

**Alla Kert
Julia Kyttman
Sairaanhoitaja**
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö, 2022

PAINONHALLINNAN RAVITSEMUSOPAS SY- DÄNPOTILAILLE

Ravitsemuksen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin.

TIIVISTELMÄ

Alla Kert ja Julia Kyttman
Painonhallinnan ravitsemusopas sydänpotilaille
Sivut 20 ja liitteet 2
Syksy 2022
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoitus on vahvistaa asiakkaan osaamista liittyen terveelliseen ravitsemukseen huomioiden vähätuloiset, joilla on todettu sydänsairaus. Tavoitteena oli rakentaa opas, jossa puhutaan terveellisestä ravitsemuksesta, joka on mahdollista toteuttaa kohtuullisilla kustannuksilla. Toisena tavoitteena oli, että yhteistyökumppanimme Moniheli hyötyy opinnäytetyössämme tuotetusta ravitsemusopassisällöstä. Annamme yhteistyökumppanille kaikki oikeudet oppaaseen, jotta he voivat tarvittaessa kääntää sen eri kielille. Hanke hyötyy opinnäytetyössämme niin, että materiaalia voidaan tarjota Moniheli jäsenjärjestöille terveyden edistämisen materiaalina.

Opinnäytetyössämme perehdyimme sydän- ja verisuonisairauksia sairastavien ihmisten painonhallintatutkimusartikkeleihin suomen sekä englannin kielillä. Työ on kehittämispainotteinen opinnäytetyö, joka sisältää kirjallisen opinnäytetyöraportin ja painonhallinnan ravitsemusoppaan. Oppaamme on laadittu helppoluokiseksi ja käytännölliseksi lisäkysymyksiä hyödyntäen, mikä antaa lisää motivaatiota ja mahdollisuuden syventyä aiheeseen. Taulukoita ja kuvia käytimme visuaalisena elementtiä ja kannusteena muutoshalukkuuteen.

Opinnäytetyön tuotos on ”Painonhallinnan ravitsemusopas sydänpotilaille”. Palautteen antoi Suomen venäjänkieliset ry jäsenjärjestö. Kyselylomakkeen avulla saimme tietoa oppaan informatiivisuudesta, selkeydestä, luotettavuudesta, sisällöstä ja ulkoasusta. Tuotetun oppaan hyöty voidaan arvioida siinä vaiheessa, kun opas otetaan käyttöön.

Asiasanat: ravitsemusopas, sydän- ja verisuonitaudit, sydänterveys

ABSTRACT

Alla Kert and Julia Kyttman
Weight management nutritional guide for heart patients
Pages 20 and appendices 2
Autumn 2022
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Health Care
Registered Nurse

The purpose of the thesis was to produce a nutritional guide for weight management for adults diagnosed with heart diseases. The aim was to compile a guide about a healthy nutrition that could be implemented at reasonable costs. The second aim was to our sponsor Moniheli, to benefit from the content of the nutrition passport reviewed in our thesis.

This thesis focused and discussed research articles of weight management of people with cardiovascular diseases provided in Finnish and English. The work is a functional thesis that includes a written thesis report and a nutrition guide for weight management. We give our partner all the rights to the guide, for them to have a possibility to translate it in to different languages. Our guide has been brought out in an easy-to-read and practical manner using leading questions, which give more motivation and an opportunity to dive deeper into the topic. This thesis includes tables and pictures as a visual element, and as an encouragement for willingness to make a change.

The output of the thesis is "Weight management nutrition guide for heart patients". The feedback was given by the organization of the Russian Association of Finland. With the help of the questionnaire, we got information about the guide's informativeness, clarity, reliability, content, and layout. That guide benefits from being granted when the guide is put into use.

Keywords: nutrition guide, heart and vascular diseases, heart health

1 JOHDANTO	4
2 SYDÄNTERVEYTTÄ TUKEVA RAVITSEMUS	5
2.1 Ravitsemuksen vaikutus sydänterveyden edistämiseen	5
2.2 Painonhallinnan vaikutus sydän- ja verisuonisairauksiin	7
2.3 Ravitsemussuositukset sydän- ja verisuonisairauksia sairastaville	8
2.4 Terveyttä edistävä ruokavalio	9
3 TARKOITUS JA TAVOITTEET	12
4 YHTEISTYÖKUMPPANI	13
5 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ	14
5.1 Menetelmät ja prosessi	14
5.2 Hyvän oppaan kriteerit	15
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	15
7 POHDINTA	16
7.1 Palaute	16
7.2 Ammatillinen kasvu	17
LÄHTEET	18
Liite 1	21
Liite 2	22

1 JOHDANTO

Sydän- ja verisuonitaudit ovat joukko sairauksia, joihin liittyvät sydämen tai verenkierron toiminnan heikkeneminen. Yleisimpiin sydän- ja verisuonisairauksiin kuuluvat sydämen vajaatoiminta, sepelvaltimotauti ja aivoverenkiertohäiriöt. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, Sydän- ja verisuonitaudit, 2020.) Sydän- ja verisuonitaudit aiheuttavat vajaa puolet työikäisten kuolemista Suomessa ja yhdessä muodostavat suurimman yksittäisen kuolinsyiden ryhmän. Vuonna 2012 sepelvaltimotauti- ja sydäninfarktikohtauksia oli kaikissa ikäluokissa yhteensä 21 769, joista 4052 kohtausta oli työikäisillä suomalaisilla. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2021-a.) Tilastokeskuksen kuolemansyytilaston mukaan vuonna 2022 eniten kuolemia aiheuttivat edelleen verenkiertoelinten sairaudet (Tilastokeskus, 2021).

Terveystieteiden kannalta erityisesti vyötärölle kertynyt normaalia suurempi rasvakuoksen määrä lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Lähes kaksi kolmasosaa naisista ja kolme neljäsosaa miehistä kamppailee liikapainon kanssa, heidän painoindeksinsä on vähintään 25. Painonhallinta on tärkeä tekijä, sillä jo 5–10 prosentin pysyvällä painonpudotuksella on todettu olevan terveyshyötyjä. Ylimääräisen painon pudottaminen on sitä helpompaa, mitä varhaisemmassa vaiheessa ongelmaan puututaan. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2021-b.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli rakentaa opas sydän- ja verisuonisairauksia sairastaville henkilöille, jossa puhutaan terveellisestä ravitsemuksesta, joka toteutetaan kohtuullisilla kustannuksilla. Taas oppaan tarkoituksena oli vahvistaa osaamista liittyen terveelliseen ravitsemukseen huomioiden vähätuloiset. Oppaan tavoitteena on saada vaikutusta ravitsemuksella sydän- ja verisuonitautia sairastavien asiakkaiden painonhallintaan terveellisten valintojen myötä. Opas antaa tietoa ja esimerkkejä ruoan vaikutuksesta painonhallintaan huomioiden heidän sydän- ja verisuonisairautensa sekä vähätuloisuuden. Oppaassa on käytetty konkreettisia esimerkkejä ravitsemuksesta, jotta asiakkailla olisi keinoja hyvään, terveelliseen sekä edulliseen ravitsemukseen.

Hetkellä, kun kyseinen opas oli rakennettu, ruoan hinnat olivat nousussa, mikä tulee näkymään asiakkaiden ruokakassissa. Oppaassa oli tuotu ruokailuesimerkkejä sen hetkisistä hinnoista, joten tämä opas ei kilpaile muiden oppaiden kanssa, joita yleisesti jaetaan.

Opinnäytetyön aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Oppaan avulla asiakkaat voivat tunnistaa terveelliset ja edulliset ruokavaihtoehdot, ja saada tietoa, miten terveellinen ravitsemus vaikuttaa sydän- ja verisuonitauteihin. Opinnäytetyön idea lähti tilaajan tarpeesta ja on Moniheli koordinoima Terkkuhanke, jossa Diakonia-ammattikorkeakoulu on osatoteuttajana.

