OPAS HYVÄÄN ARKEEN

# Helposti nieltävä

## apua nielemisen vaikeuksiin

SUOMEN MS-LIITON JULKAISUJA

# HELPOSTI NIELTÄVÄ – APUA NIELEMISEN VAIKEUKSIIN

Suomen MS-liiton julkaisusarja n:o 8
1. painos 1996 Ulla Ketola, Eeva-Liisa Warinowski, Eija Luoto ja Eila Niemi
2. uudistettu painos 2005
3. uudistettu painos 2011
4. painos 2013

ISBN 978-952-9797-69-1
ISSN 978-952-9797-70-7 (pdf)

**Työryhmä:**
Ravitsemusterapeutti Hanna-Maria Leino, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti
Puheterapeutti Eeva-Liisa Warinowski, FM, laillistettu puheterapeutti
Emäntä Liisa Söderlund, laitosemäntä

**Ateriajärjestelyt:** Riitta Sampalahti ja Liisa Söderlund
**Kuvausjärjestelyt:** Milla Forstén ja Minna Heikkilä
**Valokuvat:** Reijo Johansson, Studio Rex
**Piirrokset:** Milla Forstén ja Mari Oksanen
**Taitto:** Milla Forstén
**Paino:** Vammalan kirjapaino Oy 2013

Kiitämme Turun Iittala Outlet -myymälää astioiden lainasta.

MS-LIITTO

Suomen MS-liitto ry
Vaihemäentie 10
PL 15, 21251 Masku
puh. (02) 439 2111
tiedotus@ms-liitto.fi
www.facebook.com/msliitto
www.ms-liitto.fi

# SISÄLLYS

LUKIJALLE ..... 4
NIELEMINEN ..... 4
NIELEMISHÄIRIÖT ..... 6
NIELEMISEN HELPOTTAMINEN ..... 7
RIITTÄVÄ JA MONIPUOLINEN RAVINTO ..... 9
HELPOSTI NIELTÄVÄ RUOKA ..... 13
RUOKAOHJEET ..... 19

Helposti nieltävä ruoka voi olla myös hyvännäköistä ja ruokahalua herättävää.

## LUKIJALLE

Moniin neurologisiin sairauksiin liittyy suun alueen ja nielun toimintahäiriöitä. Merkittäviä nielemishäiriöitä esiintyy spinoserebellaarisissa ataksioissa, syringobulbiassa, ALS-taudissa, Huntingtonin taudissa ja joissain muissa lihassairauksissa. Nielemishäiriöitä saattaa esiintyä muun muassa MS-taudissa, myastenia graviksessa, Parkinsonin taudissa sekä aivohalvaukseen liittyen.

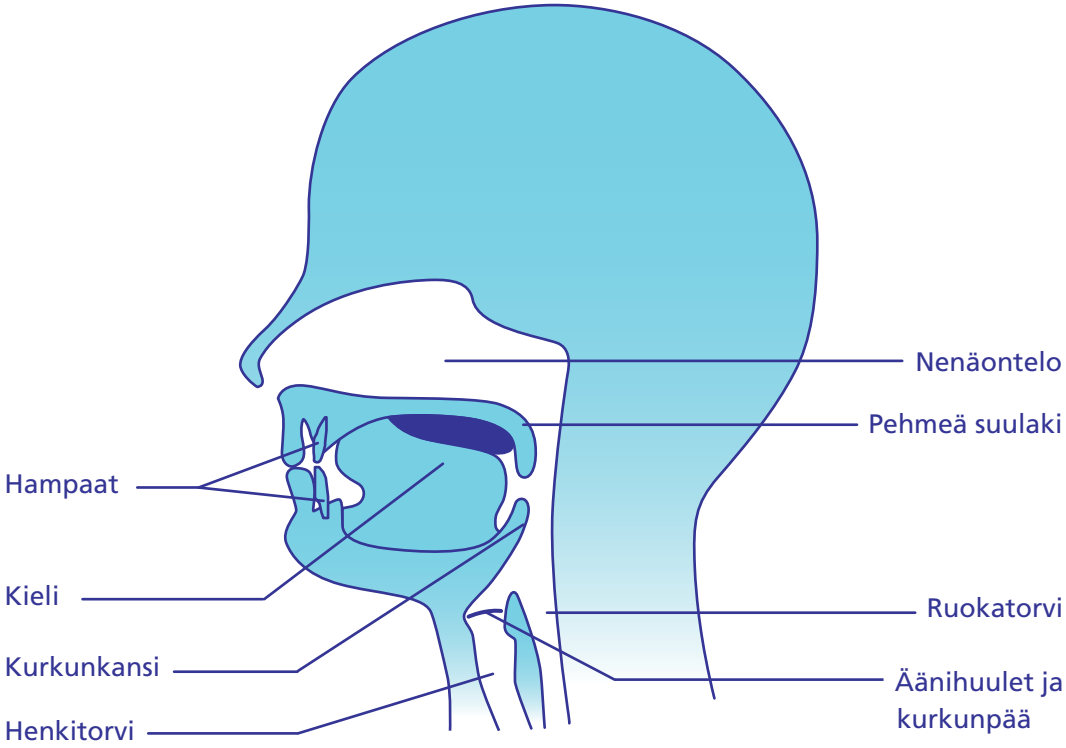
Nielemishäiriöt heikentävät elämänlaatua. Nielemishäiriö saattaa johtaa muun muassa aliravitsemukseen tai toistuviin keuhkokuumeisiin. Siksi neurologisiin sairauksiin liittyviin nielemishäiriöihin tulisi kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa.

Nielemishäiriöitä voidaan tehokkaasti lieventää kompensaatiokeinojen ja nielemisterapian avulla. Nielemisterapian lisäksi tärkeä apu on tieto sopivasta ruuan koostumuksesta. Tämän oppaan tarkoitus on antaa tietoa nielemisongelmista ja keinoista niiden helpottamiseksi sekä opastaa helposti nieltävän ruuan valmistamisessa.

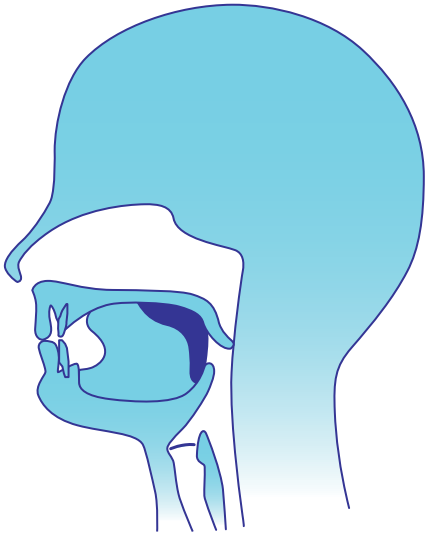
## NIELEMINEN

Pureskeleminen ja nieleminen vaativat monien lihasten täsmällistä toimintaa ja yhteistyötä. Ruoka asetetaan suuhun ja pureskellaan. Ruokapala kerätään yhtenäiseksi massaksi kielen päälle ja kieli kuljettaa massan nielua kohti. Nielemisrefleksi laukeaa ja nielaisu tapahtuu. Henkitorvi sulkeutuu, jotta ruoka ei joutuisi keuhkoihin. Nielun lihakset kuljettavat ruokapalan lopuksi nielun läpi ruokatorveen.

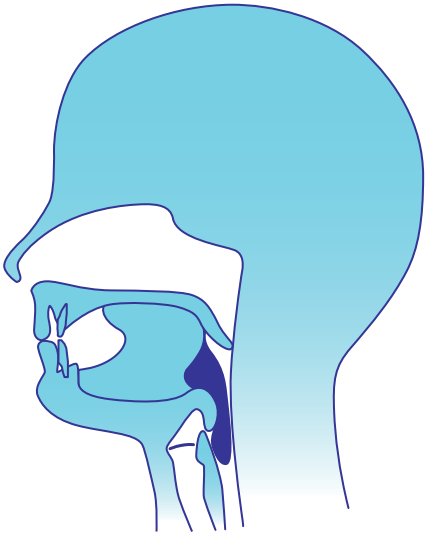
## NORMAALI NIELEMINEN




Pureskelun jälkeen ruokapala (sinisellä) kootaan kielen päälle, josta kieli edelleen kuljettaa sen nielua kohti.



