

OPAS
HYVÄÄN
ARKEEN

MS ja ravinto



SUOMEN MS-LIITON JULKAISUJA

MS JA RAVINTO

Suomen MS-liiton julkaisusarja n:o 35

1. painos 2008

2. painos 2012

ISBN 978-952-9797-61-5

ISBN 978-952-9797-62-2 (pdf)

Oppaan voi tilata verkkokaupasta tai tulostaa maksutta osoitteessa www.ms-liitto.fi/oppaat.

Työryhmä:

Ravitsemusterapeutti Hanna-Maria Leino

Kuntoutusjohtaja Juhani Ruutiainen

Uroterapeutti Eeva-Maija Saaranto

Puheterapeutti Eeva-Liisa Warinowski

Toimintaterapeutti Heta Pontela

Kuntoutussosiaalityöntekijä Hanna-Mari Hanhiala

Taitto: Milla Forstén

Kuvitus: Anita Polkutie

Paino: Vammalan Kirjapaino Oy 2012



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
YLEISTÄ RAVITSEMUKSESTA	5
RUOKAVALINNAT	10
ESIMERKKI PÄIVÄN ATERIOISTA.....	12
PAINONHALLINTA.....	14
RAVITSEMUS JA MS-TAUDIN OIREET	18
RUOKAILUN JA RUOANVALMISTUKSEN APUVÄLINEET.....	23
APUA RUOANLAITTOON JA KOTITÖIHIN	26
LÄHTEET.....	27
PAINOINDEKSITÄULUKKO	28



LUKIJALLE

Tämä opas sisältää tietoa ravinnosta MS-tautiin vasta sairastuneelle ja jo pidempään sairastaneelle.

Vastasairastuneen on syytä tarkistaa, onko omissa liikunta- ja ruokattottumuksissa parannettavaa. Terveelliset ruokatottumukset ja säännöllinen liikunta ovat osa terveyttä ylläpitävää elämäntapaa.

Ruokavalio yhdessä liikunnan kanssa auttaa muun muassa:

- painonhallinnassa
- uupumuksen hallinnassa
- suolen- ja rakontoiminnan hallinnassa
- luuston terveyden ylläpitämisessä
- lihasvoiman ja liikkuvuuden parantamisessa
- sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen ehkäisemisessä.

Koska sairauden eteneminen on yksilöllistä, ruokavaliota on sovellettava tarpeiden mukaan. Myös näihin tilanteisiin saat tästä oppaasta apua. Sovella oppaan ohjeita juuri sinulle sopiviksi.

YLEISTÄ RAVITSEMUKSESTA

Ravitsemustutkimukset ovat vahvistaneet käsitystä, että MS-taudissa yleisten ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio on suositeltavin. Ravintotekijät, joita painotetaan suomalaisissa ravitsemussuosituksissa, ovat tärkeitä siten myös MS-taudissa. Tällaisia ovat hyvä rasvan laatu ja runsas täysjyvävalmisteiden ja kasvien käyttö.

Ravitsemussuositusten mukaisessa ruokavaliossa on runsaasti kuitupitoisia kasvikunnan tuotteita ja täysjyväviljatuotteita, kohtuullisesti kalaa, lihaa ja maitotuotteita ja sopivasti ravintorasvoja – kasvirasvoja suosien.

Ravitsemussuositukset pähkinänkuoressa

Täysjyväviljat: joka aterialla ja runsaskuituisena

Monipuolisen ruokavalion perusta muodostuu täysjyväleivästä ja -puuroista ja muista täysjyväviljavalmisteista. Täysjyvävilja on kevyttä ravintoa, mutta sisältää silti paljon eri vitamiineja ja kivennäisaineita sekä suolen toiminnalle edullista kuitua. Valitse monipuolisesti ruokavalioosi vähäsuolaista täysjyväleipää, erityisesti ruisleipää, tai muita viljavalmisteita kuten puuroa tai mysliä.

Kasvikset: puoli kiloa päivässä!

Mitä värikkäämpää ruokasi on, sen parempi! Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat kuitupitoista ruokaa ja erinomaisia monien ravintoaineiden lähteitä. Energiaa on niissä vain vähän, joten painoan tarkkailevakin voi syödä niitä reilusti. Lisäksi ne antavat ruoalle ja kattaukselle kauniin, ruokahalua herättävän ulkonäön. Muistathan nauttia jotakin tästä värikkäästä ruoka-aineryhmästä jokaisella aterialla. Puoli kiloa kasviksia on hyvä tavoite ja sen voit koostaa viidestä tai kuudesta oman kämmenen kokoisesta annoksesta.

Maitotuotteet: vähärasvaista ilman kovaa rasvaa

Maitovalmisteet ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin ja eräiden muiden kivennäisaineiden sekä D-vitamiinin ja B-vitamiinien lähteitä. Maitovalmisteista rasvattomat ja vähärasvaiset tuotteet ovat arkiruokailussa parhaita. Kalsiumin saannin kannalta riittävä nestemäisten maitovalmisteiden määrä on aikuisella 5–6 dl päivässä ja lisäksi muutama siivu vähärasvaista juustoa. Jos maitotuotteiden laktoosi aiheuttaa vatsavaivoja, voit käyttää vähälaktoosisia tai laktoosittomia tuotteita.

Liha, kala, muna: kalaa ainakin kahdesti viikossa

Kalasta kuten myös lihasta ja kananmunasta saat runsaasti hyvänlaatuista proteiinia, A- ja B-vitamiineja sekä kivennäisaineita kuten sinkkiä. Kala on tärkein D-vitamiinin lähde ja sen rasva on pehmeää. Kalaa tulisi syödä ainakin kaksi kertaa viikossa. Liha ja sisäelimet sisältävät myös hyvin imeytyvää rautaa.

Ravintorasvat: leivälle kasvirasvavalevite ja ruoanvalmistukseen kasviöljy tai juokseva kasvirasvavalmiste

Ruoan rasvojen tulisi olla koostumukseltaan pääosin pehmeitä ja kovan rasvan osuuden mahdollisimman pieni. Rasvan laadun saat suosituksen mukaiseksi, kun sipaiset leivälle kasviöljypohjaista rasiamargariinia ja lisäät salaatteihin pienen annoksen öljypohjaista kastiketta. Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa kannattaa käyttää kasviöljyä, rasiamargariineja tai juoksevia kasvirasvavalmisteita. Voi ja maitorasvaa sisältävät rasvaseokset sekä perinteiset leivontamargariinit sisältävät runsaasti kovaa rasvaa samoin kuin kovettu kasvirasva, kookosrasva, kookosmaito ja palmuöljy, joten niitä on syytä käyttää vain harkiten.

Sokeria ja suolaa säästeliäästi

Sokeri nostaa nopeasti veren sokeripitoisuutta eikä sisällä juuri mitään ravintoaineita. Runsas sokeripitoisten ruoka-aineiden käyttö voi siten köyhdyttää ruokavaliota. Sokeristen välipalojen ja sokerilla makeutettujen tai luonnostaan sokeripitoisten juomien käyttö saattaa nostaa painoa.