2 SYDÄNTERVEYTTÄ TUKEVA RAVITSEMUS

2.1 Ravitsemuksen vaikutus sydänterveyden edistämiseen

Ravitsemuksella on keskeinen rooli sydänterveyden edistämisessä. Ruokavalinnoilla voi vaikuttaa sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin, edistää sydänsairauksista kuntoutumista ja helpottaa sydänsairauden kanssa elämistä (Sydänliitto, i.a). Vaikka suomalaisten sydänterveys on parantunut, yli puolella suomalaisista verenpaine ja kolesteroliarvot poikkeavat suosituksista. Kohonnut verenpaine kuormittaa sydäntä ja vahingoittaa valtimoita. Veren suuri kolesterolipitoisuus edistää kolesterolin kertymistä valtimoiden seinämiin, mikä johtaa verisuonien ahtautumiseen. Nämä riskitekijät altistavat sepelvaltimotaudille ja muille verisuonisairauksille, kuten esimerkiksi aivohalvaukselle. Ylipaino, liiallinen kovan rasvan, kolesterolin ja suolan saanti ruokavaliosta lisäävät sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Kasvispainotteinen, vähäsuolainen ja pehmeää rasvaa sisältävä ruokavalio edistää sydänterveyttä. (Ravitsemuspassi, i.a-a.)

Sydän- ja verisuonitauteja sairastavat hyötyvät painonhallinnasta, koska painonhallintaongelmat lisäävät veren LDL-kolesterolin pitoisuutta ja vähentävät HDL-kolesterolin määrää, lisäävät verenpaineen riskiä ja altistavat eteisvärinälle.

Liikapainon laskussa LDL-kolesterolin, HDL-kolesterolin sekä triglyseridin määrä veressä korjaantuvat. (Nykänen, 2016.) Kolesteroli muodostuu elimistön omasta tuotannosta ja kolesterolia sisältävistä elintarvikkeista, ja sitä tarvitaan solukalvojen rakennusaineeksi, sappihappojen muodostukseen, hormonien ja D-vitamiinin tuotantoon. Kolesteroli kulkee veressä sitoutuneena HDL- ja LDL-kuljettajiin. (Hekkala, 2021.)

LDL (low density lipoprotein) kuljettaa kolesterolin maksasta elimistön kudoksiin, muun muassa verisuonten seinämiin. Kolesteroli kertyy kudoksiin LDL-kolesterolin määrän kasvaessa. Sen takia myös LDL-kolesteroli kertoo valtimokovettumataudin vaarasta paremmin kuin kokonaiskolesteroli. (Tunturi, 2021.) Kun LDL-kolesterolia on verenkierrossa liikaa, kolesterolia alkaa kertyä valtimoiden seinämiin muodostamalla ateroomaplakkia. Pahasti tukkeutunut suoni on joustamaton, ahdas, eikä veri pääse virtamaan riittävästi. Revennyt kovettuma voi aiheuttaa hyytymiä, minkä seuraksensa syntyy infarkti. (Hekkala, 2021.)

HDL (high density lipoprotein) kuljettaa kolesterolia pois elimistön kudoksista ja verisuonten seinämistä ja tämä on luonnollisesti hyödyllistä. Suuri HDL-kolesterolin pitoisuus on terveydelle hyväksi, sillä se ehkäisee valtimosairauksia. (Tunturi, 2022.)

Triglyseridit ovat veressä kiertäviä rasvoja ja niitä tarvitaan solujen energianlähteenä ja energiavarastona. Triglyseridit muodostuvat glyserolista ja kolmesta rasvahaposta. Elimistön solut valmistavat triglyseridejä itsestään, mutta lisäksi niitä saadaan myös ravinnosta: öljystä, voista ja eläimen lihasta. (Mustajoki, 2019.) Suuri triglyseridipitoisuus nostaa veren hyytymisalttiutta ja voi aiheuttaa valtimoiden ahtautumisen.

kokonaiskolesteroli	alle 5,0
HDL-kolesteroli	naisilla yli 1,2 ja miehillä yli 1,0
LDL-kolesteroli	alle 3,0
Triglyseridit	alle 1,7

Taulukko 1. Kolesterolin tavoiteltavat viitearvot (Hekkala, 2021)

LDL-kolesteroliarvon voi laskea kaavalla: LDL-kolesteroli = kokonaiskolesteroli – HDL-kolesteroli – 0,45 x triglyseridit (Syväne, 2019).

2.2 Painonhallinnan vaikutus sydän- ja verisuonisairauksiin

Merkittävin sydän- ja verisuonitautien riskiä kasvattava tekijä on painonhallinnan ongelmat. Yli puolet suomalaisista aikuisista on vähintään ylipainoisia ja joka viides voidaan luokitella sairaalloisen lihavaksi, eli obeesiksi. Eurooppalaisessa vertailussa suomalaisten ylipaino on hieman keskitasoa yleisempää, sekä yleisempää kuin muissa Pohjoismaissa. Suomalaisväestön ylipainon taustalla on energian liikasaanti suhteessa kulutukseen. (Ravitsemuspassi, i.a-b.) Ylipaino lisää riskiä sairastua lukuisiin sairauksiin, muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin. Sairauksien riskiä kasvattaa erityisesti vyötärön seudulle kertynyt rasva. Vyötärölihavuus on tunnusomaista erityisesti metaboliselle oireyhtymälle, jossa samalla henkilöllä on useita terveyttä uhkaavia häiriöitä samaan aikaan. Ylipaino ja siihen liittyvät sairaudet heikentävät elämänlaatua, työkykyä ja fyysistä toimintakykyä. Ylipainolla on suora yhteys ennenaikaiseen kuolleisuusriskiin. Riski kasvaa selvästi, kun painoindeksi on yli 30 BMI. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, Lihavuuden terveysvaikutukset, 2022.)

Painoindeksissä lasketaan painon suhde pituuden neliöön ja tuloksena saadaan henkilön BMI (Body Mass Index). Painoindeksilaskussa pituus ilmaistaan metreinä ja paino kilogrammoina. Kaava painoindeksin laskemiseen on $\text{paino} / \text{pituuden neliö}$. Esimerkiksi jos henkilö painaa 80 kg ja on 175 cm pitkä, $\text{BMI} = 80 \text{ kg} / (1,75 \text{ m})^2 = 80 \text{ kg} / (1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}) = 26,1 \text{ kg/m}^2$. Normaalin painoindeksin väli on 18,5–25 kg/m². Painoindeksin ollessa pienempi kuin 18,5 kg/m² tai suurempi kuin 25 kg/m², sairauksien vaara suurenee. Yli 65-vuotiailla painoindeksi alue on 23–29 kg/m². (Mustajoki, 2020.)

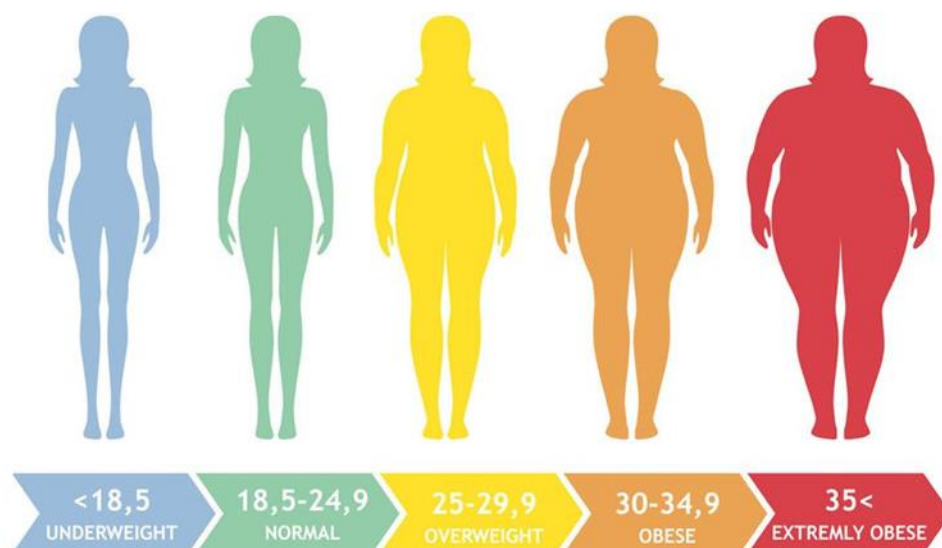
Lihavuuden luokittelu BMI laskurin mukaan (Mustajoki, 2020):

