

Ikääntymismuutoksia hidastavia ravintolisiä

- ”Ei ole olemassa **yhtä** ainoaa ihmeainetta (vitamiinia, antioksidanttia tms.), joka hidastaisi ikääntymismuutoksia. Ne ovat **kaikki** tärkeitä!”
 - Dr Gladys Block, Californian Yliopisto (Berkeley)



1) VAHVA MONIVITAMIINITABLETTI

- Sisältäen ainakin 100% suositellusta päiväannoksesta (RDA) useimpia vitamiineja, mineraaleja ja hivenaineita.
- B-vitamiineja pitää olla ainakin 100% suositellusta päiväannoksesta, mielellään enemmän, sisältäen ainakin 400 µg foolihappoa.
- Rautaa ei saisi olla enempää kuin 100% suositellusta päiväannoksesta, mielellään vähemmän vaihdevuodet ohittaneille naisille ja miehille (liika rauta voi edistää ikääntymismuutoksia).

2) E-VITAMIINI

- Välttämätön antioksidanttivitamiini, jota ei yleensä saa ruoasta tarpeeksi ehkäisemään tai torjumaan sydäntauteja, syöpää, immuniteetin laskua sekä muita ikääntymisen myötä tulevia kroonisia sairauksia mukaan lukien mahdollisesti myös aivojen rappeutuminen.
- E-vitamiinisuositus (USA): 100-400 IU (~65-268 mg) päivässä.



3) C-VITAMIINI

- Hidastaa monia ikääntymismuutoksia soluissa, tärkeä mm. immuunipuolustukselle, iholle ja sidekudokselle sekä sydämelle ja verisuonille.
- Ihmisten, jotka saavat eniten C-vitamiinia (myös ravintolisistä) on todettu elävän hieman pidempään kuin niiden, jotka saavat vähemmän.
- Useimmat asiantuntijat suosittelivat vähintään 500-1000 mg C-vitamiinia päivässä – ja enemmänkin voi ottaa jos haluaa.



4) BEETAKAROTEENI



- Toimii tärkeänä antioksidanttina soluissa erityisesti yhdessä C- ja E-vitamiinien kanssa, voi estää syöpää sekä sydän- ja aivoinfarkteja, parantaa puolustuskykyä ja hidastaa vanhenemismuutoksia
- Oranssin värisistä vihanneksista ja hedelmistä (erit. porkkana, aprikoosi) sekä tumman vihreistä lehtivihanneksista (esim. pinaatti) voi saada riittävästi beetakaroteenia.
- Beetakaroteenin saannin voi varmistaa ottamalla sitä ravintolisänä 10-15 mg päivässä (luonnollista beetakaroteenia sisältävät mm. porkkanapuristeet, Superkaroten ja Aurinkokapselit), jotkut monivitamiinit sisältävät beetakaroteenia.



5) KROMI

- Ruoasta on lähes mahdotonta saada riittävästi kromia haitallisten ikääntymismuutosten ehkäisemiseksi.
- Kromia tarvitaan erityisesti sokeriaineenvaihdunnassa, se normalisoi verensokeria ja insuliinin eritystä.
- Kromi voi estää diabetesta, sydänsairauksia ja ehkä jopa syöpää.
- Monet tutkijat suosittelevat kromia n. 200 µg / päivä (erillinen pilleri, ellei kromia ole monivitamiinissa riittävästi).



6) SELEENI

- Seleeniiä pidetään syöpää ehkäisevänä, sydäntä suojaavana, immuniteettia parantavana ja se voi auttaa pitämään viruksia kurissa, seleeni voi vähentää levottomuutta.
- Suositeltu seleeniannos ikääntymismuutoksia estämään on 50-200 µg /päivä.
(Monivitamiinipillereissä ei yleensä ole riittävästi seleeniä.)
- PARAPÄHKINÄ sisältää runsaasti seleeniä (12-100 mikrogrammaa/pähkinä)



