



TERVETULOAA!

TEEMA-AAMU:

Hyvinvointi & Terveys

#sanomalifestyle



HYVINVOINTI & TERVEYS

60-plussa

Tyyllillä loppuun saakka

Katriina Palo-Närhinen

Päätoimittaja

ET, ET Terveys ja Matkaopas

#sanomalifestyle

60-PLUSSAT

Lapsuus ja nuoruus 60- ja 70-luvuilla

Oppivat kuluttamaan 80-luvun
juppivuosina

Tiiviisti työelämässä 90-luvulta lähtien

VARAKKAAMPIA KUIN KOSKAAN

Eläkeläistalouksien varallisuus on yli kaksinkertaistunut 20 vuodessa.

Eläkeläiset kuluttavat 45 % enemmän kuin 20 vuotta sitten.

✓ Eläketurvakeskus 2017

KULTAISEN 60-LUVUN KASVATIT

- ✓ 1950- ja 1960-luvuilla syntyneet ovat suurimmat ikäluokat (49-68-vuotiaat)
- ✓ Ja vuosina 1960-1964 syntyneet suurin (54-58-vuotiaat)
- ✓ Vyöry alkaa 2020, jolloin ensimmäiset 60-lukulaiset täyttävät 60!
- ✓ "Kovimpia kuluttajia ovat 60-luvulla syntyneet."
Tutkija Terhi-Anna Wilska

**”Satsaan itseeni
ja läheisiini”
”En halua olla hautausmaan
rikkain mies”**

- ✓ 60-plussilla on aikaa, rahaa ja halua kuluttaa.
- ✓ He matkustavat, hoitavat terveyttään ja kunnostavat kotejaan.

TERVEYS, VAPAA-AIKA, TERVEYS

60-74-vuotiaiden kulutus: optikkotuotteet, ruoka, liittymät, lehtitilaukset, matkat & risteilyt, lääkkeet & vitamiinit.

- ✓ TNS Atlas tammi-kesäkuu 2018

HYVINVOINTIA KULUTTAMALLA

50-74-vuotiaat: Vapaa-aika, terveys ja hyvinvointi ovat vahvoja kulutustrendejä.

- ✓ Terhi-Anni Wilska, Jyväskylän yliopisto 2016

”Elämäntyylistäni en tingi”

- ✓ 60-plussat haluavat elää täysillä nyt ja eläkkeellä – ja he varautuvat eläkevuosiin.
- ✓ He syövät terveellisesti, liikkuvat ja urheilevat ja käyvät säännöllisesti terveystarkastuksissa.

1. Yksilöllisyyden arvostaminen ja rohkeus tehdä omia valintoja

“En välitä muiden mielipiteistä, kunhan itselläni on hyvä olla.”

2. Tyyllillä loppuun saakka

“Haluan jatkaa elämääni kuten tähän asti, ja sen eteen olen valmis tekemään kaikkeni.”

3. Kolmas elämänvaihe alkaa

“Elämäntavat remonttiin – viimeistään nyt.”

”ELÄVÄ
RAVINTO TUNTUI
80-LUVULLA
OUDOLTA JA
TYÖLÄÄLTÄ.”



RUOKAREMONTTI

Auralainen Maj-Len Heikka, 65, löysi nivelreumaan tehokkaan avun: elävän ravinnon eli kuumentamattoman kasvisruuan.

TEKSTI Virpi Mäkelä KUVA Robert Seger KUUVITUS BRUUTTERIOCKE

RAAKARUOKA vei kivut

”

Olin 30 vuotta sitten pahassa kolarissa, josta toipuminen vei puoli vuotta. Samassa yhteydessä pahkesti nivelreuma. Aluksi pötkähti jäsommien nivelet jäykistyivät ja kiipeytyivät. Myös muut nivelet alkoivat keräää nestettä ja turvota. Diagnoosin saaminen kuitenkin viivästyi. Kokeilin eri lääkkeitä, mutta jomottava kipu ja särky jäivät osaksi arkea.

Työkemelläni suurtalousemänninä olen aina ollut kiinnostunut ruoasta. Kun luki lehdestä, että ruoalla voi vaikuttaa terveyteen, lähdin elävän ravinnon kursseille.