25–30: ylipaino eli lievä lihavuus

30–35: merkittävä lihavuus

35–40: vaikea lihavuus

Yli 40: sairaalloyenninen lihavuus



Kuva 1. Lihavuuden luokittelu BMI laskurin mukaan (Downing, 2018)

2.3 Ravitsemussuositukset sydän- ja verisuonisairauksia sairastaville

Ravitsemussuositusten päätavoitteena on ravitsemuksen avulla parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on tehnyt töitä suomalaisten ravitsemuksen ja terveyden edistämiseksi kuuden vuosikymmenen ajan. Aikaisemmin ravitsemussuosituksia on tehty vuonna 1987, 1998 ja 2005. Viimeisimmät vuoden 2014 ravitsemussuositukset, jotka on tarkoitettu koko väestölle, perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s 10.)

Ravitsemus on keskeinen tekijä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallinnassa. Keskeisiä suosituksia ovat ruokavalion rasvan ja hiilihydraattien laatu, runsas kasvien ja hedelmien käyttö sekä suolan käytön kohtuullisuus. Muutoksia suosituksiin on tullut viime vuosina vain vähän, mutta aiempaa enemmän tuodaan rasvan ja hiilihydraattien määrän sijaan esille niiden laatua, aivan kuten koko väestölle suunnatuissa ravitsemussuosituksissakin. Lisäksi ravitsemussuosituksissa on siirrytty entistä enemmän ruokavalion kokonaisuuden korostamiseen sen sijaan, että kiinnitettäisiin erityishuomio vain yhteen tai muutamaankin ruokavaliotekijään. Rasvojen osalta korostetaan, että on tärkeää kiinnittää rasvan

määrän ja laadun ohella huomiota myös hiilihydraattien laatuun ja ravintokuidun määrään. (Schwab, 2015, s 312.)

Ruokavaliotottumukset voivat muuttaa muun muassa lipidiprofiilia (veressä kulkevia rasvoja ja rasvan kaltaisia aineita), verenpainetta ja painoindeksiä. On tutkittua tietoa, että ruokailutottumuksilla on suora vaikutus sydän- ja verisuonisairauksiin. Journal of Internal Medicine -lehti julkaisi tutkimuksen, jossa tarkasteltiin lihankulutuksen vaikutusta erilaisten sairauksien ilmenemiseen. Tutkimuksessa tuli ilmi, että punaisen ja jalostetun lihan käyttö lisäsi merkittävästi riskiä sairastua muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin. (Patel, ym., 2017, s. 4.)

Terveellinen ruokavalio perustuu kaloritasapainon ylläpitämiseen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ruokavalion koostumus ja laatu on tärkeä tekijä ylikulutuksen minimoimiseen. Tutkimusnäyttöä on siitä, että ylimääräisten kalorien vähentäminen ja ruokavalion koostumuksen parantaminen voivat estää monia sydän- ja verisuonitauteja. Nykyiset ohjeet suosittelevat runsaasti hedelmiä sisältävää ruokavaliota, vihanneksia, täysjyväviljoja, pähkinöitä, palkokasveja ja kalatuotteita. Tutkimuksessa todetaan, että on käytettävä kohtalaisesti vähärasvaisia maitotuotteita ja vain vähän prosessoituja lihatuotteita, kuten suolattuja, savustettuja ja säilöttyjä lihatuotteita, joihin kuuluvat myös makkarat ja leikkeleet. (Edward, ym. s.1, 2018.)

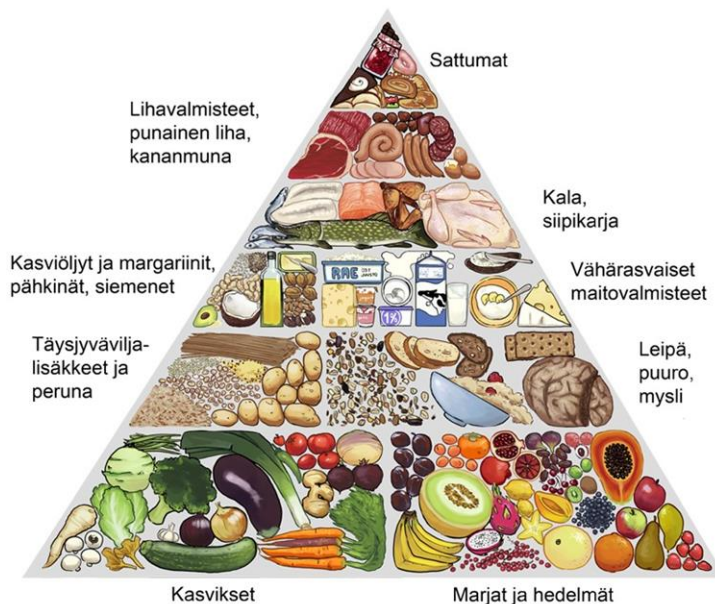
Yksittäiset ruoka-aineet eivät heikennä tai edistä terveyttä, vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Tällainen ruokavalio ehkäisee ylipainon muodostumista, koska energiatiheys on pienempi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s 11–12.)

2.4 Terveyttä edistävä ruokavalio

Kuten edellisessä kappaleessa todetaan, terveyttä edistävä ruokavalio perustuu kokonaisuuteen eikä yksittäisiin tekijöihin. Säännöllinen ateriarytmi ja kohtuulliset annuskoot pitävät virkeänä, helpottavat syömisen hallintaa, edistävät painonhallintaa ja vatsan normaalia toimintaa. Liian pienet annokset ja pitkät ateriavälit altistavat napostelulle ja liialliselle syömiselle seuraavalla aterialla. Monipuolinen ja

vaihteleva ruokavalio tarjoaa myös maukkaita makuja. Yksi tapa havainnollistaa monipuolista ruokavaliota ja ruoka-aineryhmien suhteita toisiinsa on ruokakolmio. Kolmion pohjalla olevia ruoka-aineita syödään runsaasti päivittäin ja kolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäin nautittuina terveyttä edistävään ruokavalioon. Pääateriat on hyvä koota lautasmallin mukaan. (Duodecim, 2020-a.)

Ruoka-aineet on ryhmitelty ravintosisällön sekä suositeltavan käyttötiheyden ja määrän mukaan. Ala- ja keskiosassa olevia ruokia on hyvä syödä päivittäin. Yläosassa olevia syödään kohtuullisesti ja huipulla olevia harkiten eli niukasti tai harvoin. Näin kaikkia tarpeellisia ravintoaineita saadaan sopivassa suhteessa. (Duodecim, 2020-b.)



Kuva 2. Ruokakolmio (Peda, i.a)

Lautasmalli auttaa monipuolisen ja suositusten mukaisen aterian kokoamisessa.

- 1) Lautasesta puolet on kasviksia.
- 2) Vajaa neljäsosa esimerkiksi perunoita, riisiä tai makaronia.
- 3) Neljäsosa lautasesta esimerkiksi kalaa, lihaa tai riistaa.
- 4) Ruokajuomaksi suositeltavaa on juoda rasvatonta maitoa, rasvatonta piimää tai vettä. Lisänä voi olla leipäviipale. Jälkiruuaksi sopii hedelmä- tai marja-annos. Näin koottu lautanen sisältää 1600 kJ eli 400 kcal. (Duodecim, 2020-b.)