Nielemisrefleksi laukeaa ja nielaisu tapahtuu. Ruokapala kulkee nielun läpi.



Kurkunkansi sulkeutuu ja ruokapala kulkeutuu nielusta ruokatorveen.

# NIELEMISHÄIRIÖT

Neurologiset sairaudet saattavat aiheuttaa häiriöitä suuontelon, nielun tai ruokatorven lihastoiminnoissa sekä nielemisrefleksin toiminnassa. Ruuan tai juoman käsittely ja kuljetus suuontelossa heikentyy, jos poskien, leuan, huulten, kielen tai suulaen lihastoiminta on häiriintynyt. Edellä mainittujen lihasten toiminnassa saattaa esiintyä heikkoutta, jähmeyttä, hitautta tai epätarkkuutta.

Myös suuontelon tuntohäiriöt vaikeuttavat ruuan käsittelyä. Nielemisrefleksin heikentyminen vaikeuttaa ruuan tai juoman kulkeutumista nieluun. Nielemisrefleksin viivästyessä erityisesti juoma saattaa kulkeutua nieluun liian aikaisin, jolloin henkitorven sulku ei ole vielä tiivis ja juoma kulkeutuukin henkitorveen.

Esimerkiksi ALS-sairaudessa nielemisongelmia voi esiintyä koko nielemistapahtumassa. Ataksiasairauksissa nielemisongelman syynä on nielemisen eri vaiheiden koordinointivaikeus. MS-taudissa nielemisongelman syynä voi olla esimerkiksi nielemisrefleksin heikentyminen, lihasten spastisuus tai heikkous. Nielemishäiriön laadusta riippuen ruuan ja juoman koostumusta muutetaan tilanteeseen parhaiten sopivaksi.

**Eri syistä johtuvia nielemishäiriöitä:**

- Kieli ei kuljeta ruokapalaa tehokkaasti nielua kohti. Kieli ei kykene kontrolloimaan ohutta nestettä, vaan se joutuu liian nopeasti kielen takaosaan ja sieltä henkitorveen.
- Suulaen toiminnan heikennyttyä ohut neste ja ruuan murut kulkeutuvat nenäonteloon.
- Ruuan kulkeuduttua kielen takaosaan nielemisrefleksi ei laukea riittävän nopeasti. Henkitorvi sulkeutuu vasta nielemisrefleksin lauettua, joten erityisesti ohuet nesteet kulkeutuvat avonaiseen henkitorveen.
- Kurkunpään sulkumekanismin heikennyttyä kurkunkansi ei ehdi laskeutua tai ei laskeudu tiiviisti henkitorven päälle, jolloin ruokaa tai juomaa kulkeutuu avonaiseen henkitorveen.
- Ruoka tai juoma juuttuu nielun onteloihin, joista se nielaisun jälkeen kulkeutuu jo avautuneeseen henkitorveen.

### TAVALLISIMPIIN NIELEMISHÄIRIÖIHIN SOVELTUVIA RUUAN KOOSTUMUKSIA

| Nielemishäiriö | Haitta | Suositeltava ruuan koostumus |
|---|---|---|
| Huulten sulku heikentynyt | Neste valuu suupielistä. | Nesteet ja ohutliemiset ruuat sakeutettuina. |
| Pureskelu heikentynyt | Ruuan hienontaminen vaikeutunut. | Pehmeä, tasainen ruoka helpottaa lihastyötä. |
| Kielen lihastoiminta heikentynyt | Kiinteä ruoka juuttuu kielen päälle tai kitalakeen, ohut neste valahtaa henkitorveen. | Soseutettu ruoka, sakea neste. |
| Suulaen lihastoiminta heikentynyt | Ohut neste ja ruuan murut kulkeutuvat nenäonteloon. | Sakea neste, tasainen ja koossapysyvä ruoka. |
| Viivästynyt nielemisrefleksi | Ohut neste kulkeutuu henkitorveen. | Sakea neste, pillin käyttö voi olla vaarallista, sopivan kokoiset suupalat. |
| Kurkunpään sulku heikentynyt | Erityisesti neste kulkeutuu henkitorveen. | Sakea neste, sakea ruoka. |
| Nielun lihastoiminta heikentynyt | Tahmea ja murumainen ruoka juuttuu nieluun, josta nielaisun jälkeen saattaa kulkeutua henkitorveen. | Tasalaatuinen, liukas ruoka. |

## NIELEMISEN HELPOTTAMINEN

Ruuan ulkonäkö ja ruokailuympäristö ovat yhtä tärkeitä kuin ruuan laatu. Viihtyisä ympäristö tekee ruokailusta nautittavamman. Pöytäliina, kukat, lautasliina, kynttilät, kauniit astiat, taustamusiikki – kaikkea kannattaa kokeilla. Ruokailuympäristön pitäisi olla rauhallinen. Taustahälinä ja seurustelu ruokailun aikana haittaavat keskittymistä nielemiseen. Ruokaryyppykin voi joskus olla paikallaan ruokahalun kiihottamiseksi.

Ruoka-annoksen ulkonäköön on hyvä kiinnittää erityistä huomiota. Hienonnettu ruoka voi olla hyvännäköistä ja ruokahalua herättävää. Annoksen ulkonäköä voi piristää käyttämällä värikkäitä koristeita. Pieni

annos kannattaa syödä pieneltä lautaselta. Jos matalalta lautaselta syöminen tai haarukan käyttö tuntuu hankalalta, kannattaa kokeilla syvää lautasta ja lusikkaa.

**Tarkkaile asentoasi:**

- Syö istuvassa asennossa, pää ei saa taipua takaviistoon.
- Selinmakuulla syöminen on erityisen vaarallista, sillä kurkunpään sulku heikkenee.
- Pään taivutus etuviistoon nielaisun aikana tehostaa henkitorven sulkeutumista.

Kuitupitoinen puuro ja maidolla pehmennetty leipä maistuvat aamupalalla, kun ympäristö on viihtyisä ja rauhallinen.

**Vinkkejä aterioinnin onnistumiseen:**

- Tee aterioista herkullisen näköisiä.
- Rauhoita ruokailutilanne, sillä hälinä tai vilkas ruokapöytäkeskustelu vaikeuttavat nielemiseen keskittymistä. Keskity jokaiseen nielaisuun.
- Jos nielemiseen osallistuvat lihakset väsyvät nopeasti, syö päivittäin useita pieniä aterioita.
- Syö hitaammin ja pienempiä suupaloja kuin aikaisemmin.
- Vältä ruoka suussa puhumista, jos nielemisen koordinointi on vaikeutunut.
- Jos ruoka tuntuu juuttuvan nieluun, rykäise voimakkaasti ja nielaise uudelleen.

## Nielemisterapia

Nielemisvaikeuksien ilmaannuttua on tarpeen ottaa yhteyttä nielemisvaikeuksiin perehtyneeseen puheterapeuttiin. Puheterapeutti tekee nielemistutkimuksen, jonka avulla etsitään keinoja nielemisen helpottamiseksi. Nielemisterapialla tai nielemisen kompensaatiokeinoilla, kuten oikealla asennolla tai ruuan koostumuksen muokkauksella, pyritään helpottamaan nielemisvaikeuksia.

# RIITTÄVÄ JA MONIPUOLINEN RAVINTO

Nielemisongelmista kärsivä jättää helposti syömättä ruokia, jotka tuntuvat hankalimmilta niellä. Syömisen hidastuessa moni syö vähemmän kuin olisi tarpeen. Tiettyjen ruokien pitkäaikainen välttäminen voi johtaa puutteelliseen ravitsemustilaan. Aliravitsemuksesta johtuva väsymys ja voimattomuus heikentävät elämänlaatua. Kun ravitsemuksellisiin ongelmiin puututaan ajoissa, niihin voidaan vaikuttaa tehokkaasti. Pehmeää ja sosemaista ruokavaliota voidaan täydentää esimerkiksi monivitamiini- ja kivennäisvalmisteella sekä tarvittaessa täydennysravintovalmisteilla.

