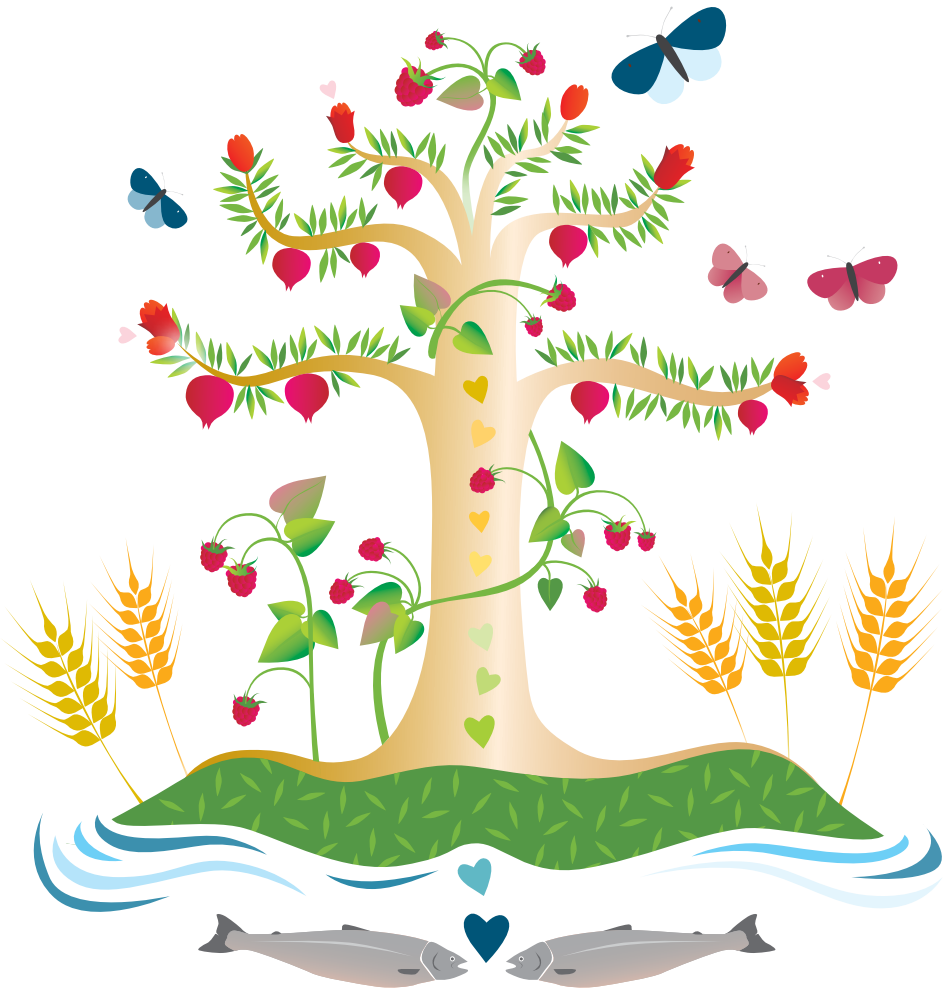


RUOKAVALIO-OPAS

Parkinsonin tautia sairastavalle



Sisällys

Monipuolinen ruokavalio	4
Apua säännöllisistä ruoka-ajoista	7
Syö riittävästi	8
Näin saat riittävästi ravintoa	9
Syljen erityys ja nielemisen ongelmat.....	12
Ruokailu PEG-letkun avulla.....	13
Ummetuksen ehkäisy ja hoito	14
Levodopa-hoito ja ruokavalio	16
Kysymyksiä ja vastauksia	18
Näin syöt monipuolisesti	19

Uusintapainos 2023

Liikehäiriösairauksien liiton julkaisu

Teksti: Marjaana Puustinen, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti

Grafiikka: Design Kumina / Anna Räikkönen

Taitto: Liikehäiriösairauksien liitto / Päivi Niemi

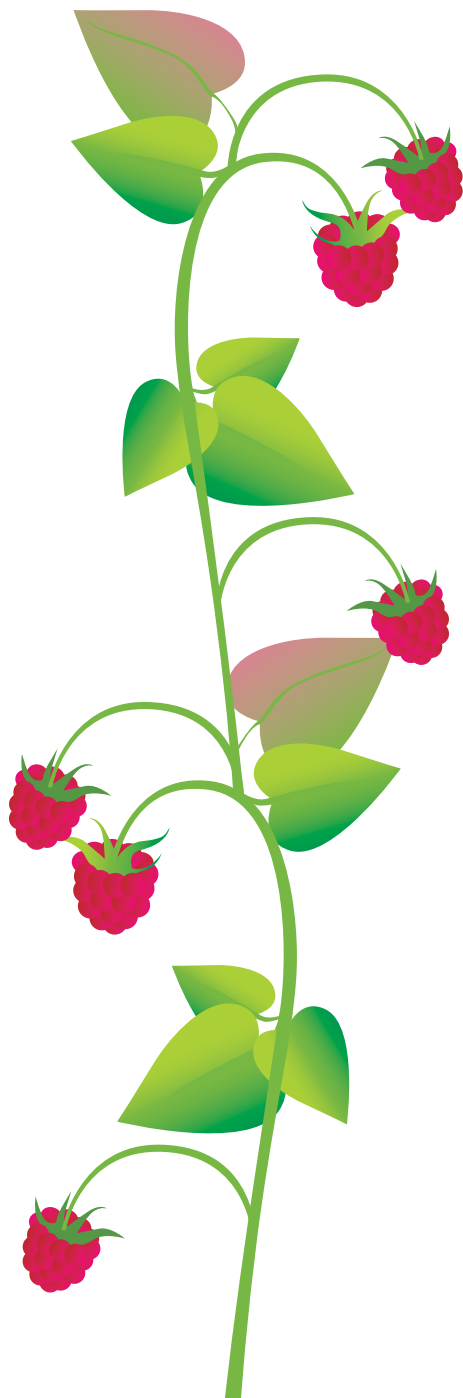
Painopaikka: Painotalo Painola

Lukijalle

Parkinsonin tauti on neurologinen sairaus, jossa tietyt aivosolut tuhoutuvat. Tämän seurauksena liikkuminen vaikeutuu. Parkinsonin taudin syytä ei tiedetä, eikä sitä voida parantaa.

Oikea ruokavalio ja liikunta vähentävät Parkinsonin taudin oireita.

Ruokavaliolla voi vaikuttaa esimerkiksi laihtumiseen, väsymykseen, ummetukseen ja nielemisen ongelmiin. Erityisesti levodopa-lääkityksen yhteydessä oikeasta ruokavaliosta on usein apua. Tässä oppaassa on tietoa monipuolisesta ruokavaliosta, jolla voi vähentää Parkinsonin taudin oireita.



Monipuolinen ruokavalio

Ruokavaliolla on tärkeä merkitys Parkinsonin tautia sairastavalle. Oikea ruokavalio sisältää riittävästi proteiinia, hiilihydraatteja ja rasvoja, vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja ja nestettä.

Ruokavalioon kuuluu:

maitotuotteita, viljaa, kalaa, lihaa, rasvaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä.



Maitotuotteet

Käytä joka päivä 4–5 annosta maitotuotteita eli maitoa, piimää, jogurttia, viiliä, rahkaa tai juustoa.

Yksi annos on esimerkiksi lasillinen maitoa tai 2–3 viipaletta juustoa. Maito ja piimä pitävät luuston terveenä, sillä niissä on kalsiumia ja D-vitamiinia.

Mikäli sinulla on laktoosi-intoleranssi, valitse vähälaktoosinen (hyla) tai laktoositon tuote. Jos et voi käyttää maitotuotteita lainkaan, käytä soijajuomaa, -kermaa ja -jogurttia.

Maitotuotteissa on kovaa rasvaa, joka on terveydelle haitallista. Valitse mieluiten maitotuotteita, joissa on vähän rasvaa, esimerkiksi rasvaton maito tai jogurttia ja vähärasvaista juustoa.

Pakkauksissa rasvamäärä kerrotaan prosentteina (%).

Jos olet laihtunut nopeasti, valitse rasvaisempi maitotuote.

Viljatuotteet

Viljatuotteet kuuluvat jokaiseen ateriaan. Hyviä viljatuotteita ovat puuro ja leipä. Parhaita ovat täysjyväleivät, joissa on paljon kuitua.

Valitse myös tummaa tai täysjyväpastaa ja -riisiä. Kuidut pienentävät riskiä sairastua sepelvaltimotautiin, tyypin 2 diabetekseen ja syöpään.

Kala, liha ja kananmunat

Syö kalaa, lihaa tai kananmunia ainakin kerran päivässä. Suositusten mukaan kalaa pitäisi syödä kolme kertaa viikossa. Rasvaisista kaloista, kuten kirjolohesta, saat hyvänlaatuista rasvaa.

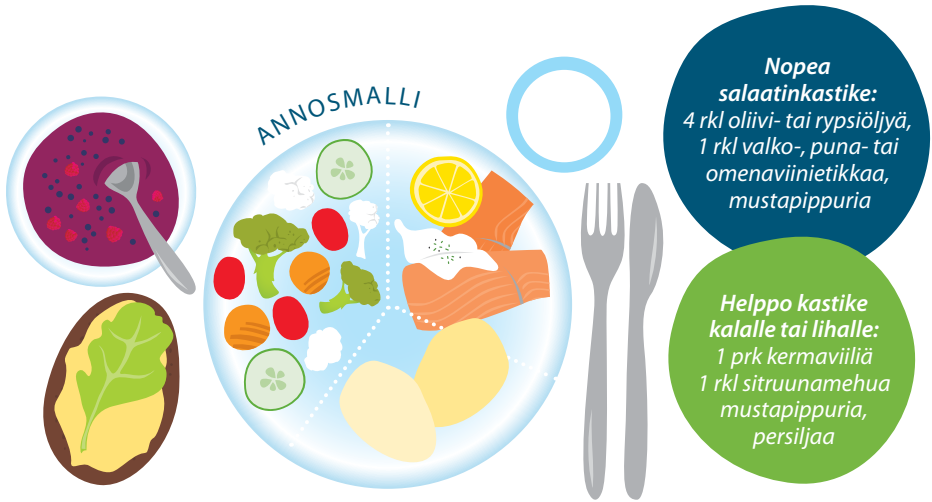
Punaisessa lihassa on kovaa rasvaa, joka nostaa kolesterolia.

