



Ravinto ja hyvä olo

Oikeanlaisen ravinnon syöminen saattaa olla yllättävän hankala tehtävä. Ravintosuosituksat muuttuvat, ja erilaisia ruokavaliota ja suosituksia tuntuu tupsahtelevalta tiuhaan: yksi käskää välttämään hiilihydraatteja, toinen viljatuotteita. Miten ruokailulla voi edesauttaa hyvinvointia, ja miten valita erilaisista vaihtoehdoista oikea?

Ravintosuosituksat ovat nimensä mukaisesti juuri suosituksia, eivät käskyjä tai ohjeita. Suositus perustuu tietoon siitä, mikä väestötasolla on valtaosalle ihmisistä terveellisempää kuin jokin muu vaihtoehto. Jokaiselle ihmiselle ei siis ole olemassa omaa yksilöllistä ravintosuosituksia.

Diplomiravintoneuvoja Hanna Hiltusen kiinnostus ravintoasioihin heräsi juuri massoille suunnitellun ruokavaliota kyseenalaistamisesta ja halusta löytää itselle sopivia vaihtoehtoja. Diplomiravintoneuvojan tutkiminto pohjautuu funktionaaliseen lääketieteeseen, joka poikkeaa jonkin verran niin sanotusta virallisesta ravitsemustieteestä.

-Funktionaalissa ravintoterapiassa käsitellään yksilöllisesti ravitsemuksellisia tarpeita tai ongelmia ja ihmistä kokonaisvaltaisesti pelkän oireen hoitamisen sijaan. Useimmiten ravintoneuvojan vastaanotolle tullaan jonkin ongelman, kuten väsymyksen, refluksitautin tai vaikka paino-ongelmien takia, Hiltunen kertoo.

Hiltusen erikoisalue vaihtelevassa asiakaskirjossa on liikuntavammaisten ravitsemus. Myotonia congenita –lihassairaus antaa omakohtaista näkökulmaa asiaan, ja Hiltunen onkin luennoinut ravitsemuksesta sekä Lihastautiliiton kurseilla että lihastautiyhdistysten tilaisuuksissa. Luennot ovat olleet suosittuja, ja aihe kiinnostaa. Myös liikkumista rajoittavat lihastaudit aiheuttavat sairastavalle usein tarpeen ravitsemustiedosta, koska fyysisen aktiivisuuden vähennyttä painonhallinta saattaa aiheuttaa ongelmia, ja riski sairastua esimerkiksi kakkostyyppin diabetekseen kohoaa.

Hyvä olo on monen tekijän summa

Lihastautien kirjo on niin valtava, että yleistä lihassairaalle sopivaa ravitsemussuosituksa tuskin voitaisiin edes antaa. Myös yksittäisten diagnoosien osalta lihastautien ravitsemusta on tutkittu vain vähän.

-Tuoreimmat tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että esimerkiksi mitokondriotaudeissa ravinnolla on suuri merkitys taudin oireisiin ja etenemiseen. B-vitamiinin, D-vitamiinin ja ubikinonin vaikutuksista eri lihastauteihin keskustellaan paljon, ja ravintoaineiden merkitys hermoston ja lihasten rappeumatautien hoidossa kiinnostaa myös tutkijoita, Hanna Hiltunen toteaa.

Lihastautien suhteen yksilöllinen ruokavaliota-ohjeistus

edellyttää siis tarkkaa tietoa taudin mekanismeista ja ongelmien aiheuttajasta, jos harkinnassa on esimerkiksi suosituksa suurempien vitamiini- tai hivenainelien käyttö. Vaikka tarkkan yksilöllisen ruokavaliota koostaminen vaatii paljon taustatyötä, alkuun pääsee yleisilläkin muutoksilla. Hanna Hiltusen mukaan ainakin osa omaan oloon vaikuttavista asioista on kohennettavissa ruokavaliota avulla.

-Omasta kokemuksestani tiedän, että olin selittänyt väsymysoireeni kokonaan lihastaudista johtuvaksi, mutta osa väsymyksestä johtuikin edestakaisin seilaavasta verensokerista. Tämän huomioiminen ruokavaliotaossa on auttanut ja vähentänyt väsymystä, Hiltunen toteaa.

Toinen Hannan omakohtaisesti kokemaa ja monen lihassairaalle syömisiin vaikuttava asia on ollut ruuanlaittoon panostaminen, ja siihen mahdollisesti tarvittava apu. Jos arki vie voimat, ei ruuanlaittoon taatusti löydy intoa tai jaksamista. Monille lihassairaille myös pilkkominen ja ruoka-aineiden ja astioiden käsittely tuottavat vaikeuksia, jos käden lihaksissa on heikkoutta.

