

Hyvän elämän eväät

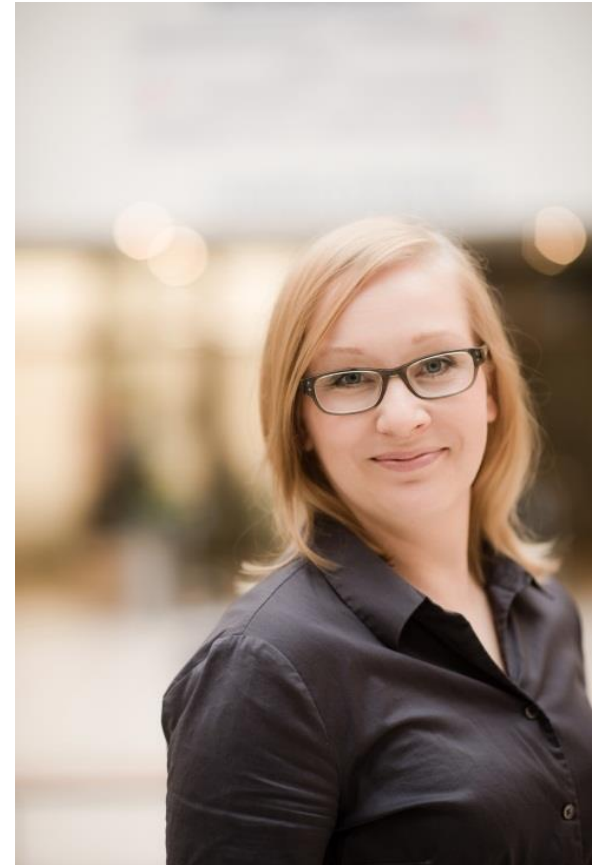
Anette Palssa

Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM

www.anettepalssa.com

Pätevyys ja sidonnaisuudet

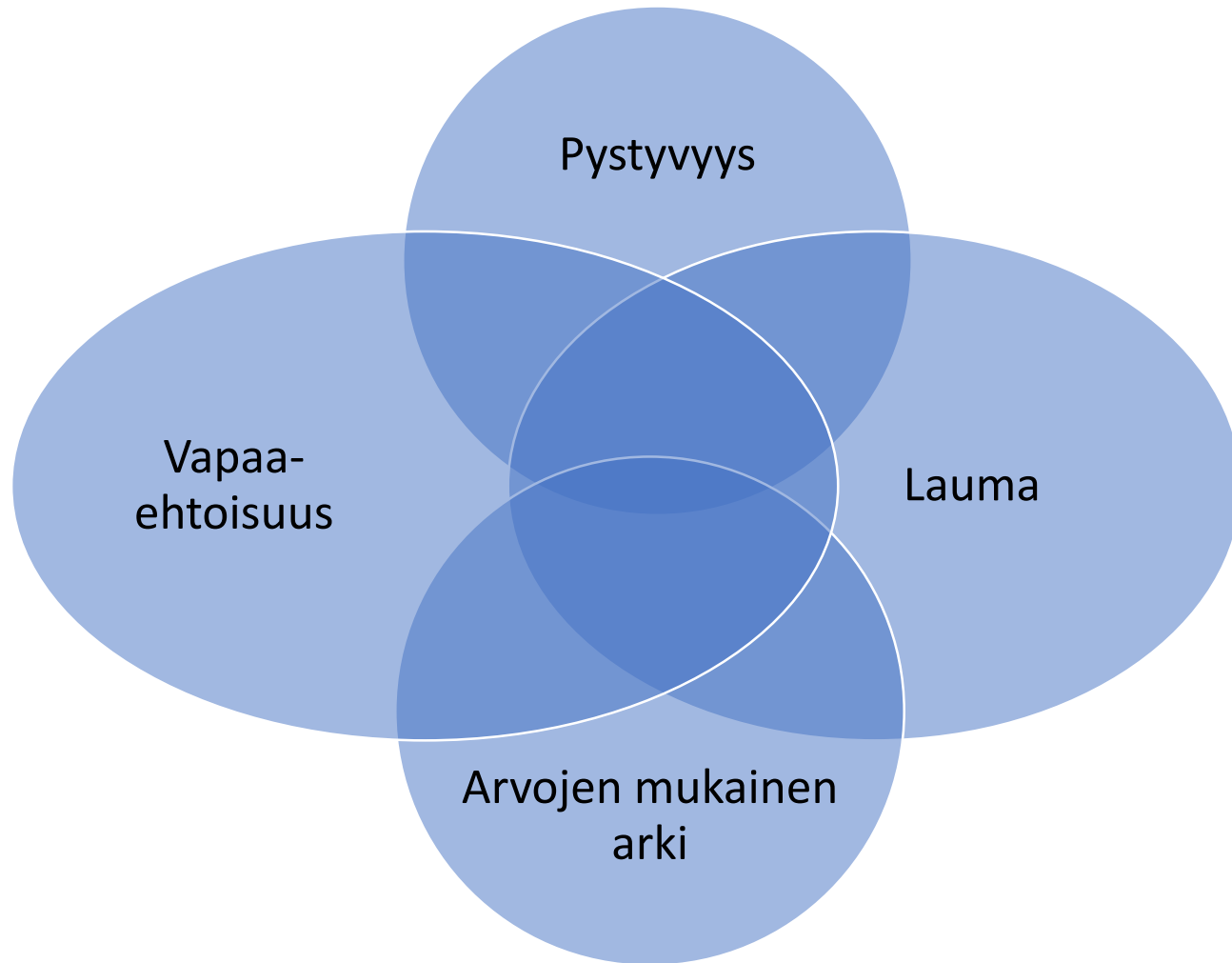
- Luento- ja asiantuntijapalkkioita lääke- ja elintarvikeyrityksiltä
- Sitoutunut asiakastyöhön ja kehittymään työssään
- Terveystieteiden maisteri, laillistettu ravitsemusterapeutti (2001)
- ProGradu: MS ja ravinto (2001)
- Tth -asiantuntija pätevyys (2006)
- Kognitiiviinen lyhytpsykoterapia (2016)
- Psykofyysisen psykoterapian perusteet (2017)
- Yrittäjä
- Äiti, vaimo, ystävä, sisko



