

Lehdistötiedote

Julkaisuvapaa 11.1.2006

Suomen Kilpirauhasliitto ry

Vilhonkatu 4 B, 00100 Helsinki

Puh: 09-8684 6550, Fax: 09-8684 6551

Email: kilpirauhasliitto@kolumbus.fi

WWW: <http://www.kolumbus.fi/kilpirauhasliitto/>

Kilpirauhaspotilaan ravintokirja on ilmestynyt

Kilpirauhaspotilaan ravintokirja on aakkosjärjestyksessä etenevä oivallinen tietolähde kilpirauhaspotilaalle. Kirjassa on laajempien ravintokatsauksien lisäksi runsaasti vinkkejä miten kilpirauhaspotilas voi edistää terveyttään tekemällä ruokapöydässä oikeansuuntaisia valintoja. Lukijaa helpotetaan luku-urakassa selostamalla useimmat ravintoon liittyvät vierasperäiset sanat ja lääketieteelliset ilmaisut sekä käyttämällä soveltuvin osin tavallista arkikieltä. Aineisto pohjautuu niihin tieteellisiin tutkimustöihin, joita koti- ja ulkomailta on julkaistu viimeisten kymmenen vuoden aikana.

Monipuolinen ruokavalio tärkeä

Kirjassa korostetaan ruokavalion tasapainoisuutta ja monipuolisuutta. Mistään yksittäisestä ruoka-aineesta ei ole suurtakaan haittaa/hyötyä kohtuudella käytettynä. Kilpirauhaspotilaan on syytä syödä monipuolisesti, kasvis- ja viljavaihteista hedelmien ja marjojen täydentämää kuitupitoista suomalaista perusruokaa, tyydyttyneitä eläinrasvoja välttämällä, kohtuudella suolaa käyttäen ja omaksuen liikunnalle myönteisen elämäntavan. Ravinto on aina nähtävä kokonaisuutena. Kilpirauhaspotilas saattaa onnettomassa elämänvaiheessaan hakea turvaa jostakin kuulemastaan havainnosta jonkin yksittäisen ravintoaineen haitallisuudesta tai hyödystä (usein ”minusta tuntuu”-periaatteella, joka leviää sensaatiolehdistön, mainonnan ja keskustelupalstojen kautta).

Säästöliekistä ylikierroksiin

Kilpirauhasen vajaatoiminnassa ihmisen elimistö elää ikään kuin säästöliekillä ja on ilmeisenä vaarana, että potilas alentuneen perusaineenvaihdunnan takia on nopeasti vaarassa lihoa. Tällainen potilas hyötyy ravitsemuksen ammattilaisilta saamistaan neuvoista etsiessään täsmällistä tietoa päivittäin käyttämiensä ravintoaineittensa energiasisällöstä (mitä niukemmin energiaa, sen parempi). Kyseeseen tulevat painonhallintaan liittyvät toimenpiteet liikuntasuosituksineen. On tähdennettävä, että potilaan on tehtävä luja elämänhallintaansa liittyvä päätös liikunnan lisäämisestä ja vähärasvaisten ravintoaineitten suosimisesta. Kilpirauhasen liikatoiminnassa elimistö käy ylikierroksilla ja potilaan elämä muistuttaa huippu-urheilijan ravitsemustilannetta, jolloin on vaarana että elimistö ei saa tarpeeksi energiaa. Mikäli tilanne jatkuu, ollaan varsin pian sellaisessa tilanteessa, että potilaan yleiskunto romahtaa. Tällainen potilas on nopeasti saatava asianmukaiseen hoitoon ja tarvittaessa ruokapäiväkirjoja täyttämällä ja asiantuntevasti tulkitsemalla taattava riittävä päiväkohtainen energian, hivenaineitten ja vitamiinien taso.

Jäsenyhdistyksiä ei jätetä yksin!

Tämän kirjan avulla kilpirauhaspotilas voi yksin tai vertaistensa muodostamassa ryhmässä ryhtyä toteuttamaan nelivaiheista, kokonaisvaltaista ravinto- ja liikuntaohjelmaa:

Vaihe 1. Perustiedon antaminen

Tutkittuun tietoon perustuva ravinto-opas kaikkien luettavana vuoden 2006 alusta.

Vaihe 2. Perustietojen omaksuminen

Perustetaan opintopiirejä Suomen kilpirauhasliiton jäsenyhdistyksissä, joissa tutkitaan yhdessä ravinto-oppaan ja muun kirjallisuuden keskeistä sisältöä. Opintopiirejä varten on valmistettu räätälöityä materiaalia missä on esim. keskusteluehdotuksia. Ravintovalistajia voidaan pyytää vierailemaan opintopiireissä ideoimassa uuden kokonaisvaltaisen ravinto- ja liikuntaohjelman toteutusta. Jäsenyhdistyksiä ei jätetä yksin!

Vaihe 3. Omaehtoinen ravintotiedon hankinta

Kirja ja opintopiirit innostavat hankkimaan itse lisää tietoa ravinnosta ja liikunnasta kirjastoista ja internetistä. Suomen Kilpirauhasliiton kotisivuille kootaan kattava tietopaketti ravinnosta ja liikunnasta.

Vaihe 4. Ohjelman kokonaisvaltainen toteutus

Jäsenyhdistysten opintopiirit ja muut toiminnot tukevat kilpirauhaspotilasta pysyvän elämänmuutoksen kivikkoisella tiellä. Itsetuntoa vahvistamaan voidaan perustaa internetiin esim. yhteisiä (suljettuja/avoimia) keskustelukanavia tiedon ja kannustuksen jakamista varten. Erityisen tärkeää olisi hoitaa elämänhallintaan liittyvät ongelmat. Menestyksellinen laihdutus, terveellisten elämäntapojen omaksuminen jne. ovat aina prosesseja, joissa tarvitaan koko loppuelämäksi selkeä elämänmuutos. Sitä Suomen Kilpirauhasliitto haluaa olla Sinun kanssasi rakentamassa – yksilötasolla!

Puheenjohtaja Koistinen arvioinut kirjaa

Olen lukenut kirjan Ravinto-opas kilpirauhaspotilaille. Voin suositella sitä ravinto-oppaaksi kilpirauhaspotilaille ja muille ravintoasioista kiinnostuneille. Paavo Koistinen (puheenjohtaja, kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastava).

Mistä kirjan saa hankittua?

Tätä FT Christer Sundqvistin kokoamaa kirjaa myydään edulliseen hintaan Suomen Kilpirauhasliiton toimistossa, Vilhonkatu 4 B, Helsinki, puh 09-8684 6550, fax: 09-8684 6551, Email: kilpirauhasliitto@kolumbus.fi