Muita runsaasti sokeria sisältäviä elintarvikkeita ovat makeiset, suklaa, maustetut jogurtit, vanukkaat, hillot ja makeat leivonnaiset. Hampaiden terveyden ja verensokerin nousun takia makean syöminen olisi hyvä rajoittaa aterioiden yhteyteen.

Runsas suolan käyttö lisää turvotuksia ja nostaa verenpainetta. Vähäsuolaisen ruoan makuun totut, kun siirryt vähitellen niukemmin suolaa sisältäviin elintarvikkeisiin ja vähennät asteittain ruokasuolan käyttöä. Mausta suolan sijaan erilaisilla yrteillä ja suolattomilla mausteilla sekä hedelmämehuilla.

Syö ja liiku!

Ravitsemussuosituksissa suositellaan aikuisille päivittäin vähintään 30 minuuttia kohtuullisen kuormittavaa tai raskasta liikuntaa. Tarvittaessa ajan voi jakaa lyhyemmiksi jaksoksi päivän mittaan. Näin energian kulutus ylläpidetään sillä tasolla, että ruokavaliosta saa paremmin elimistön tarvitsemat ravintoaineet. Fyysinen aktiivisuus ja raikas ulkoilma lisäävät ruokahalua. Liikunta vaikuttaa edullisesti myös verenpaineeseen, veren rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan sekä auttaa pitämään painon kurissa. MS-taudin vaikutuksen liikuntakykyyn osaa parhaiten ottaa huomioon sairauden tunteva ammattilainen kuten fysioterapeutti.

Ravitsemustutkimukset

MS-tauti on sairaus, jonka puhkeamisen syy on yhä selvittämättä eikä parantavaa hoitoa ole vielä keksitty. Ympäristötekijöiden kuten infektioiden, ilmaston ja ruoan ajatellaan olevan sairauden aiheuttaja geneettisesti alttiilla henkilöillä. Ravintotekijöiden merkitys on kuitenkin epäselvä eikä yksittäisiä ravintotekijöitä ole voitu aukottomasti yhdistää MS-taudin puhkeamiseen.

Maailemankarttaa katsomalla on useita eri ruoka-aineita yhdistetty riskiin sairastua MS-tautiin, mutta tarkemmissa tutkimuksissa yhteyttä on vain harvoin voitu todistaa.

Vankka näyttö on olemassa siitä, että MS-tautia esiintyy eniten alueilla, joissa D-vitamiinin saanti on vähäistä ja tyydyttyneen rasvan saanti runsasta.

Monityydyttymättömät rasvahapot

Karttatutkimuksen pohjalta tutkijat ovat olleet kiinnostuneita rasvan määrän ja tiettyjen rasvahappojen merkityksestä. Useiden ravitsemustutkimusten mukaan MS-tautia sairastavat hyötyvät tyydyttymättömien kasvirasvojen ja kalan rasvojen käytöstä.

Monityydyttymättömillä rasvahapoilla ja erityisesti omega-3-rasvahapoilla saattaa olla tulehdusta hillitseviä ominaisuuksia. Ne ovat tärkeitä myös myeliinin muodostuksessa. Monityydyttymättömiä rasvoja saadaan ensisijaisesti kasvirasvoista ja kalasta. Monityydyttymättömät rasvat muodostuvat välttämättömistä rasvahapoista, jotka on saatava ravinnosta.

Lääkärit suosittelevat vähärasvaista ruokavaliota MS-tautia sairastaville. Tyydytettyjä eläinrasvoja kehoitetaan nauttimaan pidättyväisesti ja monityydyttymättömiä kala- ja kasvirasvoja runsaasti.

MONITYYDYTTYMÄTTÖMÄT OMEGA-6-RASVAHAPOT

Hyviä lähteitä:

- rypsiöljy
- auringonkukkaöljy
- maissiöljy

MONITYYDYTTYMÄTTÖMÄT OMEGA-3-RASVAHAPOT

Hyviä lähteitä:

- rypsiöljy
- tietyt pähkinät
- pellavansiemen
- rasvainen kala

Eräässä kontrolloidussa tutkimuksessa auringonkukkaöljyä sisältävän ruokavalion arvioitiin jossain määrin vähentävän sairauden pahenemisvaiheiden pituutta ja rajuutta. Auringonkukkaöljyssä on runsaasti linolihappoa. Aikuinen saa päivittäisen MS-tautia sairastaville suositellun linolihappoannoksen (noin 20 g) kahdesta ruokalusikallisesta auringonkukkaöljyä tai viidestä ruokalusikallisesta rypsiöljyä. Helokkiöljykapseleita on aiemmin käytetty niiden suuren linolihappo- ja gammalinoleenihappopitoisuuden takia. Suurempaa hyötyä auringonkukkaöljyyn verrattuna ei kuitenkaan ole osoitettu.

Suomalaisten käyttämän rasvan laadussa on vielä parannettavaa. Monipuolisesti koostetusta, kasvirasvoja ja kalaa sisältävästä ruokavaliosta on kuitenkin mahdollista saada riittävästi edullisiksi havaittuja rasvoja ideaalisessa suhteessa.

D-vitamiini

MS-taudin ja D-vitamiinin yhteydestä on saatu uusimmissa tieteellisissä tutkimuksissa vahvistusta. Näyttäisi siltä, että D-vitamiini suojaa MS-tautiin sairastumiselta. Amerikkalaisessa terveystutkimuksessa todettiin D-vitamiinia sisältävien monivitamiinivalmisteiden käytön vähentävän 40 prosenttia riskiä sairastua MS-tautiin. Auringonvalon ja D-vitamiinin mahdolliset edulliset vaikutukset jo MS-tautiin sairastuneilla ovat sen sijaan edelleen avoimia kysymyksiä. Joka tapauksessa erityisesti pimeään talviaikaan D-vitamiinin saantiin on hyvä kiinnittää huomiota ja tarvittaessa täydentää sitä vitamiinivalmisteella.

Antioksidantit

On esitetty oletus, että MS-tautia sairastavat hyötyisivät antioksidanttien käytöstä ravinnon lisänä. Antioksidanttivitamiineja ovat mm. A-, C- ja E-vitamiinit, beetakaroteeni sekä kivennäisaineista sinkki ja seleeni. Koska antioksidanteilla voi kuitenkin olla myös tulehdusta lisäävää vaikutusta, ei antioksidanttivalmisteiden käyttö ole suositeltavaa. Luontaisten antioksidanttien käyttö onkin suositeltavampaa ja turvallisempaa. Runsaasti antioksidanttivitamiineja sisältävät kasvikset, täysjyvävilja ja kasvirasvat.