Ruokavalion sisältämä energiamäärä on kaikissa tilanteissa pyrittävä pitämään riittävänä. Säännöllisesti painoa seuraamalla voi arvioida ruokavalion energiamäärän riittävyyttä. Painoindeksi kertoo, onko paino normaali. Alipaino ei vielä tarkoita aliravitsemusta, mutta se on yksi riskitekijä. Painoindeksi lasketaan kaavalla: PI = paino (kg) / pituus x pituus (m). Jos painoindeksi on 20–25, on henkilö normaalipainoinen. Ravitsemuksen riittävyyteen tulee kiinnittää erityistä huomiota, jos paino on laskenut yli 5 % kuukauden aikana tai yli 10 % puolen vuoden aikana, painoindeksi on alle 18 tai jos ruokahalu on huonontunut ja ruokamäärät ovat pienentyneet.

Jos nielemisvaikeuksien takia paino laskee tai ruokavalikoima on suppea, on tarpeen ottaa yhteyttä ravitsemusterapeuttiin. Ravitsemusterapeutti antaa ohjeita ravitsevan ruokavalion toteuttamiseen ja laatii tarvittaessa henkilökohtaisen ravitsemussuunnitelman.

**Energian saantia voi lisätä seuraavilla tavoilla:**

- Syö välipaloja pääaterioiden välillä.
- Lisää ruuan energiamäärää rasvalla, kermalla, sokerilla tai täydennysravintojauheilla.
- Käytä ruuanvalmistukseen ja levitä leivän päälle ylimääräinen annos rasvaa. Käytä öljy- tai majoneesipohjaisia salaatinkastikkeita.
- Valmista jälkiruokia. Käytä mantelimassaa, suklaata, marmeladia, hunajaa tai likööriä. Maidosta ja jäätelöstä valmistettu pirtelö on hyvä energia- ja valkuaisainelähde. Vaihtelua saa maustamalla pirtelöitä eri tavoin.

Tiheä ruokailurytmi on hyvä ravinnonsaannin kannalta, mutta huono hampaille. Hampaiden hyvinvointiin kannattaa kiinnittää huomiota. Ksylitolivalmisteiden käyttö ruokailun päätteeksi suojaa hampaita.

## Valkuaisaineet

Valkuaisaineita eli proteiineja tarvitaan solujen ja kudosten rakennusaineeksi. Valkuaisaineiden saantiin on tärkeää kiinnittää huomiota kroonisesti sairailla ihmisillä, ikääntyneillä ja mikäli ruokahalu on heikko. Riittävän valkuaisaineiden saannin voi varmistaa syömällä päivittäin vä-

hintään 3–4 annosta maitotuotteita, esim. 6 dl maitoa tai piimää, pari viipaletta juustoa ja lihaleikkelettä sekä lisäksi lihaa tai kalaa pääaterioilla.

**Ruokavalion valkuaisainepitoisuutta voi lisätä seuraavilla tavoilla:**

- Valmista runsaasti lihaa, kalaa tai kanaa sisältävää keittoa, laatikko- tai pataruokaa.
- Käytä maitotuotteita välipaloina ja ruuanvalmistuksessa: kokeile esimerkiksi juustokastiketta ruuan lisänä tai lisää maitojauhetta munamaidon joukkoon ja maitopohjaisiin keittoihin.
- Lisää raejuustoa sekä pää- että jälkiruokiin ja välipaloihin, esimerkiksi jogurttiin.
- Valmista rahkajälkiruokaa, pirtelöä, marjamaitoa, maitokiisseliä ja maitohyytelöä.
- Kokeile täydennysravintovalmisteita. Niistä saat myös lisäenergiaa.

## Neste

Aikuinen tarvitsee nestettä 2–3 litraa päivässä. Perustarvetta lisäävät muun muassa hikoilu, kuuma ilmasto ja kuume. Nesteen saantia voi seurata kirjaamalla ylös päivän aikana nautitut ruoka- ja janojuomat.

Ohut, huoneenlämpöinen neste, joka ei tunnu eikä maistu miltään, on vaikea niellä. Maitotuotteet lisäävät liman eritystä ja paksuunnuttavat sylkeä, jolloin nieleminen saattaa vaikeutua. Hapanmaitotuotteista ei tavallisesti aiheudu vastaavaa haittaa.

Pillistä voi olla apua, jos käsien motoriikka on huono tai nesteen käsittely kielen päällä on vaikeutunut. Pillin kanssa on kuitenkin oltava varovainen. Pillillä imettäessä neste kulkeutuu nopeasti nieluun. Jos nielemisrefleksi ei toimi, neste saattaa joutua henkitorveen.

Jos lasista juominen ja pillillä imeminen on hankalaa, voi kokeilla nesteen nauttimista lusikalla. Lusikoituna nesteen kertamäärä on pieni ja nieleminen on helppoa. Jos ohut neste lusikoitunakin on vaikea niellä, juoman voi sakeuttaa paksummaksi apteekista saatavalla sakeuttamisjauheella. Sakeuttamisjauhe sakeuttaa ilman kuumentamista, joten esimerkiksi myös saunaoluen tai lempiviinin voi halutessaan sakeuttaa.

## Täydennysravintovalmisteet

Täydennysravintovalmisteet ovat helppo ja hyvä tapa parantaa ruuan energia- tai ravintosisältöä. Niitä voi käyttää ruokaan sekoitettuna tai sellaisenaan välipaloina, aterian osana tai jopa aterian sijasta.

Ravintovalmisteissa on jauheita, pirtelömäisiä tai mehumaisia juomia ja lusikoitavia vanukkaita. Toiset täydentävät ruuan koko ravintoainesisältöä, toiset taas lisäävät vain ruuan energiasisältöä. Täydennysravintovalmisteiden käytöstä kannattaa neuvotella lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa. Valmisteita saa apteekista ja käyttövinkkejä löytyy valmistajien julkaisemista ohjevihkosista.

| Esimerkki täydennysravintovalmisteiden käytöstä sosemaisessa ruokavaliossa: | |
|---|---|
| **Aamupala**<br>2 dl puuroa tai velliä<br>+ 2 rkl täydennysravintojauhetta<br>1 tl margariinia<br>2 dl maitoa | **Välipala**<br>2 dl täydennysravintojuomaa |
| **Lounas**<br>2½ dl sosekeittoa<br>+ 2 rkl täydennysravintojauhetta<br>2 dl maitoa | **Välipala**<br>2 dl täydennysravintojuomaa |
| **Päivällinen**<br>2 dl laatikkoruokaa<br>+ 2 rkl täydennysravintojauhetta<br>2 dl maitoa<br>2 dl marjakiisseliä | **Iltapala**<br>2 dl velliä tai puuroa<br>+ 2 rkl täydennysravintojauhetta |
| Ilman täydennystä energiaa 1100 kcal ja proteiinia 55 g<br>Lisäenergiaa täydennysravintovalmisteista 740 kcal<br>Lisäproteiinia täydennysravintovalmisteista 30 g<br>Yhteensä energiaa 1840 kcal ja proteiinia 85 g | |

## Letkuravitsemus

Letkuravitsemusta tarvitaan, kun muut nielemisen helpottamiseen käytetyt keinot eivät tuota toivottua tulosta. Nielemisongelmat voivat johtaa laihtumiseen tai ruoka voi kaikista yrityksistä huolimatta joutua henkitorveen. Letkuravitsemus takaa riittävän energian ja ravintoaineiden saannin ja ruokaa voi silti maistella omien mielihalujen mukaan.

Apteekista saatava letkuravintovalmiste ja tarvittaessa vesi annostellaan ohuen letkun kautta mahalaukkuun. Letkuravitsemus voidaan toteuttaa nenän kautta asetettavalla nenä-mahaletkulla tai mahan peitteiden läpi suoraan mahalaukkuun asettavan letkun (PEG eli perkutaaninen endoskooppinen gastrektomia) avulla. Pitkäaikaiseen letkuravitsemukseen jälkimmäinen on sopivin. PEG-syöttöletkun käyttö onnistuu myös kotona eikä se estä normaalia elämää ja harrastamista, kun avanne suojataan huolellisesti. Hoidonohjaus annetaan aina sairaalassa, jossa harjoitellaan syöttöletkun käyttöä ennen kotiin siirtymistä. Letkuravintovalmiste valitaan yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Letkuravitsemukseen liittyy monesti turhia ennakkoluuloja ja pelkoja. Myönteinen ja elämänlaadulle merkityksellinen seuraus letkuravitsemuksen käytöstä voi olla esimerkiksi virkeyden ja jaksamisen lisääntyminen, kun riittävä ravinnon ja nesteen saanti on turvattu.

