

* RAVINTOTERAPEUTTI VASTAA

Ravintoterapeutti vastaa lukijoiden kysymyksiin

HANNA HUTTUNEN, diplomiravintoterapeutti ja Ravinto- ja fytoterapeutti, RaFy ry:n puheenjohtaja aloittaa Luontais-terveys-lehdessä uuden palstan, jossa hän vastaa lukijoiden terveystieteisiin.

Arvoisa lukija, lähetä napakka kysymyksiä osoitteeseen reetta.ahola@karprint.fi. Liitä mukaan myös ikäsi ja sukupuolesi, ne ovat olennaisia tietoja Hanna Huttuselle. Kysymyksiä ja tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti.

Oman Helsingissä toimivan yksilö- vastaanottonsa lisäksi Hanna Huttunen pitää luentoja ja ohjaa mm. Tasapainottajat-ryhmiä yrityksille ja yhteisöille. Hanna Huttunen on löytänyt ravinnon ilosanoman oman sairastelunsa ja paranemisprosessinsa kautta. Hän on kulinari ja sinnikäs maailmanparantaja.

Netissä Hanna Huttusen toimintaan voi tutustua: www.ravintopolku.fi, asiakaspalvelu@ravintopolku.fi, www.rafy.fi



STRESSI SEKOITAA SUOLISTON

* Olen huomannut, että aina kun stressaannun, suolistoni menee sekaisin. Välillä on ummetusta, välillä ripulia, turvotusta ja epämääräistä kipuilua on kaiken aikaa. Samalla myös minulle tulee stressissä helposti emättimeen hiivatulehdus.

Ovatko nämä suolisto- ja hiivaongelmat stressistä johtuvia ja miksi?

Miten niitä voisi ennaltaehkäistä ravitsemuksessa ennen stressaavia aikoja?

* Ihminen on kokonaisuus. Psykyä ei voi erottaa fyysisestä puolesta, sillä ne vaikuttavat toisiinsa puolin ja toisin. Vaikka suurin stressin aihe elimistölle onkin yksilöllisellä sopimaton ruokavalio, myös murehtimisemme, huolien kantaminen ja unettomat yöt vaikuttavat ruuansulatukseen.

Stressi on tila, jonka on alun perin tarkoitettu vain tilapäiseksi reaktioksi. Akuutissa stressitilassa elimistössä erittyy hormoneja, kuten adrenaliinia, noradrenaliinia ja kortisolia. Verenpaine kohoaa, sydän lyö nopeammin, veren sokeripitoisuus kohoaa ja samaan aikaan suoliston toiminnat hidastuvat tai lähes pysähtyvät. Akuutissa vaaratilanteessa tämä on elimistön tapa varmistaa eloonjääntä – kehon kaikki energia kohdistuu fyysiseen ponnistukseen.

STRESSIHORMONI HIDASTAA SUOLISTON VERENKIERTOA

Pitkään jatkunut stressitila voi kuitenkin aiheuttaa monia terveysongelmia. Kun verenkierto mahaan ja suolistoon vähenee stressihormonien vaikutuksesta, ruuansulatus hidastuu, suolahapon ja ruuansulatuksessa tarvittavien entsyymien eritysvähennee ja ravintoaineiden imeytyminen huononee.

Stressin aikana elimistö ei eritä riittävästi ruuansulatukseen tarvittavia entsyymejä ja suolahappoa, jolloin ruuansulatus heikkenee. Jos samanaikaisesti vielä ruoka hotkitaan huonosti pures-

kellen suurina palasina, on ruuansulatus ihmeissään. Suuremmat ruokamolekyylit rasittavat suoliston limakalvoja, mukaan lukien myös vatsan limakalvon. Samaan aikaan kehon kyky korjata vaurioita heikkenee, koska tulehdusta vähentävien ja parantamista kiihdyttävien hormonien tuotanto heikkenee.

Suolahapon puutteen vuoksi huonosti pilkkoutunutta ruokaa kulkeutuu ohutsuoleen ja ruuansulatusentsyymit eivät kykene purkamaan liian isoina partikkeleina olevia ruoka-aineita, eivätkä irrottamaan niistä ravintoaineita. Ruokaa voi näin ollen päästä osin sulamattomana paksusuoleen, jossa se ruokkii ei toivottua bakteerikantaa/hiivoja ja aiheuttaa käymistä. Bakteerikasvu voi ilmetä myös emätinhiivana.

HUONOT BAKTEERIT AIHEUTTAVAT HUIMAUSTAKIN

Ei-toivottujen bakteereiden aineenvaihduntatuotteena voi syntyä myös myrkyllisiä kaasuja (metanoli, formaldehydi jne.), jotka voivat ilmetä mm. ilmavaivoina, turvotuksen tunteena, ylävatsakipuna ja muina mahavaivoina, mutta myös erilaisina kipuina lihaksissa ja nivelissä sekä huimauksena, aivosumuisuutena tai muuna epämääräisenä tunteena.