Erityisdieetit

MS-tautia on hoidettu ruokavaliolla jo ennen kuin sairaudella oli nimeä. Päiväkirjamerkintöjen perusteella tiedetään, että englantilainen Augustus d'Este (1794–1848) on varmuudella sairastanut MS-tautia. Tämä kuningas Yrjö III:n ja kuningatar Viktorian pojanpoika hoidatti henkilöäkärrinsä neuvosta itseään syömällä pihvejä ja nauttimalla Madeiran viinejä.

Erilaiset dieetit ovat myöhemminkin olleet vaihtelevassa suosiossa MS-tautia sairastavien keskuudessa. Selitys voi olla, että monimutkaisten ruokailusääntöjen noudattaminen vahvistaa itsehallinnan tunnetta.

Se on tärkeää, kun tietää sairastavansa tautia, johon ei ole parantavaa hoitoa. MS-taudin uudet lääkehoitomahdollisuudet ovat viimeisten vuosikymmenien aikana vähentäneet eksoottisimpien lisävalmisteiden ja tiukimpien dieettien suosiota erityisesti hiljattain sairastuneilla.

Monet MS-taudin hoidoksi ehdotetuista dieeteistä ovat perustuneet aikalaistulkintoihin sairauden syistä. Tavallisinta on ollut käyttää apuna maailmankarttaa ja tutkia mikä yhdistää alueita, joilla MS-tautia esiintyy runsaasti. Tämän takia innostuttiin aikanaan käyttämään gluteenittomia viljatuotteita, kuten riisiä, tattaria ja maissia (esim. Eversin dieetti).

Muita suosittuja ruokavalioita ovat olleet elävä ravinto ja McDougalin dieetti. Edellinen vaatii huolellista suunnittelua sisältääkseen kaikki elimistön tarvitsemat ravintoaineet, jälkimmäisessä, jonka laati englantilainen näytelmäkirjailija, on luovuttava kaikista pienistäkin herkuista.

Myös monien ravintoaineiden on väitetty olevan hyödyksi MS-taudissa ja muissa pitkäaikaisissa sairauksissa. Sellaisia ovat aloe vera, tietyt vitamiinit ja hivenaineet, antioksidantit, aivouutteet ja erilaiset ”entsyymit”. Kaikilla niillä on ollut ja osalla on edelleen vakuuttuneet kannattajansa. Tieteellistä näyttöä niiden tehosta ei ole ja useimmiten ei alustavaa teoriaakaan vaikutusmekanismista.

RUOKAVALINNAT

Ravitsemussuosittelusten mukaisia ruokavalintoja on helppo tehdä. Kaupassa käydessä on hyvä kerätä tuotteita lautasmalli-ajatuksen pohjalta: puolet ostoskorista kasviksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja, runsaasti täysjyväviljatuotteita, maito- ja lihahyllyltä vähärasvaista ja rasvoista pehmeitä. Kalaa eri muodoissa on hyvä syödä 2–3 kertaa viikossa. Ruoanvalmistus hoituu kypsentämällä ruoka ilman rasvaa keittämällä, höyryttämällä, uunissa tai mikrossa.

Ruokavalintoja tehdessäsi voit käyttää apuna seuraavan sivun vinkkejä. Samalla huomaat, miksi kukin tuoteryhmä on tärkeä MS-taudin kannalta.

VILJATUOTTEET

- suosi runsaskuituisia täysjyväviljatuotteita
- sisältävät runsaasti hitaasti energiaa luovuttavaa hiilihydraattia ja mm. B- ja E-vitamiinia, seleeniä ja sinkkiä
- B-vitamiinit ovat tärkeitä hermostolle
- E-vitamiini, seleeni ja sinkki ovat elimistön antioksidantteja
- kuitu auttaa suolentoiminnassa

KASVIKSET

- 5–6 annosta päivässä
- sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua
- runsaasti terveysvaikutuksia

MAITOTUOTTEET

- suosi vähärasvaisia maitotuotteita
- maitotuotteet ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin, D- ja B-vitamiinien lähteitä
- proteiinia tarvitaan lihasten rakennusaineeksi
- kalsium ja D-vitamiini ehkäisevät osteoporoosia
- B-vitamiinit ovat tärkeitä hermostolle

KASVIRASVAT

- sisältävät runsaasti omega-6- ja omega-3-rasvahappoja ja E-vitamiinia
- monitydyttymättömät rasvahapot ovat tärkeitä hermostolle
- ehkäisevät sydän- ja verisuonisairauksia

KALA

- vähintään kaksi annosta viikossa
- sisältää runsaasti proteiinia ja tärkeitä omega-3-rasvahappoja, D-vitamiinia ja seleeniä
- omega-3-rasvahapot ovat tärkeitä hermostolle, sydämelle ja verenkierrolle
- D-vitamiini on tärkeä luustolle
- seleeni on antioksidantti ja tärkeä immuunipuolustukselle

LIHA

- suosi vähärasvaista lihaa ja kanaa
- sisältää runsaasti proteiinia, rautaa, sinkkiä ja B-vitamiineja
- proteiinia tarvitaan lihasten rakennusaineeksi
- rauta kuljettaa happea elimistössä
- sinkki on tärkeä mm. haavojen paranemisen kannalta
- B-vitamiinit ovat tärkeitä hermostolle

TYYDYTTYNEET RASVAT

- vältä runsaasti tyydyttynyttä rasvaa sisältäviä ruoka-aineita
- vaikuttaa epäedullisesti veren kolesteroliin

ESIMERKKI PÄIVÄN ATERIOISTA

Sopivien ruokamäärien arvioimiseen vaikuttavat monet seikat. Nuori kuluttaa enemmän kuin ikääntyvä ja mies enemmän kuin kokoisensa nainen. Aktiivisesti liikkuva tarvitsee enemmän ruokaa kuin vähemmän liikkuva. Parhaiten omaa energiansaantiaan voi seurata tarkkailemalla painoaan. Jos paino on noususuuntainen, aterioita voi keventää ruokavaliintojen avulla ja valitsemalla kevyempiä vaihtoehtoja. Jos paino putoaa tahattomasti, voi ruoka-annoksen kokoa tai välipalojen määrää kasvattaa. Ennallaan pysyvä paino kertoo energiansaannin olevan tasapainossa kulutukseen nähden.

Lautasmalli



Kokoa lounas ja päivällinen lautasmallin mukaan:

- täytä puolet lautasesta kasviksilla
- neljäsosa lautasesta on varattu perunalle, riisille tai makaronille
- viimeinen neljännes jää lihalle, kalalle tai kanalle.

Laatikko- ja pataruokaa voit annostella puoli lautasellista. Lisäksi vähärasvaista juomaa ja täysjyväleipää viipale tai pari. Jälkiruoaksi sopii marja-annos tai hedelmä.

Valmisruoat tuovat vaihtelua ja helpotusta ruoanvalmistukseen. Pakasteet ja puolivalmisteet nopeuttavat ruoanvalmistusta ja vähentävät sorminäppäryyttä vaativia työvaiheita. Täydentämällä valmisruoka-annosta maitotuotteilla, kasviksilla ja hedelmillä tai marjoilla saat aterista monipuolisen ja nautittavan. Usein ruokaa kannattaa valmistaa isompi annos kerralla ja pakastaa kerta-annoksina.