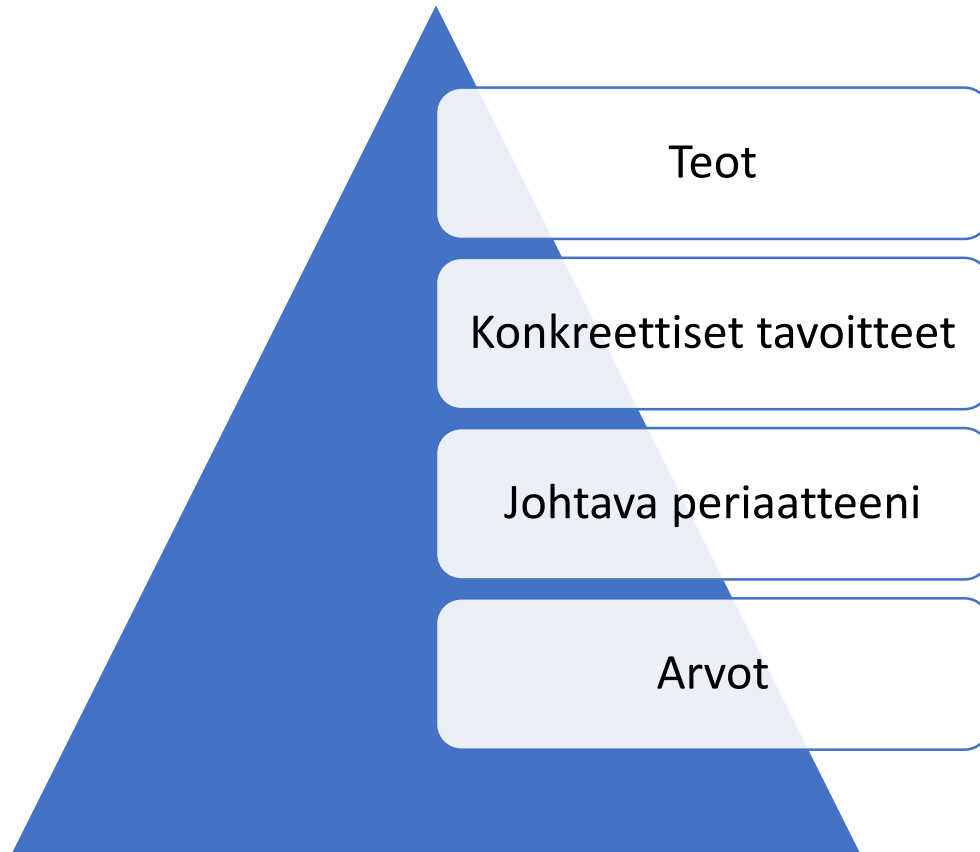
Tänään puheenaiheena

- Sisäinen motivaatio muutokseen
- Voiko sairauden etenemiseen vaikuttaa ruualla?
- Miten ravinto vaikuttaa hyvinvointiini?
- Mitä kannattaa suosia ja mitä välttää ruokalautasella?

