

## **Keho kaipaa kuituja -podcastin tekstitykset**

[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys - tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]

**Helvi:** Hei, olen Helvi Janhunen. Kutsuin tänne Mikkelin seudun Muisti-yhdistykselle Riitta Viitalan, joka toimii Etelä-Savon Näkövammaisten hallituksessa. Riitta - kiva, että pääsit tulemaan.

**Riitta:** Kiitos kutsusta.

**Helvi:** Meillä on tänään tavoitteena kiikaroida aivoterveyttä ruokaan liittyvän tietyn ravintoaineen osalta. Kerropa Riitta, mistä tänään keskustellaan.

**Riitta:** No, tänään on tarkoitus keskustella kuiduista.

**Helvi:** Itseasiassa ehdotit tätä aihetta talvella, kun soitin sinulle ihan muissa asioissa. Miksi kuituasiat kiinnostavat sinua?

**Riitta:** Mä oon yleensäkin kiinnostunut ravintotekijöistä ja kuitu liittyy sikäli tärkeään asiaan, kun satuin lukemaan semmoisen kirjan, missä korostettiin kuidun merkitystä; ja siitä se lähti liikkeelle tää idea.

**Helvi:** No, mitäs kuidut sitten ovat? Ruokatiedon nettisivuilla kerrotaan, että kuidut ovat ravinnon imeytymättömiä hiilihydraatteja, tai niiden kaltaisia aineita. Ne voidaan jakaa vesiliukoiseen tai liukenemattomaan kuituun. Kaikista kasvikunnan tuotteista saadaan molempia kuituja, mutta eri suhteessa. Ravintokuidut ovat ruuasta saatavia yhdisteitä, joita ihmisen ruuansulatuskanavan entsyymit eivät kykene hajottamaan. Mitäs mieltä, Riitta oot tämmöisestä määrittelystä?

**Riitta:** No, kuulostaa ihan hyvältä. Kyllä se on aika selkeää.

**Helvi:** Sopsisiko Riitta semmoinen toimintatapa, että avataan tätä tärkeää asiaa kuulijoille kuitutestin avulla.

**Riitta:** Joo, kyllä se sopii.

**Helvi:** Hyvä, että uskallat hieman heittäytyä mukavuusalueesi ulkopuolelle! Siispä esitän sinulle väittämän ja hetken mietittyäsi voisit kertoa mieliteesi, onko väittäminen mielestäsi tarua vai totta! Näitä väittämiä on yhteensä 12. Voidaanko aloittaa?

**Riitta:** Kyllä.

**Helvi:** No niin, lähdetäänpä sitten kuitutestiin. Riisipuuro ja mannapuuro ovat hyviä valintoja aamupalalle, koska niistä saa hyvin kuitua (1).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** On kyllä tarua.

**Helvi:** Eli Riitta vastasi tarua. Lautasellinen riisipuuroa tai mannapuuroa sisältää vain 0,6 g kuitua. Sen sijaan lautasellinen kaurapuuroa sisältää kuitua 3 g. Myös neljän viljan puuro ja ruispuuro ovat kuitupitoisia valintoja.

**Helvi:** Kun syö paljon kuitua, tulisi myös juoda paljon vettä (2).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** No, tähän mä vastaan totta.

**Helvi:** Kuitu sitoo itseensä vettä suolistossa ja turpoaa. Kuitu ei pääse kunnolla toimimaan, jos ei muista nauttia vettä. Eli tottahan se oli.

**Helvi:** No sitten, suositusten mukaan päivässä tulisi saada 15-20 g kuitua (3).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** Tarua.

**Helvi:** Suosituksen mukaan kuitua tulisi päivittäin saada: naiset vähintään 25 g ja miehet vähintään 35 g. FinRavinto 2017 tutkimuksessa tuli esille, että kuidun saanti on riittämätöntä yli 70 %:lla suomalaisista aikuisista.

**Helvi:** Kuitu edistää vatsan toimintaa, pienentää veren kolesterolipitoisuutta ja tasapainottaa verensokeria (4).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** Tää on totta.

**Helvi:** Kuitu edistää terveyttä monella tapaa. Se vaikuttaa myönteisesti vatsan toimintaan sekä veren kolesteroli- ja sokeriarvoihin. Runsas kuidun syönti vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, sepelvaltimotautiin ja paksusuolen syöpään. Eli tottahan se oli tämä väittämä.

**Helvi:** Ja seuraavaksi, kun syö kasviksia puoli kiloa päivässä, täyttyy päivän kuidun tarve (5).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** Veikkaan, että tääkin on totta.