Kuva 3. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2015)

Proteiinit koostuvat aminohapoista, jotka ovat ihmiselle välttämättömiä. Hyviä proteiininlähteitä ovat pähkinät, siemenet, pavut, herneet, viljatuotteet, soija, vähärasvaiset maitotuotteet, kananmuna, broileri ja vähärasvainen liha (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos, 2021-c). Proteiinin saannin suositus on 10–20 % päivän energiasta. Runsaasti proteiinia, varsinkin eläinperäistä proteiinia, sisältävä ruokavalio voi jopa lisätä riskiä sairastua sydän- ja verisuonitautiin. Kasviproteiineja syöville on vähemmän kohonnuttu verenpainetta. (Pusa, 2020-b.)

Hiilihydraattien saannin suositus on 45–60 % päivän energiasta. Terveystieteiden tutkimuskeskukseen on tärkeää kiinnittää huomiota hiilihydraatin elintarvikelähteisiin, joissa on paljon ravintokuitua. Terveellisiä hiilihydraattien lähteitä ovat täysjyväviljavalmisteet, kasvikset, marjat, hedelmät ja palkokasvit. Kuitupitoinen ruokavalio vaikuttaa elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, auttaa painonhallinnassa ja ehkäisee ylipainon aiheuttamia sairauksia, sekä edistää suoliston toimintaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos, 2021-d.)

Rasvojen saannin suositus on 25–40 % päivän energiasta. Pehmeän rasvan lähteitä ovat kasviöljyt, kuten rypsi-, oliivi-, soija-, auringonkukka- ja pellavaöljyt, margariinit ja kasvirasvavevitteet, kala, pähkinät, mantelit ja siemenet. Kovan rasvan lähteitä ovat voi, kovat leivonta- ja talousmargariinit, rasvainen punainen liha, makkarat, rasvaiset maidot, kermat ja juustot, rasvaiset makeat ja suolaiset

leivokset, kookosrasva, palmuöljy ja palmuydinöljy. Transrasvan lähteitä ovat, rasvaiset maitovalmisteet, leivokset ja lihavalmisteet. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2021-e.)

Ruokasuola (NaCl) on natriumin ja kloridin yhdiste. Suola on välttämätön ravintoaine, mutta sen runsas saanti kohottaa verenpainetta. Suolan päivittäisen saannin suositus on vain 5 grammaa. Tämä määrä saadaan jo maidon ja lihan sisältämästä luontaisesta natriumista. (Pusa, 2021.)

3 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Oppaan tarkoituksena on vahvistaa asiakkaan osaamista liittyen terveelliseen ravitsemukseen huomioiden vähätuloiset, jotta mahdollisimman pienillä kustannuksilla saisi terveellisiä ja monipuolisia aterioita. Terveyttä edistävän ravitsemuksen oppiminen voi auttaa asiakkaan hallitsemaan sairauksien oireita ja parantamaan elämänlaatua. Opas on suunnattu sydän- ja verisuonitauteja sairastaville asiakkaille motivoimaan painohallinnassa, mutta sitä voi käyttää myös yleisesti terveelliseen ravitsemukseen liittyen. Ruokavalio, joka esitellään oppaassamme, on monipuolinen, terveellinen ja kustannukseltaan sopiva jokaisen asiakkaan budjettiin.

Oppaan tavoitteena on saada vaikutusta ravitsemuksella sydän- ja verisuonitautteja sairastavien asiakkaiden painonhallintaongelmiin terveellisten valintojen myötä. Painonhallintaan ei tarvita erityistä ja kallista ruokavaliota. Tavoitteena on tuoda esille esimerkkien kautta, että terveellinen ruokavalio voi olla helppoa, monipuolista sekä edullista, ja jokainen voi löytää omaan arkeen sopivia ruokailuvaihtoehtoja (Pusa, 2021-a).

Kehitimme oppaan, mikä eroaa muista jo olemassa olevista vastaavanlaisista oppaista, esimerkiksi Sydänliiton opas sydän- ja verisuonisairauksista. Meidän

oppaamme eroaa aikaisemmista oppaista siten, että siinä huomioidaan terveellisen ruoan hinnat, mikä voi monelle asiakkaalle olla este syödä monipuolisesti ja terveellisesti. Tuomme oppaassa konkreettisia esimerkkejä kuvien ja hintojen myötä.

4 YHTEISTYÖKUMPPANI

Yhteistyökumppaniltamme tuli idea kehittää ravitsemusopas, joka olisi suunnattu sydän- ja verisuonisairauksia sairastaville asiakkaille.

Teemme opinnäytetyömme yhteistyökumppanimme Moniheli organisoimalle Terkku-hankkeelle, jossa tavoitteena on kehittää toimivia kulttuurisensitiivisen terveyden edistämisen malleja. Tällä kehittämistehtävällä tuotetaan sydänsairauksiin liittyvää terveyden edistämisen materiaalia. Tuottamamme oppaan sisällön ja annamme yhteistyökumppanille kaikki oikeudet oppaaseen, jotta he voivat tarvittaessa kääntää sen eri kielille. Yhteistyökumppanimme löysimme ohjaavan lehtorimme kautta, jossa hän toimii Diakin projektipäällikkönä.

Moniheli työskentelee maahanmuuttajien ja vieraskielisten terveydellisen yhdenvertaisuuden edistämiseksi. Terkku-hankkeen tavoitteena on kehittää kulttuurisensitiivisiä jalkautuvan työn malleja tarttumattomien sairauksien ehkäisemiseksi, varsinkin Afrikasta ja Lähi-idästä Suomeen muuttaneilla. Käytännössä kohderyhmänä ovat myös muista maista Suomeen muuttaneet. Hanke on STEA:n eli sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen rahoittama (2020–2022). Sydänliitto on Terkku-hankkeessa asiantuntijajärjestönä.

Hankkeessa on tarkoituksena terveyden edistäminen liittyen tarttumattomiin sairauksiin eri tavoin. Suomalaisessa väestössä sydän- ja verisuonitauteja esiintyy paljon, ja kuolleisuus näihin sairauksiin on suurta. Hanke hyötyy opinnäytetyötämme niin, että materiaalia voidaan tarjota Moniheli jäsenjärjestöille terveyden

edistämisen materiaalina. Järjestöt voivat jakaa sitä jäsenilleen tapahtumissa tai verkkosivullaan.

5 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ

5.1 Menetelmät ja prosessi

Valitsimme kyseisen aiheen, sillä siinä oli kehittämiskohdetta. Tämän jälkeen määritimme tavoitteet. Perehdyimme teoriaan ja käytännössä kokeilimme oppaassa tuotuja ruokailuesimerkkejä. Opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen-, kaksivaiheinen työ, joka muodostui produktion suunnittelusta ja sen kehittämisestä, sekä raporttista eli opinnäytetyöprosessin kuvauksesta alusta loppuun. Viimeinen vaihe oli lopputulosten arviointi ja työn muokkaus.

Opinnäytetyössä käytimme tutkittua ja luotettavaa materiaalia, analysoimme tutkimuksia ja avasimme keskeiset käsitteet. Käytetty materiaali oli vuosikymmenen sisällä julkaistu ja asiantuntijoiden tekemä. Lähteiden perusteella oppaassa tulee olla taustalla käsitys terveyden edistämisestä ja tavoitteen kannalta merkityksellisten teorioiden soveltuvuudesta (Rouvinen-Wilenius, 2008, s. 5).

Pyrimme luomaan ytimekkään, selkeän ja laadukkaan oppaan vahvan ja luotettavan teoriapohjan avulla. Pohdimme huolellisesti, mitkä asiat tulevat olemaan oppaassa ja mitkä voivat olla lähdemerkintänä ja linkkinä, esimerkiksi lisäkysymyksiin on liitetty linkit. Oppaassa käytimme kuvia, koska kuvat lisäävät luovuutta, toimivat visuaalisena tukena ja auttavat lukijaa hahmottamaan kokonaisuutta. Hyvin suunniteltu ja toteutettu opas tukee oppimista ja osaamista, siinä on huomioitu tärkeimmät asiat ytimekkäästi. Oppaastamme tuli helppolukuinen ja käytännöllinen, jottei asiakkaalle tule liika käsiteltävää kerrallaan. Me tuotimme oppaan sisällön ja suunnittelimme ulkoasun.

