

MS-tauti ja ravinto

ravitsemussuosituksia MS-potilaille



Sisällysluettelo

5

Ruoka ei ole vain makuasia

Ravitsemussuosituksia MS-potilaille

6

Pysy kunnossa

MS-tauti ja ruokavalio

8

Syö hyvin, voi paremmin

Tulehdusta ehkäisevä ruokavalio

12

Suosi pehmeitä rasvoja

Omega-rasvahappojen merkitys
MS-taudissa

14

Pidä paino kurissa

Ylipaino on terveysriski

15

Liitteet



Ruoka ei ole vain makuasia

Ravitsemussuosituksia MS-potilaille

Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio auttaa jaksamaan, pitää yllä vastustuskykyä ja tukee painonhallintaa. MS-taudin kohdalla terveelliset ruokatottumukset tukevat myös sairauden kanssa selviytymistä. Nykyisen tiedon mukaan suotuisassa ruokavaliossa painottuvat kasvikset, hedelmät, palkokasvit ja täysjyvätuotteet ja siinä on vähänlaisesti lihatuotteita ja lisätyjä sokereita. Valitettavasti MS-tautia parantavaa ravitsemushoitoa ei ole, mutta se ei tarkoita etteikö terveellisiin ruokatottumuksiin kannattaisi kiinnittää huomiota.

Ateriarytmi, ruuan määrä ja laatu sekä juomat vaikuttavat myös vireystilaan ja siten väsymyksen hallintaan. Siksi on hyvä kiinnittää huomiota paitsi oikeiden ruoka-aineiden suosimiseen myös sopiviin aterioväleihin ja annoskokoihin. Liian pitkät ateriovälit ja kova nälkä voivat johtaa liian suuriin annoskokoihin ja tätä kautta vireystilan heikkenemiseen. Hyvää yöunta tukeva ruokavalio edesauttaa vireystilaa.

Ravitsemuksen ja MS-taudin yhteyksiä on tutkittu melko vähän, ja usein joudutaankin soveltamaan yleisiä suosituksista tai muista sairauksista saatua tutkimustietoa. Tässä oppaassa kerrotaan MS-potilaille suositeltavista ruokavalioista ja kerrataan yleiset ravitsemussuositukset. Oppaan sisällön on tarkistanut ravitsemusasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti (TtM) Hanna Partanen.

Pysy kunnossa

MS-tauti ja ruokavalio

Tieteen näkökulmasta ei ole olemassa erityistä MS-tautia sairastaville tarkoitettua ruokavaliota. Monipuolinen ravinto, joka sisältää paljon tuoreita kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä kalaa, mutta vain vähän lihaa ja kohtuudella pehmeitä rasvoja, on parasta ravintoa myös MS-potilaille.

Liikunnalla voidaan pyrkiä edistämään ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä parantamaan toimintakykyä. Vaikka liikunnalla ei voidakaan parantaa MS-tautia, voi sillä vaikuttaa toimintakyvyn säilymiseen hyvänä mahdollisimman pitkään. MS-tautia sairastavien, kuten muidenkin liikkujien, tulee kuunnella kehoaan sen suhteen, mitä liikuntaa heidän kannattaa harrastaa. Keskustele juuri sinulle sopivasta liikuntamuodosta lääkärin tai hoitajan kanssa. Nykyisin myös Neuro-yhdistyksissä on liikuntavastaava, joka huolehtii yhdistyksen ja alueella toimivien liikuntatahojen välisestä yhteistyöstä.



Syö hyvin – voi paremmin

Tulehdusta ehkäisevä ruokavalio

Tulehdusta ehkäisevä ruokavalio on pitkälti perinteinen suosituksen mukainen ruokavalio, mutta tiettyihin yksityiskohtiin on hyvä kiinnittää huomiota. Suuret kerta-annokset tyydyttynyttä rasvaa ja/tai sokeria lisäävät tulehdusta, kun taas kasvikset, marjat ja hedelmät auttavat hillitsemään tulehdusta. Myös ruokavalion suolapitoisuuden kannattaa kiinnittää huomiota sekä käyttää alkoholia maltilla. Ylipaino itsessään lisää kehon tulehdustilaa, sillä rasvakudos erittää erilaisia tulehdussytokiineja eli tulehdusta välittäviä aineita. Eli painonhallinta on myös osa kehon tulehdustilan hallintaa.