Siksi broilerin tai kalkkunan liha on parempi vaihtoehto kuin porsaan- tai naudanliha. Jos sinulla on korkea kolesteroli, jätä myös munan keltuainen syömättä.

Hyvät rasvat

Käytä rasvaa jokaisella aterialla, esimerkiksi margariinia leivällä ja salaattinkastiketta. Monet vitamiinit tarvitsevat rasvaa, että ne imeytyvät kehoosi.

Rasvan laatu vaikuttaa sydämen terveyteen. Pehmeät rasvat eli kasvirasvamargariini ja öljy ovat terveellisempiä kuin kovat rasvat, kuten voi. Kaupassa on monenlaisia kasvirasvamargariineja. Valitse tuote, jossa on yli 60 % rasvaa.



Kasvikset, marjat ja hedelmät
 Syö jokaisella aterialla kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Hyviä vaihtoehtoja ovat tuoreet ja keitetyt kasvikset, salaattit, raasteet, marjakiisselit, vihannekset, marjat ja hedelmät.

Kasviksista, marjoista ja hedelmistä saat vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua ja nestettä. Syö marjoja ja hedelmiä myös tuoreena, sillä osa vitamiineista tuhoutuu kuumennettaessa.

Linsseissä, pavuissa ja herneissä on paljon kivennäisaineita ja vitamiineja. Pähkinöissä ja siemenissä on

hyvää pehmeää rasvaa. Perunasta saat hiilihydraatteja.

Juo riittävästi

Muista juoda riittävästi. Sopiva määrä on noin 1,5 litraa päivässä eli 7–8 lasillista vettä, maitoa tai mehua. Vesi on paras juoma janoon. Maito ja piimä ovat hyviä ruokajuomia.

Lasillisesta tuoremehua saat C-vitamiinia, ja muutama kupillinen kahvia päivässä saattaa ehkäistä muistisairauksia ja diabetesta.

Pidä vesikannu esillä ja juomapullo mukana, niin muistat juoda tarpeeksi.

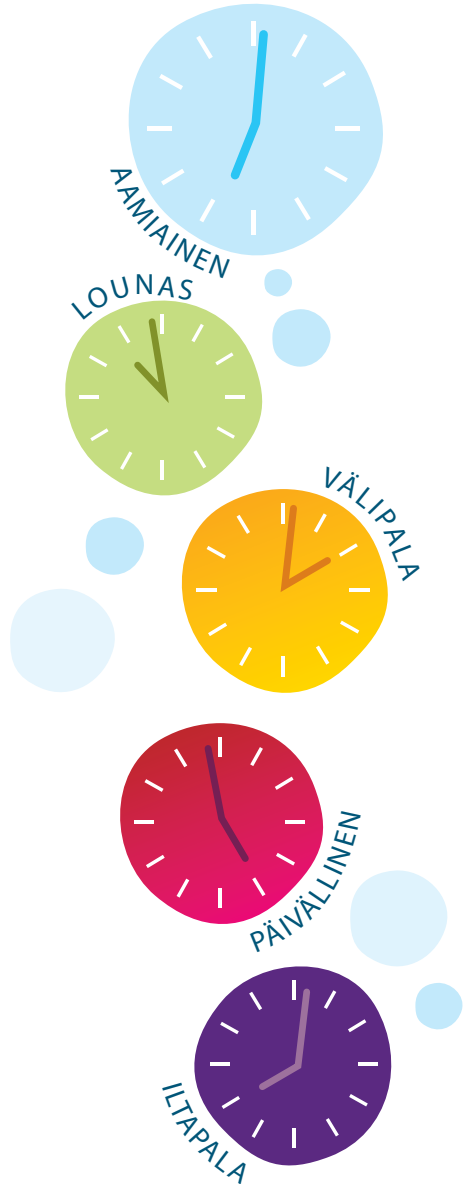
Nopea salaatikastike:
 4 rkl oliivi- tai rypsiöljyä,
 1 rkl valko-, puna- tai omenaviinietikkaa,
 mustapippuria

Helppo kastike kalalle tai lihalle:
 1 prk kermaviiliä
 1 rkl sitruunamehua
 mustapippuria,
 persiljää

Apua säännöllisistä ruoka-ajoista

Syö ainakin yksi pääateria päivässä ja lisäksi 3 tai 4 välipalaa. Monilla ihmisillä on tapana syödä viisi ateriaa päivässä: aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Jos syöt vain vähän kerralla, yritä syödä 2 tai 3 tunnin välein.

Kun syöt säännöllisesti, verensokeri pysyy tasaisena ja pysyt virkeänä. Säännöllinen ruokailu vähentää myös ummetusta. Muistisairaille säännöllinen ruokailu rytmittää päivää. Jos olet väsynyt, vältä runsaita aterioita ja rasvaisia ruokia. Ne lisäävät väsymyksen tunnetta.



Syö riittävästi

Tarvitset energiaa enemmän kuin ennen, koska lihakset ovat jäykät ja sinulla on ehkä pakkoliikkeitä ja vapinaa. Sairaus voi kuitenkin vähentää ruokahalua ja aiheuttaa nielemisvaikeuksia.