**Helvi:** No, kuitua on yllättävän vaikea saada riittävästi pelkistä kasviksista, vaikka niissä kuitua onkin. Helpoiten kuitua saa täysjyväleivistä, -puuroista, -myslistä, -riisistä tai -pastasta. Kasviksia kannattaa kuitenkin syödä niiden sisältämien ravintoaineiden takia. Eli tämä väittäjä oli tarua.

**Helvi:** Kauran kuitu on parempaa kuin muu kuitu (6).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** Totta

**Helvi:** Kuituja ei voi panna paremmuusjärjestykseen. Kaurassa on vesiliukoista kuitua, kuten hedelmissäkin, ja se alentaa kolesterolia. Muissa viljoissa on liukenematonta kuitua, joka suojaa ummetukselta ja paksusuolisyövältä. Eli tämän mukaan väittäjä oli tarua.

**Helvi:** Runsaskuituinen -sanaa saa käyttää pakkausmerkinnässä, kun leivässä on ravintokuitua vähintään 6 g/100 g (7).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** Totta.

**Helvi:** Mitä enemmän leivässä on kuoriosaa eli lesettä, sitä enemmän on myös kuitua. Eli totta oli tämä väittäjä.

**Helvi:** Paahtoleipä on ”köyhää” eikä siitä saa tarpeeksi kuitua (8).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** Tarua.

**Helvi:** Jos pakkauksessa on merkintä ”runsaasti kuitua”, tuotteen on sisällettävä yli 6 g kuitua/100 g leipää. Vehnäpaahtoleivässä voi olla esim. 8 g kuitua/100 g leipää. Eli vastaus oli siis tässä tarua.

**Helvi:** Keitetyissä perunoissa on vähemmän kuitua kuin täysjyväpastassa (9).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** Totta.

**Helvi:** Kolmessa kuoritussa perunassa on kuitua yhteensä 1,8 g. Sen sijaan pari desiä keitettyä täysjyväpastaa sisältää 3,4 g kuitua. Siis väittäjä oli totta.

**Helvi:** Kuitupitoiset ruuat sisältävät runsaasti myös vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja (10).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** Totta.

**Helvi:** Runsas kuidun määrä on merkki siitä, että ruoka on myös ravintoainetiheää. Eli tämä väittämä oli totta.

**Helvi:** Ummetuksen hoitoon ei suositella kuitulisien, kuten vehnäleseeseen tai pellavansiemenrouheen käyttämistä (11).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** No, tää on tarua!

**Helvi:** Ummetuksen hoitoon suositellaan kuidun lisäämistä ruokavalioon, sillä kuitu lisää ruokamassaa suolessa ja nopeuttaa ruuan kulkua. Jogurttiin tai puuroon sekoitetut kuitulisät kuten vehnä- tai ruislese, ja pellavansiemenrouhe ovat helppoja tapoja lisätä kuitua. Siis väittämä oli tarua.

**Helvi:** Kuidun liiallinen syöminen vähentää hyvien suolistomikrobien määrää paksusuolella (12).

[Kysymys luetaan uudestaan]

**Riitta:** Tämäkin on tarua.

**Helvi:** Päinvastoin, liian vähäinen kuidun syöminen voi vähentää hyvien suolistomikrobien määrää, sillä kuitu on niiden ravintoa. Liikaa kuitua ei normaalilla syömisellä voi saada. Nauti siis mielesi mukaan kuitupitoista ruokaa: täysjyväviljaa, kasviksia, palkokasveja ja siemeniä, niin suolistomikrobisto voi hyvin! Eli väittämä oli tarua.

No niin, miltäs Riitta tuntui tämmöinen kuitutesti?

**Riitta:** Ihan mukavalta, että siellä nyt tuli pari mokaa, mutta jälkeenpäin kun funtsii, niin kyllä nuokin olis pitänyt handlata.

**Helvi:** [naurahtaen] Joo, siis ihan huippuhyvä tulos: 12 väittämää ja kaks mokaa sanoit. Kyllä huomaa, että sulla on kyllä tietoa kuiduista. Tää testihän löytyy tämmöisestä Voimaa Ruuasta -sivustolta. Ja mietinkin tuossa ennen tätä meidän tapaamista, että mites tota ootko aikaisemmin netissä päässyt käsiksi tämmöisiin testeihin? Onnistuuko se, vai mikä on tilanne?

**Riitta:** Mä oon todennut ne tosi hankaliksi, vaikka käytän iPhonea ja yritän puheella, tai sillä Voice Over -ohjelmalla selailla noita testejäkin, mä en jostain syystä niitä onnistu tekemään. Se ei välttämättä kyllä onnistu, ainakaan puhelimella.