Ravintolisät ja luontaistuotteet

Parhaassa tapauksessa ruoan ravintoaineet ovat toisiinsa nähden sopivissa suhteissa ja elimistölle parhaiten hyödynnettävässä muodossa. Paras keino turvata riittävä ravintoaineiden saanti on koostaa ruokavalio mahdollisimman monipuoliseksi. Joskus ravintolisä voi kuitenkin olla tarpeen. Vitamiinivalmisteista monivitamiini- ja kivennäisvalmisteet ja kalsiumvalmisteet ovat suositeltavimpia. Useiden vitamiinivalmisteiden ja luontaistuotteiden yhtäaikaista käyttöä on syytä välttää. Kaikki elimistön tarvitsemat ravintoaineet on mahdollista saada tasapainoisesta ja monipuolisesti koostetusta ruokavaliosta.

Luontaistuotteiden vaikutusta ei useinkaan ole testattu tuotekohtaisesti. Luontaislääkkeillä ja vaihtoehtoisilla hoidoilla ei ole tutkimustietoon perustuvia edullisia vaikutuksia. Samasta syystä niiden mahdolliset haittavaikutukset tunnetaan puutteellisesti. Jos tällaisia hoitoja ryhtyy käyttämään, niistä tulisi kertoa hoitavalle lääkärille.

PAINONHALLINTA

Painon muutokset MS-taudin edetessä ovat yksilöllisiä – paino voi nousta tai laskea. Normaalipainoinen kestää sairauden mukanaan tuomia muutoksia paremmin kuin ylipainoinen tai langanlaiha. Myös liikuntakyvyn ylläpitäminen on helpompaa, kun ei ole ylimääräisiä kiloja taakkana. Terveysten ylläpitämisen ja jaksamisen kannalta on parasta pysytellä normaalipainoisena.

Mistä sitten tietää mikä on sopiva paino? Peilin avulla voi silmämääräisesti arvioida painoaan. Vaatteiden kiristyminen tai löystyminen kertovat painonmuutoksista karkeasti. Tarkimman tiedon kehon painosta antaa kuitenkin vaaka. Paino olisi hyvä mitata ainakin kerran tai kaksi kuukaudessa, sillä säännöllinen painonseuranta ehkäisee tehokkaasti yllättäviä suuria painonheilahduksia suuntaan tai toiseen.

Paino- ja pituustietojen perusteella voidaan määrittää aikuisen henkilön suhteellinen paino eli painoindeksi. Painoindeksi saadaan jakamalla paino (kiloina) pituuden (metreinä) neliöllä. Esimerkiksi 175 cm pitkän ja 70 kiloa painavan henkilön painoindeksi saadaan seuraavasti: $70 \text{ kg} / (1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}) = 22 \text{ kg/m}^2$. Normaalipaino on painoindeksi 18,5–25. (Painoindeksitaulukko löytyy sivulta 28.)

Vyötärön ympärystä mittaamalla voi myös seurata painon muutoksia, mikäli esimerkiksi vaakaa ei ole saatavilla. Vyötärön ympäryksen mittaaminen selvittää myös rasvakudosten sijainnin. Vatsaonteloon kerääntyvä rasva eli omenalihavuus lisää sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa etenkin silloin, jos sairastaa lisäksi diabetesta, verenpainetautiä tai jos kolesterolia on koholla.

Vyötärön ympäryys mitataan 1–2 cm navan yläpuolelta paljaalta iholta. Mittanauhan tulee olla vaakasuorassa eli yhtä korkealla edestä, takaa ja sivuilta. Mitattaessa painon tulee olla tasan molemmilla jaloilla. Ensin hengitetään sisään ja sitten ulos ja mittanauhan lukema katsotaan uloshengityksen lopuksi. Mittanauha ei siis saa kiristää eikä olla liian löysällä. Vyötärön ympäryksen olisi hyvä olla naisilla enintään 90 cm ja miehillä 100 cm.

Ylipaino

Ylipainoisuus on MS-tautia sairastavilla yhtä yleistä kuin muillakin. Suomalaisista joka toinen työkäinen on ylipainoinen ja joka viidennellä on ylipainoa yli 10 kiloa. MS-tautia sairastavalla paino nousee herkästi, jos liikkuminen vähenee. Painon nousulle saattavat altistaa lisäksi väsymys, masentuneisuus ja jotkut lääkkeet (kortikosteroidit, jotkut kipu- ja masennuslääkkeet sekä epilepsialääkkeet).

Kun ylipainoa on yli kymmenen kiloa (painoindeksi yli 30), liikakiloista aiheutuvat terveysriskit kasvavat. Painon nousun ehkäiseminen on helpompaa kuin laihduttaminen, mutta jo muutaman ylikilon laihduttaminen on terveellistä. Hyvä tavoite on 5–10 prosentin laihdutus. Terveystuja saa jo muutaman kilon painonpudotuksesta.

KYMMENEN ASKELMAA RUOKAVALION KEVENTÄMISEEN:

1. Pohdi, mitä korjattavaa ruokavaliossasi on yksin tai ravitsemusterapeutin kanssa. Pidä tarvittaessa ruokapäiväkirjaa.
2. Aloita säännöllinen painonseuranta. Käy vaa’alla mielellään kerran viikossa.
3. Kevennä ruokavalintoja. Valitse kaupasta vähärasvaisempia tuotteita.
4. Lisää kasvisten, hedelmien ja marjojen syömistä. Syö niitä kuusi annosta päivässä. Yksi annos on oman kourallisen kokoinen.
5. Huomioi kuitu ruokavalinnoissa: vaihda vaaleat viljatuotteet, riisi ja makaroni runsaskuituisiin täysjyvä- tai moniviljatuotteisiin.
6. Syö säännöllisesti – kolme pääateriaa ja tarvittaessa välipaloja.
7. Kokoa ateria lautasmallin mukaan. Lautasesta puolet täytetään kasviksilla, neljäsosa lihalla tai kalalla ja neljäsosa perunalla, täysjyväriisillä tai moniviljapastalla.
8. Paras janojuoma on vesi. Juo riittävästi.
9. Mieti mikä on sinulle sopiva määrä makeita tai suolaisia herkkuja mm. leivonnaisia, makeisia, sipsejä ja sokeripitoisia virvoitusjuomia. Nauti herkkuja kohtuudella.
10. Vältä säännöllistä ja runsasta alkoholijuomien käyttöä.

Hyvän pohjan ruokavaliomuutoksille saa pitämällä aluksi ruokapäiväkirjaa muutaman päivän ajan. Myös viikonloppuruokailua on hyvä kirjata ylös. Ruokapäiväkirjaan merkitään kaikki syöty ruoka ja juoma. Samanaikaisesti voi myös pohtia, mm. miten kova nälkä ennen aterioita on ollut ja millainen mieliala on ollut aterioissa. Ruokapäiväkirjan avulla voi myös arvioida millaisissa tilanteissa tai mihin aikaan syö helposti liikaa. Säännöllinen painonseuranta on paras keino varmistaa, että energian saanti on sopivalla tasolla.

