



Helppoa & hyvää

RUOKAOHJEITA MS-TAUTIA SAIRASTAVILLE





Biogen Finland Oy
Bertel Jungin aukio 5 C, 02600 Espoo
www.ms-nyt.fi
www.biogen.fi

Biogen-22677 I 8/2019

valokuvat: Mikko Mäntyniemi

Helppoa & hyvää

RUOKAOHJEITA MS-TAUTIA SAIRASTAVILLE



Sisällys

Esipuhe 7

Aamupaloja, välipaloja, iltapaloja

Banaani-mustikkatuorepuuro 10
Pirteä tuorepuuro 13
Avokado-melonismoothie 14
Voimajuoma 17

Nopeat arjen pelastajat

Ruokaisat leivät 20
Kirpeä lohisalaatti 23

Uunissa, pannulla & kattilassa

Mausteinen kana-kasvisvokki 26
Helppo kana-riisivuoka 29
Nopea Italianpata 30
Nopein jauheliha-keitto 33
Mausteinen punainen kalakeitto 34
Punainen linsseikeitto & kermaviilikastike 37



H hyvä ravitsemustila on MS-taudin hoidon perusta, sillä säännöllinen ja riittävä syöminen auttaa jaksamaan paremmin. Tässä ohjekirjasessa on helppoja ja nopeita ruokavinkkejä arkeen. Mikäli sinulla on voimavaroja, voit toki käyttää kauden tuoreita kasviksia ohjeita soveltaen, mutta voit hyvällä omalla tunnolla hyödyntää myös kaupan pakastekasvisvalikoimaa. Vitamiini- ja kivennäisainepitoisuudet ovat pakastekasviksissa yleensä hyvät ja ne ovat ympäri vuoden suhteellisen edullisia.

Monet resepteistä on vatsaystävällisiä ja voit muokkaila niistä itsellesi sopivia reseptien ohessa olevien vinkkien avulla. Vatsaoireisiin auttaa säännöllinen syöminen ja riittävä kuidun saanti. Voit suosia vehnän ja rukiin sijaan vatsaystävällisempää kauraa ja välttää suuria määriä sipulia, palkokasveja ja omenaa.

Suurin osa resepteistä on vähäsuolaisia. Suola saattaa lisätä tulehdusreaktioita kehossa, joten sen määrä on hyvä pitää maltillisena. Lisää annokseen makusi mukaan suolaa, jos sitä selkeästi tunnut kaipaavan.

Mikäli ruokahalusi on huono, pyri syömään edes kolme kertaa päivässä ja valitse ohjekirjasen resepteistä proteiini- tai energia- pitoisemmat raaka-aineet.

Hanna Partanen on koulutukseltaan nykyisestä Itä-Suomen yliopistosta valmistunut terveystieteiden maisteri ja laillistettu ravitsemusterapeutti. Hannalla on yli kymmenen vuoden kokemus niin potilastyöstä työterveyshuollosta kuin yksityissektoriltakin sekä luennoitsijana ja myös kouluttajana.



Aamupaloja, välipaloja, iltapaloja

Seuraavat reseptit soveltuvat niin aamu-, väli- kuin iltapalaksikin. Jotta elämä ei olisi yhtä kakkailua, voit syödä ensimmäisen annoksen vaikka aamupalaksi ja toisen välipalaksi. Ruokavalion monipuolisuus kuitenkin toteutuu, kun samaa ruokaa ei syödä päivästä toiseen.

Banaani-mustikkatuorepuuro

2 annosta

1 kypsä banaani
2 dl kaurahiutaleita
2 rkl heraproteiinijauhetta
2 ½ dl maitoa tai kasvimaitoa (esim. soija- tai mantelimaito)
1 dl mustikoita (pakaste)

Kuori banaani ja hienonna haarukalla laakeassa kulhossa.
Lisää loput aineet ja sekoita. Anna turvota jääkaapissa vähintään 2-3 tuntia, mieluiten yön yli.

Vinkki!

Mikäli tarvitset enemmän energiaa voit lisätä banaanin sekaan 1-2 ruokalusikallista maapähkinävoita, josta tulee sekä hyvälaatuista rasvoja että proteiinia.

Vinkki!

Urheilijoiden suosimaa heraproteiinijauhetta saa suuremmista marketeista sekä urheilukaupoista. Tässä reseptissä se lisää proteiinin määrää noin viidellä grammalla annosta kohti.

Vinkki!

Mikäli aamuisin on kiire tai aamupala ei maistu, niin kokeile tuorepuuroa. Sen voi tehdä edellisenä iltana valmiiksi jääkaappiin turpoamaan.