**Helvi:** Tosiaan, kovasti oon tuota miettinyt, koska netissähän on nykyään tähän hyvään terveyteen ja itsehoitoon liittyen tosi paljon kaikkee tällaisia testejä. Liikunta on jo ihan oma alueensa, sieltä voi tehdä ihan vaikka mitä testejä, mutta myös tämä ruoka-aluekin on, esim. sydänliiton sivuiltahan löytyy tosi paljon tällaisia (testejä, joissa) voit testata ruokatottumuksiasi, suolan saantia tai käyttämäsi rasvan laatua. Näähän on tietysti varmaan sinne laitettu tällaisenä kannustimena, että ihminen jotenkin vaikka heräisi siihen oman hyvinvointinsa vaalimiseen, kun käy sillä sitten... en tiedä jos saa huonon tuloksen, onko se kannuste et nyt pitäisi jotain tehdä, vai masentuuko sitä vielä enemmän, että tilanne on tällainen. Mutta sä kerroit jotenkin siitä, että sulla oli joku tällainen kirja ihan... kerrotko vähän lisää.

**Riitta:** Sen kyseisen kirjan nimeä mä en muista. Mutta tällaisia kirjoja on olemassa esim: ”Syö itsesi terveeksi”. Ja sitten mm. Marja Ruutio on tehnyt tällaisia terveyteen liittyviä kirjoja. Mä luen aika paljon tällaista kirjallisuutta. Ja sitten nykyään lehdissäkin on paljon artikkeleita. Ja sitten aina tutkin sitä mukaa vaikka, kun tulee jokin ongelmakohta, ja tai tietää, että jostain asiasta on tullut jotain uutta tietoa; mä etsin sitä ihan Duodecimin sivuilta tai muualta. Kyllä tietoa saa nykyään, jos vain viitsii etsiä.

**Helvi:** Oot sitä mieltä, että näkövamma ei ole este, on ehkä vähän hidaste, voisko sanoa näin sen tiedon hakemisessa, mutta sitä löytyy.

**Riitta:** Joo ja tietysti se tarttee nyt valmiudet, että on joko tietokonetta tai puhelinta, millä sitten pärjää ja etsii sitä tietoa. Tietenkin enemmän voisi olla kirjallisuutta sitten Daisy-muodossakin. Ja lähinnä kai nyt on ongelmana ehkä se, että tietää näiden kirjojen nimiä ja tekijöitä, että löytää ne oikeat hakusanat.

**Helvi:** Eli pitäisi olla jonkinlaisia luetteloita aihepiireittäin, vaikka sitten, että löytyis sopivia kirjoja ja artikkeleita ja aiheeseen liittyvää tietoa. No, mites sitten vielä, kun tässä ruokajutussa, kun ollaan juttelemassa: ja tässä haluan vielä tuoda sen esille, että me puhuttiin tässä kuidusta, ja se, että elämä ja terveys ei yhdestä kuidusta varmasti parane, että ruoka-asiaan ja ravintoon on niin paljon tietoa ja asioita,

että se kokonaisuus, on iso kokonaisuus niin kuin ruuassakin, että voit hyvin.

Mutta niin kuin näkövammaisena, niin mites jos vaikka sitä leipää lähet ostamaan miten onnistuu sitten selvittää, että mikä on runsaskuituista siellä ihan kaupassa?

**Riitta:** Kaupassa on kauheesti tota leipävalikoimaa. Tärkeintä on kun kaupassa menee ostamaan leipiä, on sitten tarkistaa se, että kuitu on yli sen kuusi prosenttia ja sitten toinen tärkeä on tietenkin se, että pyrkii siihen, että ne leivät, mitä syö, että niiden suola olisi alle yhden prosentin. Ja sitten tottakai rasvakin kannattaa tsekata mutta kuidun kannalta nimenomaan se kuus ja sitten suolan kohdalta se yksi on nää rajapyykit tavallaan, että kuitua yli kuus ja suolaa alle yksi. Niillä pärjää aika pitkälle.

**Helvi:** Hienoa Riitta, sinä olet ihan kävelevä tietopankki, otit heti esille tän suolan. Koska suomalaiset mehän syödään, eli saadaan ruuassa liikaa suolaa. Ja, ihan tutkitusti leipä on esim. semmoinen, missä hyvin herkästi sitä tulee ihan huomaamatta. Ja sanoit just noi, että se 1 g 100 g:ssa on se raja, mieluummin alle sen yhden, se leivän suolapitoisuus. Mutta vielä se, että miten sä siellä kaupassa... Pystytkö sinä jollain tietoteknisellä välineellä itse selvittämään siitä leipäpaketista nää tiedot, vai pyydätkö sinä jotain kaupan henkilöä vai onko sulla avustaja vai miten se toimii niinku se käytäntö siellä, että...