Elävä ravinto on kypsennämättömiä kasvisruokaa. Ruoanvalmistuksessa käytetään muita tapoja ruoan ”kypsentämiseen” kuten liotusta, idäystä, vieroitusta, hapattamista, soseuttamista ja kuivaamista. Ideana on, että kun ruokaa ei kuumenna, sen sisältämät vitamiinit, ensymyymit ja muut ravinnonaineet eivät häihdy.

VIIKONKURSSILLA juotillaan usein vehnänorasmehua. Se maistui ruohtolta ja oli niin vahvaa, että olin siitä aluksi vain teelusikallisen. Aamupalaksi valmistimme liotettua tattareista tuorepuuroa, jonka sojimme marjasoseen ja seesamimaidon kera. Lounaaksi teimme kiltua, versotusta ja raaoista kasviksista viherkeiton, ja illalliseksi estimerikistä juuresmurekista slemenkasvikkeelta. Myös hapankaalia ja merilevää syötiin päivittäin.

Olin totunut normaaliin sekaruokaan, joten elävä ravinto tuntui aluksi oudolta, mutta oli huikeaa huomata nivelkipujen hellittävän parissa päivässä. Muuta yllätys tuli, kun sojin vilkko lopuksi raakakakkua, joka sisälsi taateita ja muita kuivattuja hedelmiä. Seuraavana päivänä nivellä särki taas Sokert ei sovi minulle, ei edes kuivahedelmistä peräisin oleva.

Elävän ravinnon noudattaminen arjessa tuntuu 1980-luvun lopulla erikoiselta ja työläältä. Toin siltä kurssin jälkeen teja maustoksia ruokavaliooniin: jättin lihan, sokerin ja vehnän kokonaan pois ja lisäsin kasvien määrää. Tämmökin aasiot niveliä puhtiin. Kun mieheni sairastui syöpään, oma ruokavalio ei tunnuttu enää tärkeältä. Kävin kyllä kesäisin Ahvenanmaalla elävän ravinnon instituutin kursseilla.

Jäljelläni leikkeli 16 vuotta sitten aloin taas kiinnostua huomioita hyvinvointini ja itseni raakaruuan määrää. Nykyään ruokavalioistani on kesäisin noin 80 prosenttia kuumentamattomaa kasvisruokaa ja talvella noin puolet.

NIVELREUMAAN minulla on ollut alusta lähtien lääkitys, ja kasvisruoka on ollut tukihito. Sitä mukaa kun elävän ravinnon määrä ruokavaliossa on lisääntynyt, myös niveloireet ovat vähentyneet. Kesäaikaa olen täysin kivuton.

Elävästä ravinnosta on tullut minulle nyt elämäntapa. Kasvian vehnänoraa itse kehitönsä ja juon orasmehua desilitran päivässä. Iu-



jen, slemenen ja pähkinöiden liotus ja huuhdelu sojovat nopeasti hyvällä tullailla. Saan ravinnosta kaikki terveyden rakennusaineet.

Kasvien kuitu ja hapantoinnoiden sisältämät maitohappobakteerit pitävät huolta suoliston hyvinvoinnista, ja tarvittavat rasvahapot saan avokadosta, slemennistä ja pähkinöistä. Loraunan viherkeiton päälle hyvää kylmäpurutettua öljyä.

Vaivastuskäynti on ollut vuosi hyvin vähä: en juurikaan salastele, olen pirttiä ja unen tarve on vähentynyt. Nyt etäkeellä alkua rittää myös liikuntaan, joten ulkoilen ja pyöräilen paljon ja käyn kuntosalilla.

Jos olen reissussa tai kylässä ja syön tavallista leipää tai joutan makeaa, nivellä alkaa yleensä särkiä jo yöllä. Kun palaan ruutuun, oireet katoavat parissa päivässä.

Lapsenlapseni ovat kertoneeet kavereille, että mummil kasvattaa ja syö ruohtoa! Sille olemme monet kerrat nauraneet. •



”SITÄ MUKAA KUN
ELÄVÄN RAVINNON
MÄÄRÄ ON
LISÄÄNTYNYT,
NIVELOIREET OVAT
VÄHENTYNEET.”