5.2 Hyvän oppaan kriteerit

Hyödynsimme hyvän oppaan kriteerejä ja ohjeita kriittisesti oppaan toteuttamisessa. Rakensimme oppaan ottaen huomioon yleiset terveysaineiston standardit. Selkeä ja konkreettinen hyvinvointitavoite, se tarjoaa mahdollisuuksia vahvistaa terveyttä tukevia voimavaroja, antaa tietoa sairauksien ehkäisystä ja tarjoaa toimintamallit, jotka ovat suhteessa oppaan tavoitteisiin. Opas välittää tietoa terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja osoittaa ne kohdat, joihin on mahdollisuus osallisuuden kautta vaikuttaa. Opas motivoi, kannustaa ja antaa keinoja ja ehdotuksia osallisuuteen. Opas vahvistaa asiakkaan tunnetta, että hän pystyy hallitsemaan tilannetta ja löytää ratkaisuja. Rakensimme oppaan havainnollisesti hyödyntäen konkreettisia esimerkkejä ja esitelemme asiat lyhyesti ja johdonmukaisesti. Käytämme ajantasaista, näyttöön perustuvaa ja perusteltua tietoa. Lähdemerkinnät ovat asianmukaiset. (Rouvinen-Wilenius, 2008, s. 9–11.)

Mielestämme hyvä opas on selkeä, tietoiskun tapainen tuotos, jossa on käytetty tekstiä ja kuvia. Opas on toteutettu selkeää kirjaintyyliä käyttäen. Ulkoasu on neutraali, jotta lukijan olisi helpompi opasta käsitellä. Opas kokoaa yhteen tutkittua tietoa ja vastaa kohderyhmän tiedontarpeeseen sekä antaa heille arjen ruokailutottumuksiin ratkaisuja.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ammattikorkeakoulun opiskelijoina käytettiin hyvän tieteellisen käytännön eettisiä periaatteita sekä toteutettiin ne Arene:n ry (2020) opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaan. Hyödynsimme hyvän tieteellisen käytännön tietopaketteja rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti opinnäytetyössämme. Käytimme lähteitä kriittisesti ja monipuolisesti. Kunnioitimme yhteistyötahoamme sekä heidän toiveitaan. Otimme selvää tietoineiston säilyttämisestä ja mahdollisista

käyttöoikeuksista. Opinnäytetyön kirjaamisessa vältimme sepittämistä, havaintojen vääristämistä, plagiointia, anastamista ja suhtauimme vastuullisesti tieteelliseen toimintaan. Tämän opinnäytetyö toteutui parityönä, joten yhteistyösopimus oli solmittu meidän sekä yhteistyötahomme kesken ja sitouduimme noudattamaan sitä. (Arene ry, 2020.)

Toimintamme oli eettinen ja rehellinen opinnäytetyön kaikissa vaiheissa ja vältimme tieteellistä epärehellisyyttä. Opinnäytetyön toteutuksessa mietimme tarkkaan käytettyä terminologiaa, jotta kaikilla lukijoilla olisi tasavertainen tunne. Ymmärrämme, että meillä on myös salassapitovelvollisuus ja kannamme vastuutta tuotetusta tekstistämme. Pyrimme noudattamaan koulun ohjeita ja toimimme yhteistyötahon vaatimusten mukaisesti. Tutkimusaineistoissa, tuloksissa ja julkaisuissa pidimme kiinni tekijän oikeuslaista. (Arene ry, 2020.)

7 POHDINTA

7.1 Palaute

Saimme palautteen Suomen venäjänkieliset ry jäsenjärjestöltä tämän vuoden alku syksystä. Kyselylomakkeen (Liite 1) avulla saimme tietoa oppaan informatiivisuudesta, selkeydestä, luotettavuudesta, sisällöstä ja ulkoasusta. Terkku-hankkeella on tutkimuslupa, joten keräsimme palautteen Diakin venäjänkielisiltä opiskelijoilta.

Palautteen mukaan hyvältä strategialta oppaassamme vaikutti se, että aluksi on esitetty vaikeampi osuus ja lopussa on paljon kuvia ja helppoa tekstiä taulukoiden muodossa ja ranskalaisin viivoin. Kokonaisuus oli loogisessa järjestyksessä ja kuvat havainnollistivat hyvin tekstiä. Sisältö tuntui kattavalta ja annosesimerkit auttoivat ymmärtämään, mitä edellä mainittu tietopaketti tarkoittaa käytännössä.

7.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön aikana olemme keränneet tietoa ja kehittäneet taitojamme sydän- ja verisuonisairastavien asiakkaiden ravitsemuksen ohjauksessa. Opinnäytetyössä jouduimme hyvin paljon rajaamaan aihepiiriä ja oppia poimimaan vain olennaista tietoa. Aluksi opinnäytetyömme oli todella laaja, mutta suunnitteluvaiheessa saimme asialle selkoa ja toteutimme työn ytimekkäästi hyödyntäen tärkeimmät osa-alueet. Opinnäytetyömme aihe rajattiin tarkoituksella sydän- ja verisuonitautidiagnoosin saaneiden painonhallinta ja vähätuloisuus huomioiden. Oppaamme motivoi asiakkaita elämäntapamuutokseen ja näyttää konkreettisten esimerkkien kautta, että ruokailu voi olla monipuolista ja edullista. Aihe oli vaikea rajata suppeaksi, jotta kaikki olennainen käsiteltäisiin.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön toteutus oli teoriapohjainen, opimme käsittelemään luotettavia lähteitä kriittisesti ja monipuolisesti. Parityöskentelymme vahvuus oli työskentelytottumuksemme, tämä mahdollisti usean tapaamisen ja yhteisen työskentelyajan löytämisen. Molemmat tunnistimme heikkouksemme ja vahvuutemme, ja näiden pohjalta olemme onnistuneet kompensoimaan toisiimme. Joustavuus, luotto toiseen ja yhteisymmärrys auttoi tekemään hyvän teoriapohjan huolellisesti sekä mielenkiintoisesti. Opinnäytetyömme tekstissä on meidän molempien tuotosta tasavertaisesti.

Koko työn aikana yritimme tehdä itsearviointia ja vakavasti suhtautua oppimaamme. Prosessin aikana jouduimme opinnäytetyötämme suunnittelemaan uudestaan, jotta saavutettaisiin hyvä lopputulos, joka oli molempien tavoite. Lopulta ajan kanssa mitataan oppaamme onnistuminen, kun se otetaan laajasti käyttöön. Jatkossa olisi hyödyllistä tehdä vastaavanlainen opas, missä huomioidaan hintojen muutos ja käyttöönotto asiakkaiden kesken.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Downing, S. (2018). *What body mass index means, and how to calculate yours*. Kuva haettu 12.4.2022 <https://coach.nine.com.au/health-issues/what-is-bmi/e57fca72-6807-4f69-a144-e6de5d69d3db>
- Duodecim (10.11.2020-a). Terveyttä edistävä ruokavalio. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>
- Duodecim (10.11.2020-b). Ruokakolmio. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>
- Edward, Y., Vasanti, S., Malik, S. & Frank, B. (2018). Cardiovascular Disease Prevention by Diet Modification. *JACC Health Promotion Series*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6100800/pdf/nihms-1500474.pdf>
- Hekkala, A-M. (14.1.2021). Kolesteroli. *Sydänliitto*. <https://sydan.fi/fakta/kolesteroli-kohdalleen/>
- Mustajoki, P. (5.12.2020). Painoindeksi (BMI). *Duodecim*. Saatavilla 12.4.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01001>
- Mustajoki, P. (9.10.2019.) Veren triglyseridit (rasvat). *Duodecim*. Saatavilla 12.5.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00820>
- Nykänen, E. (27.10.2016). Ylipainoinen sydänpotilas. Saatavilla 12.4.2022 <https://docplayer.fi/25955820-Ylipainoinen-sydanpotilas-eeva-nykanen-ravitsemussuunnittelija-ksshp-perusterveydenhuollon-yksikko-sydanfysioterapeutit-jyvaskylassa.html>
- Patel, H., Chandra, S., Alexander, S., Soble, J. & Williams, K-A. (2017). Plant-Based Nutrition: An Essential Component of Cardiovascular Disease Prevention and Management. *Current Cardiology Reports* 19, 104. <https://doi.org/10.1007/s11886-017-0909-z>