Huonosti sulanut ruokamassa myös vaurioittaa usein suolen pintaa, jolloin voi ilmetä suolen lisääntynyttä läpäisevyyttä, jolloin esim. viljojen tai muiden ihan tavallisten ruoka-aineiden proteiinit pääsevät verenkiertoon ja voivat aiheuttaa yliherkkyysoireita.

* Suosi tuoreravintoa kasvien, marjojen jne. muodossa vaikka pirtelöinä tai tuorepuristettuina mehuina!



SMOOTHIET OVAT HELLIÄ RUUANSULATUKSELLE

Stressaaviin aikoihin voi varautua paitsi opettelemalla huolellista pureskelua, myös huolehtimalla suoliston hyödyllisen bakteerikannan tukemisesta sitä ruokkivalla, hapatettuja, maustamattomia maitotuotteita ja paljon kasviksia sisältävällä ruokavaliolla.

Jos oikein on kiirettä, kannattaa suosia erilaisia smoothieja, jotka ovat helmiä ruuansulatukselle. Niiden kautta on helppo nauttia paljon ravitsevia aineita hyvin sulavassa muodossa, sillä stressissä elimistö kuluttaa ravintoaineita paljon normaalityyppistä enemmän. Myös suoliston hyödyllistä bakteerikantaa boostaava probioottilista ja ruuansulatusentsyymit ovat olennainen osa ennaltaehkäisyä sekä myös vaivojen hoitoa.

Eliminoi ruokavaliosta homogeenit lehmänmaito, sokerit, peruna ja vehnä (hankalissa tilanteissa hyvä välttää laajemminkin tärkkelystä). Vältä myös kofeiinia ja alkoholia.

Suosi tuoreravintoa kasvien, marjojen jne. muodossa vaikka pirtelöinä! Pirtelöt on soseutettava hyvin ja syötävä pienin suullisina mutustaina, vaikka ne ovatkin valmiiksi soseita – näin saadaan riittävästi syljen amylaasia mukaan. Suosi myös helposti sulavia valkuaisaineita – kala, kana/kalkkuna, huuhtelee ja liota pähkinät ja siemenet ennen käyttöä, niin ne ovat elimistön paremmin hyödynnettävissä.

Jos stressi on kova ja ruuansulatus tuntuu olevan herkällä, keitot, puurot ja pirtelöt, joihin lisätään luonnollisia rasvoja ja tarvittaessa proteiinijauhetta, ovat pihviateriaa parempi vaihtoehto.

KAKSI SALAATTINIPULLISTA PÄIVÄSSÄ, VIHHERJAUHEET TULEVAT APUUN!

* Joka paikassa kehoitetaan, että lehtivihreää pitäisi syödä paljon. Miten paljon on riittävästi?

Saako talvella tarpeeksi lehtivihreää kasvihuoneissa kasvatetuista salaateista?

Salaatin rouskuttaminen pakkasilla ei aina maistu, millaisia vinkkejä sinulla olisi lehtivihreän maukkaaseen käyttöön?

* Lehtivihreää tulisi nauttia päivittäin ja mielellään melkein joka aterialla – vähintään yksi iso nippu soseutettuna tai kaksi nippua salaatin muodossa päivittäin.

Tämä on kuitenkin hiukan haasteellista varsinkin näin talviaikaan, kun kotimaista, luomulaatuista vihreää niin runsain mitoin tuoreena ei ole saatavilla. Monelle ei myöskään salaatin rouskuttaminen pakkasilla maistu, vaan kaipaamme tuhdimpaa, lämmintä ruokaa. Viherjauhelisä esimerkiksi viherpirtelöihin tai keittoihin lisää imeytymistehokkuutta ja ravinteiden hyväksikäytettävyyttä.

Lämpimiin keittoihin suosittelen lisäämään vihreän lopuksi, kun keittoa ei enää varsinaisesti keitetä, jolloin mahdollisimman suuri osa arvokkaista ravintoaineista päättyy myös lautaselta/mukista ruokailijan solujen hyväksi. Tehokas tehosekoitin kykenee rikkomaan lehtikasvien solukalvot ja helpottaa näin omaa ruuansulatustamme. Tästä huolimatta ruuansulatuksemme tarvitsee sylkeä, joten soseutetutkin ruoat on syytä pureskella huolellisesti.