## HELPOSTI NIELTÄVÄ RUOKA

Kun nielemiskyky on heikentynyt, ruoka on tarjottava helposti nieltävässä muodossa. Kukin pystyy itse parhaiten arvioimaan, minkälaisen ruuan syöminen on helpointa.

Tasalaatuinen ruoka on helpointa niellä. Siinä ei ole kiinteydeltään erilaisia aineksia, kuten pureskeltavia paloja ja ohutta lientä, ja sen voi koota kielen päälle yhtenäiseksi massaksi. Mikäli ohutta nestettä sekä kiinteää materiaalia sisältävää ruokaa on vaikea hallita kielen päällä, ruoka on syytä joko hienontaa tasalaatuisemmaksi tai ottaa kiinteä ja nestemäinen ruoka eri suupaloina. Pelkkä sosemainen ruoka ei kuitenkaan anna puremalihaksille riittävästi työtä. Lihaskunnon ylläpitämiseksi sosemaisen ruuan syöntiin kannattaa siirtyä vain, jos se on välttämätöntä.

Pureskelua vaativa ruoka herättelee nielemisrefleksiä, koska pureskelu lisää syljeneritystä. Syljen sekoittuminen ruokaan tekee siitä helpommin nieltävää. Kuivaa, murumaista ruokaa on työlästä niellä, jos nielun lihastoiminto on hidastunut tai heikentynyt. Liian kuuma ruoka tulee nielaistuksi hätiköiden, jolloin se saattaa kulkeutua vielä avonaiseen henkitorveen. Kylmä ruoka ja juoma (jäätelö, sorbetti, jääkylmä vesi) on

yleensä helpompi niellä, koska se vahvistaa nielemisrefleksin toimintaa. Kylmä ruoka on hyvä pitää kylmänä ja kuuma kuumana, sillä maku, tuoksu ja nieltävyys liittyvät ruuan oikeaan lämpötilaan. Mieluisa, maistuva ruoka aktivoi hyvin nielemisrefleksiä.

Ruuan maustaminen riippuu makutottumuksista. Nielemisongelmat eivät sinänsä vaadi maustamatonta ruokaa, mutta voimakkaat mausteet saattavat ärsyttää nielua. Kokeilemalla oppii tuntemaan mausteet, jotka eivät sovi. Maun lisäksi tuoksu on tärkeä. Tuoksu tuo veden kielelle ja virittää ruokailuun. Mausteet lisätään ruokaan hienoksi jauhettuna, myös yrttimausteet. Joitakin aineksia on vaikea hienontaa riittävän hienoksi ja niiden käyttöä on siksi syytä välttää. Tällaisia ovat esimerkiksi tilli ja persilja sekä manteli ja pähkinät.

Moni luopuu leivän syömisestä nielemisvaikeuksien vuoksi. Viljatuotteita pitäisi kuitenkin suosia niiden kuitupitoisuuden vuoksi. Kuitu on tärkeää suoliston terveydelle ja toiminnalle. Jos leipää ei pysty syömään sellaisenaan, sitä voi kokeilla maitoon, veteen tai lihaliemeen kastettuna. Leivän voi myös korvata vellillä tai puurolla. Viiliin, jogurttiin ja piimään voi sekoittaa vehnä- tai kauraleseitä tai talkkunaa. Muroja voi sekoittaa marjakeittoon, kiisseliin tai viiliin. Pirtelöön ja jälkiruokaan voi sekoittaa leseitä. Leipää voi myös hyytelöidä sakeuttamisjauheen avulla.

## Hienontaminen

Ruokaa voi hienontaa eri välinein, kuten haarukalla, monitoimikoneella tai tehosekoittimella. Haarukalla pehmeä, helposti purtava ruoka survotaan lautasella hienojakoisemmaksi. Haarukalla hienontaminen on sopiva keino silloin, kun ruokaa pystyy hieman pureskelemaan.

**Pehmeitä, helposti syötäviä ja haarukalla hienonnettavia ruokalajeja on paljon:**

- jauhelihakastike, lihamureke, jauhemaksapihvit
- uunikala, kastikkeessa haudutettu kalaruoka, kalamureke
- makaronilaatikko, lasagne, perunasoselaatikko, janssoninkiusaus
- munakas, munakokkeli
- maitohyytelö ja maitopohjainen vanukas, mehuhyytelö
- maitoon tai muuhun juomaan kastettu leipä

- säilykehedelmät, uuniomenat
- jäätelö ja jäädyke
- puuro ja velli.

Kuivaa ruokaa on hienonnettunakin vaikea niellä. Ruuan voi kostuttaa ja mehevöittää lisäämällä erilaisia kastikkeita, kermaviiliä, tomaattimehua tai tomaattimurskaa.

## Soseuttaminen

Sosemaisesta ruuasta saa houkuttelevan ja ruokahalua herättävän, kun kiinnittää huomiota raaka-aineiden väreihin ja annoksen asetteluun lautaselle. Jokainen ruokalaji tulee soseuttaa ja laittaa lautaselle erikseen. Nestettä on oltava riittävästi, jotta soseesta ei tule liian kuivaa ja paksua. Kostuttamiseen voi käyttää liha-, kala- ja kasvislientä, mehua tai kastiketta. Sosemaisen ruokavalion ravintosisältöä voi parantaa tarvittaessa monivitamiini- ja kivennäisvalmisteella tai täydennysravintovalmisteilla (vrt. esimerkki täydennysravintovalmisteiden käytöstä sivulla 12).

Kypsennetyt kasvikset antavat väriä ruokalautaselle. Ne myös parantavat ruuan ravintosisältöä. Kypsästä porkkanasta, parsakaalista, kukkakaalista ja punajuuresta on helppo tehdä lämmin sose. Perunasose tarjotaan sopivan kiinteänä. Kasviksia voi hienontaa kypsentämättöminäkin.

Hedelmät ja marjat sopivat hyvin tuoresoseiden aineksiksi. Niitä voi tarjota myös kiisseleinä ja keittoina tai kypsentää uunissa. Marjojen ja hedelmien kovat kuoret ja siemenet on syytä poistaa siivilöimällä, etteivät ne haittaa nielemistä.

Sosemaisessa ruokavaliossa leipä korvataan puurolla ja vellillä tai lisäämällä juomiin, jälkiruokiin, viiliin tai jogurttiin muroja tai leseitä. Melkein kaikki maitotuotteet sopivat sosemaiseen ruokavalioon sellaisenaan.

Liha, kala ja kana voidaan hienontaa monitoimikoneessa, tehosekoittimessa tai lihamyllyssä. Myös jauhelihasta valmistetut ruuat on syytä hienontaa, jos nielemisongelmat edellyttävät hyvin hienojakoista ruokaa. Valmiissa ruuassa olevat jauhelihamuruset voivat takertua nieluun. Sosemaisen ruuan valmistaminen vaatii vaivannäköä, mutta lopputulos on vaivan arvoinen.

**Vinkkejä sosemaisen ruuan valmistamiseen:**

- Käytä kasviksia tuomaan makua ja näköä. Vältä oranssi-vihreän- ja vihreä-punaisen-yhdistelmiä, sillä yhdessä soseutettuina tulos ei ole houkuttelevan näköinen.
- Kypsennä ja hienonna lihaa, broileria ja kalaa isoissa erissä ja pakasta kerta-annoksiksi.
- Tee hedelmäsosetta yhdistämällä tuoreita ja säilöttyjä hedelmiä. Jos käytät banaania tai omenaa, sose kannattaa syödä mahdollisimman nopeasti, ettei se tummu. Tummuminen ei näy, jos banaania yhdistää marjoihin.
- Käytä ruoka-aineita monipuolisesti. Valitse aterioille päivittäin jotakin viereisen sivun taulukon jokaisesta ruoka-aineryhmästä.

