Ikääntyneiden ravitsemus

2
2018

Voimaa ruuasta

Gery

Huolenpitoa suolistolle ja aivoille s. 10

Suklaa-tutkimuksen tulokset s. 13

TEEMA

Ruoka ja mieli

Psykologi Pirkko Lahti nauttii kauniista kattauksesta

s.14

Sisältö

© WORLD VISION/SARA PIHLAJA

4 **Ruoka ja hyvä mieli kulkevat rinnakkain**

6 **Yksin ruoka ei maistu**

9 Ravitsemus-terapeutti vastaa

10 **Herkkuja suolisto-bakteereille – hyvää mielelle**

12 VÄLIPALAT

13 Mielihyvää suklaasta

16 Lukulamppu

17 Teddyn keittiössä

20 **Syömisen ilo kuuluu kaikille**

22 **Kolumni: Mistä apua yksinäisyyteen?**

23 Kohtaamispaikkana Rafla

24 Ajankohtaista Gerystä

Voimaa ruuasta Gery

2/2018

TEEMANUMERO

Ruoka ja mieli

Lehti on Voimaa ruuasta -toiminnan julkaisu. Tuotamme ikääntyneiden hyvinvointia tukevaa materiaalia.

”Geryn Voimaa ruuasta -lehdessä kerrotaan lukijalle ikääntymiseen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä tärkeistä asioista.

Julkaisija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Society for Gerontological Nutrition in Finland

ISSN 2343-3760 (painettu)
ISSN 2343-3779 (verkkojulkaisu)

Juttuideat ja palaute toimitukseen:
info@gery.fi

Tilaukset ja osoitemuutokset
info@gery.fi
Tilaushinta 25 €/vuosi

Lehden päätoimittaja
Merja Suominen, puh. 050 584 1995

Toimituspäällikkö
Maija Soljanlahti, puh. 044 980 9358

Senior Adviser
Marja Krons, puh. 0400 606 162

Kannen kuvaaja: Veikko Somerpuro

Taitto: Taittotoimisto Åsa Åhl

Paino: Painotalo Plus Digital Oy

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

Mikä on mieliruokasi?

Ruoka kiinnostaa ja herättää tunteita. Viime aikoina on ollut kiivastakin sananvaihtoa ravitsemuksen merkityksestä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille.

Ruokavalion laadulla on todistetusti vaikutuksia terveyteen, sairastuvuuteen ja hyvän toimintakyvyn ylläpitoon ikääntyessä. Kulutusta vastaava määrä energiaa, runsaasti kasviksia ja riittävästi proteiinia sopii monen seniorin lautasen täyttöohjeeksi.

Ruoka on kuitenkin paljon muutakin kuin elimistölle välttämättömiä ravintoaineita. Ruoka ja syöminen tuottavat nautintoa, iloa, yhdessäolon kautta läheisyyden tunnetta ja paljon monenlaisia muistoja.

Kun aloitin uraani ikääntyneiden ravitsemuksen parissa, kyselin ikääntyneiltä heidän mielipiteitään kotiin kuljetettavista aterioista. Monet haastateltavat olivat hyvin vaatimattomia ja kiitollisia saamistaan palveluista. Kriittistä palautetta annettiin kyllä myös. Eräs asiakas sanoi, että ruoka tuodaan kuin koiralle.

Tapasin sitten kierroksellani hyvin pienikokoisen ja hauraan rouvan, jolle ruoka ei maistunut juuri lainkaan. Kysyin häneltä, mikä ruoka olisi hyvää, jos hän saisi valita minkä tahansa ruuan. Hän mietti hetken ja vastasi sitten: ”Piimävelli kyllä maistuisi”.

> ***”Tutut ruuat voivat tuoda hyvää mieltä ja turvallisuuden tunnetta läpi elämän ja säilyvät meidän tunnemuistoissamme.***

Se oli hänen lapsuutensa lempiruoka. Tutut ruuat voivat tuoda hyvää mieltä ja turvallisuuden tunnetta läpi elämän ja säilyvät meidän tunnemuistoissamme. Puhutaankin usein turvaruuista.

Minkälaista ruokaa suunnittelemme ja tarjoamme niille ikäihmisille, jotka tarvitsevat apua päivittäisissä toimissaan? Onko ruoka ravitsemuksellisesti riittävän tasokasta ja tuottaako se lisäksi mielihyvää saajalleen? Näin ei valitettavasti aina ole.

Valtioneuvosto rahoittaa kaksivuotista Ikäruoka-hanketta, jossa selvitetään ikäihmisten kokemuksia ruokapalveluista ja niihin liittyviä tulevaisuuden toiveita. Gery ry on hankkeessa mukana omalla panoksellaan. Tuloksista kuulemme tämän vuoden lopulla.

Mikä on sinun mieliruokasi?

Aurinkoista kesää

Merja Suominen

Toiminnanjohtaja, Gery ry

MARJA KRONS

Ruoka ja hyvä mieli kulkevat rinnakkain

Kun ”koko kansan terapeutin” **Pirkko Lahden** kanssa pääsee puhumaan ruuasta, ei loppua tule. Hän on herkkusuu, joka tietää paljon ruuasta ja osaa nauttia siitä. Hän tietää myös terapeuttina, miten tärkeää ruoka on eri elämänvaiheissa ja etenkin eläkeikäisenä.

Vaikka Lahti on ollut eläkkeellä Mielenterveysseurasta jo yli kymmenen vuotta, hän on edelleen kysytty esiintyjä, ja asiakkaitakin riittää. Psykoterapeutti ei noin vain voi laittaa lappua luukulle, asiakassuhteet on hoidettava niin pitkälle kuin voi.

Silmänruokaa ja makua

Nyt Pirkon lautasella on salaatti, jossa on linssi-porkkanapedillä avokadoa, punajuurta ja kimpale savustettua lohta. Lihaa hän ei syö. Ylöspano on kaunis, annos on herkullinen ja rakenne vastaa Pirkon makua.

– Syöminen on elämän jatkumista, mehän saamme siitä energiaa. Ja sen tulee olla palkitsevaa, ei mitään nykyajan tankkausta paperipussista. Kattaus on itsensä palkitsemista. Kylmän ruuan pakkauksesta syöminen, vaikka kuinka kovaan nälkään, on karhunpalvelus itselle.

Vaikka kysymyksessä oli alkuruoka, tunnustaa Pirkko olevansa jo melko täynnä. Pääruuaksi hän siis tyytyy kurpitsansiemenillä koristeltuun keittoon. Samalla hän muistelee aikaa, jolloin Mielenterveysseuralla oli Veikkolan parantola, jossa haluttiin antaa mielenterveyspotilaille inhimillisempää hoitoa ja askeleet kohti avohoitoa.

– Pöytäliinat ja lautasliinat olivat vielä 1980-luvulla kankaiset, aterimet pöytähopeita ja keittokin tuotiin pöytään kannellisessa porsliinikulhossa. Silloin jo oivallettiin, miten ruuasta tulee hyvä mieli, kun kaikki on myös laitettu kauniisti esille.

© VEIKKO SOMERPURO

Syömisestä rytmiä

Pirkko Lahti kokosi satavuotisen Suomen kunniaksi yhdessä opetusneuvos **Ulla Nummisen** kanssa teoksen *Satavuotiaiden kädenjälkiä,* joka oli kunnianosoitus sata vuotta täyttäneille suomalaisille, jotka ovat tehneet työtä nykyaikaisen suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan eteen. Moni haastatelluista oli vaatimaton, eikä edes kuvitellut elämäänsä haastattelun arvoiseksi. Joukossa oli niin kiertokoulun käyneitä kuin ylioppilastutkinnon suorittaneita.

Muistoja kuitenkin kertyi paljon, myös ruokapuolelta. Elämänfilosofiana oli, että jalat pitää saada oman pöydän alle. Lapset haluttiin kouluttaa ja sodista vaiettiin. Satavuotiaiden ruokavalio oli yksinkertainen, mutta oikean suuntainen: leipää, perunaa, marjoja, oman kasvimaan tuotteita. Kausiruuat olivat voimissaan ja niiden puolesta Pirkko Lahti itsekin liputtaa.

– Ihminen jaksottaa arjen ja pyhän, samoin eri vuodenajat, joihin erilaiset ruuat kuuluvat. On mämmi-, par-

Olemme melkein Pirkon työmaaruokalassa eli Ravintola Elitessä, lähellä hänen työhuonettaan Hesperiankadulla.

PIRKKO LAHTI, 76

- psykologi, filosofian lisensiaatti
- Suomen Mielenterveysseuran toiminnanjohtaja 1983–2006
- kysytty luennoitsija, terapeutti ja asiantuntija
- valtion Tiedonjulkistamispalkinto 1996
- vuoden Puhuja 2001
- elämänkumppani 40 vuoden ajalta Kauko Piipari

sa-, made- ja bliniaika, on pääsiäinen, vappu, juhannuksen uudet perunat ja silli, Martinpäivän hanhi ja joulupöydät. Ja kun kaikki on sesongin mukaan kauniisti katettuja, tulee hyvä mieli.

Myös puolivalmisteet ja kotipalvelujen valmisateriat ovat helpotus, kunhan ne katetaan niin, että saa silmänruokaa. Kausiruokien mukana ruoka saa tarkoituksen. Toisaalta sesonkien merkitys sielulle on vähentynyt, kun kaikkea saa ympäri vuoden.

– Ruoka on hyvinvoinnin tuote, joka tuottaa elämyksiä. Ei ihme, että se kiinnostaa yhtä enemmän. Media on nostanut ruuan arvoonsa, samoin se on tuonut esille eri ruokakulttuurit. Etnisiä ravintoloita on syntynyt ympäri maan.