Jos syöt hyvin vähän, voit laihtua liian nopeasti. Silloin terveys heikkenee, toimintakyky huononee ja tavalliset taudit, kuten nuha ja flunssa, kestävät pitkään.

Seuraa painoasi ja syömistäsi. Pelkkä ulkonäkö ei kerro, saatko tarpeeksi ravintoa. Myös ylipainoinen henkilö voi kärsiä ravinnon puutteesta.

Mittaa painosi 1–2 viikon välein. Kerro lääkärille, jos laihdut tai väsyit nopeasti tai sinulla ei ole ruokahalua. Voit laskea myös painoindeksin.

Aikuisilla suositeltava painoindeksi on 20–25, mutta yli 65-vuotiailla se saa olla 25–30.

Esimerkiksi 165 cm pitkä ja 70-vuotias henkilö saa mielellään painaa noin 70–80 kg.

Painoindeksi ei kuitenkaan kerro, syötkö oikein. Jos laihdutat, voi käydä niin, että vain lihasten massa vähenee. Tämä vaikuttaa jaksamiseen.

Painoindeksin laskeminen:

$$\frac{\text{paino}}{\text{pituus} \times \text{pituus}}$$

Painoa on suositeltavaa seurata säännöllisesti, esimerkiksi 1–2 viikon välein.

Näin saat riittävästi ravintoa

- Syö useita kertoja päivässä monipuolisesti.
- Syö ruokia, joista pidät.
- Valitse välipaloja ja juomia, joissa on paljon energiaa.
- Lisää ruokiin rasvaa, kermaa ja sokeria.
- Tee ruokailusta mukavaa.
- Lisää ruokiin ravintovalmisteita.



Syö useita kertoja päivässä

Aina ei tarvitse odottaa nälkää, vaan voit syödä jotain pientä 2–3 tunnin välein. Voit syödä myös kolme lämmintä ateriaa päivässä. Tai voit syödä useita kylmiä välipaloja, jos pidät niistä enemmän.

Syö ruokia, joista pidät

Jos ruoka ei maistu, syö silloin lempiruokiasi eli ruokia, joista pidät, vaikka ne olisivat epäterveellistä. Joka päivä ei kannata syödä samaa ruokaa, sillä myös lempiruokiin kylästy. Tee lista lempiruokiasi ja vaihtele niitä. Lehdistä ja keittokirjoista löydät herkullisen näköisiä ruokia. Niistä löydät ehkä uusia lempiruokia.

Valitse välipaloja ja jälkiruokia, joissa on paljon energiaa

Välipalaksi voit syödä esimerkiksi voileipiä, rahkaa, viiliä tai jogurttia. Levitä voileiville reilusti rasvaa ja useita viipaleita leikkeleitä tai juustoa. Hyviä vaihtoehtoja ovat myös erilaiset pasteijat, piirakat tai karjalanpiirakka munavoin kanssa.



Näin teet smoothien itse:

- 1 Pane kulhoon jogurttia, jäätelöä, maitoa tai piimää.
- 2 Lisää hedelmiä, marjoja, mehua tai mehukeittoa.
- 3 Sekoita sauva- tai tehosekoittimella.
- 4 Mausta kanelilla, kaakaolla tai kahvilla.
- 5 Lisää sokeria tai hunajaa.

Lisäenergiaa saat kermaviilistä, vanukkaista, jäätelöstä ja kermasta. Vispipuuro ja riisipuuro ovat myös hyviä vaihtoehtoja. Iltapalaksi voit syödä erilaisia juustoja, kalaa tai leikkeleitä leivän tai keksien kanssa. Hyviä jälkiruokia ja välipaloja ovat leivonnaiset ja suklaa.

Energiaa juomista

Joskus juominen on helpompaa kuin syöminen. Valitse silloin juomia, joissa on runsaasti energiaa, esimerkiksi täysmehua, maitoa, kaakaota tai piimää. Välipalajuomia ovat esimerkiksi pirtelö ja smoothie. Voit ostaa niitä kaupasta tai tehdä itse.

Lisää rasvaa, kermaa ja sokeria

Myös pienistä ruoka-annoksista saat energiaa, kun lisäät niihin rasvaa tai kermaa. Voit lisätä esimerkiksi margariinisilmän puuroon, margariinia tai öljyä perunamuusiin ja kasviksiin tai öljyä jogurttiin ja viiliin. Tee lisäys vasta omalla lautasella, niin koko perhe voi syödä samaa ruokaa.

Käytä rasvaista maitoa, vesi-kermaseosta tai maito-kermaseosta, kun valmistat puuroa, vellejä tai perunamuusia. Lisää vielä kermaa joukkoon. Lihapullien ja kasvisten kastikkeena voit käyttää smetanaa,

kermaviiliä tai ranskankermaa. Kermalla tai tuore- ja sulatejuustolla saat lisää energiaa keittoihin ja kastikkeisiin.

Jälkiruokiin sopii kermavaahto. Voit lisätä niihin myös sokeria, hunajaa, siirappia, hilloa tai kinuskikastiketta.