7) KALSIUM

- Kalsium- ja D-vitamiinilisän on todettu vähentävän luunmurtumia selvästi vielä yli 80-vuotiailla.
- Kalsiumlisä voi alentaa verenpainetta.
- Kalsium voi auttaa ehkäisemään syöpää ja laskemaan kolesterolia.
- Kalsiumin suositeltava päiväannos on aikuisille ainakin 1000 mg/vrk, vaihdevuodet ylittäneet naiset tarvitsevat ainakin 1500 mg/vrk.
- Kalsium kannattaa ottaa tablettina jos ei syö riittävästi kalsiumia sisältäviä ruoka-aineita kuten maitotuotteet, kaali, parsakaali, tofu ja/tai purkitetut sardiinit ja lohi ruotoineen.
- D-vitamiinilisä on tarpeen kalsiumin imeytymiseksi.
Virallinen suositus: 7,5 µg = 300 IU/ päivä nuorilla ja aikuisilla ja 10 µg = 400 IU pienillä lapsilla ja yli 60-v.
Lisähyötyä saa kun ottaa 20-50 µg (=800-2000 IU)/ päivä D-vitamiinia.

8) SINKKI

- Voi estää ikääntymisen myötä tapahtuvaa immunitietin huononemista.
- Sinkkiä on eniten lihassa, meriruoissa sekä kanassa ja kalkkunassa.
- Erityisesti jos on vegetaristi tai syö vähän lihaa tai jos syö paljon kuitua (kuitu estää sinkin imeytymistä) tai jos on yli 50-vuotias, jolloin sinkin imeytyminen heikkenee, tai jos on allerginen, niin tarvitsee sinkkilisän.
- Suositeltu sinkkiannos: 15-30 mg/vrk (useimmissa monivitamiineissa on 15 mg).



9) MAGNESIUM

- Voi estää sydänsairauksia, erityisesti rytmihäiriöitä ja sydämen vajaatoimintaa sekä sydänkohtauksia ja laskee korkeaa verenpainetta, lisää hyvän kolesterolin (HDL) määrää veressä.
- Puute voi kiihdyttää ikääntymismuutoksia.
- Useilla diabeetikoilla on alhaiset magnesiumtasot.
- Myös luut tarvitsevat magnesiumia, pitkäaikainen magnesiumin puute voi altistaa osteoporoosille.
- Useimmat amerikkalaiset (ja myös suomalaiset) kärsivät magnesiumin puutteesta.
- Magnesiumia on erityisesti täysjyväviljassa, pähkinöissä, manteleissa, siemenissä ja palkokasveissa.
- Suositus: 300-400 mg magnesiumia / päivä.
- Useimmat hyötyvät erillisestä 300-400 mg magnesiumitabletista.
- Kalsiumin ja magnesiumin suhde tulisi olla n. 2:1 (esim. jos ottaa kalsiumia 1000 mg/vrk tulisi magnesiumia olla 500 mg/vrk).

10) KOENTSYYMI Q-10 eli UBIKINONI

- Antioksidantti, joka on tärkeä sydämelle ja solujen energian tuotannossa.
- Pitoisuus vähenee iän myötä.
- Hidastaa ikääntymismuutoksia: pitää verisuonia kunnossa, laskee korkeaa verenpainetta, parantaa immuniteettia, suojelee aivoja.
- Saadaan mm rasvaisesta kalasta, erityisesti makrillista ja sardiineista, myös soijaöljystä ja maapähkinöistä.
- Normaaliannos ravintolisänä ikääntymismuutoksia hidastamaan (viim. yli 50 v) on 30 mg/vrk, mutta jos on kroonisia sairauksia, erityisesti sydänsairauksia tarvitaan enemmän jopa 360 mg/vrk; ei sivuvaikutuksia suurillakaan annoksilla; otetaan sellaisen aterian yhteydessä, joka sisältää hyvää rasvaa
- Erittäin tärkeä ihmisille, joilla on kolesterolilääkitys.



11) ALFALIPOIINIHAPPO

- Vesi- ja rasvaliukoinen monitehoantioksidantti, joka suojelee erityisesti aivoja ja muuta hermostoa hapetusvaurioilta, parantaa muistia, lisää keskittymiskykyä, alentaa verensokeria ja kolesterolia, estää ihoryppyjen muodostumista ja piristää.
- Ihmisen kehon solut tuottavat alfalipoiinihappoa, mutta iän myötä tuotanto vähenee ja sairaustiloissa sekä stressissä sen määrä ei riitä kattamaan tarvetta edes nuorilla.
- Suositus lisäravinteena 100 mg/vrk, sairaustiloissa annosta voi lisätä.
- Saatavana myös ihovoiteina.

