

Terveellinen ravitsemus on oleellinen osa uniapnean kokonaisuhoitoa. Oikeanlainen ravitsemus on tärkeää hoitotasapainon ylläpidon ja oireitten minimoimisen kannalta.

Ylipaino vaikeuttaa tutkitusti uniapnean oireita. Lisääntynyt rasvakudos painaa sisäelimiä kuten keuhkoja, jolloin se huonontaa hengitysmekaniikkaa ja aiheuttaa hengitystyön sekä hapenkulutuksen kasvua.

Ylipainon hoito ehkäisee uniapneaa sairastavan liitännäissairauksien puhkeamista, lievittää uniapnean oireita ja voi jopa parantaa uniapneasta kokonaan.

Uniapneaa sairastavalle terveellisen ruokavalion toteuttaminen edistää painonhallintaa ja siten uniapnean oireiden helpottumista.

Ruokavalio ja uniapnea

Terveellinen ruokavalio tarkoittaa ravintoaineiden kokonaisuutta, joka koostuu elimistöä suojaavista ruoka-aineista ja riittävästä energiasta, jotta ihminen pysyy terveenä, energisenä ja toimintakykyisenä.

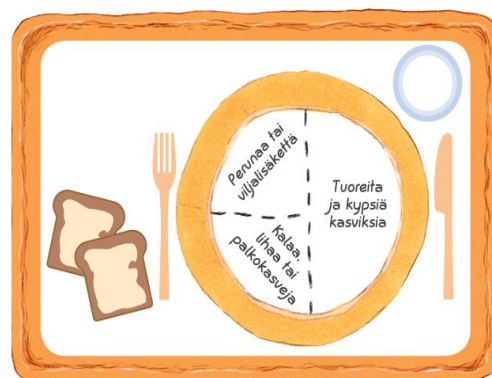
Suomessa on käytössä ravitsemussuositukset, jotka ohjaavat terveyttä edistävään ravitsemukseen. Ravitsemussuositusten mukaisilla ruokavalinnoilla pystytään ylläpitämään normaalipainoa, joka helpottaa uniapnean oireita.

Ruokasuositusten mukaisen aterioiden koostamisen ja ruokavalintojen helpottamiseksi on kehitetty erilaisia lautasmalleja sekä ruokakolmio.

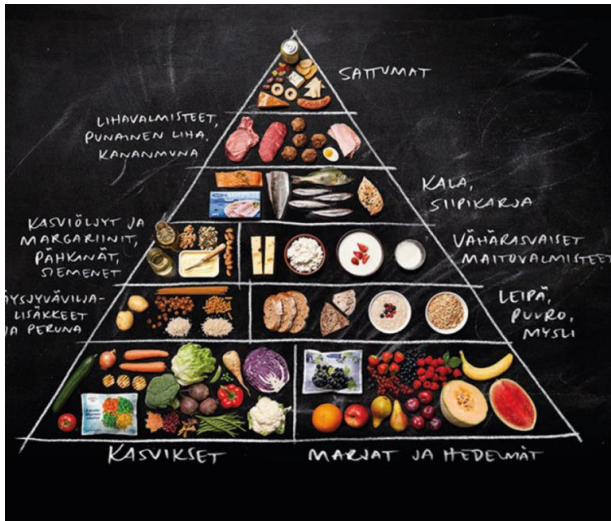
Sydänliiton sivuilta löydät testin, jonka avulla voit testata suuntaa antavasti ruokavaliosi terveellisyyden sekä vinkkejä terveelliseen ruokavalioon: sydan.fi/testi/testaa-ruokavaliosi/

Lautasmalli auttaa koostamaan annoksen, jossa on sopivassa määrin kasviksia sekä hiilihydraattien ja proteiinien lähteitä.

Yleinen suositus ruokajuomaksi on vesi, rasvaton maito tai piimä.



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017



Ruokapyramidi havainnollistaa terveyttä ja painonhallintaa edistävän ruokavalion koostamista

Ruokavirasto 2024

On tärkeää noudattaa säännöllistä ateriarytmiä sekä pitää energian saanti sellaisena, että paino ei pääse nousemaan. Uniapneapotilaan ravitsemuksessa tulee huomioida yksilöllisesti energiantarve. Jokaisen energian tarve on yksilöllinen, ja siihen vaikuttavat mm. painon ja liikunnan määrä.

Keskeistä terveellisen ruokavalion toteutuksessa

- Proteiinin lähde olisi hyvä olla jokaisella aterialla, esimerkiksi maitotuotteita, kalaa, vaaleaa lihaa, kananmuna tai palkokasveja.
- Punaista lihaa kohtuudella, kalaa kannattaa syödä eri kalalajeja vaihdellen 2–3 kertaa viikossa.
- Käytä reilusti, kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Suositus yhteensä 500 g/vrk.
- Täysjyvävalmisteita on hyvä syödä useammalla aterialla päivässä.
- Pähkinät ja siemenet ovat hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä.
- Lautasmalli annostelun tueksi.
- Sopiva kylläisyys ehkäisee napostelun tarvetta.
- Säännöllinen ateriarytmi vähentää mielitekoja.
- Kohtuudella sokeria, silloin tällöin herkuttelu on sallittua.
- Muista juoda riittävästi, n. 2 litraa/vrk.
- Harkiten alkoholia, alkoholi pahentaa uniapnean oireita.
- Joustava ruokavalio mukailen omia mieltymyksiä lisää motivaatiota terveellisen ruokavalion ylläpitoon.

Säännöllinen ateriarytmi sisältää päivässä 3 ateriaa ja 2 välipalaa. Rajoita sokerin, kovan rasvan ja alkoholin käyttöä. Alkoholin käyttö pahentaa uniapnean oireita, jos nukkumaan mennessä on yhtäkin ravintola-annosta vastaava määrä alkoholia veressä. Ruokavalintoja

voidaan muuttaa laadukkaammiksi lisäämällä jo pelkästään kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä.

Painonhallinnalla pystytään ehkäisemään uniapnean lisäksi tehokkaasti mm. tyypin 2 diabeteksen puhkeamista, sydän- ja verisuonisairauksia, useita syöpätyyppejä ja muistisairauksia

Mistä saada lisää tietoa ja vinkkejä terveelliseen ruokavalioon?

Terveelliseen ja tasapainoiseen ravitsemukseen on saatavilla laadukasta tietoa. Olemassa olevien ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää ja parantaa tietämystä terveellisistä ruokailutottumuksista.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL on kerännyt sivuilleen ravitsemussuositukset, joista löytyy mm. Ruokaviraston laatimat ravitsemus- ja ruokasuositukset:
<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset>
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>
- Terveyskylän ruokavalion kulmakivet, jossa selkeästi avattu perusterveellisen ruokavalion ydinasiat:
<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/ruokavalion-kulmakivet>
- Hengitysliiton sivuilta löydät lisää tietoa hengityssairaahan monipuolisesta ruokavaliosta:
<https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengityssairaus-ja-arki/ravinto-ja-ruokavaliot/>
- Fineli on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä tietopankki. Sieltä löydät tietoa suomalaisten ja Suomessa käytettävien elintarvikkeiden keskimääräisestä ravintoainekoostumuksesta:
<https://fineli.fi/fineli/fi/index>
- Kuluttajaliiton sivuilta löytyy opas terveelliseen syömiseen:
<https://www.kuluttajaliitto.fi/fis/materiaalit/syo-hyvaa-opas-terveelliseen-syomiseen/>
- Painonhallintatalon sivuilta löydät tietoa lihavuuden terveysvaikutuksista sekä painonhallinnasta:
<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/tietoa>