Enemmän kasviksia

KUUMENTAMATTOMASTA kasvisruoasta oli elävästä ravinnosta on hyötyä nivelreuma sairastavalle. Ruuska kuitujen saanti rasvapainoa suoliston bakteerikasvua.

TULEHDUKSELLISTEN ruumasairauksien kusun nivelreuman hoitoon ei toisaltaiselle kuitukan suostolla mitään erityisruokavaliota, koska riittävän laajoja ja laadukkaita uutelmia sisältä ei ole.

RUNSASTA KASVIEN käytöä kuitukan suostolla. Ravitsemus-suostuksen mukaisesti kasviksia ja marjoja sisältävä kuitupitoisin ruokavalio on hyvä valinta. Siihen kuuluu: rasvaton kala, täysjyväliitatuoreet, vähärasvaiset maitotuoreet, rypsiöljy ja pähkinä. Lihavalmisista ja kypsennetyistä punaista lihaa suostellaan käyttämään enintään 500 grammaa viikossa.

MONIPUOLISESTI koostetusta laktovegeeraarista, lakto-ovo-vegeeraarista tai niitä laajommista kasvisruokavaliosta saa myös tarvittavat ravinnonaineet. Vegaaniruokavallion koostaminen vaatii sen sijaan huolellista suunnittelua ja ravinnon- tikan käytöä.

KASVIKSIDA ON hyvä syödä vähintään kuusi annosta päivittäin. Yksi kasvisannos on esimerkiksi yksi keskikokoinen porkkana, yksi pieni omena, 2 di marjoja, yksi keskikokoinen tomaatti, 2 di salaattia tai raastettua, 1,5 di kotirypsiä kasviksia.

Lähde: Ruokavaliot

”IÄN KARTTUESSA
SOPEUTAMME
PELAAMISTA
KEHON
RAJOITTEISIIN.”

LENTISTÄ koko ikä

Lentopallo kuuluu Heini Mannisen, 67, jokaiseen päivään.
Rakas laji auttoi myös halvauksesta toipumisessa.

teksti Mari Vehmanen kuvat Sanna Lintutainen

Pallosalissa nautetaan. **Heini Manninen**, 67, pelikaveriteen valitua salin laidalla kuumista ennen aamupäivän treenien alkamista.

– Vähillä vastustajat ihmettelevät, kun näitä voitte nauraa noin paljon ja olla siinä noin kovia. Meille pelaaminen on jatkua tasaisen arjen keskeinä, naiset sanovat.

Vammaalasta Korson Veina edustava Leidi-lentopallojoukkue on jälleen kerran kokoonnut hiomaan kuvittoa. Leiditkin kuuluu kymmeniä lentopalloa aktiivisesti harrastavaa 65–75-vuotiaita naisia eri puolilta pääkaupunkiseutua. He keräytyvät yhdessä uusia harjoittelemaan ja pelaamaan tavollisesti, mutta aina ilon kautta.

Joukkue on perustamisestaan vuodesta 2005 lähtien pärjännyt maillista veteraanien niin kutsutussa Masters-kisossa ja kahdella SM-tituleilla useissa ikäluokissa.

– Ensimmäisvuonna saimme porukan 70-vuotaiden sarjaan. Ja siellä me olimme jyrkkiä, joukkueen jäsenet suunnittelivat.

Heistä useimmat ovat harahanneet lentopalloon vuosikymmentä sitten. Osa on pelannut kilpatoimilla, jokat taas harrastaneet ikänsä.

Leidien kapteenina toimiva Heini Manninen kertoo oman innostuksensa syntyneen jo lapsena Pohjois-Karjalan Kiihtelyseurassa. Siellä koko kylän nuoret kokoontuivat ulos pelaamaan sunnuntai- ja tiistai-iltojen jälkeen.

– Vähintään kolme tuntia lyötiin palloa. >>

Kapteenina Heini Mannisen tehtävä on valita joukkueeseen sopivimmat.

“KIHTI! MUTTA
ENHÄN MINÄ
OLE VANHA,
OLEN
MIELELTÄNI
KOLME-
KYMPPINEN!”