Tee ruokailusta mukavaa

Raitis ilma ja ulkoilu parantavat ruokahalua. Tuuleta ruokailutila ja kata pöytä kauniisti. Myös hyvä seura lisää ruokahalua.

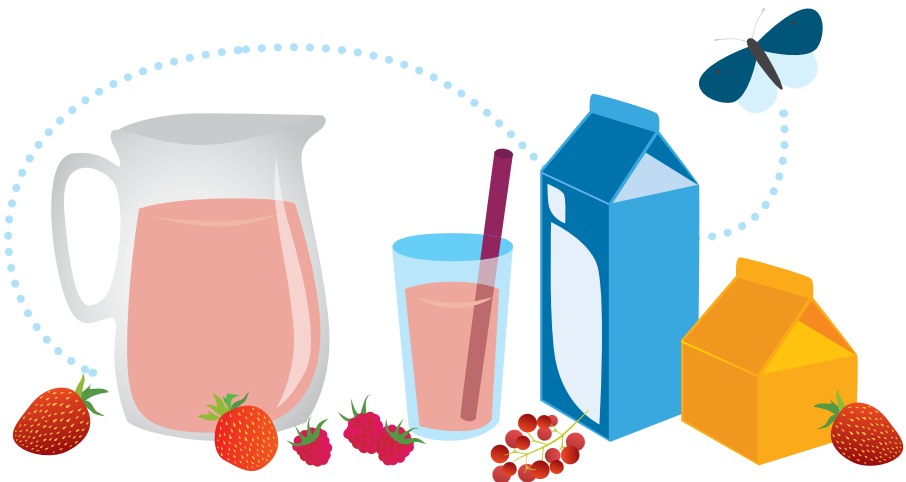
Jos sinun on vaikea niellä, ruoka täytyy muuttaa soseksi tai nesteeksi. Sose ei kuitenkaan aina näytä herkulliselta. Pane lautaselle erikseen kasvissose, perunasose ja lihasose. Silloin tiedät, mitä syöt ja ruoka maistuu paremmalta.

Lisää ravintovalmisteita ruokiin

Jos et saa riittävästi ravintoa tavallisesta ruuasta, voit ostaa täydennysravintovalmisteita, esimerkiksi mehuja, pirtelöitä tai vanukkaita. Saat niitä apteekista tai luontaistuotekaupasta.

Yhdestä purkillisesta ravintovalmistetta saat 250–400 kilokaloria (kcal) energiaa. Se vastaa isoa välipalaa tai pientä annosta lämmintä ruokaa (250 kcal) tai keskikokoista ateriaa (400 kcal).

Ravintovalmisteissa on proteiinia, hiilihydraattia, rasvaa, kivennäisaineita ja vitamiineja. Voit lisätä ravintovalmisteita juomiin tai välipaloihin. Sekoita jauhe ensin pieneen määrään nestettä ja lisää sitten esimerkiksi jogurttiin.



Syljen erityys ja nielemisen ongelmat

Monen Parkinsonin tautia sairastavan ongelma on kuiva suu, koska sylkeä erittyy vähän.

Pureskelu lisää syljen eritystä. Hyviä pureskeltavia ovat tuoreet kasvikset, kuten porkkana, lanttu, hedelmät ja kova leipä. Voit kokeilla myös ksylitolipurukumia.

Apteekista saat geelejä ja suihkeita, jotka kostuttavat suuta sekä imeskelytabletteja, jotka lisäävät syljen eritystä. Hyvä keino on levittää ruokaöljyä suun limakalvoille sormen päällä tai kielellä.

Joskus sylki valuu suusta, koska nieleminen on vaikeaa. Jos sylkeä valuu paljon, täytyy nestettä juoda enemmän. Vältä kuitenkin happamia juomia ja juo vettä janoon.

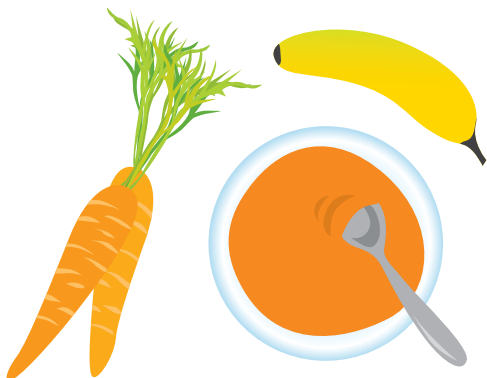
Syljen puute lisää riskiä saada reikiä hampaisiin. Käytä hampaiden hoitoon hammastahnaa, joka ei vaahtoutu, suuvettä, jossa ei ole alkoholia sekä ksylitolituotteita.

Ruoan rakenteen muokkaaminen

Parkinsonin tauti voi vaikuttaa nielun lihaksiin. Silloin nieleminen tulee hankalaksi.

Kokeilemalla huomaat, millainen ruoan rakenne sopii sinulle parhaiten. Muokkaa ruokaa mahdollisimman vähän, sillä muokkaaminen vaikuttaa aina ruoan makuun ja ulkonäköön.

Pehmeä ruoan rakenne tarkoittaa, että voit helposti hienontaa ruokaa haarukalla. Pehmeää ruokaa ovat esimerkiksi pehmeäksi keitetyt kasvikset tai peruna, uunissa kypsennetty



netty kala, lihamureke, banaani ja meloni sekä useimmat marjat.