RAVINTOLISIÄ, JOISTA VOI OLLA
HYÖTYÄ ERITYISESTI YLI 40-50
VUOTIAILLE TAI JOS ON
IKÄÄNTYMISEEN LIITTYVIÄ SAIRAUKSIA



B-VITAMIINIT

- Erityisen tärkeitä aivoille ja hermostolle, "stressivitamiineja", tärkeitä myös sydämelle ja estämään syöpää.
- B12-vitamiinin puute voi 'matkia' dementiaa.
- N. 20%:lla yli 65-vuotiaista on B12-vitamiinin puute, vitamiinipistoksia tarvitaan, jos se ei imeydy suun kautta.
- Vahvoissa monivitamiineissa on yleensä melko hyvät määrät B-vitamiineja, mutta joskus tarvitaan suurempia määriä.

GINKGO

- Antioksidantti, joka parantaa verenkiertoa aivoissa, sydämessä ja raajoissa; hyvin tutkittu, turvallinen.
- 40 mg tabletti 3:sti päivässä ikääntymismuutoksia hidastamaan
- Ei mahdollisesti sovi jos on Marevan-hoito



GLUTATIONI

- Antioksidantti, joka estää härskiintyneiden rasvojen ja myrkkyjen imeytymistä suolistosta verenkiertoon, suojelee soluja vapaita radikaaleja vastaan, parantaa immuniteettia.
- Elimistön solut tuottavat, saadaan myös ruoasta, erit. tuoreista ja pakastetuista hedelmistä, marjoista ja vihanneksista (esim. vesimeloni, kaalit, avokado) sekä saksanpähkinöistä (kuumentaminen tuhoaa glutationin).
- Ravintolisien ja ruokien glutationi ei yleensä mene riittävästi verenkiertoon ja kudoksiin.
- Glutationin määrää veressä ja kudoksissa voidaan lisätä käyttämällä sen rakennusaineita: C-vitamiinia, seleeniä ja glutamiinia (aminohappo)



GLUTAMIINI

- Aminohappo, jota olisi hyvä ottaa stressin tai sairauden aikana tai jos on lihasheikkoutta tai suolistovaivoja, erityisen hyvä suolitulehduspotilaille suoliston limakalvoja ravitsemaan.
- Saadaan apteekista reseptillä 500 mg kapseleina, Bioteekin Probiootti-jauhe sisältää, jotkut asiantuntijat suosittelevat ikääntymismuutoksia hidastamaan 2000-8000 mg/vrk

KALAÖLJY tai KALANMAKSAÖLJY

- Sisältävät omega-3-rasvahappoja, jotka ovat tärkeitä sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisyyn ja tukihoitoon, lievittämään tulehdusta ja mielenterveysongelmiin.
- Annos n. 1000 mg sisältäen sekä EPA että DHA.
- Kalanmaksaöljyssä on lisäksi luonnollista A-vitamiinia ja D-vitamiinia.
- Ota lääkärin valvonnassa, jos on verenhytyimisongelma tai esim. Marevan-hoito.

VALKOSIPULI



- Sisältää yli 400 ainetta, jotka suojaavat soluja vaurioilta ja ennenaikaiselta vanhenemiselta.
- Laskee kolesterolia ja korkeaa verenpainetta, estää verisuonitukoksia, parantaa aivotoimintaa ja immuniteettia.
- Kwai ja Kyolic ovat hyvin tutkittuja tuotteita.



L-KARNITIINI

- Aminohappo, jota muodostuu kehossamme, tärkeä erityisesti sydämen energiatuotannolle.
- Hyödyllinen ravintolisänä erityisesti sydänsairaille, auttaa jos on esim. sepelvaltimotauti, sydämen rytmihäiriöitä, korkea verenpaine tai sydämen vajaatoiminta.
- Saa apteekista reseptillä, yleensä 100 mg kapseleina, suositellaan 250-2000 mg/vrk (suuremmat annokset lääkärin valvonnassa).