



Marja Ruuti

Ravitsemusterapeutti

*Ravitsemustieteen maisteri, laillistettu
ravitsemusterapeutti ja luontaishoitaja*

www.marjaruuti.fi



Muistisairauksien ehkäisy ja ruokavaliohoito

Suomessa on arviolta yli 200 000 ihmistä jotka sairastavat muistisairauksia. Yleisin on Alzheimerin tauti. Kaikkialla maailmassa muistisairaudet ovat radikaalisti lisääntyneet ja ilmiö liittyy vahvasti elämäntapoihin. Voimme tehdä paljon muistisairauksien ennalta ehkäisemiseksi.

Alzheimeriin liittyy erityisesti amyloidiplakkien muodostuminen aivoihin. Näitä voidaan tutkia kuvantamalla jo ennen kuin henkilöllä on oireita.

Läheiset usein ensimmäisenä alkavat huomata muutoksia henkilön muistissa ja käyttäytymisessä. Hän alkaa unohtella asioita mitä ei ole unohtanut aikaisemmin. Tunnistettaviin ensioireisiin liittyy muistamiseen, päättelykykyyn ja ongelmanratkaisuun liittyviä haasteita.

Miksi muistisairaudet ja Alzheimerin tauti ovat yleistyneet?

Nykyään on aiempaa enemmän muistisairauksia osin siksi että keski-ikä on noussut ja ihmiset elävät pidempään kuin ennen. Tällöin myös amyloidiplakkeja ehtii muodostua aivoihin kauemmin kuin aikaisemmin.

Suurin osa muistisairauksista voitaisiin ehkäistä muuttamalla elämäntapoja. Epäterveellinen ruokavalio, liikunnan puute, ylipaino, stressi, unen puute ja levon puute ovat merkittävimpiä tekijöitä muistisairauksien kehitymisessä.

Tärkeää olisi löytää itselle sopiva liikuntamuoto ja harrastaa sitä säännöllisesti.

Miten ylipaino ja 2. tyypin diabetes liittyvät muistisairauksiin?

Ylipaino ja erityisesti vyötärölihavuus ovat riskitekijöitä.

Suomessa aikuisten vyötärön ympärysmitta on keskimäärin yli riskirajan.

Erytyisesti 2. tyypin diabeteksella on voimakas yhteys Alzheimerin taudin kehittymiseen.

2. tyypin diabetekseen liittyy mm. ylipaino ja rasvamaksa joka vaikuttaa aivoihin.

Alzheimerin tautia kutsutaan myös 3. tyypin diabetekseksi, koska korkealla verensokerilla on niin iso merkitys.

Suomessa on yli 500 000 2. tyypin diabetesta sairastavaa henkilöä.

Vyötärölihavuudesta on tehty mm. Turun yliopiston väitöskirja jossa todettiin vyötärölihavuuden ja myöhemmän iän muistisairauksien selkeä yhteys. Tämä pystyttiin osoittamaan pitkäaikaisten aivokuvantamisten avulla.

Lääketieteen puolella on todettu ettei Alzheimerin tautiin ole löydetty ratkaisua vaikka on kehitelty erilaisia lääkkeitä. Käypä hoidossa korostetaan että tautia tulisi hoitaa lääkkeettömillä hoito keinoilla.

Elämäntapoja kohentamalla vaikutetaan myös muiden elämäntapasairauksien ennaltaehkäisyyn.

Ehkäisemällä muistisairauksia elämänlaatu paranee yleensä muutenkin.

Mikä on geenien rooli?

Myös geenit vaikuttavat. Kolmanneksella suomalaisista on Apoe 4 geeni joka lisää riskiä sairastua Alzheimerin tautiin. Jos geeni peritty molemmilta vanhemmilta, riski on suurempi. Silti elämäntavoilla voidaan pitkälti vaikuttaa.

Tutkimuksessa on selvinnyt että mikäli henkilöllä on Apoe 4 geeni, niin elämäntapahoito on erityisen tehokasta. Alzheimerin taudin voi saada vaikei ko. geeniä olisikaan.

Miten paljon elintavoilla voidaan vaikuttaa Alzheimerin tautiin?

Myös alkavaa Alzheimerin tautia pystytään hidastamaan. Mm. Yhdysvalloissa on lääkäri joka saanut potilaillaan paljon tuloksia kokonaisvaltaisella elämäntapa hoidolla. Hänen menetelmillään on saatu jopa alkavia Alzheimerin tauteja parantumaan.

Ennaltaehkäisy on hyvä alkaa jo lapsena. On tärkeä oppia hyvät elämäntavat varhain koska lapsena totutut tavat jatkuvat helposti aikuisuuteen. Vielä aikuisenakin voi kuitenkin irrottautua haitallisista elämäntavoista.

Suomessa on tehty merkittävä tutkimus Alzheimerin taudin ennaltaehkäisyyn liittyen. Kyseessä on professori Miia Kivipellon johtama monivuotinen Finger tutkimus.

Tutkimuksessa oli verrokkiryhmä ja tutkimusryhmä joka sai intensiivistä elämäntapaohjausta tutkimuksen aikana. Käytettiin mm. ravinto-ohjausta, motivointia ja liikuntaa. Huomioitiin myös mm. verensokerit ja rasva-arvot. Tutkimuksella voitiin osoittaa että elämäntavoilla pystytään ehkäisemään Alzheimerin taudin kehittymistä.

Todettiin myös että ihminen tarvitsee tukea muutokseen ja sillä saatiin hyviä tuloksia. Henkilökohtainen ohjaus oli tärkeää. Esim. kaverin kanssa lenkille lähtö voi olla paljon motivoivampaa kuin yksinään.