- Peda. (i.a.). Ruokakolmio. Kuva haettu 12.4.2022 <https://peda.net/oppimateriaa-lit/e-oppi/peruskoulut/savonlinna/kerim%C3%A4en-koulu2/kkl12/valoa/terveys/tte/ruokakolmio-valmis/ruokakolmio-png>
- Pusa, T. (11.10.2021). Suolaa vain kohtuudella. *Sydänliitto*. Saatavilla 12.4.2022 <https://sydan.fi/fakta/suolaa-vain-kohtuudella/>
- Pusa, T. (12.8.2020-b). Proteiinia sopivasti. *Sydänliitto*. <https://sydan.fi/fakta/proteiinia-sopivasti/>
- Pusa, T. (28.5.2021-a). Ravitseminen painonhallinnassa. *Sydänliitto*. <https://sydan.fi/fakta/ravitseminen-painonhallinnassa/>
- Ravitsemuspassi. (i.a-a). Sydän -ja verisuonitaudit. Saatavilla 12.4.2022 <https://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219611>
- Ravitsemuspassi. (i.a-b). Suomalaisten keskeisimmät haasteet. Saatavilla 12.4.2022 <https://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219607>
- Rouvinen-Wilenius, P. (2008). *Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto: kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi*. Terveyden edistämisen keskus. https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto
- Schwab, U. (2015). Ravitseminen - mitä uutta 2015? *Sydänääni*. https://www.fincardio.fi/site/assets/files/3382/sa3a_15_luku7.pdf
- Sydänliitto. (i.a.). Ravitseminen. Saatavilla 12.4.2022 <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu/sydantietoa/ravitseminen/>
- Syvänne, M. (1.8.2019). Kolesterolin- ja triglyseridiarvot. *Sydänliitto*. <https://sydan.fi/fakta/kolesterolin-ja-triglyseridiarvot/>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (10.3.2021-c). Proteiinit. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (10.3.2021-d). Hiilihydraatit. Saatavilla 12.4.2022 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (10.3.2021-e). Rasvat. Saatavilla 12.4.2022 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat>

- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2015). Finriskilaskuri portlet. Saatavilla 12.4.2022 <https://yhteistyotilat.fi/wiki08/display/THLMP/Finriskilaskuri+portlet>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2020). Sydän - ja verisuonitaudit. Saatavilla 12.4.2022 <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2021-a). Sydän- ja verisuonitautien yleisyys. Saatavilla 12.4.2022 <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit/sydan-ja-verisuonitautien-yleisyys>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2021-b). Sydän- ja verisuonitautien riskitekijät ja ehkäisy. Saatavilla 12.4.2022 <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/sydan-ja-verisuonitaudit/sydan-ja-verisuonitautien-riskitekijat-ja-ehkaisy>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2022). Lihavuuden terveystvaikutukset. Saatavilla 12.4.2022 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus/lihavuuden-terveysvaikutukset>
- Tilastokeskus. (2021). Kuolleiden määräkuolemansyryryhmiin vuonna 2019 ja 2020. Kuva haettu 7.5.2022 https://www.stat.fi/til/ksyyt/2020/ksyyt_2020_2021-12-10_fi.pdf
- Tunturi, S. (14.3.2022). HDL-kolesteroli eli "hyvä kolesteroli" (P-Kol-HDL). *Duodecim*. <https://www.terveyskirjasto.fi/snk03083>
- Tunturi, S. (4.3.2021). LDL-kolesteroli eli "paha kolesteroli" (P-Kol-LDL). *Duodecim*. <https://www.terveyskirjasto.fi/snk03082>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_ver-sio_5.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (25.02.2015). *Selkosanommat*. kuva haettu 12.4.2022 <https://selkosanommat.fi/arki/lautasmallista-apua-ruokaluun/>

Liite 1

Saatekirje

Hyvä Terkku-hanke.

Olemme Diakonia-ammattikorkeakoulun kolmannen lukuvuoden opiskelijoita. Teemme parityönä painonhallinnan ravitsemusopasta, jonka tarkoituksena on vahvistaa ensisijaisesti venäjäksieliisen asiakkaan osaamista ja tietoa liittyen terveelliseen ravitsemukseen. Kokoamme kaikki tärkeät tiedot yhteen oppaaseen, jotta asiakkailla herää mielenkiinto ja motivaatio terveelliseen ravitsemukseen. Lähetämme teille tämän saatekirjeen mukana palautelomakkeen. Toivomme, että pohditte vastauksia kysymyksiimme, jotta oppaastamme tulisi mahdollisimman toimiva. Toivomme myös, että esitätte meille lisäkysymyksiä, jos teillä on epäselvyyksiä jostain työmme vaiheista. Tavoitteena on tehdä tiivistä yhteystyötä kanssanne, jotta kaikki osapuolet olisivat tyytyväisiä lopputulokseen.

Ystävällisin terveisin,

Sairaanhoitajaopiskelijat Alla Kert ja Julia Kyttman

Ryhmä sh A47

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Kyläsaarencuja 2, Helsinki

Kysymykset:

Arvioi lyhyesti oppaan laatua: informatiivisuus, selkeys?

Arvioi lyhyesti oppaan sisältöä: onko liikaa, puuttuko jotain oleellista?

Arvioi oppaan ulkoasua ja kuvia.

Mihin opas rajataan, käsitelläänkö kaikki osa alueet lyhyesti? Oppaan pituus?

Liite 2

A. Kert ja J. Kyttman, 2022, "Ravitsemusopas sydänpotilaille", Terkku-hanke

RAVITSEMUSOPAS SYDÄNPOTILAILLE

Hei,

Onko sinulla todettu sydän- ja verisuonisairaus, sekä sinulle on tärkeää hallita painoasi? Silloin tämä ravitsemusopas on sinua varten.

Oppaamme auttaa ymmärtämään sydänterveellisiä ruokavalintoja, antaa tietoa kolesterolin, rasvan ja suolan vaikutuksesta sydämen terveyteesi, sekä vahvistaa tietoa painon hallinnan tärkeydestä. Käytämme konkreettisia esimerkkejä ravitsemuksesta, jotta sinulla olisi keinoja hyvään, terveelliseen sekä edulliseen ravitsemukseen.



Terveyttä edistävässä ruokavaliossa olennaista on kokonaisuus, eivätkä yksittäiset ruoka-aineet tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä. Säännöllinen ateriarytmi ja kohtuulliset annoskoot pitää virkeänä, helpottaa syömisestä hallintaa, edistävät painonhallintaa ja vatsan normaalia toimintaa. Liian pienet annokset ja pitkät ateriavälit altistavat napostelulle ja liialliselle syömiselle seuraavalla aterialla. Monipuolinen ja vaihteleva ruokavalio tarjoaa myös maukkaita makuja.

Tässä opaslehtisessä olevat esimerkkiannokset maksavat noin 14 €–24 € per 1 vaihtoehto päivää. Hinnat riippuvat siitä, missä kaupassa asioi, mitä vihanneksia, hedelmiä, pähkinöitä ja marjoja valitsee, minkälaista kalaa ostaa, sekä minkä merkin tuotteita ostaja suosii.

