



Jokainen voi vaalia aivoterveystään oikeilla valinnoilla!

Muistisairaudet ovat edelleen osittain mysteeri:

Emme voi tietää varmuudella, kuka sairastuu ja miksi. Nykytietämyksen mukaan muistisairauksia voidaan kuitenkin ennaltaehkäistä, hoitaa tehokkaasti ja myös kuntouttaa. Ennaltaehkäisyyn kulmakivet ovat terveellinen ravitsemus ja liikunta. Nämä ovat tärkeitä tekijöitä muistisairauksien hoidossakin. Tutkimusten mukaan ihmisillä, jotka liikkuvat puoli tuntia vähintään 3 - 5 kertaa viikossa, on puolta pienempi riski sairastua muistisairauteen. Asianmukaisella hoidolla ja kuntoutuksella sairauden etenemistä voidaan hidastuttaa. Toimintakyvyn ja muistin ylläpitämisessä avaintekijöitä ovat säännöllinen ja reipas liikunta, mielellään ulkoilun merkeissä. Tämän lisäksi nykyiset lääkkeet voivat hidastuttaa huomattavasti esimerkiksi Alzheimerin taudin etenemistä, vaikka ne eivät sairautta paranna.

Mitä on sitten aivoille terveellinen ravitsemus? Seuraavassa muutama konkreettinen ohje meille jokaiselle:

1. Pidä verensokeri tasaisena eli syö pieniä aterioiden riittävän usein.
2. Huolehdi raudan saannista.
3. Muista B- ja D- vitamiinit.
4. Helli aivoja hyvällä rasvalla (pehmeät rasvat).
5. Valitse värikkäitä vihanneksia.
6. Kalaa kannattaa syödä ainakin kaksi kertaa viikossa.
7. Suosi suomalaisia marjoja.
8. Vähennä suolan käyttöä.
9. Muista, että aivot tarvitsevat monipuolista ravintoa.
10. Muista nauttia nesteitä tarpeeksi.

Ravitsemus ja liikunta yhdessä ehkäisevät myös muistisairauksien tunnettujen riskitekijöiden ilmaantuvuutta. Näitä riskitekijöitä ovat ylipaino, korkea verenpaine, korkea kolesteroli ja diabetes.

Liikunnan ja ravitsemuksen lisäksi tupakoinnin ja päihteiden käytön vähentäminen ja välttäminen, henkinen vireys, riittävä uni, hyvät sosiaaliset suhteet sekä aivojen aktiivinen käyttö (esimerkiksi uusien asioiden opiskelu) suojaavat muistisairauksilta ja ovat lisäksi sairauksien hoidossa ensisijaisen tärkeitä asioista.

Tämä lehti käsittelee aivoterveystä laaja-alaisesti korostaen myös mielihyvää ja iloa elämään tuottavien asioiden merkitystä. Nämä asiat ovat henkilökohtaisesti määrittäneitä, mutta monelle meistä kulttuuri ja taide eri muodoissaan on tärkeä myönteinen voimavara. Jos näitä asioita voi kokea ystävän kanssa, vaikutus vielä tehostuu.

Pidetään huolta omasta aivoterveystestä ja kannustetaan siihen kaveriakin!

MERJA MÄKISALO-ROPPONEN
Muistiliiton puheenjohtaja