Sosemaisien ruokien rakenne on niin pehmeä, että sitä ei tarvitse pureskella. Sosemaista ruokaa ovat esimerkiksi puuro, kasvis- ja perunaseokset, marjaseokset, rahka ja viili.

Lähes kaiken ruoan voi soseuttaa tehosekoittimessa, sauvasekoittimella tai silppurilla. Soseeseen pitää usein lisätä nestettä. Nesteenä voit käyttää maitoa, kermaa, mehua tai liha- tai kasvislientä.

Nestemäinen ruoka on niin ohutta, että sitä voi juoda nokkamukista tai pillillä.

Ruokailu PEG-letkun avulla

Kun nieleminen on vaikeaa, ruoka menee helposti ”väärään kurkuun” ja keuhkoihin. Tästä voi seurata keuhkokuume.

Jos nieleminen on hyvin vaikeaa ja keuhkokuumeita on usein, Parkinsonin tautia sairastavalle voidaan tehdä mahalaukuuavanne ja asentaa PEG-letku. Letkun asentaa aina lääkäri.

PEG-letkun kautta ravinto menee suoraan mahalaukuun. Letkuun

Nestemäistä ruokaa täytyy syödä enemmän kuin kiinteää ruokaa, sillä siinä on vähemmän ravinteita. Voit lisätä soseisiin ja nesteisiin öljyä tai kermaa.

Sakeuttaminen

Kun nielun lihakset heikkenevät, myös juominen voi olla vaikeaa. Silloin juoman täytyy olla riittävän sakeaa. Helposti nieltäviä ovat muun muassa piimä ja mehukeitto. Apteekit myyvät sakeuttamisjauheita, joita voit sekoittaa nesteeseen.

pannaan letkuravintovalmistetta, jota saa apteekista. Letkuravintovalmisteeissa on kaikkia tarvittavia ravintoaineita.

Vaikka PEG-letku on käytössä voi syödä pieniä annoksia lempiruokia.

PEG-letkuun voidaan yhdistää lääkeinfuusiopumppu, jonka kautta lääkkeet annostellaan ohutsuoleen.

Ummetuksen ehkäisy ja hoito

Ummetuksen hoidon periaatteet:

- Syö säännöllisesti ja liiku.
- Lisää kuitua aterioihin.
- Juo riittävästi.
- Syö kuivattuja luumuja, pellavansiemeniä tai ummetusta estäviä tuotteita.
- Käy säännöllisesti vessassa.

Parkinsonin taudissa yleinen vaiva on ummetus. Ummetus voi aiheuttaa tukalaa oloa, mahakipuja ja ilmavaivoja.

Lisää kuitua ruokaan

Kuitu lisää ulosteen massaa, ja sulaneen ruuan kulku suolessa nopeutuu.

Kuidut jaetaan vesiliukoiseihin ja liukenemattomiin kuituihin. Vesiliukoisia kuituja on kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä. Liukenemattomia kuituja on täysjyväviljassa. Liukenemattomat kuidut estävät ummetusta paremmin kuin vesiliukoiset kuidut.



Kuitua saat puurosta, täysjyväleivästä ja myslistä. Voi myös lisätä leseitä ja hiutaleita viiliin, jogurttiin ja puuroon.

Hyviä kuidun lähteitä ovat täysjyväriisi ja -pasta, ohra, kasvikset, marjat ja hedelmät, pavut ja linssit sekä siemenet ja pähkinät.

Lisää kuitua ruokaan aluksi yksi teelusikka päivässä ja kasvata määrää vähitellen 3–6 ruokalusikkaan. Jos lisäät kuituja nopeasti, voit saada mahakipuja ja ilmavaivoja. Kuitu ei auta heti. Voi kestää viikkoja ennen kuin ummetus häviää kokonaan.

Hyvä kuidun lähde on pellavansiemenrouhe, jota saat ruokakaupasta tai apteekista. Pellavansiemeniä voit rouhia myös itse tehosekoittimella tai kahvimyllyllä. Sopiva annos on 1–2 rkl päivässä. Rouheesta saat sekä liukoisia että liukenemattomia kuituja.

Myös luumut ja kuivatut hedelmät vähentävät ummetusta. Liota luumuja vedessä ja käytä sekä luumut että liotusvesi. Voit keittää niistä vaikka aamupuuroa. Usein sopiva määrä on 4–10 luumua päivässä.

Apteekit myyvät valmisteita ummetuksen hoitoon.

Juo nestettä jokaisella aterialla

Leseet ja pellavansiemenrouhe imevät vettä. Sinun on juotava runsaasti nestettä, kun käytät niitä. Sopiva määrä on 8–10 lasillista juomaa päivässä eli kaksi lasillista jokaisella aterialla. Yritä juoda, vaikka sinulla ei ole jano.

Käy wc:ssä säännöllisesti

Suolta voi opettaa toimimaan säännöllisesti. Voit esimerkiksi käydä wc:ssä aina ruokailun jälkeen. Älä pidätä ulostamista, vaan käy wc:ssä heti, kun siltä tuntuu.

Jos ummetus jatkuu pitkään, keskustele asiasta lääkärin kanssa.

