



**Suomen
Nivelyhdistys ry**

RAVINNON MERKITYS NIVELRIKOSSA

RAVITSEMUS

- Säännöllinen ruokailurytmi ja monipuolinen ruokavalio
- Ravinto sisältää riittävän määrän hivenaineita ja vitamiineja sekä energiaa
- Nivelrikkoa sairastavalle on painonhallinta tärkeää
- Pienelläkin painon pudotuksella on suuri merkitys nivelrikkoon. Painonpudotuksessa liikunnalla on myös suuri merkitys.



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



VÄLIMEREN RUOKAVALIO

- Välimerellinen ruokavalio on osoittautunut hyväksi sekä riittävän monipuoliseksi nivelrikkoa sairastavalle
- Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että sillä voidaan saada aikaan huomattavaa painonpudotusta
- Sen on todettu vähentävän kipua, jäykkyyttä, toimintarajoitteita sekä masennusta. Auttaa ehkäisemään myös sydänkohtauksia, halvauksia ja kakkostyypin diabetesta.



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



MARJAT JA HEDELMÄT

- Hedelmät ja marjat ehkäisevät ja lievittävät niveloireita. Ne lisäävät elimistön aineenvaihduntaa
- Marjoista ja hedelmistä saa paljon C-vitamiinia
- Mustikat, vadelmat, mansikat, appelsiinit, greippi, marja-aronia, tyrni jne.



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



MUITA TÄRKEITÄ VITAMIINEJA OVAT

- K-vitamiini – parsakaali, lehtikaali, pinaatti. Rajoitukset K-vitamiinin käytössä on hyvä muistaa (Marevan)
- Kalsium – maitotuotteet 5 – 6 dl, juustot 2 – 3 viipaletta
- D-vitamiini – vitaminoidut maitovalmisteet, leipärasvat, öljyt kananmunat, kala ja aurinko.



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



B-VITAMIINI

- B-vitamiinin puutos aiheuttaa kipuja, muistihäiriöitä, masennusta, iho-oireita, suupielen kuivumista
- Vesiliukoinen vitamiini, joka lisää myös aineenvaihduntaa
- Ikäihmisille B12 - vitamiinia joudutaan joskus antamaan myös pistoksina
- B-vitamiinin hyviä lähteitä: maitotuotteet, täysjyvävilja, kala, kananmuna, maksa, pähkinät ja siemenet.



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



RASVAN KÄYTTÖ

- Rasvaa tulee käyttää harkiten, koska se sisältää paljon energiaa
- Rasvaa ei kuitenkaan pidä jättää ruokavaliosta pois, koska elimistömme tarvitsee välttämättömiä rasvahappoja (pehmeää rasvaa) ja rasvaliukoisia vitamiineja
- Suosi pehmeää, tyydyttymätöntä rasvaa (esim. kasviöljy, -margariini) kasvimargariinia tai kasvirasvaveitettä
- Ruuanvalmistuksessa ja leivonnassa suositellaan kasviöljyä, rasiamargariineja, pehmeitä kasvirasvaveitteitä tai juoksevia kasviöljyvalmisteita..
- Rypsiöljyä suositellaan käytettäväksi myös ruuan valmistuksessa



MAITOTUOTTEET

- Maitovalmisteet ovat tärkein kalsiumin ja D-vitamiinin lähteemme. Vitamiinien lisäksi maidossa on myös paljon muita kivennäis- ja hivenaineita kuten seleeniä, sinkkiä, jodia, fosforia, kaliumia ja magnesiumia.
- Kalsium ja D-vitamiini ovat luuston rakennusaineita.
- Nestemäisiä vähärasvaisia maitovalmisteita (maitoa, piimää, viiliä, jogurttia) suositellaan juotavan 5-6 dl
- Rasvatonta maitoa tai piimää kannattaa suosia ruokajuomana
- Lisäksi 2-3 siivua juustoa



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



SOKERI JA SUOLA

- Sokerin on todettu lisäävän niveltulehdusta ja varsinkin lisätyn sokerin (limsat, karkit)
- Sokeri, eli sakkaroosi on verensokeria nopeasti kohottava hiilihydraatti. Siitä saa energiaa, mutta ei lainkaan suojaravintoaineita.
- Suola nostaa verenpainetta, joten suolan liika käyttöä kannattaa välttää.
- Elimistö tarvitsee suolaa aineenvaihdunnan toimintoihin, mutta suolaa saadaan kuitenkin moninkertaisesti elimistön tarpeeseen nähden. Suolan saantisuositus on alle 5 grammaa päivässä.



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



SYÖ MONIPUOLISESTI JA NAUTI

- Nautitaan hyvää ja monipuolisesta ruuasta
- Joskus voi herkutella, kunhan se ei jää tavaksi
- Käytetään hyväksi kotimaisia tuoreita tuotteita lihaa, kalaa, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä
- Kokeilemalla meistä jokainen löytää itselleen sopivan ruokavalion.



**Suomen
Nivelyhdistys ry**



LIIKETTÄ NIVELIIN!

- <https://www.youtube.com/watch?v=KBky4Vx2nVI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KpKQqOs1x3o>

KIITOS OSALLISTUMISESTA !

Linkejä aiheeseen:

<https://www.kaypahoito.fi/khp00064>

<https://www.terveyskyla.fi/niveltalo/nivelvaivat/nivelrikko>

<https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi/ruokavali>
o

<https://www.nivelopas.fi/>

<https://nivel.fi/tietoa-nivelista.html>

