



# SAIRAUS MUUTTAA painoa ja ruokavaliota

Avain-lehden ravitsemuskyselyyn osallistui yhteensä 125 vastaajaa. Kyselyä mainostettiin Neuroliiton netti- ja Facebook-sivuilla. Vastaajista 110 oli naisia ja 15 miehiä. 90 prosenttia vastaajista kertoi sairastavansa MS-tautia ja 10 prosenttia jotain harvinaista neurologista sairautta. Viereisellä sivulla näet kyselyn avovastauksia.

**89%** vastaajista käyttää ravintolisiä kuten vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita tai proteiinilisiä.

Vastaajista **58%** kertoo, että sairaus on muuttanut omaa ruokavaliota.

**31%**:lla vastaajista on jokin erityisruokavaliio.

Sairaus on vaikuttanut painoon **51%**:lla vastaajista.

Ravitsemusterapeutin palveluita kertoo saaneensa **32%** vastaajista.

**70%** kertoo hyötynensä ravitsemusterapeutin tapaamisesta.

## Miten sairautesi on muuttanut ruokavaliotasi?

Kiinnitän enemmän huomiota rasvoihin. • Olen oppinut syömään paljon terveellisemmin ja monipuolisemmin. • Enemmän kasviksia, vähemmän lihaa. • Syön luomua enemmän ja vähemmän huonoja hiilihydraatteja. • Vitamiini ja ravintolisät ovat tulleet sairastumiseni myötä. • D-vitamiini käyttöön. • Juon nykyään vain yhden kupillisen kahvia päivässä. • Syön vähemmän eineksiä ja prosessoitua ruokaa, enemmän tuore- ja raakaruokaa ja ruoan alkuperä kiinnostaa enemmän. • Lisäsin proteiinin määrää. • Syön pienempiä annoksia. • Syön noin neljän tunnin välein. Syön paljon kuituja. • Suoli ei toimi hyvin, joten joudun kiinnittämään ruokavaliioon huomiota. • Jätin punaisen lihan pois ja samalla kaiken lihan. • Pysin syömään terveellisesti, sillä aina herkuttelujen jälkeen koen särkyjen lisääntyvän. • Syön nyt enemmän vihanneksia, pähkinöitä ja kalaa. • Olen jättänyt sokerin pois lähes kokonaan. • Käytän monipuolisesti vitamiinilisiä ja noudatan monipuolista, terveellistä ruokavaliota. • En käytä kevyttuotteita. • Ruokavaliointi on nyt lähes maidoton ja viljaton. • Käytän paljon enemmän superfoodeja ja vitamiineja. • Kalaöljyä olen alkanut käyttämään. • Yritän syödä kasvispainotteisesti, välillä paleodieetillä ja superfoodeja. • Olen vähentänyt suomalaisen viljan syöntiä selkeästi. Kun vatsa voi hyvin, voin muutenkin paremmin.

## Miten sairautesi on vaikuttanut painoosi?

Viime lääkkeenvaihdon yhteydessä paino nousi seitsemän kiloa. • Ensimmäisen puolen vuoden jälkeen tilanne tasaantui. • Olen kiinnittänyt enemmän huomiota liikuntaan ja ruokavaliioon ja paino on pudonnut. • Painoni on noussut, johtuu luultavasti eniten väsymyksestä, jonka vuoksi en pysty kävelemään pitempiä matkoja ja seisominenkin on välillä tuskaa. • Paino on noussut 15 kiloa, kun liikunta on tippunut puoleen. Tilaksi on jäänyt ”merkittävästi lihava”. • Paino muuttuu vatsan oireiden mukaan. • Kielen puuttuminen laihdutti noin viisi kiloa, ruokavaliion muutos ja liikunnan lisääminen 15 kiloa. • Hieman enemmän joutuu syömään ja laittamaan puuroon voisilmää, että vatsa kestää lääkkeen, joten noin viisi kiloa on tullut lisää. • Masennuksen myötä paino nousi. • Laihduin 20 kiloa, kun lihasspasmit teki ”vanteen” keskikehon ympärille ja syöminen teki olosta vielä tuskaisemman. • Fatiikin hoitoon käytetty lääke on todennäköisesti pudottanut painoa muutaman kilon. • Kortisonikuurin aikana paino nousi nopeasti noin 20 kiloa, vaikea saada tippumaan.

## Mikä erityisruokavaliio sinulla on?

Olen vegaani. • Gluteeniton, maidoton, kasvis. • Laktoositon ruokavaliio. • Sappidietti, säilöntäainetön. • Fodmap. • Laktoositon ja gluteeniton. • Ei punaista lihaa. • Vähäkuituinen ravinto. • Lihaton. • Vähähiilihydraattinen. • Maidoton ja gluteeniton, jo ennen sairastumista. • Kasvisruoka (ovo-lakto). • En syö sianlihaa, mutta paljon kalaa. • Kalaton.