Kremppa muiden joukossa

TILANTEEN HERRAKSI

Kun kihtikohtaus iski, turkulaisen Maija-Liisa Ryhäsen, 70, jalat turposivat kosketusaroiiksi. Lääkitys ja tarkka ruokavalio pitävät pahimmat kohtaukset loitolla.

TEKSTI ELINA JÄNTTI KUVA ROBERT SEGER

Sieksimän vuotta sitten oikean jalkani isovarvas kipeytyi ja turposi pahasti. Onneksi oli kestä. Varpaan tyvinivel oli niin turvoksessa, että vain sandaalit mahtuivat jalkoihini.

En mielelläni mene lääkärille valittamaan valvostani. Kipu oli kuitenkin sen verran kova, että Burana ei autanut. Muutama päivän kuluksa hakasidun lääkärin.

Aluksi lääkäri epäili, että vaiva johtui satras-
tamastani nivelrikosta. Vertikoheet ja röngien paljastivat, että satrasian kähä.

Kun lääkäri selitti, mitä kaikkea en saisi kähä-
ditin takia syödä, olin hämmästyneenä. Minulle ei
jäänyt mitään hyvää! Erityisen kiellettyjä ruoka-
valiossa ovat pikkukala ja stäelmes, ja suuria
herkkuaani ovat juuri maitu, silakka ja maksa.

Lääkäri naurahit ja sanot, että syö siten pillere-
reitä. Se ei tunnustanut huonolla vaihtoehdolla.
Olen jo totuttanut valvotini ja lääkitykseni, koska
minulla on niitä niin monia.

Sain alopuriniililääkityksen, ja aloitin käyttää
sitä säännöllisesti. Pikkukalaa kipu ja turvotus
helpottivat. Jalkoin ruokailuja lähes entiseen
malliin, sillä ensilääkitys piti pahimmat koh-
tauksesi loitolla.

KORTISONIN VOIMALLA ROOMASSA

Kolme vuotta sitten olin syönyt kat huoleto-
mammien, kun kihtikohtaus teki taas. Isovar-
paan tyvinivel turposi, punoitui ja sitä kuumotti
niin, että varvas oli kosketusarka. Kipu oli to-
della kova, jähpuistikin teki kipeää.

Olin ihan kauhukseni, sillä olin juuri lähös-
sä matkalle Roomaan. Miten reissu onnistuisi,
kun en saanut edes kenkää jalkaani? Sitten uuden
vitikon kivun kanssa ennen lähdin hakemaan
apua. Lääkäri suostui, että tähän kohtaukseen
auttaa vain kortisonipötkki.

Pötkkiämmönsä vierastin ajatus, mutta
halusin matkalle. Kortisoni teki tehtävänsä.

Roomassa kävelin niin kuin kivusta ei ollut ollut
tietäkään.

Yhtään kipukohtausia en enää halua. Myös
konditioniinkin pitäminen satuu kivestä, eikä
konditionia voi käyttää hetimitä jalkaavasti.

Olenkin alkanut kasvaa ruokavalioitani tar-
kemmin. Tietyt ruoka-aineet ovat jääneet pois.
Esimerkiksi lihan syöminen on vähenenyt ai-
ka tavalla, ja makkaraa en osaa juuri ollenkaan.
Ruokavalioni on muuttunut kasvitvotit-
seksi. Teen tehosekoittimella smoothieita, joi-
hin laitan aina salaattia, pinaattia, avokadota ja
banaania sekä marjoja tai hedelmiä. Smoothie-
teen voi pötsiä vaikka mitä vihreitä kasvik-
sia, esimerkiksi kurkkua ja kesäkurpitsaa, jos
ne eivät muuten maistu.

KIHelmäONTIÄ VARPAISSA

Olen pikkuisen kulinaristi ja herkkupeppu, ja
joskus uhmaan ruokarajoituksia. Esimerkiksi
jouluaterianne on usein kalapainotieteen,
enkä silloin muuta olla syömistä mitään, katka-
rapuja ja muita meren eläviä. Sen jälkeen var-
paissa alkaa kihelmä. Kihelmäni on varoi-
tusaani, jota pitää kuunnella: nyt on taas skar-
pastava syömistien kanssa.