-Avustaja kannattaa ottaa mukaan myös ruuanlaittoon, ettei hyvä syöminen jää jaksamisesta kiinni. Jos ruuanlaitto on silkkaa ponnistelua, tulee helposti siirryttyä einelinjalle, Hanna Hiltunen toteaa.

Puhdasta ja ravintorikasta

Hannan ruokavaliotaovinkit jokaiselle hyvinvoinnistaan kiinnostuneelle ovat yksinkertaisia, ja helppoja toteuttaa: prosessoidun ruuan välttäminen, tyhjien hiilihydraattien karsiminen ja suoliston hyvinvoinnista huolehtiminen.

-Funktionaalisen ravintoterapian yhtenä ajatuksena on se, että keho tunnistaa luonnolliset ravintoaineet ja pystyy käyttämään niitä hyödykseen tehokkaalla tavalla, ja tuoreissa tuotteissa ravinteet ovat tallella. Useimmat meistä ovat varmasti myös sitä mieltä, että tuoreista raaka-aineista valmistettu ruoka houkuttelee syömään, ja maistuu paremmalta, Hanna Hiltunen toteaa.

Sokerien liiasta saannista ja suoliston hyvinvoinnista keskustellaan nykyään paljon, ja piilosokerin välttäminen onkin yksi Hannan vakioaiheista.

- Sokerituotteet muodostavat yhden nopeiden ja tyhjien hiilihydraattien ryhmän, mutta samaan ravintoköyhään ja verensokeria nostavaan ryhmään voidaan lukea myös puhdistetut viljatuotteet, ja runsaasti tärkkelystä sisältävät ruuat. Nämä ruuat nostavat verensokeria nopeasti, mutta pudotus tulee yhtä äkkiä, ja verensokeri pomppii ruokailujen mukaan ylös ja alas, aiheuttaen väsymystä. Jo valkoisten jauhojen vaihtaminen täysjyvätuotteisiin ja kasvien lisääminen ruokavaliotaossa lisää

ravintoaineiden ja kuitujen saantia, ja vähentää turhien hiilihydraattien määrää, Hanna vinkkaa.

Runsaskuituinen ruokavalio hoitaa myös suolistoa, ja maitohappobakteereita tai hapanmaitotuotteita suositellaan suoliston toiminnan tukemiseksi. Jos suolen toiminnassa on ongelmia, myös liikunnan lisäämisestä ja vatsan alueen hieronnasta on usein apua.

Ole kriittinen

Ravintoasioiden sekavaksi kokemiseen vaikuttaa omalta osaltaan virallisten suositusten ja niistä poikkeavien suuntausten vastakkaisasettelu. Funktionaalisen ravintoterapian yksilöllisestä näkökulmasta viralliset suositukset vaikuttavat vanhanaikaisilta ja hitaasti muuttuvilta, ja virallinen taho puolestaan leimaa helposti muut suuntaukset haihatteluksi, josta ei ole tutkittua tietoa. Myös ravitsemusalan toisiaan muistuttavat ammattinimikkeet saattavat aiheuttaa hämmennystä.

Ravitsemusterapeutti on Valviran laillistama, ylempään korkeakoulututkinnon suorittanut henkilö. Ravitsemusterapeutit ottavat asiakkaita vastaan mm. sairaaloissa ja yksityispuolella. Terapeutti-nimike ei yksinään ole suojattu, joten esimerkiksi ravintoterapeutiksi voi itseään kutsua kuka vaan. Myös ravintoneuvojan nimikkeellä neuvontaa voi antaa kuka tahansa.

-Ravitsemukseen ja ravintoneuvontaan, niin kuin kaikkeen omaan terveyteen liittyvään, kannattaa suhtautua kriittisesti ja selvittää asioita. Suomen ravintoterapiayhdistys edustaa funktionaalisia ravintoterapeutteja, ja sen ylläpitämästä rekisteristä löytyy lista tämän koulutuksen saaneista ravintoneuvojista. Sekä neuvontaan että ravitsemukseen liittyvistä asioista kannattaa kysellä kokemuksia myös muilta, Hanna Hiltunen vinkkaa.

Elämäntehtävää ei syömisen tarkkailusta kannata myöskään ottaa, eikä elämä saa pyöriä pelkästään ravinnon ympärillä.