Kun **Vanamo** ja **Kolmonen** aikoinaan opettivat kansaa, on television nykyisistä kokkiohjelmista tullut viihdettä. Toisaalta media myös syyllistää ikäihmistä.

– Nyt puhutaan kaloreista, proteiineista ja erityisruokavalioista. Lihavuuden kritisoimisessa on menty siihen pisteeseen, että jokaista kakkupalaa pitää miettiä ja punnita: vieläkö voin sen syödä? Syöjää ei pitäisi syyllistää. Mutta kun meillä nykyään on kaikkea liikaa: tavaraa, ruokaa, elämyksiä. Ja sitten on niitä, joilla ei ole mitään niistä. ▣

MAIJA SOLJANLAHTI

YKSIN ruoka ei maistu

Yksinäisyyden tunne on yhteydessä ruokahaluttomuuteen ja vähäisempään syömiseen.

Runsas kolmannes 75 vuotta täyttäneistä ikäihmisistä kärsii yksinäisyydestä ainakin toisinaan. Vaikka yksinäisyys ei katso ikää, tulee elämän kulun myötä menetyksiä. Ystävien, puolison, jopa oman lapsen saattaminen viimeiseen lepoon aiheuttaa raskasta yksinäisyyttä. Myös muutokset elämäntilanteissa, kuten vaikkapa eläkkeelle jääminen voi aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia.

Yksin oleminen ei ole sama asia kuin yksinäisyyden tunne, ja yksinäisyys voi tuntua eri tavalla eri ihmisillä. Yksinäinen aika voi käydä pitkäksi ja elämä merkityksettömäksi. Tunnetta voi olla hankala sanoittaa, ja se voi ahdistaa. Yksinäisyys voi johtua siitä, ettei koe kuuluvansa mihinkään tai ei oikein tunne enää ketään, jonka kanssa voisi puhua mistä tahansa.

Seurauksena ruokahaluttomuus

Yksinäisyyteen liittyy vähäinen syöminen ja joillakin myös liiallinen alkoholinkäyttö. Yksinäisyys selittää elämän tarkoituksettomuuden tunnetta ja masennusta.

Ravitsemustieteen dosentti FT **Irma Nykänen** on tutkinut Itä-Suomen yliopiston tutkimushankkeissa ikäihmisten ruokailua.

– Yksinäiseksi itsensä tuntevat selittivät vähäistä syömistään ruokahaluttomuudella. Tarkemmassa tarkastelussa nähtiin, että ruokaa syödään liian vähän tarpeeseen nähden. Aterioita ei välttämättä kuulunut päivään lainkaan, vaikka aamiainen usein nautitaankin. Ateriat olivat niin sanottuja leipäaterioita, jolloin ravintoaineiden kuten esimerkiksi proteiinien saanti jää riittämättömäksi. Kotihoidon asiakkailla yksinäisyys on yleistä, ja tutkimustemme mukaan huolestuttavan moni on aliravittuja tai aliravitsemusriskissä.

Ruoka ja tunteet nivoutuvat monessa mielessä yhteen. Jos elämässä on vastoinkäymisiä, eivät voimavarat aina riitä terveellisten valintojen tekoon.

– Yksin asuminen ei ollut yhteydessä huonompaan ravitsemustilaan vaan nimenomaan yksinäisyyden tunne. Menetykset, kuten puolison kuolema, ovat psyykelle todella koettelevia. Myös ruoka-asiat ovat tunneasioita. Vaikka henkilöllä olisikin tapaamisia tai puhelinyhteyksiä läheisten kanssa, ei se välttämättä riitä, jos yksinäisyyden tunne on vahva.

Kotiateriasta houkuttelevampi

Ateriapalvelujen piirissä olevat ikääntyneet tai heidän omaisensa eivät aina ole tyytyväisiä kotiin kuljetettuihin aterioihin. Jos ateriapalvelun kuljettaja on päivän ainoa ulkopuolinen kontakti, voi muutama kohtelias sana helpottaa yksinäisyyden keskellä. Kiireetön kohtaaminen asiakkaan kanssa toimituksen yhteydessä lisää kiinnostusta ja arvostusta ateriaa kohtaan.

Irma Nykänen vinkkaa, että ruuan saa maistumaan paremmin, kun pöydän kattaa kauniisti, siirtää ruokaa kuljetuspakkauksesta lautaselle ja lisää värikkyyttä tuoreilla kasviksilla tai vaikkapa puolukkasurvoksella. Sopivan lämpöinen juoma ja pala leipää sopii kattaukseen. Pieni kerta-annos voi tuntua helpommalta syödä kuin kukkurallinen lautanen, samoin ruokahalua kannattaa herätellä virittäytymällä ruokailuhetkeen.

Ateriapalvelujen tarjoajia Nykänen muistuttaa asiakkaiden toiveista. Tarjottavien ruokien tulee olla paitsi ravintosisällöiltään hyviä, myös maultaan ja ulkonäöltään yksinkertaisia, selkeitä ja tunnistettavia, sillä vain syöty ruoka ravitsee.

– Tuttuja ruoka-aineita kaivataan, kuten Itä-Suomessa järvikalaa. Pastaruuat eivät välttämättä kuulu vanhimpien ikäryhmien mieliruokiin, lisäksi voimakkaasti maustetut ruuat saattavat aiheuttavat kipua jos suun terveys on huono, Nykänen kertoo.

©ISTOCK.COM/KATARZYNABIALASIEWICZ

Tuki tarpeen

Irma Nykänen kannustaa ikääntyneitä tutustumaan paikallisiin ravintoloihin, sillä lounasaikaan tarjolla on monipuolisia annoksia sekä buffet-pöytälounaita, joista saa valittua erilaisia ruokia. Lisäksi hyviä lounasvaihtoehtoja on tarjolla palvelutaloissa tai hoivapalvelukeskuksissa.

– Riippuu tietysti henkilön taloudellisesta tilanteesta, miten kovasti noin kahdeksan euron lounas kirpaisee. Monelle se olisi kätevä viikoittainen tai päivittäinen terveysteko sekä liikkumisen ja ravinnon että mielen kannalta.

Huonosti liikkuville toisen tuki on tärkeää. Heikentyneen fyysisen kunnon takia jo kaupassa käynti voi olla raskas liikuntasuoritus. Irma Nykänen kertoo ilahtuneensa tavatessaan kolmen rouvan porukan, joista kaksi paremmin liikkuvaa hoitivat viikoittaiset ruokahetken ostokset, valmistivat sen yhdessä ja kutsuivat kolmannen, huonommin liikkuvan syömään. Kimmokkeen toiminnalleen he olivat saaneet tutkimuksen aikana tutkijan kanssa käydystä keskustelusta.

Voimaa vertaisista ja ruuasta

Yksinäisyyttä lieventämään on kehitetty erilaisia toimia, kuten jo yli 12

Mieliruokaa asiakkaille

Kysyimme Geryn yhteisöjäseniltä, Ainala ry:stä ja Gaius-säätiöltä, mikä on heidän asiakkailleen mieleistä ruokaa.

Molemmissa paikoissa tehdään säännöllisesti asiakaskyselyjä ja pyydetään palautetta nykytilasta ja vinkkejä tuleville aterioille.

Perinteiset kotiruuat, kuten lihakastikkeet, laatikkoruuat, keitot ja uunimakkara maistuvat asiakkaille. Maku ja monipuolisuus saavat kiitosta sekä asiakkailta että omaisilta. Ruokaan liittyy monia mieltymyksiä ja tottumuksia, joten täysin kattavia yleistyksiä on mahdoton tehdä.

Molemmissa paikoissa asiakkaat ovat olleet innostuneita pizzasta, ja Ainalassa ruokalistalla onkin joitain pizzoja ja grilliruokia. Gaius-säätiöstä kerrotaan, että munavoileivät maistuvat.

Makeat herkut tuovat hyvän mielen: suosituimpia jälkiruokavalikoimasta ovat rahkat, jäätelö, ohukaiset, pannukakku ja hedelmäsalaatti sekä kakut kahvin kera. Hoitajien järjestämät erilaiset yllätykset, jotka liittyvät ruokaan ovat aina ilahduttaneet.

Ystäväpiiri-toiminnan ohjaajien täydennyskoulutuksessa pohdittiin, miten ruokahalua voisi houkutella ja ruuasta voisi saada iloa arkeen. Noin 150 ohjaajaa osallistui koulutuksiin.

© TARJA YLIMAA VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO

vuotta toiminut Vanhustyön keskusliiton organisoima Ystäväpiiri-toiminta. Ystäväpiiri-ryhmissä iäkkäät osallistujat kokoontuvat ohjaajien tukemana kolmen kuukauden ajan viikoittain. Ryhmässä jutellaan yksinäisyydestä, ystävystymisestä ja ryhmäläisten mielenkiinnon kohteista ja tehdään asioita, joita ryhmäläiset itse pitävät tärkeinä. Vanhempi suunnittelija **Anu Jansson** Vanhustyön keskusliitosta on kouluttanut ryhmäohjaajia ja tutkinut toiminnan vaikuttavuutta.

– Tärkeää on, että ryhmäläiset saavat pohtia omia toiveitaan ja tavoitteitaan ryhmälle, joita ohjaajat lähtevät mahdollistamaan. Kolmen kuukauden aikana ohjaajat siirtyvät taka-alalle, ja ryhmäläiset ottavat vielä aktiivisemman roolin. Kannustamme siihen, että ryhmä jatkaisi itsenäisesti ohjatun jakson jälkeen.