Levodopa-hoito ja ruokavalio

Ota levodopa näin

- Aluksi aterian tai välipalan yhteydessä.
- Myöhemmin 30–60 minuuttia ennen ateriaa tai tunti aterian jälkeen.
- Jaa proteiinipitoinen ruoka tasaisesti päivän aterioille.

Levodopa on Parkinsonin taudin tärkein ja tehokkain lääke. Se kuitenkin imeytyy huonosti, jos ruuassa on paljon proteiineja.

Esimerkki aterioiden ja levodopan yhteensovittamisesta.



Aluksi voit ottaa levodopan ruuan kanssa. Kun tauti etenee, ota lääke tyhjään mahaan tunti tai puoli tuntia ennen ruokailua. Tee aikataulu, milloin otat lääkettä ja milloin syöt. Edellisellä aukeamalla on esimerkki aikataulusta.

Levodopa voi aiheuttaa pahoinvointia, kun otat sen tyhjään mahaan. Voit syödä hedelmän tai vähän mehukeittoa samalla, kun otat levodopa-tabletin.

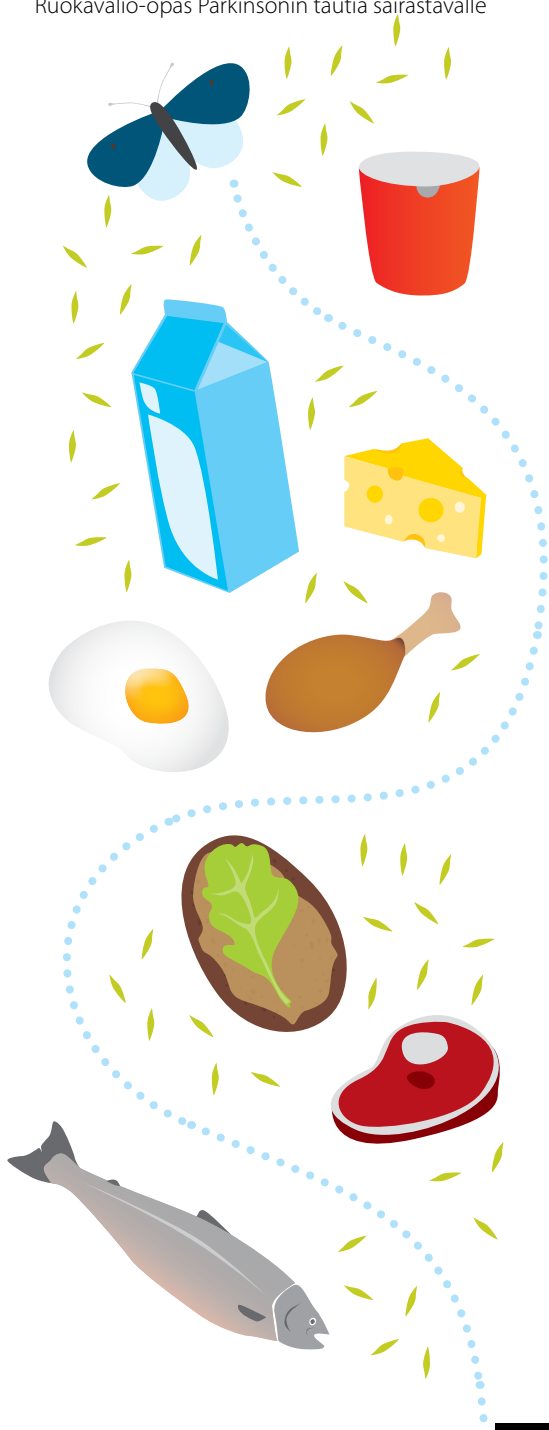
Proteiini haittaa levodopan imeytymistä. Jos lääke ei vaikuta, muuta ruokavaliotasi. Syö aamupäivällä ruokaa, jossa on vähän proteiinia ja iltopäivällä ruokaa, jossa on enemmän proteiinia.

Proteiinia on paljon maitotuotteissa, kalassa, lihassa, kananmunassa, herneissä ja pavuissa. Proteiinia on hyvin vähän kasviksissa, marjoissa, hedelmissä, rasvoissa ja sokerissa.

Jos levodopa imeytyy hyvin huonosti, lääkkeet (levodopa ja karbidopa) voidaan annostella suoraan ohutsuoleen infuusioletkun ja pumpun kautta. Infuusiohoito voidaan yhdistää PEG-letkuruokintaan.

Näistä saat helposti proteiineja

- 1 lasillinen (1,7 dl) maitoa tai piimää
- 1 purkki (1,5–2 dl) jogurttia tai viiliä
- 0,5 desilitraa maitorahkaa
- 2 viipaletta (20 g) juustoa
- 2–3 viipaletta (25 g) kokolihaikkelettä
- 2 kappaletta lihapullia (30 g)
- 25 grammaa kalaa, lihaa tai broileria
- puolikas kananmuna
- 2 viipaletta (noin 70 g) ruisleipää
- 1 desilitra kaurapuuroa, joka on keitetty maitoon
- 2,5 desiä kaurapuuroa, joka on keitetty veteen



Kysymyksiä ja vastauksia

Lehdissä ja televisiossa puhutaan paljon hiilihydraateista.