Sama ateria soseutettuna ja kiinteänä. Sitruunabroilerin ohje löytyy sivulta 23.

## RUOKA-AINEIDEN VALINTA PEHMEÄSSÄ JA SOSEMAISESSA RUOKAVALIOSSA

| Ruoka-aineryhmä | Sopivat ruoka-aineet |
|---|---|
| Leipä ja muut viljavalmisteet | Puurot, vellit ja talkkuna,<br>pehmeä leipä ilman kuorta,<br>leipä, pulla, korppu ja muu kahvileipä liotettuna teessä, kahvissa, keitossa tai muussa nesteessä (leipää voi myös hyytelöidä sakeuttamisjauheella),<br>riisi ja pasta hyvin kypsennettynä. |
| Peruna | Keitettynä tai soseena ja eri ruuissa. |
| Maito ja maitovalmisteet | Maito ja piimä,<br>viili, jogurtti ja maitorahka,<br>koti-, piimä-, tuore- ja sulatejuustot,<br>raejuusto ja kovat juustot raasteena,<br>vanukkaat ja jäätelö. |
| Marjat ja hedelmät | Pehmeät marjat ja hedelmät sellaisenaan tai soseutettuna (esim. banaani, mansikat, luumut, kiivi, avokado),<br>hienojakoiset hedelmäraasteet,<br>säilykehedelmät, hedelmä- ja marjasoseet sekä valmiit tölkkisoseet,<br>mehut, keitot, kiisselit ja hyytelö,<br>marjapuurot. |
| Vihannekset ja juurekset | Kaikki vihannekset ja juurekset, jotka ovat riittävän pehmeitä tai jotka voidaan hienontaa: keitettynä, soseena, muhennoksena, hienona tuoreraasteena. |
| Liha, kala, sisäelimet ja kananmuna | Hienonnettu liha, kala, broileri, haudutettuna tai uunissa valmistettuna,<br>jauheliha- ja jauhemaksaruoat,<br>lihahyytelö ja voileipätahnat,<br>veriohukkaat,<br>makkarat kuorittuna (esim. siskonmakkara),<br>kananmuna,<br>valmisruoat, mikroruoat ja lasten valmisruoat. |
| Rasva | Margariini, öljy ja voi. |

Lähde: Pehmeä, sosemainen ja nestemäinen ruokavalio,
Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009

## Nestemäisen ruuan sakeuttaminen

Nestemäisessä ruokavaliossa ruuat jauhetaan hyvin hienojakoisiksi ja tarvittaessa siivilöidään. Paksuja nesteitä ohennetaan tarpeen mukaan, ohuita nesteitä taas sakeutetaan.

Nestemäisen ruokavalion haittoja ovat suuri volyymi ja niukka energia- ja ravintoainetiheys. Nestemäisen ruokavalion ravintosisältöä on parannettava monivitamiini- ja kivennäisvalmisteilla tai täydennysravintovalmisteilla. Täydennysravintojuomista voi valita vanukkaita tai pirtelömäisiä juomia, joita voi tarvittaessa saostaa sakeuttamisjauheella, ja täydennysravintojauheita, joita voi lisätä keittoihin ja velleihin niiden valmistuksen loppuvaiheessa. Ravitsemusterapeutti auttaa tarvittaessa yksilöllisen ruokavalion suunnittelussa ja energiansaannin riittävyyden arvioinnissa. Nestemäiseen ruokavalioon kuuluvat muun muassa liha-, kala- ja kasvisliemi, sosekeitto, mehukeitto, nektari, pirtelö ja velli.

Ohut juoma, keitto ja liemi menevät helposti väärään kurkkuun. Nestettä voi saostaa, ja nesteen voi myös vaihtaa sakeampaan. Maidon tai mehun voi korvata piimällä, nektarilla, mehukeitolla tai pirtelöllä. Sakean nesteen paksuutta voi kokeilla pillin avulla: sakeus on hyvä, jos ruuan pystyy imemään pillillä. Tuttuja sakeuttamisaineita ovat perunajauhot, maissitärkkelys ja ohratärkkelys, joita voi käyttää kiisselin, mehukeiton ja kastikkeen saostamiseen. Kananmunalla, sulatejuustolla ja maitojauheella voi saostaa kuumennettavia ruokia.

Helpoiten ja nopeimmin ruokia ja juomia sakeutetaan apteekista saatavan sakeuttamisjauheen avulla. Sakeuttamisjauheella voi saostaa sekä kylmiä että kuumia ruokia eikä jauhe muuta ruuan alkuperäistä makua. Saostetun ruuan rakenne kestää pakastuksen, sulatuksen ja uudelleenlämmityksen.

## Ruuan hyytelöiminen

Pehmeistä tai soseutetuista aineksista valmistettu hyytelö on helppo syödä ja niellä. Hyytelöä voi valmistaa sekä suolaisista että makeista aineksista. Yleisin hyytelöimisaine on liivate. Myös sakeuttamisjauheiden avulla voi valmistaa hyytelömäisiä ruokia.

# RUOKAOHJEET

## Keitot

**Kalaseljanka (6 annosta 2 l)**

| | |
|---|---|
| 200 g | seikuutiota |
| 200 g | kirjolohikuutiota |
| 5 dl | vettä |
| 5 dl | tomaattimehua |
| 1 | kalaliemikuutio |
| 2 kpl | laakerinlehteä |
| 300 g | kuorittua kuutioitua perunaa |
| 200 g | pakastejuuressuikaleita (porkkana, selleri, purjo) |
| 50 g | sipulia silputtuna (pieni sipuli) |
| 1 dl | maustekurkkua kuutioina |
| 1 rkl | kuivattua timjamia |
| 1 tl | ruokasuolaa |
| | tuoretta tilliä |

Kypsennä kalakuutiot paistopussissa tai uunivuoassa foliolla peitettynä tasalämmöllä 180 °C 15 min. Mittaa kattilaan vesi, tomaattimehu, kalaliemikuutio ja laakerinlehdet. Lisää perunakuutiot, juuressekoitus ja tuore silputtu sipuli. Kypsennä 15 min. Lisää kalakuutiot ja mausteet. Kuumenna keitto. Tarkista maku. Halutessasi voit lisätä keittoon valkosipulia tuoreena tai jauheena. Tarjolle vietäessä voit koristella keiton ripottelemalla pinnalle tuoretta tillisilppua.

Kalaseljanka ja kasvissosekeitto

**Kasvissosekeitto (6 annosta 1,8 l)**

| | |
|---|---|
| 12 dl | vettä |
| 1 | pieni kukkakaali (240 g) |
| 2 | porkkanaa (240 g) |
| 6 | perunaa (300 g) |
| | pala purjoa (60 g) |
| 2 | kasvisliemikuutiota |
| 100 g | tuore- tai sulatejuustoa |
| | aromisuolaa |
| | kirveliä |

Pese, kuori ja pilko aineet. Kuumenna vesi ja lisää kasvisliemikuutiot ja paloitellut kasvikset. Keitä kasvikset pehmeiksi ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Kuumenna keitto kiehuvaksi ja lisää sulatejuusto. Sekoita kunnes juusto on sulanut. Mausta aromisuolalla ja kirvelillä.

**Broileri-juureskeitto (5 annosta 1,5 l )**

| | |
|---|---|
| 200–300 g | kypsiä broilerikuutioita (2–3 filettä) |
| 5 dl | vettä |
| 1 | kanaliemikuutio |
| ¼ tl | mustapippurijauhetta |
| 1 rkl | kuivattua sipulirouhetta tai 1 pieni sipuli |
| 500 g | peruna-juuressekoitusta (pakastesuikale) |
| 2 dl | ruokakermaa (15 %) |
| 1–2 tl | yrttisuolaa |

Kypsennä maustamattomat, miedosti suolatut kananpojan minuuttipihvit paistinpannulla tai paistopussiin levitettynä uunissa 200 °C 30 min. Mittaa kattilaan vesi, liemikuutio, pippuri, sipulirouhe tai tuore silputtu sipuli sekä peruna-juuressekoitus. Anna kiehua 7–10 min. Lisää kypsennetty broileri, ruokakerma ja yrttisuola. Kuumenna.