Ohjaajat ovat avainasemassa ryhmien alulle panijoina ja luottamuksellisen tunteen luomisessa. Ohjaajat käyttävät erilaisia välineitä ja tietotaitoaan ryhmän toiveita kuunnellen. Vanhustyön keskusliitto järjestää ohjaajille vuosittain täydennyskoulutusta, josta ohjaajat saavat uusia virikkeitä Ystäväpiiri-toimintaan sekä myös omaan arkeensa.

Tänä vuonna täydennyskoulutuspäivissä on keskitytty ikääntyneiden ruoka- ja ravitsemusasioihin. Koulutuksissa on kannustettu keskustelemaan ruokamuistoista, pohdittu ruokahalua parantavia asioita, opeteltu käyttämään aisteja ja kehitelty iäkkäille ihmisille sopivaa Makukoulua, sekä jaettu aimo annos ravitsemustietoutta. Ruokahalua voi herätellä katselemalla ja keskittymällä tuoksuihin, sanottamalla ruokailua. Tavoitteena on, että ruoka nousisi yksinäisyydestä kärsivän mieleen ja huulille myönteisillä makumatkoilla omiin lämpimiin ruokamuistoihin.

Yhdessä syöminen lisää ruokahalua. Ystäväpiiri-ohjaajat kertovat, että ryhmäläiset saavat toisistaan myös ruokaseuraa. Jos ryhmä tapaa palvelukeskuksessa, on lounashetki tai kahvittelu helppo järjestää. Mutta tutussa porukassa voi uskaltautua myös johonkin uuteen ruokaelämykseen, vaikkapa etniseen ravintolaan, josta saa lounasaikaan edullisen aterian.

Ravitsemusterapeutti VASTAA

Laillistettu ravitsemusterapeutti Linda Viitasalo • Ravistamo Oy

72-vuotias tätini on maitoallerginen. *Nyt kun toimin hänen omaishoitajanaan, on minulla ollut vaikea saada hänen päivittäiseen ruokavalioon tarpeeksi proteiinia, sillä minulla ei ole juurikaan kokemusta maidottomista vaihtoehdoista. Tätini paino on noin 60 kiloa, eikä hän enää liiku kuin hitaasti asunnossaan ja parvekkeella. Ruokahalua hänellä on, mutta vain pienet annokset kiinnostavat. Ruokajuomana on vesi, puuro keitetään veteen ja pääruuat valmistan ilman maitotuotteita. Olisin kiitollinen muutamasta käytännön vinkistä, joita voisin ostaa kaupasta ja käyttää kokkailuissa.*

VASTAUS

Ikääntyessä proteiinin tarve on suurempi kuin työikäisillä, joten hienoa että olet kiinnittänyt asiaan huomiota. Pienistäkin annoksista tulee saada riittävästi energiaa ja ravintoaineita. Yli 64-vuotiaille suositellaan proteiinia 1,2-1,4 g painokiloa kohden, jolloin tätisi proteiinin tarve on 70-85 g päivässä.

Kuinka tähän päästään huomioiden maitoallergia? Erilaisia proteiinin lähteitä kannattaa hyödyntää tasaisesti pitkin päivää ja jokaisella aterialla: kalaa, lihaa, kananmunaa, kasviproteiinin lähteitä ja kasvipohjaisia valmisteita maitotuotteiden tilalle.

Onko tätisi kokeillut ruokajuomaksi vaikkapa kaura- tai soijajuomaa? Niitä voi käyttää myös puuroissa, laatikkoruuissa tai muussa ruuanvalmistuksessa, jolloin proteiinin saantia saadaan lisättyä helposti. Valitse mahdollisuuksien mukaan vitaminoituja ja kalsiumilla täydennettyjä valmisteita, jolloin maidottomasta ruokavaliosta tulee monipuolisempi. Soija- ja kaurapohjaiset ruokakerman tyyppiset valmisteet soveltuvat hyvin ruuanvalmistukseen. Oma suosikkini on sipulinmakuinen Planti Kaurakerma kaalilaatikon tai broilerikastikkeen maustajana. Kaupan hyllyltä löydät maidottomia vaihtoehtoja esimerkiksi seuraavilta valmistajilta: Oatly, Yosa, Kaslink, Alpro, Planti, GoGreen, påMackan, Pirkka, Rainbow, Milbona ja Valion Oddlygood-sarja. Kokeile Yosa Sport –kauravälipaloja tai Alpron soijajogurtteja aamu-, väli- tai iltapaloiksi, Alpro Go On soijarahkaa ja Alpro Cuisinen vispautuvaa soijakermaa marjarahkan tekemiseen, Oatlyn påMackan tuorejuustoa ja vaniljakastiketta leivontaan tai sellaisenaan ja Yosan kaurafraichea kermaviilin tilalle vaikkapa uuniperunakastikkeen pohjaksi. Muista myös maidoton ja runsasrasvainen levite leivälle ja ruoanvalmistukseen, esimerkiksi Keiju 70 %. Näistä on helppo lähteä liikkeelle ja onneksi valikoimaa on ilahduttavan paljon ja moneen makuun!

Riisi-, manteli-, pähkinä- ja kookosvalmisteet tuovat hyvää vaihtelua maidottomaan ruokavalioon - vaikka näiden proteiinipitoisuus onkin selvästi pienempi kuin esimerkiksi soijavalmisteiden.

Ravistamo Oy on Geryn yhteisöjäsen.

FT RAVITSEMUSTUTKIJA SATU JYVÄKORPI

Herkkuja suolistobakteereille – *hyvää mielelle*

Suolistossa elää arviolta 1,5 kg, eli noin 100 biljoonaa mikrobia. Nämä suoliston bakteerit voivat vaikuttaa keskushermoston kautta mielenterveyteen ja tunteisiin.

Ruokimme suolistomme mikrobeita samalla kun ruokimme itseämme. Ravitsemus ja lääkkeet vaikuttavat suoliston mikrobistoon ja sen kautta välittäjäaineiden välityksellä aivoihin. Aivojen välittäjäaineet voivat vähentää tai lisätä stressiä ja siihen liittyviä sairauksia sekä kivun tunnetta.

Mitä monimuotoisempi suoliston mikrobisto on, sitä parempi. Paljon kasviksia, täysjyväviljoja ja papuja sisältävät ruokavaliot ovat olleet yhteydessä suoliston mikrobien suurempaan monimuotoisuuteen. Myös hapatetetut maitotuotteet, kuten piimä, ja kasvikset, kuten hapankaali, voivat lisätä hyvälaatuisia bakteereja.

Huonot valinnat ja antibiootit

Ruokavaliot, jotka sisältävät vain vähän liukoista kuitua sekä paljon eläinproteiinia, lisäävät haitallisten, tulehdusta lisäävien mikrobien määrää suolistossa ja vähentävät hyödyllisten mikrobien määrä. Etenkin epäterveellinen pitkälle prosessoitu ruoka ja runsas punaisen lihan ja -valmisteiden käyttö vähentävät suoliston mikrobiston monimuotoisuutta ja hyödyllisten bakteerien määrää.

Tilaa, jossa hyvien bakteerien osuus vähenee ja haitallisten bakteerien määrä suolessa kasvaa, sanotaan dysbioosiksi. Dysbioosi aiheuttaa suolessa tulehdusreaktioita ja tulehduksen aiheuttamat häiriöt suoliston bakteerikannassa voivat johtaa masennukseen.

Antibioottikuurin aikana suolistobakteerit, jotka eivät pysty vastustamaan antibiootteja, kuolevat. Antibiootit voivatkin muuttaa perusteellisesti suolessa olevan mikrobiston koostumusta huonompaan suuntaan ja aiheuttaa dysbioosia.

Lisää kuitua ja kasviksia

Suoliston mikrobiston monimuotoisuus vähenee myös ikääntymisen ja lihavuuden seurauksena. Monimuotoisuutta voi lisätä käyttämällä kasviksista, hapatetuista tuotteista ja täysjyväviljoista saatavia probiootteja, eli hiilihydraattien sulamattomia osia.

Kotona ja pitkäaikaishoidossa asuvien ikääntyneiden suoliston mikrobistossa on tutkimusten mukaan suuria eroja. Tutkimuksessa havaittiin, että kotona asuvat ikäihmiset söivät enemmän kasviksia ja kuitua, ja heidän bakteerikantansa oli monipuoli-

Suolisto ja aivot ovat yhteydessä kiertäjähermon välityksellä. Viestit kulkevat molempiin suuntiin.

©ISTOCK.COM/COOLGRAPHIC

Suolistomikrobiston hyvinvointia edesauttavia ruokavalintoja

- Runsaasti kuitua sisältävää ruokaa
- Viljat täysjyvänä
- Papuja, herneitä, linssejä
- Paljon ja monipuolisesti kasviksia, etenkin marjoja
- Pähkinöitä
- Jogurttia, kefiiriä, piimää
- Hapatettuja tuotteita kuten hapankaalia ja hapankurkkua
- Antibioottikuurin yhteydessä probioottivalmiste

sempi kuin vain vähän kuitua ruokavaliostaan saavilla pitkäaikaishoidossa asuvilla ikääntyneillä.

Hoidossa olevilla ikääntyneillä mitattiin koholla olevia tulehdusmerkkiaineita ja havaittiin, että suoliston epäedullinen bakteerikanta oli yhteydessä huonoon terveyteen ja toimintakykyyn.

Pieniä tutkimuksia tehty

Eläinmalleissa on havaittu, että suoliston mikrobistoon vaikuttamalla voidaan vähentää stressin oireita ja ahdistusta. Ihmisillä ruokavalion vaikutusta suoliston mikrobistoon ja mielialaan on tutkittu vasta muutamassa lyhytaikaisessa ruokavaliokokeessa. Näissä tutkimuksissa on kuitenkin voitu vaikuttaa tutkittavien mielilalaan antamalla heille terveyttä edistäviä probiootteja tai edistämällä hyödyllisten bakteerien kasvua ruokavaliolla.