Pirteä tuorepuuro

2 annosta

- 1 ½ dl puolukkaa (tuore tai pakaste)
- 1 dl ruis- tai kaurahiutaleita
- ½ dl kaurakuitusta
- 3 dl maustamatonta jogurttia (0–2% rasvaa)

Lisäksi:

hunajaa tai tummaa siirappia maun mukaan

Sekoita ainekset keskenään ja anna turvota jääkaapissa ainakin pari tuntia tai yön yli. Jos olet makeamman ystävä, lisää päälle juuri ennen tarjoilua pieni määrä hunajaa tai tummaa siirappia.

Vinkki!

Mikäli ruokahalusi on huono ja tarvitset enemmän rasvaa, voit käyttää runsasrasvaisempaa jogurttia (rasvaa 4–10%)

Vinkki!

Tämä on huikea kuitupommi. Yhdestä annoksesta saat reilun 10 grammaa kuitua, joka vastaa kahta jälkiuuniruusleipäviipaletta. Kuitu tulee erityisesti kaurakuitusesta, joka on leseitäkin parempi kuitulähde. Sitä myydään Hirvelän KauraKuitunen -tuotenimellä isommissa ruokakaupoissa. Jos sitä ei löydy, voit käyttää tilalla esimerkiksi talkkunajauhoja.

Vinkki!

Hunajamelonia sekä avokadoa löytää usein valmiina kuutioina kauppojen salaattibaareista.

Avokado-melonismoothie

2 annosta

½ avokado

100 g hunajamelonia

1 tl limenmehua

2 dl maustamatonta jogurttia tai rahka-jogurttia

Poista avokadosta ja hunajamelonista siemenet ja kuoret. Nosta kaikki aineet tehosekoittimeen ja soseuta tasaiseksi. Nauti heti.

Vinkki!

Limenmehua saa sitruunamehun tavoin valmiiksi pienessä pullossa ja säilyvyys on hyvä, joten pientä määrää varten ei tarvitse yhtä tuoretta limeä ostaa.





Voimajuoma

2 annosta

- 1 pieni, kypsä banaani
- ½ dl mustaherukoita tai vadelmia (pakaste)
- 2 dl vaniljajogurttia (rasvaa 0–2%)
- 1 dl maitorahkaa
- 1 dl rasvatonta maitoa

Pilko banaani kulhoon ja nosta pakastimeen vähintään 3 tunniksi. Siirrä banaani ja mustaherukat tehosekoittimeen ja anna sulaa noin 10 minuuttia ennen muiden aineiden lisäämistä.

Lisää tehosekoittimeen loput aineet ja anna koneen käydä, kunnes juoma on tasaista.

Vinkki!

Jos vaihdat jogurttin rahkaan, saat tuplamäärän proteiinia. Voit kokeilla myös vegaanista versiota korvaamalla rahkan soijapohjaisella rahkan tyyppisellä valmisteella sekä maidon soijajuomalla.

Vinkki!

Voit käyttää myös tuoretta banaania, mutta pakastettu banaani tuo juomaan ihanan kermaisen koostumuksen.

Nopeat arjen pelastajat

Välillä voimavarat ovat vähissä ja uupumus iskee. Ruokahalu saattaa olla huono ja ruoanvalmistukseen ei riitä energiaa. Silloin kannattaa suosia nopeita välipalalaisia ruokia, joista saa riittävästi energiaa ja ravintoaineita.



Vinkki!

Ruohosipuli on yleensä vatsays-
tävällisempää kuin punasipuli
ja majoneesi tuo ateriaan paljon
pehmeitä rasvoja.

Ruokaisat leivät

1-2 annosta

Savulohi

2 viipaletta ruis- tai kauraleipää (100 % kaura)
140 g lämminsavulohta
2-4 kirsikka- tai miniluumutomaattia

Asettele lämminsavulohi leiville. Viipaloi pikkutomaatteja leipien
päälle tai syö ne erikseen napostellen.

Tonnikala

2-3 viipaletta ruis- tai kauraleipää (100 % kaura)
½ dl majoneesia
1 purkki tonnikalaa vedessä tai öljyssä
2-3 rkl hienonnettua ruoho- tai punasipulia

Valuta tonnikalasta suurin osa öljystä tai vedestä pois ja kumoa
kala kulhoon. Sekoita joukkoon majoneesi sekä hienonnettu sipuli.
Lusikoi tahna leipien päälle.