# Broileri- ja liharuuat

**Broilerimureke (5 annosta)**

| | |
|---|---|
| ¼ dl | kuivattua sipulirouhetta |
| 1 dl | korppujauhoa |
| 2 dl | ruokakermaa (15 %) |
| 1½–2 tl | suolaa |
| 2 tl | suolatonta broilerimaustetta |
| ¼ tl | mustapippurijauhetta |
| 1 | kananmuna |
| 400 g | broilerin jauhelihaa |

Laita sipulirouhe ja korppujauhot turpoamaan ruokakermaan. Lisää mausteet, kananmuna ja broilerin jauheliha. Sekoita kulhossa tasaiseksi massaksi. Laita murekemassa paistopussin pohjalle ja muotoile se pussissa murekkeeksi. Taita ylimääräinen pussin pää murekkeen ympäri. Kypsennä uunissa 200 °C 35–40 min. Ota mureke uunista ja anna hetken vetäytyä, ennen kuin otat sen paistopussista.

**Kastike broilerille (5 annosta)**

| | |
|---|---|
| 3 dl | vettä |
| ½–1 | kanaliemikuutio |
| | suolatonta broilerimaustetta |
| | currya |
| ½ dl | vehnäjauhoa |
| ½ dl | ruokakermaa (5–15 %) |
| | kurkumaa (väriksi) |

Mittaa kattilaan 2 dl vettä, liemikuutio ja mausteet. Kuumenna. Yhdistä 1 dl kylmää vettä vehnäjauhoihin ja sekoita tasaiseksi suurukseksi. Lisää suurus kuumaan kastikepohjaan ja hauduta 10–15 min. Lisää ruokakerma ja halutessasi kurkumaa antamaan väriä. Kuumenna.

Broilerimureke ja kastike broilerille

**Sitruunabroilerikastike (6 annosta n. 10 dl)**

| | |
|---|---|
| 600 g | hunajamarinoituja broilerin fileesuikaleita |
| 60 g | sipulia silputtuna (pieni sipuli) |
| 1 | kanaliemikuutio |
| ½ dl | maissijauhoja |
| 4 dl | vettä |
| ½–1 tl | sitruunapippuria |
| ¾ dl | sitruunamehua |
| ½ dl | ruokakermaa (5–15 %) |
| | kurkumaa (väriksi) |

Kypsennä broilerisuikaleet ja sipulisilppu pannulla. Lisää vesi, johon on sekoitettu maissijauho. Lisää kanaliemikuutio sekä mausteet ja hauduta n. 5 min. Lisää lopussa ruokakerma ja sitruunamehu sekä halutessasi kurkumaa antamaan väriä. Kuumenna ja tarkista maku.

**Stroganoff (6 annosta)**

| | |
|---|---|
| 600 g | naudan paistia |
| 1 | sipuli |
| ½ l | vettä |
| 1 | lihaliemikuutio |
| ½ dl | tomaattiketsuppia tai tomaattipyreetä |
| ½ dl | vehnäjauhoa |
| ½ tl | jauhettua maustepippuria |
| | suolaa |
| 1 dl | etikkakurkkua kuutioituna |
| 1 dl | ruokakermaa |
| 1 rkl | öljyä, margariinia tai voita paistamiseen |

Hienonna sipuli, kuutioi liha ja etikkakurkku. Ruskista paistikuutiot ja sipuli padassa. Kaada pataan vesi ja murenna joukkoon liemikuutio. Hauduta, kunnes liha on pehmeää. Sekoita vehnäjauhot vesitilkkaan tasaiseksi seokseksi. Kaada vehnäjauhosuurus kastikkeeseen koko ajan sekoittaen. Hauduta n. 10 min. Lisää tomaattiketsuppi tai -pyree. Mausta kastike. Lisää kastikkeen joukkoon pilkottu etikkakurkku. Lisää lopuksi ruokakerma. Voit soseuttaa stroganoffin tai osan siitä sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa tasaiseksi.

**Tomaattinen jauhelihakastike (6 annosta)**

| | |
|---|---|
| 600 g | naudan jauhelihaa |
| 60 g | sipulia silputtuna (pieni sipuli) |
| 400 g | tomaattimurskaa |
| 1 | lihaliemikuutio |
| 2 dl | vettä |
| ½ dl | vehnäjauhoja |
| 10 g | valkosipulia |
| 1 tl | paprikajauhetta |
| 1 tl | grillimaustetta |
| ⅓ tl | mustapippuria jauhettuna |
| 1 rkl | oreganoa kuivattuna |
| ½ tl | suolaa |

Mittaa tomaattimurska, sipulisilppu ja lihaliemikuutio kattilaan. Kuumenna ja saosta vehnäjauho-vesiseoksella. Hauduta 10–15 min. Lisää ruskistettu kypsä jauheliha ja mausteet. Kuumenna ja tarkista maku.

Tomaattinen jauhelihakastike

# Kala- ja kasvisruuat

**Janssoninkiusaus (2–3 annosta n. 800 g)**

| | |
|---|---|
| 500 g | peruna-sipulisekoitusta (pakaste) |
| 3 dl | ruokakermaa (15 %) |
| 1 ras. | anjovista liemineen (125 g / 80 g) |
| ⅛ tl | valkopippuria |

Voitele uunivuoka ja lado kerroksittain peruna-sipulisekoitusta ja anjovista, päällimmäiseksi perunaa. Voit leikata anjovisfileet pienemmiksi saksilla. Sekoita keskenään ruokakerma, anjovisliemi ja valkopippuri. Kaada vuokaan ja peitä foliolla. Paista uunin alatasolla 175 °C 70–80 min tai 200 °C 60 min. Jos haluat ruskean paistopinnan, poista folio loppuvaiheessa paistoa.

**Kirjolohta sinappikastikkeessa (4 annosta)**

| | |
|---|---|
| 600 g | ruodotonta kirjolohifilettä |
| ⅓ dl | sitruunamehua |
| 1 tl | sitruunapippuria |
| ½ tl | ruokasuolaa |
| Sinappikastike: | |
| 3 dl | maitoa |
| ⅓ dl | vehnäjauhoja |
| 60 g | sulatejuustoa |
| ¼ dl | sinappia |
| ⅓ tl | paprikajauhetta |
| ⅓ tl | ruokasuolaa |
| | ripaus valkopippuria |

Laita kalafilee uunivuokaan, valele kala sitruunamehulla ja ripottele mausteet pintaan. Paista uunissa keskitasolla 175 °C n. 30 min. Kuumenna maito (jätä osa suurukseen) ja sulata juusto joukkoon. Suurusta vehnäjauho-maitoseoksella ja hauduta n. 10 min. Mausta kastike.

Kirjolohta sinappikastikkeessa

**Kalamureke (6–8 annosta)**

| | |
|---|---|
| 600 g | seitiä, puna-ahventa tai muuta kalafileetä |
| 60 g | sipulia silputtuna (pieni sipuli) |
| ½ dl | korppujauhoja (1 dl = 60 g) |
| 2 dl | ruokakermaa |
| 1 ½ dl | perunasosehiutaleita (1 dl = 20 g) |
| 1 | iso kananmuna |
| ½ dl | vehnäjauhoja (1 dl = 60 g) |
| 60 g | sitruunamehua (1 dl = 100 g) |
| 1 tl | suolatonta kalamaustetta |
| ½ tl | sitruunapippuria |
| 1 tl | ruokasuolaa |
| ⅓ dl | hienonnettua tilliä |

Jauha kala lihamyllyllä tai monitoimikoneella. Turvota korppujauhot ruokakermassa. Sekoita kaikki aineet keskenään. Muotoile murekkeeksi (paistopussiin). Paista 160 °C 50–60 min.