Esimerkiksi terveiden vapaaehtoisten tutkittavien mieliala parani, kun he käyttivät kolmen viikon ajan juomia, jotka sisälsivät probioottia. Samansuuntaisia tuloksia saatiin myös toisessa tutkimuksessa, jossa terveet tutkittavat käyttivät probiootteja sisältävää valmistetta. Tutkittavat raportoivat tuntevansa vähemmän ahdistusta ja masennusoireita. Myös heidän verensä stressihormoni-kortisolipitoisuus väheni valmisteen käytön seurauksena. Kolmannessa tutkimuksessa naiset, jotka söivät probioottia sisältävää jogurttia, olivat vähemmän ahdistuneita ja stressaantuneita kuin vertailuryhmään kuuluneet naiset.

Muokkausta käyttöön?

Suoliston mikrobiston muokkaamisen vaikutuksesta masennukseen ja mielialaan on kuitenkin vasta vähän tutkimusnäyttöä ja lisätutkimusta aiheesta tarvitaan vielä paljon. Mikrobiston tervehdyttäminen ruokavaliolla, probiooteilla tai ulosteensiirrolla on mahdollisesti tulevaisuudessa yksi masennuksen hoitoa tukevista hoitomuodoista, etenkin jos ihminen kärsii samanaikaisesti lihavuudesta, painon laskusta, ruokahalun häiriöistä tai ummetuksesta.

Monimuotoista viestinvälitystä

Suolistobakteerit kommunikoivat aivojen kanssa vagus- eli kiertäjähermon välityksellä, käyttämällä immuuniaktivaatiota, jossa suolitomikrobit saavat aikaan paikallisen tulehduksen ja tieto tästä välittyy aivoihin. Kolmas tapa, jolla aivot ja suolisto kommunikoivat, on erilaisten välittäjäaineiden ja neuropeptidien välityksellä. Suoliston mikrobit voivat syntetisoida aivojen välittäjäaineita tai rajoittaa niiden synteesiä tarvittavien aminohappojen saatavuudesta riippuen. Suoliston tuottamat suolistohormonit voivat lisäksi muuttua hermoston välittäjäaineiksi suolistobakteerien toimesta ja näin säädellä aivojen toimintaa.

KOONNUT: **MARJA KRONS**

Entisten nuorten PT

Pentti Mikkonen sanoo tekevänsä unelmiensa työtä 69-vuotiaana, harjoittaessaan entisiä nuoria.

● **Pentti Mikkonen** on liikunnanopettaja, joka kypsillä kymmenillä opiskeli Personal Traineriksi. Ja vientiä on, koska ikäihmiset nauttivat, kun saavat opastusta ikätoveriltaan, eikä nuorilta, nopeatempoisilta solmuun vääntäytyjiltä.

Mikkonen ei halua puhua senioreista tai vanhuksista, vaan kutsuu kohderyhmäänsä, eläkkeellä olevia, ”entisiksi nuoriksi”.

Tavoitteeksi Mikkonen nimeää selviämisen arkiaskareista kunnialla, mutta sen lisäksi voi pitää yllä myös aerobista kuntoa esimerkiksi kävelemällä, uimalla tai hiihtämällä. Istuskelua olisi vältettävä kaikin voimin, koska hyvä lihaskunto on arjen apuri. Mikkonen on tehnyt aiheesta kirjankin, jossa selkeästi opetetaan, miten lihaskuntoa voi kohentaa kotona tai salilla.

Entisten nuorten idoli

● **Rauli Badding Somerjoki** on nostettu entisten nuorten idoliksi, eikä syyttä. Parikymmenvuotiseen taiteilijauraan mahtuu nousuja ja laskuja, mutta ennen kaikkea kohokohtia, jotka elävät entisten nuorten muistoissa nyt ja aina. Toimittaja-vinyylilevykeräilijä **Jukka Rajala** on tehnyt perinpohjaisen selvityksen laulajan elämästä kehdosta hautaan. Mukana on laaja diskografia ja luettelo kymmenistä yhtyeistä, joitten kanssa Badding esiintyi. Myös *Kaita polku –Rauli Badding Somerjoen tarina* -kirjan muu lähdeluettelo on laaja.

Mukana on kaunistelematta uran kompastelut, henkiset ongelmat, alkoholismi, mutta myös kiistämätön lahjakkuus ja monipuolisuus. Rajala on elämäkerturina rehellinen, mutta ei sensaatiohakuinen. Vieläkö kymmenen vuoden päästä tanssilavoilla pyydetään vielä takuulla Paratiisia, ei Paranoidia. Badding elää aina.

Badding iski vanhan tanssimusiikin ja rokin suoraan suomalaisen suoneen.

Yleisimmin myyty sirkkatuote on energiapatukka, jossa on eri makuja, 34 prosenttia proteiinia ja 15 sirkkaa patukassa. Tästä sitä saa, proteiinia.

Sirkka tulee

● Suomessa on jo useita hyönteisruuan tuottajia. Eviran mukaan sirkkatiloja on parikymmentä. Hyönteisruuassa on eksoottista uutuusarvoa, paljon proteiinia sekä ekologinen ulottuvuus. Niinpä hyönteisruoka on alkanut kiinnostaa myös kokkeja. Tänä vuonna Suomessa kulutetaan jo 10 000 kiloa sirkkoja ja määrä nousee vinhaa vauhtia. Sirkassa on itsessään hieno makumaailma, sanovat alan asiantuntijat. Nyt mietitään, siritteleekö sirkka vain muutaman sesongin, kunnes uutuusarvo vähenee, vai jääkö se ruokapöytään pysyvästi. Se käy pääruokiin, salaatteihin, naposteluruuaksi ja energiapatukoihin.

Sokkotestasimme Zircca-energiapatukkaa muutamalla tuttavalla. – Ei maistunut oikein millekään. Ehkä se on siis terveellistä? aprikoi ensimmäinen. – Maku on kuin missä tahansa energiapatukassa, vähän suklaata ja pähkinää, arvioi toinen sokkotestaaja.

Suklaatutkimus tehtiin kaupassa myytävällä 70 % tummalla suklaalla sekä suklaalla, josta oli vähennetty kaakaon luontaisia flavonoideja.

HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Mitä tutkittiin?

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko tumman suklaan nauttimisella vaikutusta ikääntyneiden aivotoimintoihin. Kaksi ryhmää söi kahdeksan viikon ajan päivittäin 50 g suklaata. Toinen suklaa oli Fazerin 70 % tummaa suklaata, josta sai 410 mg flavanoleja. Toinen suklaa oli vahvemmin käsiteltyä, joten siitä saatu flavanoliannos oli 86 mg päivässä.

Aivotoimintoja testattiin kolmella testillä ja lisäksi käytettiin muistitestiä ja elämänlaatumittaristoa. Tutkittavilta seurattiin veriarvoja sekä kartoitettiin ravinnonsaantia ennen tutkimusta sekä sen lopuksi.

Gery toteutti tutkimuksen loppuvuodesta 2017. Tutkimuksen rahoitti Fazer Group osana Fazer Brainhow -tutkimusohjelmaa.

MAIJA SOLJANLAHTI

Mielihyvää suklaasta

Suklaatutkimuksessa vahvistui, että tumma suklaa sopii ikäihmisen herkkuhetkeen.

Geryn toteuttama Suklaatutkimus vahvistaa, että terveet iäkkäät henkilöt, joilla on monipuolinen ruokavalio sekä muita aivoterveyttä edistäviä tottumuksia, eivät hyödy pienistä ruokavalion parannuksista.

Terveet tutkittavat

65 vuotta täyttäneet terveet tutkittavat söivät kahdeksan viikon ajan 50 grammaa tummaa suklaata päivässä, joka käytännössä tarkoitti seitsemää konvehtia. Toinen suklaa oli hopeakääreessä, ja toinen suklaa oli valkoisessa kääreessä. Tutkimuksen päätyttyä ja tulosten selvittyä koodi avattiin, eli sekä tutkijat että tutkittavat saivat tietää suklaan tarkan sisällön. Hopeisessa kuoressa oli kaupoissa myytävää, runsaasti flavanodeja sisältävää, 70 % tummaa suklaata ja valkoisessa kääreessä taas suklaata, joka oli valmistettu kaakaomassan sijasta kaakaojauheesta erilaisella valmistusmenetelmällä. Valmistusmenetelmästä johtuen suklaiden flavonolipitoisuudet olivat erilaiset.

ETM **Heli Salmenius-Suominen** tapasi hieman yli sata tutkimukseen osallistunutta ennen tutkimuksen alkua, sen aikana ja lopuksi. Heli kertoo, että alun alkaenkin tutkittavien motivaatio olla mukana tutkimuksessa

HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Suklaassa on paljon elimistölle arvokkaita antioksidantteja

Antioksidantit ovat yhdisteitä, jotka kykenevät pysäyttämään hapettumisen, eli härskiintymisen aikaansaamia vaurioita elimistön rasva-aineissa, perimää määrittävässä DNA:ssa ja valkuaisaineissa. **Flavonoidit** ovat värikkäissä kasviksissa esiintyviä antioksidantteja. Kaakaopavussa on flavonoideihin kuuluvia **flavanoli**-antioksidantteja.

Kaakaon ja siitä tehdyn tumman suklaan sisältämillä flavanoleilla voi olla myönteisiä vaikutuksia muistiin ja toimintakykyyn. Tutkimuksissa on havaittu, että kaakaon flavanolit ovat parantaneet avaruudellista hahmottamista, reaktioaikaa sekä vaikuttaneet sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Flavanoleja saaneiden tutkittavien verenpaine laski sekä heidän veren rasva-arvot ja sokeriaineenvaihdunta muuttuivat parempaan suuntaan. Vaikutuksien arvellaan johtuvan ainakin osittain siitä, että flavanolit saattavat vaikuttaa verisuonten joustavuuteen ja sitä kautta esimerkiksi lisäävät veren virtausta aivoissa.

