

Bolus on latinaa ja tarkoittaa suupalaa, ruokapalaa ja pureskeltua ruokamassaa. Letkuruokinnassa boluksella tarkoitetaan annossyöttöä. Lääketieteessä bolus on mm. suuri pilleri, savilaji ja valkosavi.

Julkaisija

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry

Toimitus

Bolus – Ravitsemuksen asiantuntija
Pohjoinen Makasiinikatu 6 A 8, 00130 Helsinki,
puh. (09) 2511 1631 päätoimittaja,
fax (09) 657 168, (09) 2511 1630 toimituskunta
dieettimedia@rtv.fi ja ry@rtv.fi

Päätoimittaja

Leena Nieminen

Toimitus

Leena Rechartd-Rajakangas

Neuvottelukunta v. 2009

Leena Räsänen, professori
Hannu Mykkänen, professori
Tarja Heikkinen, tuotesuunnittelija
Terttu Huupponen, lehtori
Pirjo Ketonen, johtava ravitsemusterapeutti
Enja Mäkinen, ravitsemusterapeutti
Liisa Valsta, erikoistutkija

Kustantaja

Dieettimedia Oy

Ulkoasu

Deeland

Painopaikka

Vammalan Kirjapaino Oy

Ilmoitusmyynti

Dieettimedia Oy
Leena Nieminen
Pohjoinen Makasiinikatu 6 A 8
00130 Helsinki
puh. (09) 2511 1631, 040 589 1412
leena.nieminen@rtv.fi

Tilauhintana

37 euroa/v, 4 numeroa vuodessa
33 euroa/v, kestopilauks
10 euroa/irtonumero

ISSN 1238-3597

Viidestoista vuosikerta

Lehden sisältöä saa vapaasti lainata,
kunhan lähde mainitaan.

Sisällys



Pääkirjoitus

Vuorotteluvapaalla saa katsella maailmaa eri näkövinkkelistä, harrastaa, hoitaa ihmissuhteita paremmalla ajalla, levätä, kuntoilla tai vaikka kouluttaa itseään. Tämän mahdollisuuden käytiin viime vuonna.

Halusin ulkoilla ja kuntoilla, kokeilla uusia harrastuksia ja nauttia kii-rettömyydestä ja vapaudesta. Kuntoilun varmistin hakeutumalla liikun-nan opintojen pariin. Sain uutta näkökulmaa terveyden edistämiseen, kuten ravitsemuksen ja liikunnan välisiin suhteisiin opinahjostani Kisa-keskuksen urheiluopistosta sekä ollessani Suomen Ladulla ja Helsingin kaupungin liikuntavirastossa työssä oppimassa. Toisekseen sain tutustua useisiin uusiin lajeihin, opin ohjauksesta ja liikunta-alan järjestöjen toi-minnasta paljon. Oma kunto kohosi lisäbonuksena – lihakset olivat vä-lillä lujilla ja iltaisin ihana uupumus takasi syvän unen.

Tanssiessani valssia kevätkauden päätteeksi Pirkkolan liikuntahallin käytävällä 86-vuotiaan sotaveteraanin kanssa tunsin syvää kiitollisuutta, ylpeyttä ja etuoikeutta kokea yhteinen elämys maamme itsenäisyydestä taistelleen, urheilullisen herrasmiehen kanssa. Kuntosalilla oli useita ihas-tuttavia senioriryhmiä, joissa huumori kukki ja positiivisuus elämäntapa-na olevan liikunnallisuuden myötäämänä oli osoitus siitä, miten tärkeää säännöllinen kuntoilu on hyvän ravitsemuksen lisäksi fyysiselle ja hen-kiselle hyvinvoinnille.

Vammaisten ohjaaminen muistutti elämän erilaisuudesta ja eri vam-maisryhmien asemasta yhteiskunnassamme. Me vammattomat vaadim-me toimivat palvelut, joukkoliikenteen, urheilutilat, lenkkipolut, mut-ta miten hyvin on huomioitu esimerkiksi pyörätuolilla liikkuvien esteet-ön kulku?

Vuorotteluvapaa tulee jatkumaan, mutta Sata-komitean ehdotuksen mukaan vuorotteluvapaalle pitäisi olla hyväksyttävissä oleva tarkoitus. Esimerkiksi osa vuorotteluvapaasta pitäisi käyttää oman itsen kuntoutuk-seen, koulutukseen tai hoivatyöhön omassa kotitaloudessa. Kannatan eh-dotusta lämpimästi uskoen, että sen myötä kaikki voittavat: yhteiskunta, työnantaja, työntekijä sekä sijainen.

Kuvassa itävaltalaisen maidontuottajan tarjoama tankkausasema: ravit-sevaa lähiruokaa ja voimia hiihtäjille suoraan navetan seinästä pikkura-halla. Prost!

LIIKUNNAN RIEMUA TOIVOTTAEN, LEENA NIEMINEN

6 RTY:n yhteistyöhanke syksyllä 2008:

- 6 Kohderyhmien sitouttaminen uudistettavaan Ravitsemushoito ja ruokailu -suositukseen
- 12 Ravitsemushoito ja ruokailu -suositus ruokapalvelujen näkökulmasta
- 15 Lääkäri ja ravitsemushoito: kohti aktiivisempaa roolia
- 18 Ravitsemushoito on tärkeä osa potilaan kokonaisuhoitoa – vai koko hoidon perusta?
- 19 Ravitsemushoidon kehittäminen erikoissairaanhoidossa:
Akuuttia leukemiaa sairastavien potilaiden ravitsemushoidon kehittämisprojekti TAYS:issa
- 21 Prebiootit auttavat vahvistamaan lapsen luontaista vastustuskykyä
- 24 Rakennemuutettua ruokaa
- 26 Ravitsemushoitoa ikääntyneille Pohjois-Savon terveyskeskuksissa, kotihoidossa ja palvelukodeissa
- 28 Termin "gluteeniton" merkitys muuttuu
- 30 Kongressikuulumisia munuaispotilaiden hoitokäytännöistä
- 32 Missä mennään ravitsemuksen ja liikunnan edistämisessä?
Valtioneuvoston periaatepäätöksen toteuttamisesta

Vakiopalstat

- 4 Johdannain
- 34 Opiskelijapalsta
- 36 Uutta kirjallisuutta
- 37 Uutta
- 39 Johtokunta