Jos valmistat ruoan pitkälti itse, voit vaikuttaa paremmin ruoan rasvan laatuun sekä suolan määrään. Mikäli voimavarat ovat vähissä, kannattaa suosia sydänmerkin omaavia tuotteita ja hyödyntää pakastealtaan kasviksia helpottamaan päivittäistä ruoanvalmistusta.

VÄHEMMÄN ELÄINRASVAA: Voin tilalle mieluummin kasvirasvoja, kuten oliivi- tai rypsiöljyä sekä kasvisrasvaveitettä. Vähemmän makkaraa ja muita rasvaisia lihavalmisteita sekä runsasrasvaisia juustoja.

D-VITAMIINI: Huolehdi D-vitamiinin riittävästä saannista. Ravinnosta parhaimmat lähteet ovat kala, kananmuna, vitaminoidut maitovalmisteet sekä margariinit. Kesäisin iho syntetisoi D-vitamiinia auringon valon avulla.

VÄHÄN LIHAA: Pyri kala-kasvispainotteiseen ruokavalioon.



MS-potilaille suositeltavia ruoka-aineita:**ja vältettäviä ruoka-aineita:**

Viljatuotteet	täysjyväiset leivät, pastat sekä riisit (kuitua vähintään 6 g/100 g), puurot sekä tuorepuurot	valkoiset jauhot, leivonnaiset
Hedelmät ja vihannekset	värikkäästi vähintään viisi annosta päivässä (eli 3 kourallista vihanneksia, 2 kourallista hedelmiä), osa tuoreena ja osa kypsennettynä, palkokasveja, yrttejä	suolakurkut, oliivit ja muut suolaiset säilykevihannekset
Maitotuotteet	rasvattomat tai vähärasvaiset maidot, piimät, jogurtit sekä viilit, rahka, raejuusto	rasvaiset jogurtit (rasvaa yli 3 %), kerma, rasvaiset juustot
Liha ja makkara	suosi siipikarjaa, vähärasvainen liha (rasvaa max 10 %), osan lihasta voi korvata kasvipööräisillä ruoka-aineilla, kuten palkokasveilla ja kasvi-proteiineilla (Härkis, nyhtökaura, Oumph, tofu)	punainen liha ja rasvaiset makkarat, broileri nahkoineen, sisäelimet
Kala	monipuolisesti vaihdellen eri kalalajeja, osa tuoreena osa vaikka pakasteena	runsaasti suolatut kalat
Rasvat/öljyt	oliivi- tai rypsiöljy, pehmeät rasiamargariinit	voi, kovat leivontamargariinit
Herkut ja välipalat	pähkinät, auringonkukansiemenet, kuivahedelmät, pähkinä-hedelmä-sekoitukset	valkoinen sokeri, makeutusaineet, makeiset, kakut, suklaa, perunalastut, suola-keksit
Juomat	vesi, kivennäisvesi, rasvattomat ja vähärasvaiset maitovalmisteet sekä kohtuudella kahvi ja tee	mehut sekä virvoitusjuomat, alkoholijuomat



Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ruokakolmio auttaa terveellisen ravitsemuksen suunnittelua. Kolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Kolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät puolestaan kuulu päivittäiseen ruokavalioon. Monipuolisessa ruokavaliossa käytetään vaihtelevasti kunkin ryhmän elintarvikkeita.

KOLMION ALIN KERROS: Kasvikset, marjat ja hedelmät

KOLMION TOINEN KERROS: Täysjyväviljalisäkkeet ja peruna, leipä, puuro ja mysli

KOLMION KOLMAS KERROS: Kasviöljyt ja margariinit, pähkinät, siemenet ja vähärasvaiset maitovalmisteet

KOLMION NELJÄS KERROS: Kala ja siipikarja

KOLMION VIIDES KERROS: Lihavalmisteet, punainen liha, kananmuna

KOLMION YLIN KERROS: Sattumat, kuten herkut ja alkoholi

Suosi pehmeitä rasvoja

Omega-rasvahappojen merkitys MS-taudissa

Tutkijat ovat olleet kiinnostuneita rasvan määrän ja tiettyjen rasvahappojen merkityksestä MS-tautia sairastaville. Useammat ravitsemustutkimukset ovat todenneet MS-tautia sairastavien hyötyvän tyydyttymättömien kasvirasvojen ja kalan rasvojen käytöstä. Erityisesti omega-3-rasvahapoilla saattaa olla tulehdusta hillitseviä ominaisuuksia ja ne ovat myös tärkeitä myeliinin muodostuksessa. Omega-3-rasvahappojen lähteitä ovat ensisijaisesti kalat, kasvisrasvat (esimerkiksi rypsiöljy) sekä saksanpähkinä. Kannattaa suosia vähärasvaista ruokavaliota ja välttää tyydyttyneitä eläinrasvoja.