Tummassa suklaassa on myös paljon kaliumia, magnesiumia ja sinkkiä ja kuitua sekä hieman proteiinia. Myös näillä saattaa olla terveyttä edistäviä vaikutuksia.

© MAIJA SOLJANLAHTI

Suklaatutkimukseen osallistuneet tapasivat Heli Salmenius-Suomisen (keskellä) ja muistihoitaja Marja-Leena Keinäsen (oikealla) vähintään kahdesti sekä laboratoriohoitaja Annu Uomalan antaessaan viimeisellä käynnillä verinäytteen.

koko kahdeksan viikon tutkimusjakso oli vahva.

– Joillakin oli toki suklaakiintiö pitkäksi aikaa täynnä mutta päivittäinen suklaa-annos oli sinnikkäästi syöty. Vain neljä tutkimuksen aloittaneesta lopetti suklaan syönnin eikä saapunut loppumittauksiin.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat hyvin terveitä, sillä tutkimukseen ei saanut osallistua verenpainetaudista, korkeasta kolesterolista kärsivät tai diabeetikot. Jos alussa tehdyssä muistitestissä tuli alhaiset lukemat, ohjattiin henkilö terveysasemalle, eikä tutkimukseen osallistuminen hänen kohdallaan tullut kysymykseen.

– Tärkeämpää oli saattaa nämä henkilöt tarkempien tutkimusten piiriin, kertoo Salmenius-Suominen.

Heli Salmenius-Suominen selvittää, miten tutkimus käytännössä tehtiin kun eettinen tutkimuslupa oli saatu.

– Ensin rekrytoitiin tutkittavat. Se oli tähän tutkimukseen helppoa, sillä suklaan syöminen kiinnosti. Vaikeampaa oli toki löytää henkilöt, joilla ei ollut mitään sairauksia tai lääkityksiä. Ennen tutkimukseen pääsyä tutkittaville tehtiin muistitestit sekä heidän verinäytteensä analysoitiin erityisesti korkean kolesterolin ja verensokerin takia.

– Toisella tapaamiskerralla tutkittavat palauttivat tekemänsä kolmen päivän ruokapäiväkirjan ja saivat lisätehtäviä sekä ohjausta ruokavalion muutokseen, jotta tutkittavien paino ei nousisi suklaan syömisen johdosta. Vinkit olivat henkilökohtaisia ja perustuivat tutkittavien ruokapäiväkirjoihin. Samalla he saivat suklaat mukaansa, ja siinä riittikin kannettavaa!

Kahdeksan viikon aikana tutkittavat saivat ottaa yhteyttä Heliin, mut-

ta jollei ihmetyksen aihetta noussut, tapasivat he taas kun suklaat oli syöty ja ruokapäiväkirjaa pidetty kolme päivää. Loppumittauksissa tehtiin taas muistitestejä sekä otettiin verinäytteet – ja juteltiin kuulumiset.

– Osallistujat olivat ihania, monta asiaa tuli pohdittua tapaamisissa. Ja moni odotti tutkimuksen tuloksia malttamattomina. Ne onkin nyt lähetetty tutkittaville. Kirjeessä on tieto siitä, mihin ryhmään he kuuluivat ja mitä suklaa sisälsi. Tutkittavat tekivät kiinnostavia havaintoja itsestään: jollekin suklaa oli tuonut virkeyttä ja vaikeuttanut jopa nukahtamista. Eräs kertoi nenäverenvuotojensa vähentyneen – olemme yksilöitä ja muutokset ruokavaliossa voivat vaikuttaa voimakkaastikin.

Mitä tulokset kertovat?

Tutkimuksesta vastasi ETT, dosentti **Merja Suominen**. Hän avaa tutkimuksessa saatuja, tumman suklaan syömisen ja aivotoimintojen yhteyttä kuvaavia tuloksia.

– Tässä tutkimuksessa ei saatu vahvistusta sille, että tumman suklaan flavonoidit vaikuttaisivat näin terveillä henkilöillä aivotoimintoihin. Tutkittavat olivat poikkeuksellisen terveitä, joten vaikka käytimme herkkiä muistitoimintojen ja muiden aivotoimintojen mittareita, muutokset olivat hyvin vähäisiä, eivätkä siten tieteellisessä mielessä merkitseviä. Muutosta parempaan tapahtui molemmissa ryhmissä, joka kertoo oppimisesta: kun sama testi toistetaan, saadaan parempia tuloksia eli esimerkiksi tehtävistä suoriudutaan nopeammin ja virheitä tulee vähemmän.

Kun tutkitaan hyvinvoivia, terveitä ikäihmisiä, joiden ruokatottumukset ovat hyvällä mallilla,

ei pienillä parannuksilla ruokavalioon saada vaikutuksia aivotoimintoihin.

– Huomionarvoista on, ettei suklaan syömisellä ollut kielteisiä vaikutuksia veren rasva-arvoihin. Tämä vahvistaa tietoa, että kohtuullinen, tai hieman runsaampi tumman suklaan syöminen ei vaikuta negatiivisesti osana terveitä elintapoja. Myöskään paino ei noussut, joten tutkittavat osasivat muuttaa tapojaan tai kuunnella nälkäänsä ja syödä sopivasti.

– Suurin osa suklaan flavanolien vaikutuksia selvittäneistä tutkimuksista on toteutettu tuotteilla, esimerkiksi juomilla, joihin on lisätty kaakaon flavanoleja. Tämä tutkimus on ainutlaatuinen, sillä se on toteutettu luontaisesti runsaasti flavanoleja sisältävällä tummalla suklaalla.

Tutkijat Suominen ja Salmenius-Suominen kirjoittavat tuloksista tieteellisen artikkelin ja esittävät tutkimuksen tuloksia alan kongresseissa. Tutkimuksessa kerätyistä ruokapäiväkirjoista on tekeillä opinnäytetyö ja tutkimuksessa saadusta tiedosta on vielä paljon analysoitavaa.

– Toukokuun alussa esittelemme tuloksia Oslossa järjestettävässä kansainvälisessä gerontologian kongressissa. Jalostamme tutkimustuloksista artikkelin, jota tarjoamme julkaistavaksi tieteelliseen lehteen. Tutkittavilta kerättyjä ruokapäiväkirjoja analysoidaan ja sieltä saamme varmasti mielenkiintoista tietoa syksyllä. Kaakaon, kahvin, suklaan ja teen terveysvaikutusten tutkimus jatkuu varmasti. ▣

HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Mikä on kaksois-sokkoutettu satunnaistettu ja kontrolloitu interventiotutkimus?

Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus on keskeinen työväline, kun selvitetään esimerkiksi sairauksien ehkäisyä ja hoitoa. Silloin kun halutaan selvittää esimerkiksi jonkun valmisteen tai hoitotoimenpiteen (tai vaikka suklaan) tehoa, on tärkeää verrata valmisteen vaikutusta niihin, joilla ei ole valmistetta käytössä ollenkaan tai joissakin tapauksissa niihin, jotka käyttävät jotain muuta samaan lopputulokseen tähtäävää valmistetta. Satunnaistamisella tarkoitetaan sitä, ettei tutkija itse valitse sitä, kenelle valmistetta annetaan, vaan tutkittavat jakautuvat ryhmiin satunnaisesti, arpomalla. Sokkoutuksella taas tarkoitetaan sitä, ettei tutkittava tiedä itse, saako hän lumevalmistetta, tutkimusvalmistetta tai vertailuvalmistetta. Kaksois-sokkotutkimuksesta puhutaan silloin, kun tutkijakaan ei tiedä seurantajakson aikana, mitä valmistetta tutkittavat saavat.

MARJA KRONS
Kirjoittaja on tietokirjailija, entinen päätoimittaja ja rotissööri.

Voimaa mielelle ja ruumiille

Mia Jokiniva:
Vapaudu stressistä
112 s. Gummerus 2018

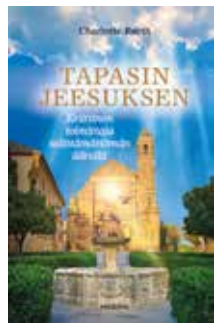
Mia Jokiniva on arvostettu jooga- ja meditaatio-opettaja, joka aikaisempien kirjojensa pohjalta on koonnut yksien kansien väliin suosituimmat harjoituksensa. Kirjan helpot rentoutusharjoitukset sopivat ikäihmisellekin, vaikka stressiä ei olisikaan. Ohjeet on kuvitettu hyvin. Omia suosikkejani olivat luvut hengitysharjoituksista ja niska-hartiaseudun huollosta. Pitkä miinus Jokinivalle tai kirjan toimittajalle siitä, ettei sisällysluetteloa ole vaivauduttu tekemään. Myös asiasanojen hakemisto puuttuu.

Veronica Peerless:
Huonekasvien henkiinjäämisopas
144 s. Gummerus 2018

Tätä kirjaa kannattaisi suositella esimerkiksi näyttelijä **Minttu Mustakalliolle,** joka on tunnustanut tappaneensa ”kliivian, joka oli hänen isoäitinsä” (SK 30.3.2018). **Veronica Peerless** nimittäin antaa roppakaupalla vinkkejä hortonomisesti heikkotaitoisille. Kirjaan on sisällytetty satojen huonekasvien hoito-ohjeita. Kasveista useimmat ovat myös meille suomalaisille tuttuja. Kirjassa neuvotaan myös, miten kastella, miten valita kasvupaikka ja miten antaa ensiapua, jos kasvi alkaa oireilla. Kuvitus houkuttelee heti eläkkeenmaksupäivänä lähtemään huonekasviostoksille. Paitsi että huonekasveja on mukava hoitaa, niiden katselemisesta saa sielulle voimaa.