Ravitsemuksen vaikutus sydänterveyden edistämiseen

Ravitsemuksella on keskeinen rooli sydänterveyden edistämisessä. Ruokavalinnoilla voi vaikuttaa sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin, edistää sydänsairauksista kuntoutumista ja helpottaa sydänsairauden kanssa elämistä. Kohonnut verenpaine kuormittaa sydäntä ja vahingoittaa valtimoita, ja veren suuri kolesterolipitoisuus edistää kolesterolin kertymistä valtimoiden seinämiin, mikä johtaa verisuonien ahtautumiseen. Nämä riskitekijät altistavat sepelvaltimotaudille ja muille verisuonisairauksille, kuten esimerkiksi aivohalvaukselle. Liiallinen kovan rasvan, kolesterolin ja suolan saanti ruokavaliosta lisäävät sydän- ja verisuonisairauden riskiä. Kasvispainotteinen, vähäsuolainen ja pehmeää rasvaa sisältävä ruokavalio edistää sydänterveyttä.



Sydän- ja verisuonitauteja sairastavat hyötyvät paininhallinnasta, koska painonhallintaongelmat lisäävät veren LDL-kolesterolin pitoisuutta ja vähentävät HDL-kolesterolin määrää, lisäävät verenpaineen riskiä ja altistavat eteisvärinälle. Liikapainon laskussa korjaantuu LDL-kolesteroli, HDL-kolesteroli sekä triglyseridien määrä veressä.



LDL-kolesteroli (low density lipoprotein) kuljettaa kolesterolin maksasta elimistön kudoksiin, muun muassa verisuonten seinämiin. **HDL-kolesteroli (high density lipoprotein)** kuljettaa kolesterolia pois elimistön kudoksista ja verisuonten seinämistä. **Triglyseridit** ovat veressä kiertäviä rasvoja ja niitä tarvitaan solujen energian lähteenä ja energiavarastona.

kokonaiskolesteroli	alle 5,0
HDL-kolesteroli	naisilla yli 1,2 ja miehillä yli 1,0
LDL-kolesteroli	alle 3,0
Triglyseridit	alle 1,7

Haluatko tietää lisää kolesterolista?

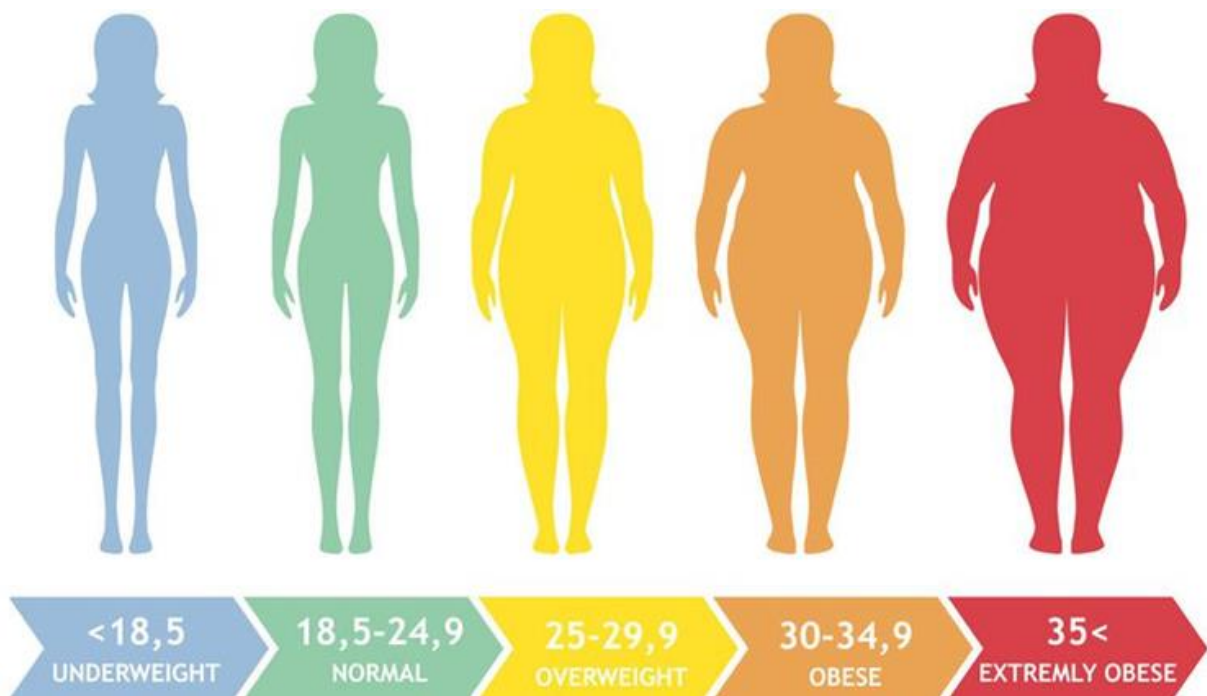
Alla olevasta linkistä pääset lukemaan siitä lisää. Löydät sieltä myös vinkkejä, miten voit vaikuttaa kolesterolin arvoihin!

Linkki <<https://sydan.fi/fakta/kolesteroli-kohdalleen/>>

Painonhallinnan vaikutus sydän- ja verisuonien sairauksiin

Merkittävin sydän- ja verisuonitautien riskiä kasvattava tekijä on painonhallinnan ongelmat.

Ylipaino lisää riskiä sairastua lukuisiin sairauksiin, muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin. Sairauksien riskiä kasvattaa erityisesti vyötärön seudulle kertynyt rasva. Vyötärölihavuus on tunnusomaista erityisesti tilalle, jossa samalla henkilöllä on useita terveyttä uhkaavia häiriöitä samaan aikaan. Ylipaino ja siihen liittyvät sairaudet heikentävät elämänlaatua, työkykyä ja fyysistä toimintakykyä. Yli-painolla on suora yhteys ennenaikaiseen kuolleisuusriskiin. Riski kasvaa selvästi, kun painoindeksi on yli 30 BMI.



Haluatko laskea luotettavasti painoindeksisi?

Alla olevasta linkistä pääset lukemaan siitä lisää sekä laskemaan painoindeksisi!

Linkki <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01001>>

Ravitsemussuositukset sydän -ja verisuonisairauksia sairastaville

Ravitsemussuositusten päätavoitteena on ravitsemuksen avulla parantaa väestön terveyttä ja hyvinvointia. Ravitsemus on keskeinen tekijä sydän -ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallinnassa ja keskeisiä suosituksia ovat ruokavalion rasvan ja hiilihydraattien laatu, runsas kasvien ja hedelmien käyttö sekä suolan käytön kohtuullisuus.

Ruokavalion koostumus ja laatu on tärkeä tekijä ylikulutuksen minimoimiseen. Ylimääräisten kalorien vähentäminen ja ruokavalion koostumuksen parantaminen voivat estää monia sydän- ja verisuonitauteja.

Suosi	Käytä kohtuullisesti
<ul style="list-style-type: none">-hedelmiä-vihanneksia-täysjyväviljoja-pähkinöitä, mantelit, siemenet-palkokaseja-kalatuotteita-rypsi-, oliivi-, soija-, auringonkukka- ja pellavaöljyt,-margariinit ja kasvirasvavevitteet 	<ul style="list-style-type: none">-suolatut-, savustetut-, säilötyt lihatuotteet-makkarat ja leikkeleet-voi-kovat leivonta- ja talousmargariinit-rasvainen punainen liha-rasvaiset maidot, kermat ja juustot-rasvaiset makeat ja suolaiset leivokset-kookosrasva, palmuöljy ja palmuydinöljy 

Ravintoaineet

Proteiinit:

Proteiinit koostuvat aminohapoista, jotka ovat ihmiselle välttämättömiä. Hyviä proteiinin lähteitä ovat pähkinät, siemenet, pavut, herneet, viljatuotteet, soija, vähänrasvaiset maitotuotteet, kananmuna, broileri ja vähänrasvainen liha. Proteiinin saannin suositus on 10–20 % päivän energiasta.