Liikunta ylläpitää painonhallintaa ja ehkäisee tehokkaasti painon nousua. Muista, että kaikki säännöllisesti toistuva fyysinen aktiivisuus on eduksi painonhallinnassa.

Alipaino

Useat eri seikat voivat vähentää ruokahalua, hankaloittaa ruokailua tai lisätä kulutusta. Näitä ovat mm. nielemisvaikeudet, uupumus, vapina ja ruokahaluttomuus liittyen mielialan muutoksiin tai joihinkin lääkeaineisiin (esim. baklofeeni ja antibiootit).

Pitkälle edenneeseen MS-tautiin liittyvä vaikeavammaisuus lisää alipainon riskiä. Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa tehdyn selvityksen mukaan joka kymmenes kuntoutuksessa käyneistä vaikeavammaisista kuntoutujista on alipainoinen.

Samalla tavoin kuin liikakilot myös alipainoisuus on terveysriski. Alipainoiselle kehittyy normaalipainoista herkemmin aliravitsemustila, mikä saattaa heikentää elämänlaatua ja pahentaa MS-taudin oireita kuten uupumusta ja lihasheikkoutta. Lisäksi vireystila alenee, infektiot iskevät herkästi ja niistä parantuminen on hidasta. Laihtuessaan ihminen menettää lihaskudosta, mikä puolestaan heikentää fyysistä suorituskykyä. Painoindeksin lisäksi tärkeää on huomioda se, kuinka nopeasti paino on laskenut. Tahattomasti painon ei ole hyvä laskea yli viisi prosenttia kuukaudessa tai yli kymmenen prosenttia puolen vuoden aikana, sillä silloin ravintoaineiden saanti jää niukaksi ja riski vajaaravitsemukseen kasvaa.

Seuraavalla sivulla mainittujen keinojen lisäksi voi ravinnonsaantia lisätä apteekissa myytävillä täydennysravintovalmisteilla. Ravintoaineilla täydennettyjä mehuja ja vanukkaita on saatavilla erimakuina ja ne ovat sellaisenaan käyttövalmiita. Jauhemaiset ravintolisät sekoitetaan ruokaan ruoanvalmistuksen yhteydessä tai suoraan valmiiseen ruoka-

annokseen tai juomaan. Lisätietoja näistä tuotteista saat apteekista tai ravitsemusterapeutilta.

Täydennysravintovalmisteiden kustannukset otetaan huomioon sairaudesta aiheutuvina erityiskustannuksina Kelan vammais- tai hoitotukihakemuksessa. Valmisteista aiheutuville kuluille voi hakea myös harkinnanvaraista korvausta vammaispalvelulain perusteella kunnan sosiaalitoimistosta.

**KYMMENEN ASKELMAA RAVINNONSAANNIN LISÄÄMISEEN,
KUN PAINO LASKEE TAHATTOMASTI:**

1. Aloita säännöllinen painonseuranta. Käy vaa’alla mielellään kerran viikossa.
2. Syö silloin kun on ruokahalua. Jos ruokahalu on kuitenkin huono, on syytä keskittyä syömään säännöllisesti. Ruokahalu ei odottamalla parane – päinvastoin.
3. Jos ruokamäärän kasvattaminen tuntuu hankalalta, syö vähän mutta usein, esimerkiksi 2–3 tunnin välein. Napostelu on sallittua!
4. Valitse kaupan maitohyllyltä normaali- ja runsasrasvaisia tuotteita.
5. Käytä leivällä ja puurosilmänä reilusti normaalirasvaista margariinia. Kasviöljyistä saat myös nopeasti energiaa lisäämällä sitä salaattiin tai ruokaan.
6. Kruunaa ateriat marja- ja hedelmäpohjaisilla jälkiruoilla.
7. Älä korvaa aterioita kahvilla ja leivonnaisella. Kahvittelusta ei ole ravinnon lähteeksi.
8. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa, sillä tupakoimattoman makusilmut aistivat maut paremmin ja ruokahalu paranee.
9. Vältä makeiden juomien ja herkkujen syömistä ennen ateriaa, sillä ne vievät ruokahalua. Älä myöskään korvaa aterioita kokonaan tällaisilla herkuilla.
10. Pyydä, että lääkäri tarkistaa lääkityksesi.

RAVITSEMUS JA MS-TAUDIN OIREET

Ummetus

Keskimäärin joka toisella MS-tautia sairastavalla esiintyy ummetusta. Suolentoiminta on selvästi hidastunut, jos ulostuskertoja on alle kolme viikossa, ulosteet ovat kovia ja jos ponnistusvoimaa täytyy käyttää normaalia enemmän. Myös ulosteenkarkailua voi esiintyä.

Suoliston toimintaa säätelevät keskushermosto ja autonominen hermosto. Siksi ei olekaan odottamatonta, että MS-tautiin liittyvillä hermostovaurioilla on vaikutusta suolentoimintaan. Lisäksi oireiden hoidossa käytettävät lääkkeet ja yksilölliset elämäntapamuutokset, kuten liikunnan väheneminen ja ruokavaliomuutokset, saattavat hidastaa suolentoimintaa.

Jos ruoka- ja nestemäärät ovat pienet tai ruoka sisältää niukasti kuitua, suolessa on riittämättömästi massaa. Vähäinen ulostemassa etenee suolessa tehottomasti. Suolen ruokaa eteenpäin kuljettava jatkuva supistelu voi sairaudesta johtuen olla normaalia heikompaa ja siten ravinnon ”läpikulkuaika” hidastuu. Tällöin erityisesti aterioiden korvaaminen välipaloilla hidastaa suolen toimintaa, kun lämpimän aterian aiheuttama ulostamisheijaste jää tulematta. Tämä gastrokolinen refleksi käynnistyy, kun ateria sisältää riittävästi erilaisia ravintoaineita.

Ummetuksen hoidossa tärkeää on säännöllinen ateriarytmi, runsaasti kuitua sisältävä ruokavalio ja riittävä nesteiden nauttiminen. Suolen ruokamassaa voidaan lisätä nauttimalla kuitupitoista ruokaa ja juomalla runsaasti nesteitä. Ravintokuitu lisää suolessa kulkevaa massaa ja sitoo ulosteeseen nestettä estäen sitä kuivumasta. Eniten kuituja on täysjyväviljassa. Myös kasvikset, hedelmät ja marjat ovat hyviä kuidun lähteitä. Maitovalmisteissa, lihassa, kalassa ja rasvoissa taas ei ole ollenkaan kuituja. Vaaleissa viljatuotteissa esim. valkoisessa makaronissa tai ranskanleivässä kuidun määrä on lähes yhtä olematon.

