





VERENPAINEKOULU


3. TAPAAMINEN: SYÖ PAINESI ALAS

ETELÄ-SUOMEN SYDÄNPIIRI



- 
- Millaisia ajatuksia edellinen verenpainekoulun tapaaminen herätti?
 - Video: Syö paineesi alas!, ravitsemusasiantuntija Marika Vänskä

- 
- Mitä ajatuksia video herätti?
 - Omien ruokatottumusten arviointi
 - Verenpaineen mittaaminen

- 
- Oman ravitsemussuunnitelman tekeminen
 - Tavotteiden asettaminen

Tervetuloa Verenpainekouluun!

Tapaamisen tavoitteena on innostaa ihmisiä säännölliseen verenpaineen seurantaan, herättää huomaamaan omien elintapojen vaikutus verenpaineeseen sekä kannustaa verenpaineen hallintaan omilla päivittäisillä valinnoilla. Tapaamisessa on hyvä olla vastuuhenkilö tai ohjaaja, joka huolehtii keskustelun sujuvuudesta, aiheessa pysymisestä ja ajankäytöstä. Ohjaajan ei kuitenkaan tarvitse olla terveystalan ammattilainen, vaan tapaaminen toimii hyvin vertaistuellisena. Tähän ohjeeseen on koottu ohjeellinen tapaamisrunko, tukimateriaalia sekä linkkejä, joiden kautta voi etsiä vastauksia tapaamisessa herääviin kysymyksiin. Kaikkia liitteitä ja linkkejä ei tarvitse käyttää, valitse niistä tarkoitukseesi parhaiten sopivat.

Tämä tapaaminen on hyvä aloittaa asiantuntijaluennon tallenteella.

Ravitsemusasiantuntija Marika Vänskä kertoo Syö paineesi alas! -alustuksessa tärkeimmät faktat verenpaineesta ja ruuan vaikutuksista siihen. Videon tarkoituksena on antaa ajankohtaista ja tärkeää tietoa nykyisistä ravitsemussuosituksista ja ruuan vaikutuksesta nimenomaan verenpaineeseen. Tallenne tuo mukaan myös terveystalan ammattilaisen asiantuntemuksen. Asiantuntija-alustus kestää noin 12 minuuttia. Videon pohjalta on hyvä avata keskustelua verenpaineen tärkeydestä ja harjoitella yhdessä myös verenpaineen mittaamista. Jos verenpainekoulua on tarkoitus jatkaa useamman tapaamisen verran, ei tällä kerralla ole tarvetta syventyä tarkemmin liikuntaan, lääkitykseen tai stressinhallintaan.

Alustuksessa sanottua:

Verenpaine on valtimosuonten paine. Sen voimasta veri virtaa eteenpäin, myös painovoimaa vastaan. Verenpaineen mittayksikkö on elohopeamillimetri. Yläpaine, eli systolinen paine kuvaa verenpainetta sydämen supistuessa. Alapaine, eli diastolinen paine kertoo verenpaineen sydämen lepovaiheessa. Ihanteellinen verenpaine on levossa alle 120/80, kohonneen verenpaineen raja puolestaan on 140/90. Kohonnut verenpaine ei välttämättä aiheuta oireita, vain mittaamalla sen saa selville.

Runsas suolan saanti on merkittävin verenpainetta nostava tekijä. Myös runsasenerginen ruokavalio, vähäinen liikunta ja runsas alkoholinkäyttö nostavat verenpainetta kerryttämällä liikapainoa etenkin vyötärölle. Verenpainetta voivat kohottaa myös tupakointi, stressi, masennus sekä jotkin lääkkeet, kuten tulehduskipulääkkeet ja hormonivalmisteet.

Ruokasuola koostuu natriumista ja kloridista. Natrium kerää nestettä elimistöön ja kuormittaa munuaisia, jotka säätelevät kehon natriumtasapainoa. Nesteen kertyminen näkyy turvotuksena kehon ääreisosissa, kuten nilkoissa ja sormissa. Ylimääräinen neste kasvattaa painetta verisuonissa, minkä vuoksi sydän joutuu tekemään enemmän työtä. Jatkuva korkea verenpaine rasittaa verenkiertoelimistöä vuosien kuluessa, jolloin verisuonet jäykistyvät ja sydänlihaksen paksuntuu. Muutokset altistavat sepelvaltimotaudille, aivoinfarkteille ja muistihäiriöille.