Haluatko selvittää proteiinitarpeesi per vuorokausi? Alla olevasta linkistä pääset proteiinilaskuriin

Linkki < <https://www.kilokalori.net/tyokalut/proteiinilaskuri> >

Hiilihydraatit:

Terveyden edistämiseksi on tärkeää kiinnittää huomiota hiilihydraatin elintarvikelähteisiin, joissa on paljon ravintokuitua. Terveellisiä hiilihydraattien lähteitä ovat täysjyväviljavalmisteet, kasvikset, marjat, hedelmät ja palkokasvit. Kuitupitoinen ruokavalio vaikuttaa elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan, auttaa painonhallinnassa ja ehkäisee ylipainon aiheuttamia sairauksia, sekä edistää suoliston toimintaa. Hiilihydraattien saannin suositus on 45–60 % päivän energiasta.

Haluatko tietää lisää hiilihydraattien laadusta? Alla olevasta linkistä pääset tutustumaan aiheeseen tarkemmin

Linkki < <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit> >

Rasvat:

Pehmeän rasvan lähteitä ovat kasviöljyt, kuten rypsi-, oliivi-, soija-, auringonkukka- ja pellavaöljyt, margariinit ja kasvirasvalevitteet, kala, pähkinät, mantelit ja siemenet. Kovan rasvan lähteitä ovat voi, kovat leivonta- ja talousmargariinit, rasvainen punainen liha, makkarat, rasvaiset maidot, kermat ja juustot, rasvaiset makeat ja suolaiset leivokset, kookosrasva, palmuöljy ja palmuydinöljy. Transrasvan lähteitä ovat, rasvaiset maitovalmisteet, leivokset, lihavalmisteet. Rasvojen saannin suositus on 25–40 % päivän energiasta.

Haluatko testata saamasi rasvojen laadun? Alla olevasta linkistä pääset testaamaan ruokavaliosi rasvan laadun.

Linkki: <<https://sydan.fi/testi/testaa-rasvan-laatu/>>

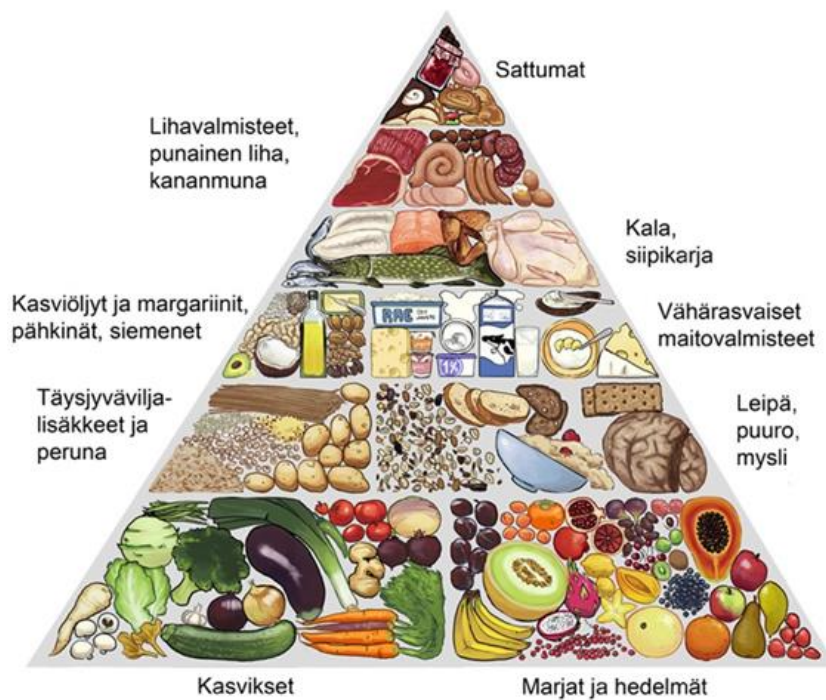
Suola:

Suola on välttämätön ravintoaine, mutta sen runsas saanti kohottaa verenpainetta. Suolan saantia vähentämällä voidaan ehkäistä verenpaineen nousua ja hoitaa kohonnutta verenpainetta. Suolan päivittäinen saannin suositus on vain 5 grammaa, joka vastaa vajaa teelusikallista. Tämä määrä saadaan jo maidon ja lihan sisältämästä luontaisesta natriumista.

Epäiletkö käyttäväsi liikaa suolaa? Alla olevasta linkistä pääset lukemaan vinkkejä suolan saannin vähentämiseen:

Linkki <<https://sydan.fi/fakta/vinkkeja-suolan-vahentamiseen/>>

Ruokakolmio



Ruoka-aineet on ryhmitelty ravintosisällön sekä suositeltavan käyttöiheyden ja -määrän mukaan. Ala- ja keskiosassa olevia ruokia on hyvä syödä päivittäin. Ylä-osassa olevia syödään kohtuullisesti ja huipussa olevia harkiten eli niukasti tai harvoin. Näin kaikkia tarpeellisia ravintoaineita saadaan sopivassa suhteessa.

Lautasmalli

Lautasmalli auttaa monipuolisen ja suositusten mukaisen aterian kokoamisessa.

- 1) Lautasella on oltava $\frac{1}{2}$ osa kasviksia
 - 2) Vajaa $\frac{1}{4}$ esimerkiksi perunoita, riisiä tai makaronia.
 - 3) $\frac{1}{4}$ osa lautasesta esimerkiksi kalaa, lihaa tai riistaa.
 - 4) Ruokajuomaksi suositeltavaa on juoda rasvatonta maitoa, rasvatonta piimää tai vettä.
- Lisänä voi olla leipäviipale. Jälkiruuaksi sopii hedelmä- tai marja-annos. Näin koottu lautanen sisältää 1600 kJ eli 400 kcal.



Vaihtoehto 1



Aamupala: 2 kananmunaa, puolikas avokado, 1–2 ruisleipäpalaa tai näkkileipää, levite, juustopala/kalkkunaleikepala, sekä tomaattia ja kurkkua maun mukaan



Lounas: Pala lohta (noin 220 g), 2 keskikokoista perunaa, salaattia vihanneksista maun mukaan (n. 250), noin 100 g raejuustoa.



Välipala: Hedelmiä maun mukaan (noin 250 g) ja siemeniä (noin 30 g)



Päivällinen: Kanafilee (noin 150 g), puolikas avokado, keitetyjä pakastekasviksia kanaliemessä (n. 200 g) salaattia vihanneksista maun mukaan (noin 250 g)



Iltapala: Rasvatonta rahkaa (noin 150 g) + marjoja maun mukaan (noin 75 g)

Vaihtoehto 2



Aamupala: Kaurapuuroa veteen tai rasvattomaan maitoon (n. 40 g hiutaleita), ripaus suolaa. Marjoja maun mukaan (n.75 g)



Lounas: Lihamakaronilaatikko (n. 300 g), salaattia vihanneksista maun mukaan (n. 250 g)



Välipala: Pähkinöitä (noin 30 g hedelmiä maun mukaan ja hedelmiä maun mukaan (noin 250g)



Päivällinen: Kalakeittoa (n. 3 dl), joka sisältää esimerkiksi pakastettua seitifileettä, pakastevihanneksia, kermaa, tilliä, mausteita maun mukaan. 1 pala ruisleipää, levite, tomaattia ja kurkkua maun mukaan.



Iltapala: Jogurttia (noin 150 g), pähkinöitä (noin 30 g) ja myslää (noin 20 g)

Linkit

Suomen Sydänliiton sivuilta saat lisätietoa sydänterveydestä ja hyvinvoinnista

<https://sydan.fi/>

Terveyskirjaston sivuilta saat lisätietoa terveyttä edistävästä ruokavaliosta

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>



Opaslehtinen on laadittu opinnäytetyönä yhteistyössä Terveys ja Terkku-hanke – Moniheli Ry:n kanssa.

Tekijät ovat sairaanhoitajaopiskelijat Alla Kert ja Julia Kyttman Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulusta

Kuvat: Kuvapankki