Juha Pihkala:
Kiitos tästä elämästä
72 s. Minerva 2018

Marja Heltelä:
Vaikka minä vaeltaisin pimeässä laaksossa - Surukodin kirja
72 s. Minerva 2018



Charlotte Rørth:
Tapasin Jeesuksen
270 s. Minerva 2018

Kustannusyhtiö **Minerva** julkaisi pääsiäisen korvalla kolmekin kirjaa, joista voi ammentaa voimaa sielulle eri tilanteissa. Emerituspiispa **Juha Pihkala** kertoo kirjassaan *Kiitos tästä elämästä* tiestä, joka jokaisen on kuljettava itse. Henkilökohtainen essee- tai aforismikokoelma kertoo, miten Pihkala lähti samalla tielle Kristuksen kanssa. Helppolukuinen kirja on omiaan rauhoittamaan yöpöydälle, jos mielessä on kysymyksiä tai surua – ja vaikkei olisikaan.

Kirkkoherra **Marja Heltelä** puolestaan on otsikoinut kirjasensa *Vaikka minä vaeltaisin pimeässä laaksossa,* ja kohderyhmänä on surukoti. Heltelä lohduttaa neuvoo hautajaisjärjestelyissä ja kertoo surutyön eri vaiheista ammattilaisen otteella. Pihkalan ja Heltelän kirjat on kuvitettu laadukkaasti ja teemoihin sopien.

Minervan kolmas pääsiäisuutuus, Tapasin Jeesuksen, kertoo, miten kriittinen ammattitoimittaja **Charlotte Røth** joutui selittämättömän äärelle, tapasi Jeesuksen ja rakastui. Kokemus järkyttää hänen rationaalista maailmankuvaansa. Apua haetaan lääketieteen, psykologian ja uskontotieteen edustajilta, mutta hän jää edelleen syvän hämmennyksen valtaan – samaan, mihin lukijakin kirjan myötä varmasti joutuu.

TARJA KOLJONEN

Teddyn keittiössä

Vielä neljä vuotta sitten 67 prosenttia ugandalaisen Kirewan kylän perheistä söi kolme ateriaa päivässä. Nyt parin vuoden kuivuuden jälkeen monen rahat riittävät hädin tuskin yhteen ateriaan.

© WORLD VISION/SARA PIHLAJA

Autotallin näköisestä rakennuksesta kuuluu hersyvää naurua. Leskirouva Teddy Okumun, 62, keittiö on oikeastaan luksusta. Tavallinen kotikeittiö Ugandassa on pelkkä katos tai sitten savimaja, jossa silmät tulevat nopeasti savusta kipeiksi.

Ollaan eteläisessä Ugandassa, Kirewan kylässä. Teddy istuu lattialle tekemänsä nuotion vieressä kuhmuisen metallikattilan edessä. Hän sekoittaa hirssistä ja kassavasta (maniokista) sekoitettuja jauhoja kiehuvaan veteen, jossa on tilkka ruokaöljyä.

Tuloksena on kiinteä ja hieman raa'an oloinen taikinapallo, jota hän kutsuu ugaliksi. Eräänlainen puuro tai leipä sen mukaan, miten paljon vettä taikinaan lisätään. Sama ruoka voidaan tehdä myös kiehuttamalla vettä ja sekoittamalla siihen maissijauhoa silloin, kun sitä on saatavilla.

Tänään vieraiden takia Teddy valmistaa puuron lisukkeeksi kahdesta kananmunasta, valkosipulin kynnestä ja vedestä valmistetun munakokkelin. Kananmunat ovat arvokas proteiininlisä, mutta toisaalta tämä pieni annos muutaman desilitran jauhoilla ja kahdella kananmunalla on tarkoitettu Teddylle itselleen ja 15 nälkäiselle sukulaislapselle.

Ensimmäinen ateria iltapäivällä

Teddy valmistaa iltapäivällä neljältä päivän ensimmäistä ateriaa. Ugandassa ei ole tapana syödä aamulla mitään – osittain siitä syystä, että ruokaa ei ole.

Kun aurinko nousee kuuden maissa, Teddy nousee ylös, pesee kasvonsa ja lähtee puutarhatöihin ennen kuin päivän kuumuus iskee. Toisaalta päivän tunnit täytyy käyttää hyödyksi, sillä päiväntasaajalla päivä ja yö ovat yhtä pitkiä. Kun illalla tulee pimeä, se tarkoittaa todella pimeää. Kylissä ei ole sähköä eikä käytössä ole myöskään minkäänlaisia aurinkokennoja tai muita lamppuja.

Teddy kasvattaa poikansa kymmentä lasta. Muiden sukulaisten lapsia on viisi lisää, sillä Ugandassa on yleistä jättää lapset isovanhempien huollettavaksi. Yleensä lapsetkaan eivät syö mitään ennen kouluun lähtöä, mutta joskus puuroa jää illalla yli ja sen Teddy säästää aamuksi lapsille.

Samaa puuroa syödään perheessä kaksi kertaa päivässä, päivällä ja illalla. Lisukkeita, kuten kananmunaa, papuja tai vihanneksia ei ole läheskään aina saatavilla.

Taikinapuuro on oikeastaan ihan maittavaa, mutta ei erityisen terveellistä. Monien muiden ugandalaisten ruokien tapaan puuro on hyvin hiilihydraattipitoista, mutta proteiinien ja vitamiinien saanti jää vähäiseksi.

Kassava on ikäihmiselle hyvää ravintoa, sillä se vähentää nivelkipuja. Raakana se on kuitenkin myrkyllistä,

sillä se sisältää sinihappoa. Afrikassa syödään kassavaa paljon ja myrkytykset ovat ongelma.

Muussia ruokabanaanista

Matooke eli ruokabanaanista valmistettu tahna muistuttaa perunamuussia. Se on myös hyvin yleinen ruoka Ugandassa. Teddyn keittiössä sitä ei ole kuitenkaan syöty pitkään aikaan.

– Nyt on ollut hyvin kuivaa, ja banaanit kuivuvat puuhun. Joskus saamme markkinoilta kaloja, joita paistan puuron lisukkeeksi.

Ruokabanaani eroaa täysin siitä banaanista, jota meillä Suomessa saa kaupasta. Paistettu ruokabanaani on monen afrikkalaisen perheen perusruokaa ja hyvän sadon aikaan sitä on tarjolla joka päivä usein ainoana raaka-aineena perheen aterioilla. Sen kanssa tarjottava kastike voi olla tehty pähkinöistä tai munakoisosta. Lisukkeena voi olla myös papuja, kaalia ja porkkanaa.

Viime ja tämän vuoden kuivuus on heikentänyt entisestään Ugandan huonoa ravitsemustilannetta. Ugandassa on lähes 40 miljoonaa asukasta miljoonaa asukasta. Ravitsemustilanne näkyy esimerkiksi siinä, että lapsikuolleisuus on suurta ja eliniän odote alhainen, 55 vuotta. ▣

Jo pari vuotta jatkunut ennätyksellinen kuivuus on heikentänyt ugandalaisten ruokavaliota. Teddy Okumu pitää huolta 15 sukulaislapsesta, mutta yleensä ruokaa riittää vain yhteen päiväannokseen.

Pääkaupungin herkkuja

Vaikka paikallisten ruoka on sitä ravintoköyhempää, mitä köyhemmästä alueesta ja perheestä on kyse, turisti voi ravintoloissa tilata melkein mitä tahansa. Pääkaupungissa Kampalassa ruokatilanne ja ihmisten varallisuustaso on aivan toinen kuin maaseudulla.

Ugandassa syödään paljon myös hedelmiä ja kalaa, niillä alueilla ja niissä kylissä, joissa näihin ruokiin on varaa. Keittiö on heimoperinteiden maustamaa, ja siinä on vivahteita myös briteiltä ja arabeilta.

Kampalassa on tarjolla katukeittiöiden ruokaa, muun muassa Itä-Afrikkaan tyypillisesti kuuluva kolmionmuotoinen samosa, jonka sisällä voi olla vihanneksia tai lihaa.

Ugandan oma katuruoka on rolex, chapati-leivän sisään paistettu munakas. Rolex-kojuja on kaupungeissa lähes vieri vieressä. Kikomundaksi kutsutaan chapati-leipää, joka on täytetty papumuhennoksella.

Yleinen mutta pitkää haudutusta vaativa ruoka on luwombo, banaaninlehtiin käärittyä kanaa tai vuohenlihaa.

© WORLD VISION/SARA PIHLAJA

Charles Apion katukeittiössä valmistuu rolex, ugandalainen munakasrulla.

© WORLD VISION/SARA PIHLAJA

Ugandan rolex

6 rullaa • noin 40 minuuttia

2	luumutomaattia
1	avokado
1	vihreä paprika
3 dl	silputtua valkokaalia
TAI	ugandalaiseen tapaan niitä vihanneksia, joita on saatavilla.

Chapati-leipäset

7dl	vehnäjauhoa
3 ½ dl	vettä
1 tl	suolaa

Munakas

	punasipulia
12	kananmunaa
	suolaa
	paistamiseen öljyä

Valmistus:

1. Valmista chapati-leivät mittaamalla jauho leivontakulhoon. Lisää suola. Lisää vesi ja sekoita taikina tasaiseksi. Pyörittele taikinasta kuusi samankokoista palloa ja kauli ne ohuiksi letuiksi.