**Riitta:** No, mulla on avustaja, kenen kanssa mä käyn kaupassa. Mä selkeästi luetutan asian. Mutta sitten usein elintarvikkeet mitä mä ostelen, niin mä sen tuotteen tiedot etsin puhelimella netistä, että tsekkaan vielä niitä sitten sieltä ja tutkin ja opiskelen. Se on jälkeensä sellainen hyvä konsti varmistaa, että on ostanut hyvää, laadukasta tuotetta.

**Helvi:** Joo täytyy ihan ihaila, että sulla on tällöinen prosessi. Ja se kertoo siitä, että olet todella kiinnostunut, siitä mitä sä pistät suuhusi. Ja näinhän se on, että vain itse voi siihen vaikuttaa, mitä suuhunsa pistää. Muuta totta kai sekin, että ainahan voi pyytää apua sitten, niillä ainakin kenellä on vaikka läheinen, on helppo pyytää sitä vaikka päivittäin. Ja sinä katot aina ne hetket, milloin on avustaja ja ennen kaikkea tuo tietotekniikka näyttää sinulle olevan tärkeä.

**Riitta:** No, tosta mä oisin vielä halunnut sanoa tuosta suolasta. Musta se on hirveen tärkeä, että se kannattaa kyllä katsoa kaikesta, mitä ostaa.

Koska se vaikuttaa niin paljon siihen verenpaineeseen, et se on ihan tärkein, millä saa verenpainetta laskemaan niitä arvoja, kun vähentää suolan käyttöä.

**Helvi:** Niin, just näin. Ja minä haluaisin vielä vinkata tähän tämmöiseen asiaan, että onko Riitta sulle sydänmerkki tuttu?

**Riitta:** On, kyllä. Vois sanoa, että jos on valittava esim. niin kuin keksipaketeista tai jostain ruuista, mitä ostaa, jos vaan löytyy sydänmerkki, niin kyllä kyllä mä sen valinnan teen.

**Helvi:** Joo, osaatko perustella tai oot jo perustellut, että valitset sydänmerkin mukaan, mutta jos joku ei tiedä mitään sydänmerkistä niin miksi kannattaa... Mikä se sitten on se sydänmerkki?

**Riitta:** Mun käsittääkseni se on sellainen Sydänliiton myöntämä merkki, jossa on määrätyt kriteerit, missä on arvioitu se sokerin määrä, suolan määrä, oikeanlaatuisen rasvan määrä, kenties siellä on myös se kuitukin sitten otettu mukaan näihin arvioihin. Ja tietenkin kaikki hyvät tuotteet ei sisällä sitä sydänmerkkiä, kun ilmeisesti se täytyy ostaa se merkki, mutta kuitenkin niissä tuotteissa, missä sydänmerkki on, mun mielestä se on hyvä valinta terveyden kannalta.

**Helvi:** Just näin, sulla oli kyllä ihan oikea, nappiperustelu. Mitäs sinä sanot, pystytkö ite millään välineellä esim. näkemään sen sydänmerkin tuotteista.

**Riitta:** En, jos mulle osoitetaan missä se on, mä saatan sitten aavistaa, että ehkä siinä joku sydämen merkki on. Usein nuo pakkaukset on tehty sillä tavoin, että niissä on huonot kontrastit, että tuottajat eivät välttämättä tiedä, että jos on heikkonäköinen, miten tärkeää olisi olla oikeat kontrastit. Ne on usein aika vaikeasti havaittavissa.

**Helvi:** Kyllä, varmaan just näkövammaisella riippuu just siitä kunkin omasta näkökyvystä, että...

**Riitta:** Ihanteellista on esim. niin kuin pistekirjoituksella on joitakin tuotteita: miksei se sydän vois olla vaikka koholla?

**Helvi:** Niin, toi olisikin hyvä idea. Siinä ei tarvitse kuin sydämen kuva, joka ois koholla. Aika hyvä idea, täähän on kuule nyt sellainen vinkki, että pitää laittaa eteenpäin tänne Sydänliittoon, että me täältä Etelä-Savosta ehdotetaan, että kaikkiin tuotteisiin, sydänmerkki tuotteisiin, koholla oleva sydän, joka saa kosketuksesta pamppailemaan hyviin ostopäätöksiin.

[Naurua]

**Helvi:** Joo, tähän on varmaan ehkä hirveen hyvä lopettaa. Kiitos Riitta haastattelusta. Ja sä pidät hyvin itestäsi huolta.

**Riitta:** Yritän.

**Helvi:** Toivotaan, että meidän kuulijatkin saa tästä vähän niin kuin vinkkejä, että hyviä valintoja kannattaa tehdä. Kiitos.

**Riitta:** Kiitos.