

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
dieettiimedia@rty.fi ja rty@rty.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
Satu Männistö, erikoistutkija

Kustantaja

Dieettiimedia Oy

Ulkoasu

Deeland

Painopaikka

Vammalan Kirjapaino Oy

Ilmoitusmyynti

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry /
Dieettiimedia Oy
Leena Nieminen
Pohjoinen Makasiinikatu 6 A 8
00130 Helsinki
puh. (09) 2511 1631, 040 589 1412
leena.nieminen@rty.fi

Tilauhintaa

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

ISSN 1238-3597

Viidestoista vuosikerta

Lehden sisältöä saa vapaasti lainata,
kunhan lähde mainitaan.



Pääkirjoitus

Valtakunnallisilla Ravitsemuspäivillä käsiteltiin lihavuuden uusinta tutkimustietoa mm. geenien osalta. Tulokset ovat mielestäni rauhoittavia – vaikka geneillä on merkittävä vaikutus moneen asiaan, emme ole geeniemme vankeja.

Todennäköisesti nimittäin vaikutukset ovat monensuuntaisia: dosentti Kirsi Pietiläinen esitti, että genotyyppi todennäköisesti vaikuttaa hieman lihavuuden riskiin, mutta toisaalta elintapa muuttaa geenien ja lihavuuden yhteyttä. Mitä tämä tarkoittaa käytännössä? Ihminen voi omilla elintavoillaan vaikuttaa genotyyppiinsä, eli lihomiselle altis henkilö voi vaimentaa perimän vaikutusta liikkumalla paljon. Ja toisin päin: paljon liikkuvalla ihmisellä on geneillä hyvin vähän merkitystä lihavuuden synnyssä.

Voisiko tästä vetää johtopäätöksiä laajemmin? Tutkimusten mukaan lihomisgeneihin voi vaikuttaa, todennäköisesti sama toimii myös muihin geneihin. Ihmiselle on annettu syntymässä tietyt rakennusaineet, mutta ne ovat vain ja ainoastaan lähtökohta. Jähmettymällä nykyhetkeen emme kehity. Sen sijaan jokainen voi omilla tavoillaan ja tottumuksillaan vaikuttaa hyvinkin moneen asiaan. Kyse on tahdosta. Mitä sinä tahdot elämältä? Joulua ja uusi vuosi ovat taitekohtia, jossa katsastetaan mennyt vuosi ja annetaan lupauksia uudesta. Mihin olet tyytyväinen, mikä tekee onnelliseksi? Mitä unelmia haluaisit toteuttaa uutena vuotena?

On hyvä tietää, että oman elämän avaimet ovat omassa käsissämme. Meidän tarvitsee vain etsiä ne ja ottaa käyttöön.

Valoisaa joulun odotusta!

Helsingissä 11.11.2009

Leena Nieminen

Sisällys

- 6 ”Onko ruoalla väliä” – tutkimustieto ruokavalioista painonhallinnassa
- 10 Proteiinit ja painonhallinta – paljonko proteiinia pitäisi saada ja mitä haittaa ja hyötyä niistä on?
- 13 XVII Valtakunnalliset Ravitsemuspäivät
- 14 Ravitsemusvaikuttaja 2009
- 16 Rasvamaksa – linkki lihavuuden ja aineenvaihduntasairauksien välillä?
- 18 Liikunnassako painonhallinnan avain?
- 20 Ahmintahäiriötä sairastavan potilaan hoito ravitsemusterapeutin näkökulmasta
- 26 Lihavuuden leikkaus- ja lääkehoito pähkinänkuoressa
- 30 Lihavuuden hoitoporaat Pohjois-Savossa
- 32 Tunnolliset biokansalaiset tarvitsevat motivoivaa haastattelua
- 34 Vuorovaikutuksen voimaa! Välineitä muutospäivätoiminnalle

Vakiopalstat:

- 4 Johdannainen
- 24 Kuka olet?
- 29 Opiskelijapalsta
- 36 Toiminnanjohtajalta
- 37 Uutta RTY:ltä
- 38 Uutta kirjallisuutta
- 39 Johtokunta