**Tonnikalapastavuoka (5–6 annosta n. 1,5 kg)**

| | |
|---|---|
| 200 g | täysjyväpastaa |
| 2 prk | tonnikalaa öljyssä (200 g / 150 g) |
| 70 g | sipulia silputtuna (keskikokoinen sipuli) tai 10 g kuivattua sipulirouhetta + ½ dl vettä (liota hetki) |
| Liemi: | |
| 6 dl | maitoa |
| 2 dl | ruokakermaa (5–15 % ) |
| 2 | kananmunaa |
| 60 g | tomaattiketsuppia (1 dl = 120 g) |
| 1 tl | suolaa |
| 1 rkl | pizzamaustetta |

Voitele uunivuoka. Levitä raaka pasta vuokaan ja tonnikala sekä sipulisilppu päälle. Sekoita loput aineet liemeksi, kaada vuokaan ja sekoita. Kypsennä uunin alatasolla 200 °C 60–70 min.

**Soijarouhepastavuoka (2–3 annosta n. 800 g)**

| | |
|---|---|
| 150 g | täysjyväpastaa |
| ¼ dl | kuivattua sipulirouhetta (¼ dl = 10 g) |
| ¼ dl | vettä |
| ½ dl | soijarouhetta (1 dl = 35 g) |
| ½ dl | vettä |
| 1 tl | grillausmaustetta (1 tl = 3 g) |
| 1 tl | suolaa (1 tl = 6 g) |
| Liemi: | |
| 1 | kananmuna |
| 60 g | ketsuppia (1 dl = 120 g) |
| 2 dl | ruokakermaa (5–15 %) |
| 4 dl | maitoa |
| 1 rkl | pizzamaustetta |

Mittaa pasta raakana voideltuun uunivuokaan. Yhdistä kuivattu sipulirouhe ja soijarouhe. Lisää vesi ja mausteet ja anna turvota. Lisää seos vuokaan pastan joukkoon ja sekoita. Sekoita loput aineet liemeksi ja kaada vuokaan. Kypsennä uunin alatasolla 200 °C n. 60–70min. Peitä foliolla aluksi, jos haluat vaaleamman pinnan.

**Juuressose (5 annosta)**

| | |
|---|---|
| 200 g | porkkanaa |
| 200 g | palsternakkaa tai lanttua |
| ¼ dl | ruokakermaa |
| ¼ dl | keitinlientä |
| ½ tl | suolaa |

Pese, kuori ja paloittele juurekset. Pane ne pieneen määrään kiehuvaa vettä. Kypsennä kannen alla pehmeäksi. Ota keitinliemi talteen. Soseuta kasvikset esimerkiksi sauvasekoittimella. Lisää keitinliemi ja kuumennettu maito. Mausta suolalla.

**Parsakaali-porkkanapaté (10–12 annosta)**

Seos 1:

| | |
|---|---|
| 500 g | parsakaalia |
| ½ dl | maissitärkkelystä |
| 2 | kananmunaa |
| ½ dl | ruokakermaa |
| 1 rkl | timjamia |
| 1 tl | yrttisuolaa |

Seos 2:

| | |
|---|---|
| 500 g | porkkanaa |
| ½ dl | maissitärkkelystä |
| 2 | kananmunaa |
| ½ dl | ruokakermaa |
| 1 rkl | rakuunaa |
| 1 tl | aromisuolaa |

Kypsennä parsakaali ja porkkana erikseen pienessä vesitilkassa kattilassa (parsakaali 15 min ja porkkana 40 min). Soseuta kasvikset sauvasekoittimella erikseen ja lisää kasvisten joukkoon loput ainekset. Vuoraa pitkänmallinen leipävuoka leivinpaperilla. Jaa seokset kerroksittain vuokaan. Paista uunissa 180 °C 50–60 min. Anna jäähtyä ennen leikkaamista.

**Tofukastike (4–5 annosta)**

| | |
|---|---|
| 1 pkt | tofua (1 pkt = 270 g) |
| 50 g | sipulia silputtuna (pieni sipuli) |
| 1 tl | rypsiöljyä |
| 2½ dl | vettä |
| ½ | kasvisliemikuutio |
| ¼ dl | maissitärkkelystä |
| ⅓ tl | maustepippurijauhetta |
| ⅓ tl | mustapippurijauhetta |
| ½ rkl | kuivattua kirveliä |
| 1 dl | ruokakermaa tai soijakermaa |
| | soijakastiketta (väriksi) |

Paloittele tofu kuutioiksi tai viipaleiksi. Kuullota sipulisilppua pannulla rypsiöljytilkassa. Lisää tofupalat pannulle ja paista käännellen pari minuuttia, kunnes saavat väriä. Mittaa vesi kattilaan. Jätä osa maissitärkkelyssuurukseen. Lisää liemikuutio ja mausteet. Suurusta kastike ja anna hautua 5–10 min. Lisää sipuli-tofuseos ja ruokakerma. Lisää soijakastiketta antamaan väriä. Kuumenna.

Parsakaali-porkkanapaté ja tofukastike

**Soijarouhe-kasviskastike (5–6 annosta)**

| | |
|---|---|
| 50 g | soijarouhetta (1 dl = 35 g) |
| 1½ dl | vettä |
| 50 g | sipulia silputtuna (pieni sipuli) |
| 100 g | kasvissuikaleita |
| 1 tl | rypsiöljyä |
| 2 dl | vettä |
| 1 | kasvisliemikuutio |
| 1 rkl | maissijauhoa |
| 400 g | tomaattimurskaa |
| 1 tl | mustapippurijauhetta |
| 1½ rkl | kuivattua oreganoa |
| 10 g | puristettua valkosipulia |
| 1 rkl | hunajaa |
| 1 tl | yrttisuolaa |
| 2 rkl | persiljaa hienonnettuna |

Liota soijarouhetta n. 10 min. Freesaa sipulisilppu ja kasvissuikaleet pannulla. Mittaa kattilaan vesi, tomaattimurska ja kasvisliemikuutio. Suurusta vesitilkkaan sekoitetulla maissijauholla. Lisää mausteet, freesatut kasvissuikaleet ja liotettu soijarouhe. Hauduta 10–15 min. Lisää hienonnettu persilja ja tarkista maku.

# Jälkiruuat

**Mansikkapirtelö (3–4 annosta)**

| | |
|---|---|
| 2½ dl | maitoa |
| 2 dl | vaniljajäätelöä |
| 100 g | mansikkahilloa |
| 150 g | mansikoita (1 l = 500 g) |
| 1 tl | sokeria |
| ½ tl | vaniljasokeria |

Riko kohmeiset pakastemarjat tehosekoittimella. Lisää maito, vähän pehmennyt jäätelö ja muut aineet. Sekoita ja tarkista maku. Tarjoile laseista heti valmistamisen jälkeen.

**Banaanisooda (2 annosta)**

| | |
|---|---|
| 1 | iso banaani |
| 1 dl | valmista vaniljakastiketta |
| 1 prk | lastenruokasosetta, esim. persikka tai mango |
| 2½ dl | sitruunalimonadia |
| 2 dl | vaniljakermajäätelöä |

Pilko banaani kulhoon ja kaada vaniljakastike palojen päälle. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää hedelmäsose ja sitruunajuoma. Sekoita vielä nopeasti sauvasekoittimella. Kaada juoma laseihin, lisää hieman sulanut jäätelö annoksiin ja nauti heti.

**Mangolassi (2 annosta)**

| | |
|---|---|
| 2 dl | maustamatonta jugurttia |
| 2 prk | mangonmakuista lastenruokasosetta |
| 1 tl | sitruunamehua |
| ½ dl | vettä |
| 2 rkl | sokeria |
| 60 g | jääpaloja |

Sekoita sauvasekoittimella tai tehosekoittimen kannussa jääpaloja lukuunottamatta kaikki aineet. Jatka sekoittamista, kunnes sokeri on sulanut. Lisää jääpalat ja jatka sekoittamista, kunnes jääpalat ovat lähes murskana. Tarjoa lasista heti valmistamisen jälkeen.