Lääkäri ei maininnut, miksi satrasutin kih-
tin. Minulla on ollut pitkään verenpainetauti-
lääkitys, ja sillä voi olla vaikutuksia astiaan. Nyi
minulla epäillään myös kakkosystyppiin dabe-
tesia. Rasvaa pitäisi lehestä saada pois.

Lapsuuden Tiritran-kirjoista muistun, että
kirjojen vanhalla esikolla oli kummallinen vä-
vä nimeltä lauvale, joka tulee vanhoille ihm-
sille. Nyi tiedän, että kyseessä oli kihti. Mutta
enhan minä ole vanha, olen mieleltäni kolme-
kymppinen! Mones kremppa halutaava vähän,
mutta olen oppinut elämään niiden kanssa.

Ystävien kanssa nauramme, että vanhoita ih-
mistä meidän pitäisi puhua valvostamme.
Mutta mepä puhumme aina siitä, mitä kivää
votimme milloinkin tehdä. ●

YLEISTYVÄ TAUTI

KIHTI ON nivelulehdustauti ja
ainoavaihdunnallinen sairaus,
joka on läsnä kaikissa yhä tavall-
sempli. Se yleistyy myös iän
myötä. Yleisin satrasumiskä
on 60 vuotta.

Selvästi suurin osa satras-
tumista on miehiä. Naisilla
jotkin lääkitykset ja sairaudet
voivat edistää kähä puhke-
amista.

SAIRAUUS JOHTUU uraatin oli
virtsaahapon kitaytimisestä
niveltin ja joskus muihinikin
kudoksiin. Neulamatsat uraati-
tikitteet aiheuttavat nivelissä
kivultaan tulehdusreaktion.
Ensimmäinen oire on yleensä
isovarpaan tyvinivelen kipeä
tulehdus. Kihtiä voi olla myös
muissa nivelissä, useimmiten
nikotissa ja polvissa.

RUOKAVALIOSSA on hyvä
välttää uraattia lisääviä ja
runsasti puriinoja sisältäviä
ruoka-aineita. Tällaisia ovat
esimerkiksi kala ja sipokarjan
nahka, tyrnitset ja simpukat,
sisälimet, paikokasvit ja
hiiva. Erityisesti olut sisältää
runsasti puriinoja. Ruoka-
valiohoidolla voi usein
välttää lääkityksen.

Kihtiä voi ehkäistä olin-
tapoja muuttamalla. Tärkeintä
on painonhallinta ja alkoholi-
juomien – etenkin oluen –
runsas käytön välttäminen.

Lue lisää: ruomalta.fi,
terveyskirjasto.fi

Maija-Liisan vinkit

2

TARKISTA RUOKALISTA

Lääke ei tehoa, jos syö
mitä salluu. Tutki netistä
vältettävien ruokien lista
tarkkaan. Olut on
juomista pahin.

4

SYÖMISET PAREMMAKSI

Monia kähästä vältettävä
ruokia on helppo korvata,
sillä kaupotissa on valikoimaa.
Marjat täydentävät kasvi-
ruokavaliota. Pötsin sijaan
syön mustikka-
pötsikkää.

5

MUISTA HUUMORI

Jokapäiväisin kipuihin
suhtautuminen on asenna-
kysymys. Itse kultaan
kivut huumorilla, se
helpottaa aina.

1

OLE KÄRSIVÄLLINEN

Jos saa lääkityksen, sitä kan-
nattaa noudattaa. Lääke pitää
kivun ja turvotuksen loitolla.
Kortisonipötkkiä jälkeen on
hyvä olla muutama päivä
aloillaan, että lääke
ehti tehoata.

3

SOPIVAA LIIKUNTAA

Jos niveliä turvottaa tai
kihelmä, kävely voi olla
hankalaa. Itse illan
mielelläni vedessä,
vesijuoksen
tai ulin.

Blendari oli teho-
sekoittimella
pyöräytetty
smoothie nyt
Maija-Liisan her-
kkua. – Silhen voi
pötsiä vaikka
mitä kasviksia.

”Aion pysyä aktiivisena ikäntyessäni”

- ✓ Ostovoimainen 60-plussa:
aikaa, rahaa ja halua satsata itseensä.



KIITOS !

media.sanoma.fi
[#sanomalifestyle](https://twitter.com/sanomalifestyle)