

Asiakkaille ja potilaille:

Materiaalia aikuisten ruokailusta ja ravitsemuksesta

Hakusanat: ravitsemus, ruokailu, aikuiset

Ruokavalion ja ruokasuhteen arviointi

- [Ravitsemusnavigaattori](#)
- [Ravitsemuspolku](#)
- [Sydänliiton testejä ravitsemuksesta ja ruokavaliosta](#) – mm. ruokasuhteen testi, ruokailutottumustesti, rasvan laatu -testi, suolatesti

Yleistä ruoka- ja ravitsemustietoa

- [Marttojen ruokatietoa](#), Martat
- [Ruoka ja ravitsemus](#), Sydänliitto
- [Terveyttä edistävä ruokavalio](#), Terveyskirjasto

Ruuanvalmistus, reseptit ja ruokavalinnat

- [Sydänmerkkireseptit](#) ja [Sydänmerkkituotteet](#), Sydänliitto
- [Keittokirja](#), Diabeteslehti
- [Keittokirja](#), Kotimaiset kasvikset ry
- [Reseptit](#) ja [Ruokalista suunnittelun avuksi](#), Martat
- [Gluteenittomat reseptit](#), Keliakialiitto

Kurssit ja tapahtumat

- [Marttojen kurssit ja tapahtumat](#)
- [Keski-Suomen Sydänpiirin ja -yhdistysten tapahtumat](#)
- [Keliakialiiton kurssit ja tuetut lomat](#)
- [Diabetesliiton kurssit](#)

Diabetes, raskausdiabetes, diabeteksen ehkäisy

- [Diabetestietoa](#), Diabetesliitto
- [Diabetes ja syöminen](#), Terveyskylä
- [Hyvän syömisen verkkokurssi](#), Diabetesliitto, kaikille terveyttä edistävästä syömisestä kiinnostuneille

Ikääntyvien ravitsemus

- [Vinkit ikääntyvän ruokailuun](#), Voimaa ruuasta, Gery ry
- [VoimaaRuuasta -videokanava](#)
- [Vireyttä seniorivuosiin -sivusto](#), Ruokavirasto
- [Ravitsemus riittäväksi – Opas vajaaravitsemuksen ehkäisyyn](#), Terveyskylä

Maksa- ja munuaissairaudet

- [Maksasairaus ja ravitseminen](#) ja [Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan ruokavalio](#) Munuais- ja maksaliitto
- [Kroonisen munuaistaudin ravitsemushoito](#), Terveyskylä

Suolistosairaudet

- [IBD ja ravitseminen](#), ja [IBS, ravitseminen ja FODMAP-ruokavalio](#), IBD ja muut suolistosairaudet ry
- [Ärtävän suolen oireyhtymän ravitsemushoito](#) ja [Ummetuksen ravitsemushoito](#), Terveyskirjasto

Sydän- ja verisuonisairaudet

- [Sepelvaltimotauti ja ruoka](#), [Sydämen vajaatoiminta ja ravitseminen](#), [Eteisvärinä ja ruoka](#), Sydänliitto

Painohallinta ja lihavuuden hoito

- [Asiakkaan sivusto painonhallinnan tueksi](#), Sydänliitto
- [OmaVerkkopuntari](#), itsenäisesti suoritettava ohjelma elintapamuutosten ja painonhallinnan tukemiseen
- [Painonhallintatalo](#) ja [Lihavuusleikkaus](#), Terveyskylä
- [Painonhallinnan itsehoito-ohjelma](#), Terveyskylä

Erityisruokavaliot

- [Ruoka-allergiat](#), Allergia-, iho- ja astmaliitto
- [Vegaaniruokavalion koostaminen](#), Vegaaniliitto
- [Gluteeniton ruuanvalmistus ja leivonta](#), Keliakialiitto

Syömisen psykologia, ruoka- ja kehosuhde

- [Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely](#), Terveyskirjasto
- [Painonhallinnan psykologiaa](#), Terveyskirjasto
- [Syömisongelmien omahoito-ohjelma](#) ja [Ahminnan omahoito-ohjelma](#), Mielenterveystalo

Ruokailun vaikutus lääkkeisiin

- [Lääkkeet, ruoka ja juoma](#), Terveyskylä
- [Ruoka ja sydänlääkkeet](#), Sydänliitto

Hoito- ja palveluketjut ja ohjeet Hyvaks.fi -sivuilla

- [Aikuisten elämäntapaohjauksen palveluketju](#)
- [Ikääntyvien elämäntapaohjauksen hoito- ja palveluketju](#)
- [Aikuisten ylipainon ja lihavuuden hoito- ja palveluketju](#) (päivityksessä, sisältää vanhentunutta tietoa)
- [Lihavuusleikkauspotilaan hoitoketju](#)
- [Aikuisten vajaaravitseminen](#)