2. Paista letut kuumalla paistinpannulla molemmilta puolilta. Nosta leivät jäähtymään.

3. Leikkaa tomaatti, avokado ja paprika kuutioiksi tai siivuiksi. Silppua kaali ohuiksi suikaleiksi. Hienonna sipuli.

4. Riko kaksi kananmunaa kulhoon ja riko niiden rakenne. Lisää ripaus suolaa ja hienonnettu sipuli.

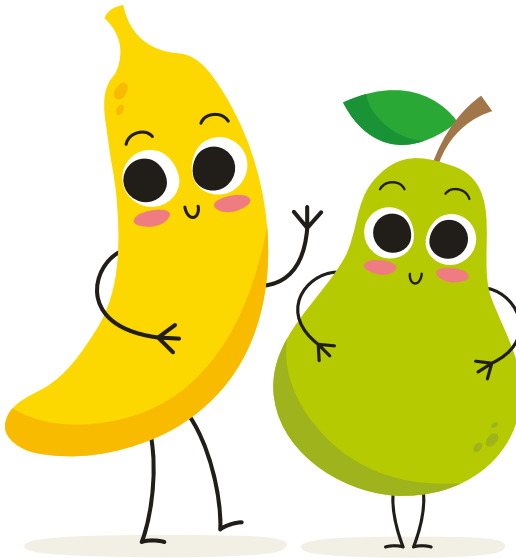
5. Kaada munaseos tasaisesti pannulle ja nosta yksi chapati-leipä raa'an munakkaan päälle. Anna munakkaan kypsyä letun alla. Painele leipä tiiviisti munakkaaseen.

6. Nosta kypsä munakas lautaselle chapati-puoli alaspäin ja levitä kaali munakkaan päälle. Lisää vielä tomaatti-, avokado- ja paprikasiivut, mausta suolalla ja pippurilla ja kääri rullaksi.

7. Paista ja täytä loput rullat samaan tapaan.

MAIJA SOLJANLAHTI

Syömisen ilo kuuluu kaikille



Ruokailu palvelee kehon ja mielen tarpeita.

Kehomme pysyy liikkeessä, aivot toiminnassa, vastustuskykymme valppaana ja uni-valverytmimme ajassa kun saamme sopivin ajoin ruokaa. Myös mielen hyvinvointia voi ravita: yhdessä syöminen, herkullisen aterian katseleminen ja tuoksujen haistelu ja ruuasta puhuminen tuottavat monelle hyvää oloa.

Jos ilo on kateissa

Kaikille ruokailu ei ole miellyttävää. Esimerkiksi kipeä suu, kova hälinä, kiire, oudot maut, liian kuuma ruoka, vatsan kipuilu tai huono omatunto liiallisesta tai vääränlaisesta syömisestä tekevät ruokailusta vastentahtoista.

Laillistettu ravitsemusterapeutti **Kati Laine** Ravistamo Oy:stä keskustelee asiakkaittensa kanssa nälästä ja ruokailuhetkestä. Keskusteluissa pohditaan myös, mitä ruoka itselle edustaa. Jääkö ruokailusta hyvä mieli vai soimaako itseään syömisen jälkeen? Tuottaako ruokailu iloa vai onko se ainut ilon tai lohdun lähde?

– Osa on kadottanut fyysisen näläntunteen. Sen sijaan syömme esimerkiksi palkitaksemme itseämme tai tietyissä tilanteissa, kuten televisiota katsellessa. Syömiseen ja nälkään liittyy paljon tiedostamattomia tunteita ja huonoja rutiineja. Jos syömisestä on tullut tunteiden vietävää, on ne tarpeen tunnistaa. Syötkö elääksesi vai elätkö syödäksesi?

– Saatan myös kysyä, minkälaista nälkää tunnet. Koetko silmän nälkää, joka kasvaa nähdessäsi ruokaa, vai herääkö nenän nälkä, kun kuljet kaupassa paistonpisteen ohi? Vai onko nälkä jotain sellaista, millä korvaat jotain puuttuvaa: tekemistä tai kaveria?

Keinoja ilon löytämiseen

Moneen fyysiseen ruokailua haittaavaan haasteeseen on keinoja. Esimerkiksi suun terveyteen keskittymällä, liikkumisella ja ulkoilulla, ruokailuhetkeä rauhoittamalla, kauniilla kattauksella sekä itselle sopivilla ruokavalinnoilla voi parantaa ruokahalua ja lisätä ruokanautintoa.

– Joku tarvitsee apua ruokarytmin ja näläntunteen löytämiseen, toinen vinkkejä siihen, miten saadaan lisää terveyttä edistäviä valintoja omaan ruokavalioon. Monesti kun tehdään fiksuja valintoja, niin heikompien valintojen määrä vähenee. Siksi keskitymmekin pohtimaan, mitä hyvää lisätään, emmekä sitä, mitä rajataan tai karsitaan.

Kati Laine kertoo, kuinka lapsuuden ruokailot ja traumat saattavat vaikuttaa varttuneen ruokasuhteeseen. Nykyään lasten ruokakasvatuksessa ei tulisi enää tuputtaa, pakottaa tai lahjoa ruualla. Tunne- tai lohtusyömisen juuret ovat usein lapsuudessa, jolloin herkut ovat korvanneet lohduttavan sylin. Toisaalta parhaimmillaan lapsena on oppinut joustavan suhtautumisen ruokailuun ja syömään laajasti

Ilolla ravistellen

Ravistamo Oy on kuuden laillistetun ravitsemusterapeutin yhteinen yritys, jonka kotipaikka on Pohjois-Savossa. Toimitusjohtajana on laillistettu ravitsemusterapeutti **Kaisa Kähkönen**.

– Kun perustimme Ravistamoa, haaveissamme oli yritys, joka edistäisi ruuan ilosanomaa. Haluamme laajentaa palveluvalikoimaa, joita ravitsemusterapeutit voivat tarjota. Toimintamme ytimessä on ruokailo ja rento suhtautuminen ruokaan, ja näiden eteen haluamme työskennellä.

Ravistamo tarjoaa palveluitaan yksityisille asiakkaille muun muassa työterveyspalvelujen kautta sekä työhyvinvointiin, ikäihmisten ravitsemukseen ja lasten ruokakasvatukseen liittyen. Sote-uudistusta seurataan tarkkaan.

© MAIJA SOLJANLAHTI

Laillistetut ravitsemusterapeutit Kaisa Kähkönen ja Kati Laine ohjaavat kaiken ikäisiä ruokailon ääreen. Rento ja hyvä suhde ruokaan luodaan jo lapsuudessa.

©ISTOCK.COM/ZHE_VASYLIEVA

monenlaisia makuja. Tällöin terveyttä tukevan ruokavalion ylläpitäminen on helpompaa.

Jos ruokasuhde on aikuisena vääristynyt tai aiheuttaa holtitonta ahmimista tai muuta tunnesyömistä, käytännön ohjeena on pysähtyä pohtimaan omaa suhdetta ruokailuun.

– Turhat ruokarajoitteet tai syyllisyyden tunteet ”vääränlaisesta” syömisestä olisi tärkeää tunnistaa. Kun ruokavalion kokonaisuuden saa kuntoon, ei mistään suupalasta tarvitse potea huonoa omaatuntoa. Tavoitteena on löytää sellainen asenne, että ruoka on ystävä, joka tekee hyvää mielelle ja keholle. Ruokailuhetkelle kannattaa antaa aikaa ja ajatusta.

Hoivalaitoksiin osaamista ja iloa

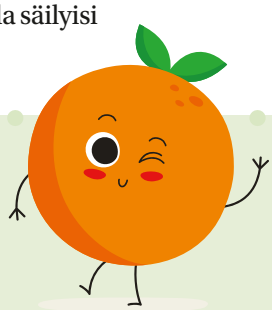
Kati Laine kertoo Pohjois-Savon hoivalaitoksissa Ravistamo Oy:n tekemästä pilottikoulutuksesta, jonka toteuttamiseen yritys sai ELY-keskuksen tukea.

– Tavoitteena on kehittää hoitohenkilökunnalle valmennus, jonka ansiosta ikäihmisten virheravitsemus osattaisiin tunnistaa ja hoitajat saisivat keinoja vajaaravitsemuksen korjaamiseen. Asiantuntijoina koulutuksessa ovat ravitsemusterapeutin lisäksi farmakologi sekä kinestetiikan asiantuntija, joka opastaa muun muassa syöttämisasennoissa. Farmakologi on muistuttanut monilääkityksen yhteydestä ruokahaluun ja tiettyjen lääkeaineiden ravitsemustilaa heikentävistä sivuvaikutuksista. Yhdessä on pohdittu, mihin hetkeen lääkkeitten anto sopisi. Ruuan makua tai ruokailuhetkeä ei saa pilata lääkkeillä.

Valmennuksen hedelmällisintä antia ovat henkilökunnan keskinäiset keskustelut kun hoitajat ja keittiöhenkilökunta ovat kohdanneet. Asenteet ja käytännöt muokkautuvat kun niitä pääsee yhdessä pohtimaan.

Kati Laine nostaa esiin esimerkkinä sormiruokailun ja kannustaa kokeilemaan sitä hoivatyössä.