Nestetasapaino on siis tärkeä osa verenpaineen hoitoa, minkä vuoksi suolan saantia ravinnosta olisi hyvä vähentää. Suolan saannin laskeminen suositeltuun 5 grammaan päivässä alentaa yläpainetta 6 ja alapainetta 4 pykälää, eli saman verran kuin lääkehoidon aloittamisella. Elintapahoito on tärkeää myös lääkehoidon rinnalla, sillä se tehostaa lääkkeiden vaikutusta.

Natriumia tarvitaan nestetasapainon ylläpitoon, sekä hermoston ja lihasten toiminnan ylläpitämiseen. Elimistö tarvitsee päivittäin kuitenkin vain noin 1,5 grammaa natriumia toimiakseen. Lihassa, maidossa ja kananmunissa natriumia on luonnostaan, joten lisättyä suolaa emme oikeastaan tarvitse lainkaan. Suolan saantisuosituksen yläraja on 5 grammaa suolaa päivässä, mutta keskimäärin suomalaiset miehet saavat natriumia päivässä 8 ja naiset 6 grammaa. 75 % saamastamme suolasta tulee elintarvikkeiden piilosuolana. Eniten sitä tulee liha- ja viljavalmisteista, mutta myös maitotuotteista, levitteistä, öljyistä, kastikkeista sekä kala- ja kasvisruuista. Liitteenä oleva kuva "Mistä suola kertyy?" havainnollistaa, kuinka ison osan päivän suolasta voi saada jo muutamasta leipäviipaleesta tai valmisruuista.

Makuaisti tottuu vähempään suolan määrään noin kahdessa viikossa. Suolan saantia kannattaakin vähentää asteittain. Pakkausmerkinnöissä suolan määrä ilmoitetaan joko grammoina suolaa (NaCl) 100g kohden tai suolaprosenttina, joka on käytännössä sama asia. Jos suolan määrä ilmoitetaan grammoina natriumia, se muutetaan suolan määräksi kertomalla luvulla 2,5. Koska pakkausselosteiden vertailu on työlästä, on Sydänliitto luonut Sydänmerkin. Sydänmerkki tuotteessa osoittaa, että kyseinen tuote on omassa tuoteryhmässään terveyden kannalta parempi valinta. Sydänmerkityissä tuotteissa huomioidaan rasvan laatu, suolan ja sokerin määrä on maltillinen ja kuitua löytyy reilusti.

Kotona suolan käyttöä kannattaa vähentää ruuan valmistuksessa asteittain. Mineraalisuola sisältää puolet vähemmän natriumia, mutta hyöty saavutetaan vain, jos mineraalisuolaa käytetään korkeintaan yhtä paljon kuin normaalia ruokasuolaa. Suolan annostelua helpottaa maustemitan käyttö. Erikoissuolat eivät verenpaineen kannalta ole parempia, sillä ne sisältävät verenpainetta nostavaa natriumia yhtä paljon kuin ruokasuola. Niihin ei myöskään ole lisätty jodia. Suolan sijaan ruokaan saa makua lisäämällä kasvisten käyttöä, käyttämällä erilaisia yrttejä, kokeilemalla

rohkeasti uusia mausteita tai lisäämällä ruokaan jotakin hapanta, kuten sitruunaa, tomaattimurskaa tai viinietikkaa. Itse leipomalla voi helposti säädellä viljatuotteista saatavan suolan määrää.

Alkoholi kerryttää nestettä elimistöön sekä sisältää runsaasti energiaa, joka kerryttää painoa etenkin keskivartaloon. Lisäksi alkoholi vaikuttaa sympaattiseen hermostoon ja heikentää monien lääkkeiden tehoa. Lakritsi ja salmiakki sisältävät lakritsihappoa, joka vaikuttaa munuaisten toimintaan keräten näin elimistöön suolaa ja nestettä ja lisäten ääreisverenkierron vastusta sekä suurten valtimoiden jäykkyyttä. Kaikki nämä tekijät nostavat verenpainetta. Lakritsihappoa voi olla myös purkassa, teessä, alkoholijuomissa tai luontaistuotteissa. Vaikutus on yksilöllinen, mutta pahimmillaan yksi lakupussi voi nostaa verenpainetta pilviin jopa viikoiksi. Kohtuullinen käyttö on suositeltavaa kaikille.