Sisäisen motivaation metsästyks



Kohti arvoistasi



Arvojen mukainen arki

- Arvoja eletään arjessa
- Elätkö arvojesi mukaan?
- Miksi teemme toisin kuin mitä sanomme arvostavamme?
- Mikä on elämässä tärkeää ja merkityksellistä?
- Miten terveys/hyvinvointi vaikuttaa elämääsi?
- Miten voit itse vaikuttaa omaan kuntoosi, oloosi ja sairauteesi?
- Hyvinvoinnin vaaliminen on lopulta arvokysymys

Matala-asteinen tulehdus

- Katsotaan olevan lähes kaikkien merkittävien kroonisten länsimaaisia ihmisiä uhkaavien tautien takana
- Psyykkinen stressi, tupakointi, lihavuus, univaje, ruokavalion huono laatu aiheuttavat
- Merkittävä tekijä mm. sydänsairauksissa, diabetes, alzheimer, syöpä

Suosi näitä ruoka-aineita

- Kasvikset, marjat ja hedelmät
- Täysjyvävilja
- Kala ja vaaleaa liha
- Oliiviöljy tai rypsiöljy
- Pähkinät ja mantelit
- Palkokasvit

Käytä vähän näitä

- Punainen liha ja lihajalosteet
- Voi ja maitorasva
- Sokeri ja valkoinen vilja
- Fruktosi (erityisesti lisätty)
- Sokeripitoiset juomat
- Alkoholi

Suolisto - toiset aivot?

- Suolistobakteereja elimistössä yhtä paljon kuin soluja
- Jokaisella omanlaisensa bakteeriekosysteemi – kuin sormenjälki
- Suolistossa hermosoluja ja välittäjäaineita – viestintä molempiin suuntiin
- Suoliston bakteeristo näyttää vaikuttavan myös mielen sairauksiin, kuten masennukseen
- Dysbioosi (elämäntavat, hygienia ympäristömyrkyt, antibiootit)
 - matala-asteinen tulehdus
- Rikas bakteeristo hyväksi – probiootit ja prebiootit (kuidut)

18.4.2019

10

Suoliston terveys

- Hyvinvointi lähtee suolistosta
- Sairauksien hoidon ja suoliston välinen yhteys?
- IBS tai muu toiminnallinen vaiva?
- Keliakia yleisempää MS-tautia sairastavilla kuin muulla väestöllä
- Gluteeniherkkyys?

Kuitu: riittävästi ja säännöllisesti

- Runsaskuituiset ruoat: täysjyväviljat, kasvikset, hedelmät ja marjat
- Liukoinen kuitu (esim. pektiini, kaura, psyllium) pehmentää ulostemassaa
- Liukenematon kuitu (esim. pellavansiemen, täysjyvä) lisää ulostemassaa
- Kuidun määrää kannattaa lisätä vähitellen
- Sopivia kuitulisiä: kauralese, Kaurakuitunen, pellavansiemenet/-rouhe, chiansiemenet ja psyllium

Probiootit

- Probiootit pyrkivät **tasapainottamalla ruoansulatuskanavan mikrobistoa**
- Samalla pyritään vahvistamaan suoliston vastuskykyä ja vähentämään matala-asteista tulehdusta.
- Probiootit todennäköisesti (NNT = 4) lievittävät IBS –oireita (Moayyedi et al. 2010)
- Kannattaa kokeilla 3 kk ajan

Muut elämäntavat vaikuttavat myös:

- Riittävästi unta (!)
- Stressinhallinta
- Sopivasti liikuntaa
- Sosiaaliset suhteet
- Iloa ja mielihyvää

Ravintolisät

- D-vitamiini
- B12 ja folaatti
- Sinkki, seleeni, magnesium
- Omega 3 rasvahapot
 - Suosittelen, jos kalaa vähän

Mitä vielä?

- Suola
- Maitotuotteet
 - Jakaa käsityksiä, vähentäminen joskus tarpeen
- Viljat
 - Täysin viljaton dieetti ei yleensä tarpeen, mutta rukiin ja vehnän vähentäminen voi olla avuksi, jos oireita
- Vuotava-suoli
 - Epätieteellinen käsite, mutta jos suolisto on huonossa kunnossa, ravintoaineiden imeytyminen voi häiriintyä.
- Tupakointi

Mielihyvää ruuasta

- Ruoka on meille ilo ja nautinto, yhdessäoloa, kulttuuria, ja ruokapöydän ääreen kokoonnutaan viettämään aikaa
- Tunteisiin syöminen on eri asia, kuin ruuasta nauttiminen
- Ruoka ei kuitenkaan ole lohduke, palkinto tai tunteiden säätelykeino
- Mikä muu tuo nautintoa ja iloa elämään?