Pikaruokaa harkiten

Viimeaikaiset tutkimukset viittaavat siihen, että monet pikaruoan ominaisuudet (kuten suuri suolapitoisuus) saattavat voimistaa tulehdusprosesseja. Pikaruoassa on lisäksi paljon tyydyttynyttä rasvaa, joka voi myös vaikuttaa epäedullisesti MS-tautiin.



Pidä paino kurissa!



Ylipaino on terveysriski.

MS-tautia sairastavien kannattaa välttää ylipainon aiheuttamaa ylimääräistä rasitusta elimistölle, sillä liiallinen rasvakudos lisää myös tulehdusreaktiota elimistössä. Varsinkin jos liikuntakyky on rajoittunut, on useimmissa tapauksissa tarpeen hallita painoaan erityisesti ruokavalion avulla.

Painoindeksi (Body Mass Index, BMI)

Painoindeksi auttaa määrittämään, onko kyseessä ali-, yli- tai normaalipaino. Useimmilla jo 5-10 % painon pudotus antaa terveyshyötyjä, joten jos olet ylipainoinen ota alkuun realistinen painonpudotustavoite.

LASKUKAAVA:

$$\frac{\text{Kehon paino (kg)}}{\text{pituuden neliö (m}^2\text{)}}$$

ESIMERKKI: Pituus 1,70 m, paino 80 kg
 $1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m} = 2,89 \text{ m}^2$ | $80 \text{ kg} : 2,89 \text{ m}^2 = 27,7 \text{ kg/m}^2$
 (27,7 – pyöristettynä BMI on 28)

MAAILMAN TERVEYSJÄRJESTÖN (WHO) BMI-LUOKITUS:

alle 18,5: alipaino | 18,5 – 24: normaalipaino
 25 – 29: ylipaino | 30 tai enemmän: lihavuus

Lähteet:

1. MS-tauti ja ravinto. Neuroliiton julkaisu. [viitattu 9.5.2018]. Saatavilla internetistä: https://neuroliitto.fi/wp-content/uploads/MSjaRavinto_opas_tuloste.pdf
2. National Multiple Sclerosis Society. National MS Society-Supported Studies Point to Possibility That Dietary Salt May Stimulate Activity of Key Immune Cells Involved in MS Attacks. Published 6.3.2013. [viitattu 9.5.2018]. Available in internet: <https://www.nationalmssociety.org/About-the-Society/News/National-MS-Society-Supported-Studies-Point-to-Pos>
3. Terveystä Ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [viitattu 9.5.2018]. Saatavilla internetistä: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf
4. Arpita Basu, Sridevi Devaraj, Ishwarlal Jialal. Dietary Factors That Promote or Retard Inflammation. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2006;26:995-1001.
5. Labonté MÈ, Couture P, Richard C, Desroches S ja Lamarche B. Impact of dairy products on biomarkers of inflammation: a systematic review of randomized controlled nutritional intervention studies in overweight and obese adults. Am J Clin Nutr. 2013 Apr;97(4):706-17
6. Calder PC. Omega-3 fatty acids and inflammatory processes. Nutrients. 2010 Mar;2(3):355-74.
7. Rangel-Huerta OD, Aguilera CM, Mesa MD ja Gil A. Omega-3 long-chain polyunsaturated fatty acids supplementation on inflammatory biomarkers: a systematic review of randomised clinical trials. Br J Nutr. 2012 Jun;107 Suppl 2:S159-70.
8. Johnson GH, Fritsche K. Effect of Dietary Linoleic Acid on Markers of Inflammation in Healthy Persons: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. July 2012 Volume 112, Issue 7, Pages 1029-1041.e15.
9. Balto JM ym. Individual and Co-occurring SNAP Risk Factors: Smoking, Nutrition, Alcohol Consumption, and Physical Activity in People with Multiple Sclerosis. Int J MS Care. 2016;18(6):298-304.



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