Omien ruokatottumusten arviointi

Verenpaineeseen vaikuttavat ravitsemus, liikunta, lepo sekä päihteiden käyttö, kuten tupakointi ja alkoholin käyttö. Elintavat vaikuttavat myös painoon, ja ylipaino altistaa verenpaineen kohoamiselle. Verenpaineen alentamisessa ovat avuksi: painonhallinta, tupakoinnin lopettaminen, liikunnan lisääminen, suolan käytön vähentäminen, täysjyvätuotteiden suosiminen, runsas hedelmien ja vihannesten käyttö, lakritsituotteiden käytön rajoittaminen, alkoholinkäytön vähentäminen sekä lääkärin määräämien lääkitysten noudattaminen. Jos omat keinot eivät riitä alentamaan verenpainetta, on lääkitys suositeltavaa. Sekä suolan saannin rajoittaminen 5 grammaan päivässä että säännöllinen liikunta auttavat alentamaan kohonnutta verenpainetta, molemmat lähes yhden verenpainelääkkeen verran.

Omia ruokatottumuksiaan voi arvioida erilaisten testien avulla. Testit löytyvät tulostettavina versioina liitetiedostoista, tai testit voi tehdä myös verkossa:

Testaa ruokavaliosi: www.sydan.fi/testi/testaa-ruokavaliosi

Testaa ruokailutottumuksesi: www.sydan.fi/testi/testaa-ruokailutottumuksesi/

Testaa suolan saantisi: www.sydan.fi/testi/testaa-suolan-saantisi/

Lisäksi liitetiedostoissa olevat kuvat "Hyvä olo ruuasta" ja "Kohti hyvää syömistä" auttavat arvioimaan omia ruokailutottumuksia kokonaisuudessaan. Arvioinnin apuna voi käyttää myös liitteistä löytyvää ruokapäiväkirjaa tai ruokavalion arviointilomaketta. Lisäksi liitteenä oleva "Mistä suola kertyy?" -kuva auttaa hahmottamaan, kuinka paljon suolaa kertyy tuiki tavallisista elintarvikkeista.

Verenpaineen mittaaminen

Ohjevideo verenpaineen mittaamisesta löytyy uudelleen täältä:

www.sydan.fi/etelasuomi/verenpaine. Myös sivulta www.sydan.fi/verenpaine löytyy ohjevideoita verenpaineen mittaamisesta, mutta myös paljon muuta tietoa tapaamisen tueksi. Kysy osallistujilta, milloin he ovat viimeksi mitanneet verenpaineensa? Millaisia lukemia silloin tuli? Mikä mittauksessa jäi mietityttämään?

Mitatkaa verenpaine nyt yhdessä. Millaisia lukemia tuli? Mitä ajatuksia se herätti? Kotona mitattuna saadaan usein parhaat tulokset. On täysin luonnollista, että vieraassa ympäristössä ja muiden ihmisten ympäröimänä kehossa on pieni

jännitystilaa, joka nostaa verenpainetta. Lääkärin vastaanotolla ilmiötä kutsuttaisiin valkotakkiverenpaineeksi! Tämän ilmiön vuoksi terveydenhuollon ammattilaisetkin ohjeistavat jokaista tekemään 4–7 vuorokauden ajan verenpaineen seurantaan kotona. Näin saadaan vakioitu ja totuudenmukainen mittaustulos. Liitteenä on omaseurantataulukko, jonka voi tulostaa ja käsin täyttää. Sydänliiton sivuilta www.sydan.fi/verenpaine löytyy myös digitaalinen taulukko, joka myös automaattisesti laskee verenpaineiden keskiarvon.

Verenpaineen mittaamisen yhteydessä on hyvä harjoitella myös pulssin tunnustelua. Pulssin tunnustelu saisi olla yhtä vakiintunut arkirutiini kuin hampaiden pesu. Se on nimittäin monesti nopein tapa huomata sydämen rytmihäiriö, joka voi muuten olla yhtä oireeton kuin kohonnut verenpaineikin. Näin tunnustelet pulssin: Ota rento ote ranteestasi ja tunnustele, mistä kohtaa pulssi tuntuu helpoiten. Paina valittua kohtaa kevyesti kahdella sormella. Laske pulssin säännöllisyys. Laske sekuntikelloa apuna käyttäen seuraavaksi pulssin tiheys. Jos havaitset epäsäännöllisen sykkeen, ota yhteys terveydenhuoltoon. Tee säännöllisestä pulssin mittaamisesta tapa mittaamalla pulssia aamuin illoin.

