

LaajaTulehdustesti

Tämä testi arvio, aiheutuuko ruokailutavoistasi tai elintavoistasi kehoosi voimakasta aterian jälkeistä tulehdusta tai kroonista tulehduskuormitusta. Matala-asteinen tulehdus lisää ajan myötä kroonisten sairauksien riskiä sekä voimistaa jo olemassa olevien sairauksien oireita.

Tulehdusvasteessa on yksilöllistä eroa, joten tämä testi kertoo suuntaa-antavasti kehosi tulehdustilanteesta.

Vastaa jokaiseen kysymykseen valitsemalla vastaus a, b tai c. Testin lopuksi laske yhteen pisteet ja katso tulos.

1. Kuinka usein syöt marjoja (vähintään 1 dl kerrallaan)?

- a. päivittäin tai lähes joka päivä ympäri vuoden
- b. satunnaisesti tai hyvin harvoin

2. Onko sinulla diagnosoitu jokin krooninen sairaus kuten metabolinen oireyhtymä, diabetes, astma, reuma tai krooninen suolistotulehdus?

- a. ei
- b. kyllä

3. Onko sinulla kohonnut veren sokeri-, kolesteroli- tai verenpaine arvo?

- a. ei
- b. kyllä

4. Tupakoitko?

- a. en
- b. kyllä, yli 10 tupakkaa päivässä
- c. kyllä, korkeintaan 10 tupakkaa päivässä

5. Onko sinulla ollut useita antibioottikuureja viimeisen vuoden aikana, tai oletko joutunut menneinä vuosina syömään paljon antibioottikuureja?

a. ei b. kyllä

6. Onko sinulla kroonisia kiputiloja?

a. ei b. kyllä

7. Noudatko ruokavaliota, jossa syödään täysjyväviljaa hyvin vähän tai ei lainkaan?

a. en b. kyllä

8. Onko sinulla vyötärölihavuutta (vyötärön ympärysmitta naisilla yli 90 cm, miehillä yli 100 cm)?

a. ei b. kyllä

9. Kuinka usein syöt rasvaista kalaa tai käytät kalaöljyvalmistetta?

a. vähintään 2-3 kertaa viikossa b. melko harvoin

10. Kuinka paljon käytät alkoholia?

a. hyvin vähän tai korkeintaan muutaman annoksen viikossa

b. yli 6 annosta viikossa

c. 3-6 annosta viikossa

* Yksi ravintoannos on esimerkiksi 12 cl viiniä, 4 cl kirkasta viinaa tai 1 pieni tölkki/pullo olutta, siideriä tai lonkeroa

11. Kun paistat ruokaa, valmistatko ruoan yleensä nopeasti ja kuumalla lämpötilalla eli käytätkö mieluummin lieden lämpötilaa 4-6 (vanha liesi) / 7-9 (uudenaikainen liesi) mieluummin kuin 2-4 / 4-6?

a. en; käytän pääosin mietoja lämpötiloja
lämmöllä

b) kyllä, paistan nopeasti ja kuumalla

12. Kuinka monta väriannosta (kasvikset/marjat/hedelmät) syöt joka päivä? Yksi väriannos on noin oman kämmenen kokoinen annos.

- a. vähintään 4-6 annosta joka päivä
- b. vain vähän, vähemmän kuin 2 annosta päivässä
- c. 2-4 annosta päivässä

13. Syötkö säännöllisesti sokeroimattomia hapatettuja tuotteita kuten hapankaalia tai hapatettuja kasviksia, maustamatonta jogurtta tai viiliä, piimää tai laajakirjoisia maitohappobakteerivalmisteita?

- a. kyllä, päivittäin tai lähes päivittäin
- b. harvoin

14. Kuinka usein syöt runsassokerisia, vähäkuituisia herkkuja kuten makeita leivonnaisia, jäätelöjä tai reiluja annoksia karemllejä?

- a. harvoin, korkeintaan 1-2 päivänä viikossa
- b. lähes joka päivä tai päivittäin

15. Oletko omasta mielestäsi hyvin stressaantunut?

- a. en
- b. kyllä

16. Nukutko yleensä hyvin tai melko hyvin, ja vähintään 7 tuntia yössä?

- a. kyllä
- b. en

17. Kuinka usein syöt isoja annoksia pikaruokaa tai runsasrasvaista ja tuhtia ruokaa?

- a. hyvin harvoin
- b. vähintään kerran viikossa

18. Käytätkö ruoan valmistamiseen hyvin kuumuutta kestävää oliiviöljyä tai avokadoöljyä?

- a. kyllä, pääsääntöisesti
- b. en

19. Kuinka paljon liikut?

- a. päivittäin tai lähes päivittäin, kohtuutehoista tai kevyttä liikuntaa
- b. liikun harvoin
- c. liikun erittäin paljon, pääasiassa kovatehoista, hyvin raskasta liikuntaa

20. Käytkö hammastarkastuksessa harvoin, tai onko sinulla todettu paljon hammaskiveä, ientulehduksia tai paradontiittia?

- a. ei, käyn hammaslääkärissä säännöllisesti, tai minulla ei ole todettu ym. asioita
- b. käyn hammaslääkärissä epäsäännöllisesti, tai minulla on todettu paljon hammaskiveä, ientulehdusta tai paradontiittia

21. Käytätkö viikoittain tulehdusta hillitseviä tuotteita kuten valkosipulia, tuoretta inkivääriä tai laadukasta kurkumiinivalmistetta?

- a. kyllä
- b. en

TULOSTEN LASKENTA:

Laske yhteen jokaisesta vastauksestasi saamasi pisteet.

Vastaus A = 0 pistettä

Vastaus B = 2 pistettä

Vastaus C = 1 piste

TULOKSET:

Pistemäärä 0-9 = Kehossasi on mitä todennäköisemmin hyvin vähän matala-asteista tulehdusta.

Pistemäärä 10-15 = Tämän suuntaa-antavan testin perusteella on todennäköistä, että kehossasi on jonkin verran matala-asteista tulehdusta, jota kannattaa lähteä sammuttamaan ravinto- ja elintapatekijöillä.

Pistemäärä 16 tai enemmän = Elintavoistasi, mahdollisista sairauksista ja/tai ylipainosta johtuen kehossasi on paljon matala-asteista tulehdusta. Tulehduksen sammuttaminen on tärkeää. Mieti

omaa tilannettasi: mitä ravinto- tai elintapaasi voisit parantaa ja mistä voisit aloittaa matala-asteisen tulehduksen sammuttamisen?

Lähde ja lisätietoa matala-asteisesta tulehduksesta, sen syistä ja sen hoitamisesta kirjasta:

Pirjo Saarnia: Syö oikein, Sammuta tulehdus. WSOY 2019.