Talvella kasvihuonekasvatuksessa joudutaan turvautumaan normaalia enemmän keinotekoisiihin lannoitteisiin. Näin ollen tavanomaisesti kasvatetuissa salaateissa voivat nitraattimäärät olla melko suretkin, joten jos ostat salaatteja talviaikaan, pyri valitsemaan luomua. Kasvihuonekasvatetut salaatit eivät muutoinkaan riitä sellaisenaan lehtivihreän lähteeksi. Hyvä vinkki on käyttää lisäksi erilaisia viherjauheita, joita voi näppärästi lisäillä pirtelöihin keittoihin jne. Myös pirtelöissä, marjojen seassa pienempikin määrä lehtivihreää ravitsee tehokkaasti elimistöä.

* Pari desiä kotimaisia marjoja päivässä antaa antioksidanttisuoja, jota ihosolut tarvitsevat niitä uhkaavaa hapetusstressiä torjuakseen.

KAUNIS IHO RAKENTUU SISÄLTÄPÄIN

* Minulla on varsinkin näin talvisin todella pintakuiva iho ja kutiseva, joskus jopa pienien pienillä haavoilla oleva päänahka. Silloin tällöin taas pukka ruusufinniä ihosta ja joskus leukapieliin aknen sorttista.

Miten ihoa ja päänahkaa tulisi ravita ja kosteuttaa sisältäpäin, ts. ravinnolla ja ravintolisillä?

Millaiset hoitotuotteet tukevat sisäistä ravitsemusta?

* Voimme hoitaa ihoa ulkoisesti monin tavoin, mutta loppupeleissä ihon kosteus, sen kyky puhdistua ja joustaa tulee sisältäpäin.

Ihon on saatava riittävästi kosteutta. Jollemme juo riittävästi, saa hyviä rasvahappoja ja emäksisöiviä mineraaleja esim. lehtivihreän kautta, on ihon ulkoinen rasvavuoli vain oireittain hillitsemistä.

Iho on suurin erityselimemme – elimistö puskee ihon kautta ulos kuona-aineita. Myös tämän takia näen nesteytyksen yhtenä tärkeimmistä asioista. Jotta elimistön puhdistusmekanismit pelaisivat riittävästi hyvin, on huuhtelun pelattava, mutta myös ravintoaineiden päästävä iholle asti, jotta se pystyy pitämään kimmoisuutensa, hengittämään ja muutenkin voimaan hyvin.

SOLUKALVOT RAKENTUVAT RASVASTA

Solukalvot, niin iholla kuin muuallakin, ovat rasvaa ja sen vuoksi niiden rasvahappotasapaino on tärkeä.

Rasvahappotasapainosta riippuu solukalvon joustavuus ja tästä taasen riippuu, kuinka hyvin ravintoaineet pääsevät soluun sisälle ja kuinka hyvin kuona pääsee soluista ulos.

SUOLISTO KUNTOON

Sisäiseen ihonhoitoon, kuin mihin tahansa ravintohoitoon, liittyy tärkeimpänä ruuansulatuksen kunto. Siksi ruuansulatuksen tukeminen stressiä käsittelevän vastaukseni neuvoin on ykkösasia.

Osa ihon oireiluista voi johtuakin suoliston ongelmista, jotka siksi on hyvä hoitaa ensin kuntoon. Monella jo sokereiden ja valkojauhojen jättäminen voi vaikuttaa upealla dramaattisesti ihon kuntoon, mutta vähintään yhtä tärkeää on juoda riittävästi. Jos harrastat paljon liikuntaa, jossa hikoilet, muista korvata hikoilemasi mineraalit lisäämällä juomaveteesi hyppysellinen valkaisu-matonta merisuolaa – tämä voi muillakin auttaa vettä imeytymään paremmin.

Laajakirjainen rasvahappovalmiste tai laadukas kalaöljyvalmiste, jonka rinnalla on monipuolisesti kylmäpuristettuja luomulaatuista kasviöljyjä, on ihon sisäistä rasvausta. D-vitamiinia tarvitsemme riittävästi, jotta elimistön kaikki arkiset aineenvaihduntatoiminnot pelaavat niin kuin niiden pitääkin. Tämä taas vaikuttaa osaltaan myös ihon terveyteen. E-vitamiinia kannattaa tuoda ruokavaliioon säännöllisen avokadon ja oliiviöljyn nauttimisen muodossa. Pari desiä kotimaisia marjoja päivässä antaa antioksidanttisuoja, jota ihosolut tarvitsevat niitä uhkaavaa hapetusstressiä torjuakseen. *

Ravintopolku

Luentoja yrityksille ja yhteisöille
Ryhmiä (mm. Tasapainottajat)
Yksilöllistä ravintoterapiaa ja -neuvontaa

Dipl.ravintoterapeutti Hanna Huttunen
www.ravintopolku.fi