Marjan ruokavaliovinkit

- Kiinnitä huomiota ruoan laatuun ja määrään
- Erityisesti verensokeriin vaikuttavat tekijät ovat merkittäviä
- Nopeasti imeytyvät hiilihydraatit kuten sokerit, jauhotuotteet, liiallinen kuorittujen viljojen käyttö ja perunavalmisteet ylläpitävät tulehdusta kehossa ja aivoissa ja aiheuttavat insuliiniresistenssiä.
- Nauti kasviksia. Kuidut tasoittavat verensokeria ja pitävät suolen hyvää mikrobistoa yllä. Kasviksissa on paljon fytokeemikaaleja ja antioksidanteja jotka ovat tärkeitä tulehduksien ehkäisyssä
- Käytä laadukkaita rasvoja sopivasti, kuten omega 3 rasvat kalasta. Tarvitaan myös kasvikunnan omega 3:a, kuten alfalinoleenihappo mm. siemenistä ja kasviöljyistä. Oliiviöljyssä on paljon antioksidanteja.
- Omega 3 rasvat ovat tärkeitä solujen rakenteille ja estävät tulehduksia
- Täysjyväviljatuotteiden käyttö niille joille ne sopivat
- Tyydyttyneet rasvat eivät isompina määrinä sovi kaikille
- Perinteinen Välimeren ruokavalio on hyvä muistisairauksien ehkäisyssä. Käytä paljon kasviksia, oliiviöljyä ja ota mukaan jotakin proteiinipitoista. Nauti kunnan aterioita joita ei korvata leivällä.
- Käytä myös kotimaisia juureksia, kalaa, marjoja, pellavansiemeniä ja öljyä kuten hamppuöljyä ja pellavansiemenöljyä.
- Mm. mustikka on tutkitusti hyväksi aivotoinnalle. Marjat ovat hyväksi myös maksan toiminnalle.
- Noudata hyvää ateriaritmiä ja kunnan aterioita äläkä korvaa niitä välipaloilla.

- Käytä yrttejä ja mausteita, varsinkin rosmariini on erinomainen, hyviä ovat myös mm. oregano, timjami, neidonhiuspuu ja nokkonen.
- Nauti vihreitä kasveja. Ne sisältävät mm. foolihappoa ja klorofylliä. Muista villivihannekset.
- Ashwagandha on hyödyllinen. Se lisää serotoniinin muodostumista elimistössä ja voi parantaa unen laatua, mikä on todella tärkeää aivojen hyvinvoinnille

Marjan lisäravinnevinkit

D-vitamiini tärkeä.

B 12-vitamiinin saannista huolehdittava. läkkäämmän ihmisen muistisairaus voi johtua jopa pelkästään B 12 vitamiinin puutoksesta.

Kalaöljy, omega 3-rasvahapot.

Varmista B-vitamiinien, B6-vitamiinin ja foolihapon saanti.

Vinkit suoliston hyvinvointiin

Suoliston voinnilla on yhteys aivojen terveyteen.

On huolehdittava että saadaan tarpeeksi kuitupitoista ravintoa, jotta suolen hyvät mikrobit saavat ravintoa ja pysyvät hyvinvoivina.

On tärkeää että suoli toimii hyvin. Suurin osa elimistön serotoniinista syntyy suolistossa. Vagusherma sijaitsee suoliston ja aivojen välissä. Osa serotoniinista menee tätä kautta aivoihin.

Tutkimussa seurattiin henkilöitä, jotka olivat ottaneet maitohappobakteereja. Aivokuvantamisen avulla havaittiin aivojen aisteihin ja tunteisiin liittyvillä alueilla positiivisia muutoksia. Suoliston terveys vaikuttaa aivoterveysteen. Laadukkaiden probioottien nauttiminen on hyödyllistä.

Stressin vähentäminen on tärkeää. Stressillä on vaikutus suolistoon ja mikrobeihin.

Erytisesti krooninen stressi on aivoille haitallista. On hyvä opetella stressin hallintaa ja mielen rauhoittamista sekä lisätä iloa ja nautintoa elämään.

On tieteellisesti todistettu että pessimismi lisää mm. sydän- ja verisuonitautien kehittymistä.

Positiivinen elämänsenne siis auttaa.

Kemikaalikuorman vähentäminen on oleellista. Kosmetiikka ja pesuaineet sisältävät usein haitallisia kemikaaleja. Luonnonmukaiset vaihtoehdot voivat olla parempia. Ympäristömyrkyjä kannattaa välttää. Mm. torjunta-aine glyfosaatti ja hometoksiinit ovat haitallisia aivoille.

Suosi luomutuotteita ja mahdollisimman puhdasta ravintoa ilman lisäaineita.

Mitä tehdä jos läheisellä on ensioireita muistisairauksiin liittyen?

Asiaa kannattaa lähteä tutkimaan mahdollisimman pian ja selvittää mistä oireet johtuvat. Mm. verikokeilla ja aivokuvantamisella voidaan tutkia asiaa. Painonhallinta ja elämäntapamuutokset on hyvä tehdä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Haastattelun lähteet:

Miia Kivipellon johtama Finger tutkimus:

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/312537/SLL42019_183.pdf?sequence=1

Marja Ruutin kirjallinen tuotanto:

- Maksa kuntoon, ehkäise ja hoida rasvamaksa ruokavaliolla. Gummerus 2018
- Terve maksa, avain hyvinvointiin. Mividata 2015
- Oikeaa ravintoa minulle – opas ravintosuosittelun viidakkoon. Gummerus 2012
- Parasta aivoillesi – ohjeita aivojen hyvinvointiin. Otava 2010 (kirjan ravinto-osuus)
- Ihana elämä. WSOY 1996 (elävää ravintoa koskeva osuus)