-Pienetkin pysyvät muutokset ovat parempia kuin rankat ja syömistä voimakkaasti rajoittavat kuurit, ellei kyse ole esimerkiksi yliherkkyyden aiheuttamasta välttelyruokavaliosta. Myöskään ruuasta nauttimista ja muita ruokailuun liittyviä tunteita ei kannata hukata ravintotietoisuuden alle, Hiltunen toteaa.

Hanna Hiltunen ei myöskään näe syytä voimakkaaseen vastakkainasetteluun virallisten suositusten ja muiden suuntausten välillä.

-Virallisissa suosituksissa on paljon hyvää, ja esimerkiksi ravitsemusterapeutin tai lääkärin yhteistyö ravintoneuvojan kanssa on usein hedelmällistä. Ihminen on kokonaisuus, jossa monet asiat vaikuttavat toisiinsa – ravintoasiatkin ovat vain yksi osa palapelissä, josta syntyy hyvä olo. Yhteistyöllä syntyy paras lopputulos!

Teksi: Susanna Hakuni

Mitokondrioiden virheellinen toiminta aiheuttaa monia periytyviä sairauksia, joiden vakavuudessa ja etenemistahdissa on suurta vaihtelua sekä tautityyppien että yksittäisten potilaitten välillä. Mitokondrioiden toimintaa ohjaavat geenit, mutta niissä on myös omaa mitokondrioiden DNA (mito-DNA) – nimistä perintöainesta, joka on välttämätön kudosten ja elimien energiantuotantolle.

MitoDNA:n geenivirhe vaikuttaa kudosten energiantuotantoon. MitoDNA:n virheitä tunnetaan monenlaisia: suuria deleetioita (osittaisia puutoksia) ja yhden emäksen geenivirheitä. Esimerkiksi MELAS-tauti johtuu mitoDNA:n geenivirheestä. Virhe on hyvin pieni, mutta kuitenkin riittävä häiritsemään energiantuotantoa. Mitokondriot eivät pysty muuntamaan kaikkea ruuan energiaa soluille sopivaan muotoon, ja siksi kudokset kärsii käyttöenergian puutteesta. Siksi esimerkiksi MELAS-geenivirhe voi aiheuttaa lihas- ja/tai sydänlihasteikkoutta, diabetesta, kuuroutta tai aivo-oireita.

Anu Wartiovaaran tutkimusryhmä Helsingin yliopistolla tutkii mitokondriosairauksien molekyylitason mekanismeja, tavoitteenaan kehittää toimivia hoitomuotoja. Yhtä ainoa toimivaa hoitomuotoa tuskin voidaan kehittää, koska mitokondriosairauksien kirjo on laaja.

Anu Wartiovaara uskoo, että ensimmäiset läpimurrot mitokondriotautien hoitoon saattavat löytyä ravintoaineiden puolelta. Vitamiinien ja ravitsemuksen aineenvaihduntaa muokkaava vaikutus on havaittu geenilöydösten ja mitotautimallien tuomasta tutkimustiedosta. Mitokondriot muuttavat syömämme ravinnon energiaksi ja solujen rakennusaineiksi, joten ei ole samantekevää, mitä ravintoa soluille tarjotaan.

-Meidän on tiedettävä mitkä aineet ovat hyödyllisiä ja mille taudeille – vitamiinit eivät ole myöskään harmittomia, Anu Wartiovaara toteaa.

Wartiovaaran ryhmän tutkimuksissa on muun muassa löytynyt yhteyksiä mitokondriosairauksien ja B-vitamiini-aineenvaihdunnan välillä. Tällä hetkellä B3-vitamiinihoitoja testataan lihaksessa ilmenevien mitotautien hoidossa. Kiinnostavia tuloksia saatiin myös matalahiilihydraattisen dieetin vaikutuksista PEO-tautia sairastaviin. Dieetti aiheutti aluksi lihasvaurioita, mutta ne eivät olleet pysyviä, eikä lihasvoima pidemmällä aikavälillä heikentynyt – joillakin lihasvoima jopa jonkin verran parani dieettiä edeltävään aikaan verrattuna.

Tutkimustulokset viittaavat yhä vahvemmin siihen, että mitotautia sairastavalle terveellinen ravinto voi poiketa terveen ihmisen ruokavaliosta, eikä yksi ja sama ruokavalio myöskään välttämättä sovi eri mitotauteja sairastaville.

Lähde:

www.helsinki.fi/fi/tutkimusryhmat/mitochondrial-medicine