Mainituista ruokamääristä saat suosituksen mukaisesti noin 30 grammaa kuitua päivässä. Ruoan kypsentyminen ei vaikuta kuitupitoisuuteen, mutta se voi muuttaa kuidun ruoansulatukselle helpommin käsiteltävään muotoon. Kuitupitoisten ruoka-aineiden määrää ruokavaliossa on hyvä

lisätä vähitellen, jotta ruoansulatus ehtii totuttautua tilanteeseen. Runsas nesteiden nauttiminen on avuksi yhtä lailla suolentoimintavaivoissa kuin virtsatulehdusten ehkäisyssä.

Jos ruokavaliosta ei ole riittävä apua, ulostemassaa lisääviä ja suolen toimintaa vilkastavia kuituvalmisteita voi ostaa apteekista. Niiden käytössä on noudatettava annosteluohjeita ja lisäksi on muistettava juoda riittävästi. Voimakkaasti suolta supistavia ulostuslääkkeitä tulee käyttää vain tilapäisesti ja lääkärin valvonnassa.

VIISI ASKELMAA UMMETUKSEN HOITOON:

1. Syö päivittäin kolme ateriaa: aamiainen, lounas ja päivällinen.
2. Syö runsaskuituisia täysjyvätuotteita vähintään kuusi annosta päivässä, esim. neljä viipaletta leipää ja lautasellisen puuroa tai täysjyvämuroja.
3. Syö kasviksia joka aterialla (leivän päällä ja aterian yhteydessä) ja välipalana 1–2 hedelmää.
4. Valitse aterialla perunaa, täysjyväriisiä tai moniviljapastaa.
5. Juo riittävästi.

Rakontoiminnan ongelmat

Rakon toimintaongelmista kärsivä saattaa välttää juomista, jotta ei tarvitsisi käydä WC:ssä kovin tiuhaan. Tällöin kuitenkin virtsa väkevöityy niin, että se ärsyttää rakkoa ja hädän tunne voi tulla tiheästi. Väkevä virtsa lisää virtsatietulehduksen ja rakkokivien muodostumisen riskiä.

Riittävä määrä nestettä on noin yksi litra päivässä ruoasta saatavan veden lisäksi. Vanhemmilla ihmisillä, joilla munuaisten kyky väkevöittää virtsaa on huonontunut ja janon tunne heikentynyt, sopiva määrä on puolitoista litraa. Helteessä ja liikkuesssa nesteen tarve kasvaa. Vesi on paras janojuoma. Kahvi ja alkoholijuomista erityisesti olut sen sijaan lisäävät virtsaneritystä.

Uupumus

Monet MS-tautia sairastavat kärsivät voimakkaasta uupumuksesta. Terveellekin uupumus tulee voimakkaana runsaan aterian jälkeen, koska merkittävä osa elimistön voimavaroista tarvitaan ruoansulatuksen käyttöön useiksi tunneiksi. Pienet ja säännölliset ateriat sopivat paremmin. Välipalojen on hyvä olla kevyitä, esim. hedelmää tai leipää. Aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala on useimmille sopiva ateriarytmi. Aterian jälkeen on hyvä varata aikaa pienelle ruokalevolle.

Kuitupitoisia ruoka-aineita kuten leipää, perunaa, täysjyväriisiä tai moniviljamakaronia ja hedelmiä on hyvä syödä joka aterialla. Ravinnon hiilihydraateista vapautuu elimistöön tasaisesti energiaa, mikä auttaa vireystilan ylläpitämisessä. Sokeripitoisten juomien ja välipalojen välttäminen on eduksi, sillä nopeaa verensokerin nousua seuraa nopea verensokerin lasku ja väsyminen.

Riittävä juominen on tärkeää. Päivittäin olisi hyvä juoda vähintään 1–1½ litraa nesteitä ja tarpeen mukaan lisää esim. kuumalla ilmalla. Erityisesti kylmän juoman nauttimisesta voi olla hyötyä. Kofeiinipitoiset nesteet kuten kahvi, tee ja kolajuomat voivat piristää, mutta runsaasti käytettynä ne kuivattavat elimistöä nestettä poistavan vaikutuksensa takia.

Nielemisvaikeudet

Tutkimusten mukaan 20–50 prosentilla MS-tautia sairastavista on nielemisvaikeuksia. Useimmiten nielemisvaikeudet ovat lieviä ja ajoittaisia eivätkä merkittävästi rajoita ravinnon saantia. Koska lievätkin nielemisvaikeudet saattavat heikentää elämänlaatua, on hyvä tietää, että niihin on olemassa monia apukeinoja.

Nielemisvaikeuksien ilmaantuessa kannattaa ottaa yhteys nielemisongelmiin perehtyneeseen puheterapeuttiin. Häneltä voi saada hyödyllistä tietoa nielemisen kompensatiokeinoista, kuten syömisasennosta ja -tekniikasta. Tarvittaessa puheterapeutti voi antaa myös nielemisterapiaa.

Toisinaan jo puheterapeutin ohjeet riittävät. Jos nielemisongelmat ovat niin suuria, että ruokavalio yksipuolistuu selvästi ja paino alkaa laskea, on syytä kääntyä ravitsemusterapeutin puoleen. Ravitsemusterapeutti antaa ohjeita ruoan rakenteen muuttamisesta helpommin nieltäväksi ja opastaa ravitsemuksellisesti riittävän ruokavalion koostamisessa.

VIISI ASKELMAA NIELEMISEN HELPOTTAMISEKSI:

1. Keskity ruokailuun ja vältä esim. keskustelua ruokailun aikana.
2. Syö pienehköjä suupaloja kerrallaan ja juo ruokajuoma vasta ruokapalan nielaisun jälkeen.
3. Tarkista asentosi. Hieman eteenpäin kallistuva asento helpottaa usein nielemistä.
4. Jos ohuet nesteet kuten vesi tai mehu menevät helposti henkitorveen, voi nesteet sakeuttaa sopivan paksuisiksi. Apteekista saatavat sakeutusjauheet sakeuttavat minkä tahansa kylmän ja kuumen juoman.
5. Muokkaa ruokaa tarvittaessa pehmeämmäksi ja tasalaatuisemmaksi. Mikäli nielemisvaikeudet ovat merkittäviä, on soseutettu ruoka usein tarpeen.

Ravitsemusavanne

Mikäli ruokailu on nielemisvaikeuksien takia turvatonta tai paino laskee liikaa, on syytä harkita ravitsemusavanteen laittoa. Ravitsemusavanne PEG eli perkutaaninen gastroenterologinen gastrostooma on reitti mahanpeitteiden läpi suoraan mahalaukkuun. Ravitsemusavanteeseen anostellaan letkun kautta tähän tarkoitukseen tehty ravintoliuos. Näille ravintovalmisteille saa korvausta Kelalta.

Vapina

Vapina voi vaikuttaa energian tarpeeseen tai vaikeuttaa syömistä. Voimakas vapina eli ataksia lisää energian tarvetta, joten runsasenergistien ruokien ja juomien käyttö on suositeltavaa. Monista ruokailun apuvälineistä voi myös olla apua (katso luku *Ruokailun ja ruoanvalmistuksen apuvälineet* s. 23).