Millaisia hiilihydraatteja parkinsonpotilaan pitää syödä?

Noin puolet päivän energiasta tulee saada hiilihydraateista.

Hiilihydraatit vaikuttavat verensokeriin ja suoliston toimintaan.

Hiilihydraatteja on muun muassa puurossa, leivässä ja pullassa, maidossa ja piimässä, hedelmissä, mehuissa, sokerissa ja karkeissa. Myös kuidut ovat hiilihydraatteja.

Miten proteiiniin pitää suhtautua?

Proteiini on osa monipuolista ruokavaliota. Se on tärkeää lihasten ja luuston kannalta.

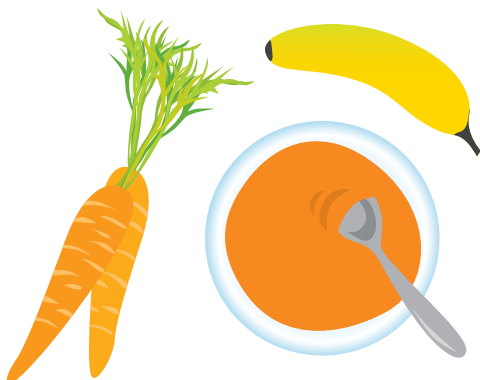
Proteiini heikentää levodopan vaikutusta. Silloin kannattaa miettiä, milloin syö ruokaa, jossa on paljon proteiinia eli lihaa, kalaa tai maitotuotteita.

Millaisia vitamiinivalmisteita kannattaa käyttää?

Saat riittävästi vitamiineja monipuolisesta ruuasta. Jos ravinto on jostain syystä yksipuolista, voit tarvita monivitaminivalmisteita.

Noin puolet Parkinsonin tautia sairastavista kaatuu useammin kuin kerran vuodessa. Siksi yli 60-vuotiaille suositellaan D-vitamiinin ja kalkin käyttöä. Myös nuoremmille suositellaan D-vitamiinia, jos ruokavaliossa on vähän kalaa ja maitotuotteita.

Raudanpuute on tavallista ikääntyvillä henkilöillä. Rauta voi kuitenkin heikentää levodopan imeytymistä. Siksi rautaa pitää ottaa eri aikaan kuin levodopa.



Näin syöt monipuolisesti

Esimerkki päivän aterioista

Aamiainen:

- lautasellinen kaurapuuroa, jossa on lisänä margariinisilmä ja marjoja tai mehukeittoa
- 1 viipale täysjyväleipää, jonka päällä margariinia ja juustoa tai leikkelettä
- 1 purkki viiliä tai jogurttia tai lasillinen maitoa
- kahvia tai teetä

Lounas:

- 2/3 lautasellista lämmintä ruokaa, jossa on lihaa, kalaa tai kanamunaa
- 1/3 lautasellista kypsennettyjä ja tuoreita kasviksia, salaattinkastiketta
- 1–2 viipaletta täysjyväleipää, päällä margariinia
- lasillinen maitoa tai piimää, lasillinen vettä

Iltapäivän välipala:

- 1 purkki viiliä tai jogurttia tai lasillinen maitoa
- pulla tai pala marjapiirakkaa
- kahvia tai teetä

Päivällinen:

- lautasellinen keittoa
- 1–2 viipaletta täysjyväleipää, margariinia ja juustoa tai leikkelettä
- lasillinen maitoa tai piimää, lasillinen vettä

Iltapala:

- täysjyväleipä, päällä margariini, leikkele tai juusto tai karjalanpiirakka ja munavoi
- yksi purkki viiliä tai jogurttia tai lasillinen maitoa
- lasillinen täysmehua tai mehukeittoa, marjoja tai hedelmää

Pääruoka-annos:

- 1/3 lautasellista kala-, liha- tai broileriruokaa
- 1/3 lautasellista perunaa, pastaa tai riisiä
- 1/3 lautasellista kasviksia
- Lasillinen maitoa tai piimää, lasillinen vettä
- Täysjyväleipä ja kasvirasvamargariini

Välipala:

- Maitoa, viiliä tai jogurttia
- Viljatuotetta + rasvaa
- Hedelmä, marjoja tai kasviksia, esimerkiksi porkkana tai pala lanttua

HERMOLLA-LEHTI

Hermolla on Liikehäiriösairauksien liiton julkaisema liikehäiriösairauksien erikoislehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa printtinä. Lehden sisältöjä löytyy myös artikkeleina ja uutisina kotisivuiltamme.

Mukana on mm. mielenkiintoisia artikkeleita, haastatteluja, uutisia, tutkittua tietoa ja tukea.



Hermolla on jäsenetu.

Jokainen Liikehäiriösairauksien liiton jäsenyhdistykseen liittyvä saa lehden kotiin postitettuna, mutta sähköistä lehteä voi lukea maksutta. Voit myös tilata Hermolla-lehden ilman jäsenyyttä.



Tutustu lehteen www.liikehairio.fi/liitto/hermolla-lehti

Liikehäiriösairauksien liitto ry

Käsityöläiskatu 4 a 3. krs.
20100 Turku

p. (02) 2740 400
info@liikehairio.fi

liikehairio.fi



 Liikehäiriösairauksien liitto