Oman ravitsemussuunnitelman tekeminen ja tavoitteiden asettaminen

Tapaamisen tässä vaiheessa osallistujilla on toivottavasti herännyt jokin ajatus siitä, millainen muutos omassa ruokavaliossa saisi aikaan terveysvaikutuksia. Pelkkä ajatus ei kuitenkaan riitä tuomaan hyötyjä, vaan tässäkin tapaamisessa saatu tieto pitäisi vielä muuttaa toiminnaksi. Voitte vielä yhdessä tutustua liitteissä oleviin lautasmalliin ja ruokapyramidiin. Mitä pitäisi omassa arjessa muuttua, jotta omat valinnat noudattaisivat näitä suosituksia paremmin?

Aikominen ei useinkaan vielä riitä tekemään uudesta tavasta tottumusta. Verenpaineeseen vaikuttaa se, mitä todellisuudessa tehdään. Liitteenä olevat OTA-ravitsemus -lomake auttaa tekemään käytännönläheisen suunnitelman omien ruokailutottumusten muuttamiseksi. Muutoksen ei tarvitse tällä kertaa olla iso, sillä pieneen osatavoitteeseen on helpompi sitoutua ja sen toteuttaminen ei tunnu niin raskaalta, kun kertarysäyksellä lopputavoitteesta aloittaminen. Pää tavoitteena voi siis olla esimerkiksi suolan saannin vähentäminen suositeltuun 5 grammaan, mutta sitä kohti lähdetään useilla pienillä välitavoitteilla. Tavoitteille asetetaan selkeä aikataulu, jotta edistymistä voi seurata ja suunnitelmaa muokata sen mukaan.

Tukimateriaalia ja kotiläksyjä

Liitteenä olevat kuvat ja materiaalit ravitsemusohjauksen tueksi löytyvät myös osoitteesta sydan.fi/ammattilaispalvelu/artikkeli/kuvamateriaalia-ravitsemusohjaukseen/

Vinkkejä kasvien lisäämiseen www.sydan.fi/fakta/vinkkejä-kasvien-lisaamiseen/

Tunnesyömisestä www.sydan.fi/artikkeli/tunnesyomiseen-loytyy-ratkaisuja/

Laske energiantarpeesi: www.sydan.fi/fakta/laske-energiantarpeesi/

Sydän ja ruoka -suositus: www.sydan.fi/ammattilaispalvelu/artikkeli/sydan-ja-ruoka-suositus

Linkkivinkit:

Testaa rasvan laatu: www.sydan.fi/testi/testaa-rasvan-laatu/

Kuitutesti: www.leipatiedotus.fi/materiaalit/testit/kuitutesti.html

Sokeritesti: www.leipatiedotus.fi/materiaalit/testit/sokeritesti.html

Suola ja verenpaine -verkkokurssi:

[www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim Omahoito Suola ja verenpaine/index.html](http://www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim_Omahoito_Suola_ja_verenpaine/index.html)

Terveellisen ravinnon ABC -verkkokurssi:

[www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim Omahoito Terveellisen ravinnon ABC/index.html](http://www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim_Omahoito_Terveellisen_ravinnon_ABC/index.html)

Miten syön terveellisesti -verkkokurssi:

[www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim Omahoito Miten syön terveellisesti/index.html](http://www.terveysportti.fi/xmedia/ohk/Duodecim_Omahoito_Miten_syon_terveellisesti/index.html)

Sydänmerkki-reseptit: www.sydanmerkki.fi/reseptit

Verkkoluennot:

Syö verenpaineesi matalaksi https://www.youtube.com/watch?v=w_c9DrCE_rA

Maukasta ruokaa terveellisesti <https://youtu.be/ppHNMnN1qMo>

Terveellinen ja edullinen ruoka <https://youtu.be/HG90keio3DI>

Lopeta laihdutus - löydä oma tapasi syödä hyvin

<https://www.youtube.com/watch?v=7rie1oSoXYY>

Innostu kasviksista – kasvikset ja terveys

<https://www.youtube.com/watch?v=Dx0k6B5rii8>

Innostu kasviksista – vinkkejä kasvisten lisäämiseen

<https://www.youtube.com/watch?v=t5WNGpjFHTo>