Osteoporoosi

Osteoporoosi haurastuttaa luita ja altistaa luunmurtumille. MS-tautia sairastavalla osteoporoosin riskiä lisäävät kortikosteroidien käyttö ja liikunnan väheneminen.

D-vitamiini ja kalsium ovat tärkeimmät luuston hyvinvointiin vaikuttavat ravintoaineet. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat rasvainen kala, maksa ja kananmuna, vitaminoidut kasvimargariinit ja D-vitaminoidut nestemäiset maitotuotteet (maito ja piimä, jotkut jogurtit). Osteoporoosin riskiryhmiin kuuluville, kuten edennyttä MS-tautia sairastaville naispuolisille ja laitoshoidossa oleville suositellaan D-vitamiinilisää. Rasvaton maito sisältää yhtä paljon D-vitamiinia ja myös kalsiumia kuin rasvainen maito, joten rasvaisten maitotuotteiden käyttö ei tästä syystä ole tarpeen.

Maitotuotteet ovat tärkein kalsiumin lähde. Vähäisempiä kalsiumin lähteitä ovat ruotoiset kalat ja kasviksista kaali ja pinaatti. Laktoosi-intolerantikolle sopivat vähälaktoosiset tai laktoosittomat tuotteet. Maitotuotteita kannattaa tällöinkin käyttää mahdollisimman paljon. Mikäli laktoosittomatkään maitotuotteet eivät sovi, voi ne korvata kalsiumrikastetuilla soija- ja kaurapohjaisilla tuotteilla. Usein myös D-vitamiinipitoisen kalsiumlisä on tällöin tarpeen.

Painehaavat

Paineen kohdentuminen samaan kohtaan saattaa aiheuttaa pyörätuolilla liikkuville ja vuodepotilaille painehaavoja. Lisäksi alipaino tai toisaalta merkittävä ylipaino ovat riskitekijöitä painehaavojen kehittymiseen. Painehaavariskiä arvioidaan Braden-asteikolla. Hoitaja voi auttaa riskin kartoituksessa ja ravitsemusterapeutti korjaamaan ruokavaliota.

Jos painehaava on jo syntynyt, elimistön ravintoaineiden tarve lisääntyy. Erityisesti lisääntyy proteiinin, energian ja tiettyjen vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve.

RUOKAILUN JA RUOANVALMISTUKSEN APUVÄLINEET

MS-tautiin liittyy usein käsien käytön vaikeuksia, jotka saattavat hankaloittaa ruoanvalmistusta ja syömistä. Yleisimpiä ongelmia ovat käsien kömpelyys, voimien heikkous, tuntopuutokset ja vapina. Näiden lisäksi myös näön käytön ongelmat ja hahmottamisen vaikeudet saattavat lisätä hankaluuksia.

Erilaisia ruokailun ja ruoanvalmistuksen apuvälineitä on runsaasti ja niitä kannattaa tiedustella terveyskeskuksen kautta. Terveyskeskuksesta löytyy ammattilaisia, jotka osaavat arvioida apuvälinetarvetta ja pohtia soveltuvia apuvälineratkaisuja.

Toimivan ratkaisun voi keksiä itsekkin aivan tavallisten välineiden avulla, sillä aina ei tarvita erityisiä apuvälineitä. Ensimmäiseksi kannattaa tarkistaa istuma-asento, sillä hyvä istuma-asento helpottaa merkittävästi myös käsien käyttöä. Kyynärpäiden tukeminen pöytää, käsinojia tai kylkiä vasten vähentää käsien vapinaa. Tavallista korkeampi pöytä tai esimerkiksi erillinen koroke lautasen alla lyhentävät ruoan ja suun välistä etäisyyttä. Tärkeää on myös varata riittävästi aikaa, jotta voi syödä rauhassa ja keskittyä syömiseen.

Avuksi käsien kömpelyyteen ja heikkouteen:

Liukueste

- lautasen ja esim. lasin alle laitettava liukumaton alusta, joka pitää ruokailuvälineet paikallaan

Nokkamuki

- saatavilla ns. tavallisia ja venttiilillä varustettuja, jolloin juoma ei valu ulos mukin kaatuessa

Erikoismukit

- kahvalliset, suuriaukkoiset, nenäaukolliset ja kevyet mukit sekä pilli
- suuri suuaukko ja kalteva muki vähentävät tarvetta kallistaa päätä taaksepäin

Paksunnokset, paksut ruokailuvälineet

- säästää voimia, etenkin jos puristusvoima on heikentynyt
- säästää niveliä
- luistamaton pinta parantaa otetta ja vähentää voiman tarvetta
- paksunnosputkea voi käyttää tavallisten ruokailuvälineiden varren paksuntamiseen

Kevyet ruokailuvälineet (esim. 30–45 g)

- kevyempi käsitellä, jos yläraajan lihasvoimat ovat heikot

Aterinpidike

- ruokailuväline kiinnitetään käteen, puristusvoimaa ei tarvita lainkaan

Taivutettavat aterinpäät

- ruokailuvälineen pää on taivutettu valmiiksi tai taivutettavissa kohti suuta
- helpottaa mikäli yläraajan, erityisesti ranteen, liikelaajuudet ovat alentuneet

Korkeareunainen lautanen, lautasen reunus

- korkeareunaiset lautaset ja tavalliseen lautaseen kiinnitettävä lautasen reunus helpottaa ruoan lusikoimista, ruoka ei työnny lautasen reunan yli

Avuksi vapinaan:**Rannepainot**

- helpottavat yläraajan vapinaa, mutta eivät auta yhtä tehokkaasti kohdistusvapinaan tai mikäli vapina lisääntyy erityisesti väsymisen myötä

Painavat ruokailuvälineet (esim. 120 g)

- helpottaa yläraajan vapinaa ja stabiloi yläraajaa

Pehmeä, pinnoitettu lusikka

- suojaa hampaita, jos yläraajoissa, päässä tai vartalossa on voimakasta vapinaa
- soveltuu myös syöttämiseen

Pilli

- pillejä on saatavilla tavallisia ja venttiilillä varustettuja
- venttiili estää juoman valumisen takaisin mukiin imun päättyessä, jolloin pienikin imuvoima riittää

Näköongelmat

Selkeät yksiväriset astiat on helppo hahmottaa. Hyvä valaistus ruokailutilassa auttaa erottamaan kontrasteja. Kontrasteilla voidaan helpottaa näköön ja hahmottamiseen liittyviä vaikeuksia. Erivärinen liina tai liukueste lisää kontrastia, jotta lautanen ja lasi erottuvat paremmin pöydästä. Alustalla voidaan myös rajata pöydästä alue, jolta tarvittavat välineet löytyvät.