Mustaherukkajäädyke ja mangolassi

**Mustaherukkajäädyke (6 annosta)**

| | |
|---|---|
| 1 dl | vispautuvaa vaniljakastiketta |
| 1 dl | vispikermaa |
| 100 g | maitorahkaa |
| 350 g | mustaherukoita (1 dl = 60 g) |
| ½ dl | sokeria |
| 1 rkl | vanilliinisokeria |

Vatkaa vispikerma vaahdoksi, lisää vaniljakastike ja jatka vatkaamista. Yhdistä maitorahka vaahtoseokseen. Lisää rikotut, puolijäiset mustaherukat ja sokerit. Sekoita tasaiseksi. Vuoraa vuoka muovikelmulla. Kaada seos vuokaan ja jäädytä. Voit tehdä jäädykkeen vastaavasti esimerkiksi puolukoista.

**Pajalanpuuro (2 annosta)**

| | |
|---|---|
| 3 dl | vettä |
| 1 rkl | pellavansiemeniä |
| 3 kpl | kuivattuja luumuja |
| 3 kpl | kuivattuja aprikooseja tai viikunoita |
| ½ dl | neljän viljan hiutaleita tai muita hiutaleita |
| 1 rkl | vehnä- tai kauraleseitä |
| ¼ tl | suolaa |

Huuhtele kuivahedelmät ja pellavansiemenet. Liota yön yli vedessä jääkaapissa. Kiehauta ja lisää hiutaleet ja leseet. Hauduta puuroa n. 15 min. Sekoita niin, että hedelmät hajoavat, tarvittaessa sauvasekoittimella. Mausta suolalla. Tarkista puuron paksuus ja lisää tarvittaessa vettä.

**Mustikkaherkku (8–10 annosta)**

| | |
|---|---|
| 4 dl | neljän viljan hiutaleita (1 dl = 30 g) |
| 200 g | pakastemustikoita (1 dl = 60 g) |
| 250 g | vaahtoutuvaa vaniljakastiketta |
| 1½ dl | maitoa |
| ¼ dl | sokeria |
| 2 tl | vanilliinisokeria |

Paahda hiutaleita kuivassa paistinpannussa välillä sekoittaen, kunnes tunnet paahdetun tuoksun. Vatkaa vaniljakastike vaahdoksi. Lisää maito, paahdetut hiutaleet, rikotut mustikat ja sokerit. Sekoita ja annostele kulhoihin. Voit tehdä herkun vastaavasti esimerkiksi puolukoista.

**Puolukkainen kaurapuuro (5–6 annosta 1,5 l)**

| | |
|---|---|
| 12 dl | vettä |
| 200 g | puolukoita (1 dl = 60 g, survoksena 1 dl = 100 g) |
| 5 dl | pikakaurahiutaleita (1 dl = 30 g) |
| ½ dl | siirappia (1 dl = 140 g) |
| ½ tl | suolaa |

Soseuta puolukat. Mittaa ainekset kattilaan. Kuumenna sekoittaen kiehuvaksi. Anna hautua 10–15 min. Tarjoa haaleana maidon kanssa.

**Uunijuusto (4 annosta)**

| | |
|---|---|
| 5 dl | kevytmaitoa |
| 2 dl | maitojauhetta |
| 2 | munaa |
| 1 tl | suolaa |

Sekoita maitojauhe maitoon. Vatkaa joukkoon munat ja lisää suola. Kaada seos voideltuun uunivuokaan. Paista 150 °C noin tunti, kunnes seos on hyytynyt ja saanut kauniin värin. Jos kuori tuntuu kovalta, sen voi poistaa. Tarjoa uunijuuston kanssa marjasosetta tai hilloa.

**Lusikoitava sitruunapulla (1 annos)**

| | |
|---|---|
| 1 | viipale pullaa |
| 1 dl | vettä |
| 1 rkl | sokeria |
| ½ | sitruunan mehu |
| 1½ rkl | sakeuttamisjauhetta |

Sekoita vedestä, sokerista, sitruunasta ja sakeuttamisjauheesta mehukeittomainen liemi. Leikkaa pullasta noin 1 cm paksuinen viipale ja kaada liemi sen päälle. Anna nesteen imeytyä n. ½ tuntia. Sitruunapullan kanssa voi tarjota kermavaahtoa. Samaan tapaan voi kostuttaa esimerkiksi murokakkua.

YOSA rakastaa vatsaasi

Yosa on kotimaisesta täysjyväkaurasta valmistettu raikkaanmakuinen, kuitupitoinen välipala. Yosat sisältävät runsaasti maitohappo- ja bifidobakteereja. Kauran kuitu ja probiootit ovat ainutlaatuinen yhdistelmä – vatsasi parhaaksi.

- 100 % kasviperäinen
- Soijaton
- Maidoton ja laktoositon
- Säilöntäaineeton

www.yosa.fi

www.facebook.com/yosatuoteperhe

Virgino®

www.virgino.fi

MASKUN NEUROLOGINEN KUNTOUTUSKESKUS

Moniammatilliset kuntoutuspalvelut
- yksilölliset laitoskuntoutusjaksot
- kuntoutuskurssit
- yksilö- ja ryhmämuotoiset avoterapiat

kuntoutuskeskus.fi

Taivalkosken Mylly
- viljatuotteita vuodesta 1947 -

Vähän suolaa, paljon kuitua, ei lisäaineita!

Taivalkosken Mylly Jalasjärvellä (Etelä-Pohjanmaa) valmistaa kokojyvätuotteita kotimaisesta kaurasta, ohrasta ja rukiista.

Taivalkosken Mylly - Oy West Mills Ab Ltd
Ala-Vallintie 873, 61600 JALASJÄRVI
puh. 010 3270 230; fax 010 3270 239
mylly @ taivalkoskenmylly.fi
www.taivalkoskenmylly.fi

# Nielemisen turvaksi Nutilis

## Nutilis-jauhe

- Sakeuttaa nopeasti sekä kylmät että lämpimät ruuat ja juomat.
- Syljen amylaasientsyymi ei pilko Nutiliksella sakeutettua rakennetta, jolloin nieleminen on turvallisempaa
- Neutraalin makuinen
- Myyntipakkaus: 300 g

## Nutilis Complete Stage 2

- Helposti nieltävä, kiisselimäinen täydennysravintovalmiste
- Runsaasti energiaa ja monipuolisesti ravintoaineita
- Amylaasiresistentti rakenne ei pilkkoudu syljen vaikutuksesta
- Makuvaihtoehdot: kaakao, mansikka ja vanilja
- Myyntipakkaus: 4 x 125 g

## Nutilis Fruit Stage 3

- Helposti nieltävä, lusikoitava, hedelmäsose-pohjainen täydennysravintovalmiste
- Runsaasti energiaa ja monipuolisesti ravintoaineita
- Lähes 40 % omenasosetta
- Amylaasiresistentti rakenne ei pilkkoudu syljen vaikutuksesta
- Makuvaihtoehdot: mansikka ja omena
- Myyntipakkaus: 3 x 150 g

• Saatavana apteekeista •

Nutricia Medical Oy
(02) 274 4111
www.nutricia.fi
infosuomi@nutricia.com

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition


# Tilaa MS-liiton oppaita

## Uupumus MS-taudissa

Oppaassa kerrotaan uupumuksen ilmenemistavoista ja erityispiirteistä sekä keinoista selviytyä oireen kanssa.
16 sivua, 4. painos 2012

## MS ja ravinto

Hyödyllisiä vinkkejä ja ohjeita terveellisemmän ruokavalion ylläpitämiseksi.
32 sivua, 2. painos 2012

Oppaita voi tilata verkkokaupasta tai tulostaa maksutta osoitteessa www.ms-liitto.fi/oppaat. Tilauksen voi tehdä myös soittamalla numeroon 040 774 0123 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen avaintuotteet@ms-liitto.fi.

**Tilaus- ja toimitusehdot**

Hintaan lisätään posti- ja käsittelykulut 5 € / lähetys. Yli 1 kg:n lähetyksissä postikulut painon mukaan.

Opiskelijat sekä MS-liiton jäsenyhdistykset ja niiden kerhot saavat oppaista 50 % alennuksen. Ilmoita alennusoikeudesta tilatessasi. Määräalennukset koskevat kaikkia tilaajia:
10 kpl: -10 % / 50 kpl: -20 % / 100 kpl: -25 %

Tilauksen tekeminen edellyttää 18 vuoden ikää.

*ms-liitto.fi/oppaat*

MS-LIITTO

*ms-liitto.fi*