

Hanna Hiltunen suosittelee laittamaan kesägrilliin laadukasta lihaa ja kasviksia. Marinadi kannattaa sekoitella itse.

Tuen saaja

Hanna Hiltunen, 40, Tuusula

Toimintarajoite

Käyttää tarvittaessa pyörätuolia.

Ammatti

Ravintoterapeutti, yrittäjä
(www.hannahiltunen.fi).

RAVINTO – tie terveyteen

Meidän jaksetaan nykyään vaikka mitä, kun vaihdettiin pullat salaattii!



Lihassairaus auttoi Hanna Hiltusta löytämään intohimonsa: terveyttä tukevan ravitsemuksen. Nyt hän on kysytty ravintoterapeutti. Tukilinjan auttoi luennoilla tarvittavien työvälineiden hankinnassa.

TEKSTI JA KUVA Iris Tenhunen

KUN HANNA HILTUSEN lihassairaus todettiin 1990-luvun alkuvuosina, hän oli vasta 13-vuotias. Hän kouluttautui bio- ja elintarviketekniikan insinööriksi ja eteni työelämässä tulliylitarkastajaksi. Sairauden rajoitteet oli kuitenkin ennen pitkää otettava huomioon. Sitä kautta hän löysi ravintoterapian.

Oikeanlainen ravinto paransi jaksamista huomattavasti ja pian einokset ja leivonnaiset jäivät lautaselta pois. Tilalle tuli pirteyttä tuovia vihanneksia ja hedelmiä, ruoansulatusta edistäviä kuituja ja jaksamista tukevaa proteiinia. Uudesta ruokafilosofiasta on ollut iloa koko perheelle, johon tuolloin kuului kaksi pientä lasta.

”Perheessämme sairastettiin paljon. Saimme kaikki kulkutaudit ja itsellä olivat lisänä vielä allergiat, ärtyvän suolen oireyhtymä ja migreeni. Kun aloin ottaa ruokavalion huomioon, 95 prosenttia näistä vaivoista hävisi”, kertoo Hanna Hiltunen.

Uuteen ammattiin

Hän kouluttautui ravintoterapeutiksi, jäi lopulta virastaan työkyvyttömyyseläkkeelle ja perusti saman tien toiminteen. Koska ravintoterapeutin työ tapahtuu usein eri kohteissa luennoiden, tarvittiin toimivia työvälineitä: kevyttä läppäriä, pientä projektoria ja laserosoitinta. Syksyllä 2016 hän sai Tukilinjalta hakemansa pienyrittäjän apurahan. Siitä pitäen ravintoluentoja

pitäminen on sujunut hyvin – niin isoissa tapahtumissa, yhdistyksissä, yritysten henkilökuntatilaisuuksissa kuin vaikkapa kaveriporukoille kotioloissa.

”Melkein joka viikko käyn jossakin”, Hanna Hiltunen kertoo.

Lisänä on vielä vastaanotto FysioJärvenpäässä, jonka yhteydessä hän pitää myös edullisia yleisöluentoja.

Erikoisalana hänellä on liikuntarajoitteisten ihmisten ravintoterapia, josta hän kertoo usein potilas- ja vammaisjärjestöjen tilaisuuksissa. Myös monilla hänen henkilöasiakkaillaan on jokin toimintarajoite. Ennen häntä yksikään ravintoterapeutti ei ollut erikoistunut tälle alalle, joten työtä riittää.

”Oikean ravinnon vaikutusta esimerkiksi lihastaudin oireisiin ei ole tutkittu, mutta olen huomannut, että sillä on positiivinen vaikutus lähes kaikkiin sairauksiin”, Hanna Hiltunen tähdentää.

Lautaselle vihanneksia

Neuvot pohjautuvat funktionaaliseen lääketieteeseen, joka suosii ei-teollista, ”puhdasta” ruokaa: prosessoimatonta lihaa ja rasvoja, hedelmiä, marjoja ja vihanneksia sekä kokojyväviljaa. Rasvaksi suositellaan vain voita tai kylmäpuristettua öljyä.

Sokerin ja valkoisen vehnän yliannostus on Hanna Hiltusen mielestä suomalaisen ruokavalion suurin ongelma. Makeutusaineet hän hylkää myös, koska ne kiihdyttävät insuliinintuotantoa ja sotkevat nälkäsignaalit. Seleenillä ja jodilla tuetaan kilpirauhasen toimintaa, jota stressi erityisesti naisilla heikentää. Myös antioksidantteja kaivataan elimistön tueksi.

Stressin vaikutuksista elimistöön Hanna Hiltunen kertoo niin perusteellisesti ja vakuuttavasti, että se luento kannattaa jokaisen kuunnella itse. Ruokailussa muistisääntönä on:

”Lautaselle puolet kasviksia ja hedelmiä!”

Tukilinjalla henkilökunta vaikutti luennoista vakuuttuneelta, ja jälkepäin on keskusteluissa ilmennyt, että monen ruokavalio on sen vaikutuksesta muuttunut.

”

Kun aloin ottaa ruokavalion huomioon, 95 prosenttia vaivoista hävisi.

”

”Löysin intohimoni”

Millaisia haasteita monipuolinen, liikkuva ja esiintyvä työ sitten asettaa henkilölle, jonka kulkuväline on usein pyörätuoli ja jolla on rajalliset jaksamisen resurssit?

”Tarvitsen avustajan autokuskiksi ja kantamaan tavaroita. Tarvitsen myös paljon tilanteiden ennakoitua ja järjestelmistä. Esteettömyys on huomioitava – raput ovat minulle hankalia. Jos voimat menevät jo niitä noustessa, ei luennon pitäminen ole enää mukavaa. Minulla ei ole terveen kapasiteettia, vaan jokaisen keikan jälkeen tarvitsen pari lepopäivää”, Hanna kertoo.

Hän tekee 40-prosenttista työaika ja voi nojata perustoimeentulona myös eläkkeeseen. Työtä hän aikoo kuitenkin tehdä niin pitkään kuin jaksaa. Suunnitelmissa on myös kirjoittamisprojekti.

”Tämä pitää yhteiskunnan rattaissa mukana ja antaa mielekästä sisältöä elämään. Elämänalue kapenee, jos jää kokonaan eläkkeelle”, Hanna Hiltunen tuumii. ”Löysin intohimoni ja nyt mietin, että miksen aloittanut jo aikaisemmin!”