Kirpeä lohisalaatti

2 annosta

200–250 g lämminsavulohta

1 ps (150–200 g) salaattisekoitusta

8–10 kpl kirsikkatomaatteja

100 g granaattiomenansiemeniä (pakaste)

1 rkl sitruunalla maustettua rypsi- tai oliiviöljyä

Perkaa kala ja paloittele suupaloksi. Huuhtele ja kuivaa salaatti. Huuhtele ja lohko tomaatit.

Nosta salaatti tarjoilulautaselle tai kahdelle annoslautaselle. Nosta päälle tomaatit, kalapalat ja granaattiomenansiemenet. Lorauta päälle öljyä. Nauti leivän kera.

Vinkki!

Tässä salaatissa on kastikkeena käytetty sitruunalla maustettua öljyä, joka on oivallista myös uunijuuresten maustamiseen. Halutessasi voit korvata sen maustamattomalla öljyllä ja sitruunamehulla.



Uunissa, pannulla & kattilassa

Monet keitot ja uuniruoat ovat siitä oivallisia, että niitä voi pakastaa vaikkapa annosrasiaan valmiiksi annoksiksi.

Mausteinen kana-kasvisvokki

2-3 annosta

250 g suikaloitua broilerinfileetä

Broilerin marinadi

1 tl raastettua inkivääriä tai inkivääritahnaa
1 rkl makeaa chilikastiketta (sweet chili sauce)
1 rkl rypsi- tai oliiviöljyä

Lisäksi

3 porkkanaa
1 punasipuli
1 paprika
150 g lehtikaalia
1 rkl rypsiöljyä
1 tl raastettua inkivääriä tai inkivääritahnaa
2-3 rkl makeaa chilikastiketta (sweet chili sauce)
2 rkl soijakastiketta (vähäsuolaista)
100 g täysjyvä- tai riisinuudeleita
(tuoretta korianteria)

Valmista boilerille marinadi sekoittamalla aineet kulhossa. Nosta joukkoon broilerinfileesuikaleet ja sekoita. Anna marinoitua jääkaapissa 2-3 tuntia.

Pese ja kuori porkkanat. Kuori punasipuli. Huuhtelee paprika ja poista siemenet.

Poista lehtikaalista kovat keskiruodit. Suikaloi porkkanat, sipuli ja paprika.

Hienonna lehtikaalin lehdet. Kuumenna vokkipannulla tai kattilassa öljy sekä raastettu inkivääri. Lisää broilerin suikaleet marinadeineen ja paista lähes kypsiksi. Lisää kasvikset ja anna kypsyä noin 5 minuuttia välillä sekoitellen.

Keitä nuudelit toisessa kattilassa pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta kypsät nuudelit ja lisää broileri-kasvisseoksen joukkoon. Mausta soijakastikkeella ja makealla chilikastikkeella. Viimeistele annokset halutessasi hienonnetulla korianterilla.

Vinkki!

Broilerin voi korvata myös paketillisella tofua tai haluamallasi kasviproteiinivalmisteella.

Vinkki!

Jos et halua tai voi käsitellä kasviksia, voit korvata ne 400 g:lla kaupoista löytyviä valmiiksi suikaloituja kasviksia tai 400 g haluamiasi pakastevokkivihanneksia





Helppo kana-riisivuoka

4 annosta

- 300 g broilerin fileesuikaleita (esim. hunajamarinoituja)
- 2 ½ dl täysjyväriisiä
- 1 ps (200 g) herne-maissi-porkkana (pakaste)
- 1 sipuli
- 4 dl vettä
- 1 kanaliemikuutio
- 2 ½ dl ruokakermaa (rasvaa 10–15 %)
- 1 dl juustoraastetta

Kuori ja hienonna sipuli. Nosta uunivuokaan pakastekasvikset ja sipulit, kypsentämätön riisi sekä raa'at broilerin suikaleet.

Kiehauta vesi ja lisää liemikuutio. Sekoita, kunnes kuutio on liennut. Lisää kerma ja kaada seos vuokaan. Tarkista, että neste jakautuu vuokaan tasaisesti. Ripottele pinnalle juustoraastetta.

Kypsennä 200 asteessa noin tunnin verran. Jos pinta tummuu liikaa, peitä vuoka foliolla.

Vinkki!

Helppokäyttöistä hienonnettua sipulia löytyy kaupoista pakasteena. Mikäli sipuli aiheuttaa sinulle vatsaoireita, voit jättää sen pois.

Vinkki!

Jos italianpataa jää yli, sen voi pakastaa sopivissa annoksissa kiireisen päivän pelastukseksi.