Ruoanvalmistus

Ruoanvalmistuksen eri vaiheita helpottavia apuvälineitä ovat esim. avaajahattu, liukueste, pystykahvaveitset ja pystykahvainen juustohöylä, paksuvartiset kuorimaveitset sekä erilaiset korkinavaajat. Apuvälineiksi soveltuvia välineitä kannattaa etsiä myös tavallisista marketeista, joista löytyy monenlaisia hyödyllisiä vaihtoehtoja. Omasta terveystieteisestä voi tiedustella ruoanvalmistuksen apuvälineitä.

Myös asianmukaisesti varusteltu keittiö auttaa suoriutumaan keittiötöistä. Astianpesukone, mikroaaltouuni, yleiskone ja muut keittiökoneet ovat oivallisia apulaisia. Sopivalle korkeudelle sijoitetut keittiökoneet, kaapit ja laatikostot voivat mahdollistaa omatoimisen työskentelyn myös pyörätuolilla liikkuvalle.

APUA RUOANLAITTOON JA KOTITÖIHIN

Mitä tehdä, jos ruoanlaitto käy erilaisista järjestelyistä ja apuvälineistä huolimatta liian uuvuttavaksi tai vaikeaksi? Terveellisen ruokavalion säilyttämiseen on useampikin mahdollisuus, vaikka itse ei pystyisi tai jaksaisi ruokaa valmistaa. Sosiaalitoimistosta voi tarvittaessa pyytää kodinhoitajaa tai kotiavustajaa auttamaan niin henkilökohtaisissa toiminnoissa kuin kotitalouden hoidossakin. Varsinaiset ruoanlaittoavut ovat kotipalvelun kautta nykyään melko harvinaisia, mutta kotipalvelun ns. tukipalveluihin kuuluu ateriapalvelu, jonka kautta vammaisen henkilö voi saada lämpimän aterian kotiin. Ateriapalvelun hinnoista kannattaa kysyä esimerkiksi oman kunnan kotipalveluohjaajalta, sillä maksut vaihtelevat kunnittain. Myös kauppa-asioiden hoitamiseen on kunnissa erilaisia järjestelyjä.

Vammaisen henkilö voi palkata itselleen myös henkilökohtaisen avustajan auttamaan päivittäisistä toiminnoista suoriutumisessa. Avustaja voi auttaa muun muassa ruoanvalmistamisessa ja leipomisessa sekä muissa kotiaskareissa. Vammaisen henkilö toimii itse avustajan työnantajana ja maksaa tälle palkan. Kunnalta voi kuitenkin saada taloudellista tukea henkilökohtaisen avustajan palkkakustannuksiin, joten avustajan palkkaamiseen liittyvissä kysymyksissä kannattaa kääntyä ensiksi sosiaalitoimiston puoleen.

Kunnan vammaispalvelusta voi hakea myös korvausta erityisravinnosta aiheutuviin kustannuksiin, mikäli vammaisen henkilö ei voi sairauden vuoksi syödä tavallista ruokaa. Neurologisiin sairauksiin voi liittyä esimerkiksi nielemisvaikeuksia, jolloin voi syntyä erityisravinnon tarvetta. Erityisravinnosta aiheutuvien kustannusten korvaaminen, kuten myös taloudellinen tuki henkilökohtaisen avustajan palkkakustannuksiin, kuuluvat vammaispalvelulain harkinnanvaraisiin tukitoimiin.

Myös Kela voi korvata joissakin tapauksissa erityisravinnosta aiheutuvia kustannuksia. Keliakiaa sairastavat voivat hakea Kelalta korvausta gluteenittoman ruokavalion aiheuttamiin kustannuksiin. Hakemukseen on liitettävä lääkärin B-lausunto tai muu vastaava lausunto, josta ilmenee asianmukaisesti määritelty sairaus. Kelan vammaisetuksia (eläkkeensaajan hoitotuki / vammaistuki) haettaessa Kela voi huomioida erityiskustannuksina sellaisia erityisruokavaliokustannuksia, jotka ovat

toimintakykyä alentavan sairauden aiheuttamia ja ylimääräisiä verrattuna terveen ihmisen vastaaviin kustannuksiin.

LÄHTEET

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.

MS Essentials. Diet and nutrition. MS Multiple Sclerosis Society. Second edition. September 2006. (www.mssociety.org.uk)

MS-tautiin sairastuneen ohjaus – toimintaohje vastasairastuneen MS-potilaan kanssa toimiville. Suomen MS-hoitajat ry, Turku 2008. (www.ms-hoitajat.net)

Selkäydinvamma ja ravitsemus. Invalidiliitto, 2000.

National clinical guidelines for diagnosis and management in primary and secondary care. The National Collaborating Centre for Chronic Conditions 2004. (www.guideline.gov)

MS JA RAVINTO © SUOMEN MS-LIITTO RY 2012



Yosa on kotimaisesta täysjyväkaurasta valmistettu raik-
kaanmakuinen, kuitupitoinen välipala. Yosat sisältävät
runsaasti eläviä, terveyttä monin tavoin edistäviä probi-
ootteja. Kauran kuitu ja probiootit ovat ainutlaatuinen
yhdistelmä – vatsasi parhaaksi.

- 100 % kasviperäinen
- Soijaton
- Maidoton
- Säilöntäaineeton

www.yosa.fi



www.facebook.com/yosatuotepahe



LEIPOO SUOMALAISTEN SUOSIKIT




Ken hyvää maistaa, sen aina muistaa!



Vuosisatainen perinne ja huippumoderni leipomo - siitä syntyy Maalahden Limpun luontainen maku ja erinomainen säilyvyys.



UUTUUS! VIIPALOITU 325g!

Ilman säilöntä- ja lisäaineita

Leivonnut • Maidoton • Runkokuitua

www.maalahdenlimppu.fi



L I N C T U S

TERVEYSTARVIKKEIDEN ERIKOISMYYMÄLÄ

Linctus Oy, Turuntie 4-6,
13130 Hämeenlinna
p. (03) 6125 355, info@linctus.fi

Apuvälineet avuksesi mm. ruokailuun ja liikkumiseen

klikkaa nettikauppaamme: www.linctus.fi

MILLETTI OY

www.millette.fi



**IHANAN TUORETTA,
NOPEASTI VALMISTA,
PALJON KOTIMAISIA
RAAKA-AINEITA,
KOKONAAN
KOTIMAISTA
TYÖTÄ**



VITARIO OY 21800 KYRÖ puh 02-7218500
www.valmix.net



www.virgino.fi

Kaunista kattaukseen



19 €

Arabian klassisessa Teema-mukissa on MS-liiton raikas kuosi. Tilaa verkkokaupasta tai soita 040 774 0123.

ms-liitto.fi/muki



VALIO LAKTOOSITON™ ON NYT **VALIO EILA™ LAKTOOSITON**

*Nauti elämästä
mausta tinkimättä.*



Uuden nimen myötä maitojuomiin
ja piimään on samalla lisätty tuplasti
enemmän D-vitamiinia.



VALIO.FI/EILA



ms-liitto.fi