– Iän myötä monet aistit heikentyvät, esimerkiksi huonosti näkevä ei erota ruokaa, haju- ja makuaisti saattavat olla heikkoja, mutta tunto pysyy. Oman pystyvyyden kannalta sormiruokailua voisi kokeilla vaihtoehtona ennen syöttämistä. Se vaatii hieman uudenlaista asennetta sekä osaamista myös keittiössä mutta kaikkea kannattaa kokeilla, jotta jokaisella säilyisi ilo syömisestä. ▣



– Ravitsemusterapeuttien palvelut jäävät terveydenhuollon moniammatillisessa tiimissä monesti ulkokehälle, ja käytännössä keskitytään lääkärin ja hoitajan rooleihin. Silti meidän sekä esimerkiksi fysioterapeuttien osaamisella on selkeää kustannusvaikuttavuutta osana hoitoketjuja. Toisaalta ravitsemusterapian kustannusvaikuttavuuden osoittamisessa on haasteita, sillä hyödyt saattavat tulla esille vasta pidemmällä aikavälillä. Asiakkaiden hyvinvointia ravitsemusterapeutin vastaanotolla käyminen lisää kuitenkin yleensä jo melko nopeasti.

Käytännön oppeja, joita Ravistamossa saadaan asiakaskohtaamisissa sekä virheravitsemuksen tunnistamisen ja hoidon koulutuksissa, kuullaan ensi syksynä Geryn järjestämässä ammattilaisten koulutuspäivässä. Ravitsemusfoorumi-päivä järjestetään Helsingissä 6.9.2018.

Kolumni

TUTKIMUSPÄÄLLIKKÖ
VTT ANNE RAHIKKA,
MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

Mistä apua yksinäisyyteen?

Heidi Köngäs (2017) kertoo uusimmassa kirjassaan perheellisen Sandran elämästä sisällissodan aikana. Sandran mies tempaistaan punakaartiin ja tämä päätyy sodan jälkeen vankileirille. Sandran viisilapsisessa perheessä on ainainen pula ruuasta, vaatetuksesta sekä rahasta. Tämän päivän näkökulmasta perhe on absoluuttisesti köyhä, koska heidän kohdallaan elämän vähimmäisedellytyksetkään eivät täyty.

Huono-osaisuus on sidoksissa omaan aikaansa ja nykyisin kyse on ennen kaikkea mahdollisuuksista osallistua yhteiskunnan taloudellisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin toimintoihin. Miina Sillanpään Säätiössä on kevään 2018 aikana haastateltu Neuvokkaiden naisten ryhmiin osallistuneita pienituloisia naisia, jotka ovat kertoneet yksinäisyyden kokemuksistaan. Useat haastatelluista ovat yksin asuvia, eläkkeellä olevia naisia. Haastateltavien kuvauksissa yksinäisyys ilmenee masennuksena ja pahana olona. Yksinäisyydestä seuraa arjen kapeutuminen tai kuten eräs haastateltava kuvaa ”kauhee laiskuus”. Kun arjen rutiinit ja aikataulut häviävät vaikuttaa se myös ruokatottumuksiin. Eräs haastateltava kuvaa, että ”Enhän mä joka päivä ees syö varsinaisesti oikeesti ruokaa, et se on vaan sit jotain…”. Ruuan valmistaminen itselle ei kiinnosta, jolloin päivän ateriat on helppo korvata esimerkiksi pelkällä leivällä. Eli mielen hyvinvoinnin ja ravinnon välillä toteutuu molemminsuuntainen kehävaikutus.

Yksinäisyyden ehkäisemiseksi on Miina Sillanpään Säätiössä kehitetty Neuvokkaiden naisten ryhmätoimintaa, joka perustuu yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistumiseen, naisten omiin voimavaroihin sekä vertaistukeen. Neuvokkaiden naisten jakamat konstit on koottu konstikokoelmaan, josta löytyy hyvinvointivinkkejä, keinoja yksinäisyyden torjuntaan ja ruokaohjeita ekologiseen ruuanlaittoon. Neuvokkaissa naisissa on todettu, että lisääntyneet vuorovaikutussuhteet ja merkityksellisyyden kokemukset auttavat selviytymään elämän muutostilanteista ja arjen vastoinkäymisistä.

Geryn hallituksen jäsenet kirjoittavat Voimaa ruuasta -lehteen kolumneja, joita julkaistaan myös osoitteessa www.gery.fi/blogi.

TEKSTI JA KUVAT **MARJA KRONS**

Kaalilaatikko on mieliruokaa

Helsingissä, Kampin palvelukeskuksen ravintola Raflan listalla on kaalilaatikko puolukkasurvoksen kera. Listalla on vaihtoehtona tonnikala-tomaattikastike sekä keitto, tällä kertaa bataatti-pähkinäsosekeitto, ja jälkiruokana on ruusunmarja-suklaamousse.

Keittiö on kaalilaatikkonsa ansiosta kaupunginkuulu. Sitä tullaan syömään niin lännestä kuin idästä, kun metro ja bussit tuovat palvelukeskuksen kulmalle. Kaalilaatikkoa kauhotaan lautasille linjastosta hymyssä suin. Hyvä ruoka, hyvä mieli.

Jouko Sillanpää, 67, on tullut Jätkäsaaresta kävellen, myös kaalilaatikon äärelle. Muita lempiruokia ovat palapaisti, lampaankyljykset, karjalanpaisti ja kaikenlaiset salaatit. Kampin salaattipöydässä on salaattivihannesten ja raasteiden rinnalla kurpitsansiemeniä, krutonkeja ja kolmenlaista kastiketta.

– Olen kanta-asiakas, erityisesti miellyttää, kun salaattivaihtoehtoja on paljon. Eikä missään ole liikaa suolaa, kun haluan tarkkailla verenpainettani. Kotonakin syömme paljon kasviksia ja hedelmiä. Veriarvot pitää kurissa aamuinen kuitupuuro. Olen melkoinen pakkausmerkintöjen seuraaja, kyttään suola- ja sokeripitoisuuksia ja omega-rasvahappoja.

Marja-Liisa Nurmiranta, 72, on Kampin palvelukeskuksen suurkuluttaja. On venyttelyä suomeksi ja ruotsiksi, asahia ja tuolijumppaa. Sen päälle maistuu kunnon kotiruoka ravintolassa.

– Lempiruokiani ovat kalaruuat, sushi, kimchi-burgerit ja Pariisissa osterit… Joskus käyn varta vasten Hietalahden hallissa syömässä bouillabaissen, kertoo Marja-Liisa.

Risto Kauria, 86, köröttelee harva se arkipäivä bussilla keskustaan ja Kamppiin lounaalle. Kaalilaatikon lisäksi Ristolle maistuu broileri kaikissa muodoissa. Myös kaalilaatikon jälkiruoka, suklaamousse, maistuu aina.

Pesunkestävä stadilainen on asunut eri puolilla kaupunkia. Nyt työstävä asuu Oulunkylässä, ja hänen kanssaan kokataan viikonloppuisin. Oma viikonloppubravuuri on konjakkilohi: lohifilee uunivuokaan nahkapuoli alaspäin, päälle hierotaan suolaa ja valkopippuria. Lisäksi tarvitaan neljä ruokalusikallista konjakkia, joista yksi levitellään kalalle ja kolme kokin suuhun. Lohen kanssa Risto tarjoaa itse viipaloimiaan, uunissa paistettuja valkosipuliperunoita. Jälkiruuaksi maistuu lapsuuden herkku, ohukaiset mansikkahillolla.

Eläkkeellä oleva Vantaan valmiuspäällikkö Jouko Sillanpää puuhaa eläkepäivinään väitöskirjaa ja hakee voimia Kampin kaalilaatikosta.

Risto Kauria käy ennen lounasta Kampin keskuksen kuntosalilla tekemässä kunto-ohjelman.

Marja-Liisa Nurmiranta on joutunut jättämään rakkaan squashinsa nivelvaivojen takia, mutta nyt hän jumppaa ja joogaa Kampin keskuksessa, johon voi jäädä lounaalle.

Ajankohtaista
GERYSTÄ

Uudistettu esite: vinkkejä lautaselle

Proteiini-esite on uudistettu. Idea on sama kuin aikaisemmassa esitteessä, eli annoskuvat ja esimerkkipäivät helpottavat arvioimaan omaa proteiininsaantia. Esimerkkiannoksia on nyt runsaammin ja mukaan on tuotu lisää kasvipohjaisia proteiininlähteitä.

Esitteitä voi tilata postitus- ja toimituskulujen hinnalla Geryn verkkosivujen lomakkeella osoitteessa *www.gery.fi/julkaisut*

Kiinnostusta Voimaa ruuasta -ryhmän vetämiseen?

Voimaa ruuasta -toiminnassa Gery kouluttaa terveydenhuollon ammattilaisia, jotka voivat sisällyttää omaan työnkuvaansa ryhmässä toteutettavaa ruoka- ja ravitsemusohjausta ikääntyville.

Toimintaa on aloitettu Hämeenlinnassa ja Kokkolassa sekä pieninä projekteina muualla Suomessa. Jos lukijoiden joukosta löytyy kiinnostusta, niin olkaahan Geryyn yhteydessä: *info@gery.fi* ja jutellaan aiheesta lisää!

Liity Geryn jäseneksi!

Gery toivottaa lämpimästi tervetulleeksi uudet henkilö- ja yhteisöjäsenet! Jäsenenä saat ajankohtaista tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta.

Jäseneksi voi liittyä osoitteessa *www.gery.fi/jasenille*. Lue lisää tai ole meihin yhteydessä.

Paras juttu?

Lähetä toimitukseen ruusuja ja risuja! Kerro, mikä oli lehden kiinnostavin juttu ja mikä ei sytyttänyt lainkaan!

Arvomme 20.6.2018 mennessä toimitukseen tulleiden sähköpostien (*info@gery.fi*) tai kirjeiden (Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki) joukosta voittajan, jonka palkitsemme kirjapaketilla.

Kirjat ovat lehden sivuilla esiteltyjä teoksia: Raija Orasen Kreivin aikaan, Pentti Mikkosen ja Terhi Kukkosen Entisten nuorten hyvinvointi sekä Tuulia Järvisen ja Tiina Strandbergin Puuron uusi aika.