Nopea Italianpata

4 annosta

400 g naudan paistijauhelihaa

½ tl suolaa

¼ tl mustapippuria

1 sipuli

1 valkosipulinkynsi

1 prk (390 g) tomaattimurskaa

½ dl tomaattipyreetä

1 lihaliemikuutio

3 dl vettä

200 g täysjyväspagettia pätkittynä

2 ps (à 200 g) herne-maissi-paprikasekoitusta (pakaste)

(1 tl oreganoa)

(1 tl basilikaa)

Ruskista jauheliha kattilassa ahkerasti sekoitellen. Mausta suolalla ja pippurilla. Kuori ja hienonna sipulit. Lisää sipulit kattilaan ja anna kuullottua hetki sekoitellen. Lisää tomaattimurska ja -pyree sekä murusteltu liemikuutio ja vesi.

Kuumenna kiehuvaaksi. Katko spagetti pätkiksi ja lisää kattilaan. Anna kiehua noin 10 minuuttia, tai spagettipaketin ohjeen mukainen aika.

Lisää kasvispakasteet sekä halutessasi yrttimausteita. Sekoita ja kuumenna kiehumispisteeseen. Anna hetki vetäytyä ennen ruokailua.



Vinkki!

Halutessasi voit korvata pakastekasvikset 3-4 perunalla sekä paketillisella heviosastoilta löytyviä tuoreita, valmiiksi paloiteltuja keittojuureksia.



Vinkki!

Voit korvata naudan jauhelihan myös broilerin tai kalkkunan jauhelihalla.

Nopein jauhelihakeitto

4 annosta

1 rkl rypsiöljyä
400 g naudan paistijauhelihaa
1 ps (750 g) peruna-keittokasvissekoitusta TAI 1 ps (400g) keitto-
perunoita ja 1 ps (300 g) haluamiasi pakastekasviksia
1 l vettä
1 kasviliemikuutio
½ dl persiljaa
(suolaa)

Kuumenna öljy kattilassa ja ruskista jauheliha sekoitellen. Lisää pakastekasvikset, vesi, liemikuutio sekä halutessasi hiukan suolaa. Kiehauta ja anna kiehua 10-15 minuuttia, tai kunnes kasvikset ovat kypsiä. Mausta lopuksi hienonnetulla persiljalla.

Vinkki!

Nämä ainekset säilyvät kotona pitkään, joten tämä on helppo ja nopea hätävararuoka.

Mausteinen punainen kalakeitto

4 annosta

- 1 sipuli
- 1 rkl rypsiöljyä
- 8 dl vettä
- 1 kalaliemikuutio
- ½ tl mustapippuria
- 1 prk (370–390 g) chilillä maustettua tomaattimurskaa
- 2 ps (à 300 g) valitsemaasi pakastekasvissekoitusta
- 300 g pakastekalakuutioita, esim. lohta ja seitiä
- ½ dl tilliä
(suolaa)

Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipulit sekoitellen. Lisää vesi, kalaliemikuutio ja mustapippuri. Kuumenna kiehuvaaksi. Lisää tomaattimurska ja pakastevihannekset. Anna kiehua vihannesten koosta riippuen 3–5 min. Lisää pakastekalakuutiot, peitä kattila kannella ja käännä levy pois päältä. Anna hautua noin 5 minuuttia.

Viimeistele valmis keitto hienonnetulla tillillä. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.





Vinkki!

Mikäli saat linsseistä vatsaoireita, kokeile vatsaystävällisempiä säilöttyjä linssejä. Vähennä silloin nesteen määrää parilla desillä.

Punainen linssekeitto & kermaviilikastike

4 annosta

2 dl punaisia linssejä
1 sipuli
1 rkl rypsiöljyä
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
1 l vettä
1 kasviliemikuutio
½ tl garam masalaa -maustetta
¼ tl mustapippuria
riippaus cayenepippuria

Kermaviilikastike

2 dl kevytkermaviiliä
1 valkosipulinkynsi
¼ mustapippurirouhetta
½ tl sokeria
¼ tl suolaa

Huuho linsit juoksevalla vedellä ja valuta. Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuleita sekoitellen. Lisää valutetut linsit sekä tomaattimurska. Lisää vesi, liemikuutio ja mausteet. Anna kiehua noin 20 minuuttia välillä sekoitellen.

Sekoita kastikkeen aineet keskenään.

Tarjoa keitto kermaviilikastikkeen kanssa.

Vinkki!

Helpon kermaviilikastikkeen valmistat sekoittamalla purkilliseen kermaviiliä puolet tsatziki-dippiainespuusta. Jos kermaviilikastiketta jää, voit il-tapalalla dippailla siihen porkkana- tai kurkkutikkuja.



