

sydän
tekee hyvää

Ilmastonmuutoksen terveysriskit ja järjestöjen rooli 5.11.2020

Tuija Brax
Pääsihteeri
Suomen Sydänliitto ry



EU-puheenjohtajuuskaudella pääsihteeri mukana mm.

- EHFG, Gastein vierailu 2.-4.10.2019
- EU-side event 'Europe that Protects: Safeguarding Our Planet, Safeguarding our Health' - request to participate panel discussion, Finnish Institute for Health and Welfare (THL) 4.12.2019
- Euroopan Sydänverkosto EHN, varapuheenjohtaja -ilmastoteema näkyvästi esillä



Sydänliiton syyskokous Oulussa 19.-20.10.2018

Sydänliiton puheenjohtaja Paula Risikko Ilmastonmuutos vaikuttaa myös terveyteemme - Sydäntyö on myös ilmastotyötä

Paula Risikko linjasi syyskokouksessa Oulussa Sydänliiton työtä ilmastonmuutoksen torjumiseksi ja toisaalta siihen sopeutumiseksi.

Myös Sydänliiton toiminnassa otamme ilmastonmuutoksen vakavasti, mm. tuottamalla tietoa aiheesta jäsenille. Sydänliitto antaa myös käytännön neuvoja niin mahdollisista kuumista ajoista kuin sateisista ajoista selviämiseksi.”



Tuija Brax, Sydänliitto
ILMASTONMUUTOKSEN TERVEYSRISKIT JA
JÄRJESTÖJEN ROOLI



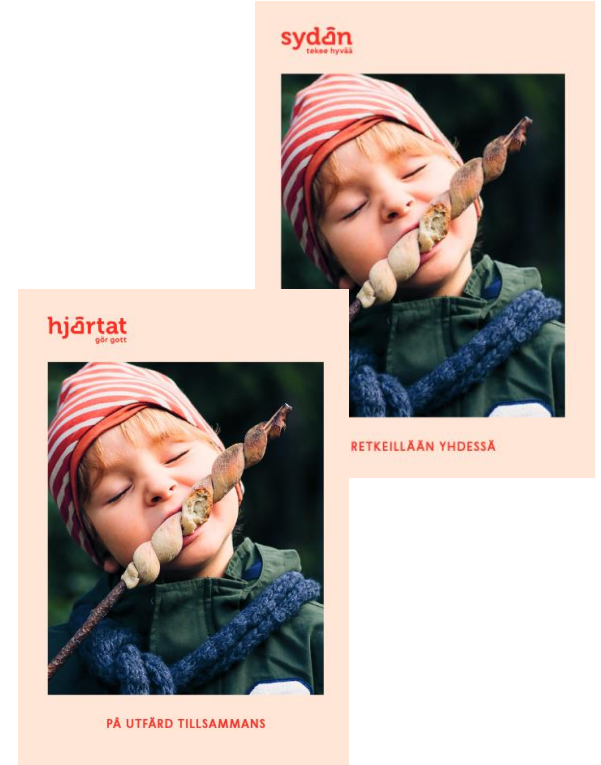
Esitteitä



Liiton kevätkokous,
toukokuu 2019



elokuu 2019



Yhteistyö Suomen Ladun kanssa 2018-2020

Valtakunnallinen ja
paikallinen yhteistyö näkyi
lukuisissa tapahtumissa.

Yhteistyötapahtumia mm.
Ulkona kuin lumiukko -
kampanja, Sydänviikko,
Unelmien liikuntapäivä ja
Nuku yö ulkona -
tapahtuma.



Sydänliiton verkkoluento: Ilmastomuutos ja terveys 2.9.2020



Sydän 3/2020



SISÄLTÖ

- 8 Ilmastomuutokseen varautuminen
- 12 Mitä sydänpotilaan on hyvä tietää muuttuvan ilmaston vaikutuksista
- 15 Covid-19 tarttui varotoimista huolimatta
- 16 Kun pelko muutti olkapäälle
- 19 Takaisin luontoon
- 22 Metsäretkestä iloa ja elämyksiä
- 24 Sadonkorjuun juhlaa
- 27 Hyvä uni löytyy rutiineista ja nukkumisympäristöstä
- 28 Elämän kriiseissä tukirakenteet murentuvat
- 33 Syö ekologisemmin
- 34 Henkivartijana tahdistin
- 36 Täyttää elämää vajaalla sydämellä
- 44 Syövätkö suomalaiset muutakin kuin tomaattia?
- 46 Syksyä kohti
- 48 Suoliston mikrobisto vaikuttaa sydänterveysteen

JÄRJESTÖ

- 50 Ajankohtaista
- 52 Tiedoksi
- 53 Ympäri Suomen
- 54 Tapahtumakalenteri
- 56 Tule mukaan

SVENSKA SIDOR

- 58 Kom med
- 59 Lerare + Nyheter
- 60 Hjärtveckan
- 62 Klimatförändringen och hjärtat
- 64 Hjärtsvikt – ett symtomkomplex



Tutkimusnäyttö puhuu sen puolesta, että ihmisen, jolle on erityisesti hieno luontoyhteys, pystytään luontokokojen päälle.

YHTEISÖ, ETÄ...

Ilmastonmuutokseen varautuminen

On laajasti tunnettua, että ilmastonmuutos on uhka turvallisuudellemme, taloudellemme ja lasten- lastemme tulevaisuudelle. Ehkä toistaiseksi vielä hieman vähemmän tunnettua on, että ilmastonmuutos on jo tänään viheliäinen uhka myös terveydellemme.

Ilkka Tappalahti • Henni Gerttysen, Pori

Maailman merkittävät terveysasiantuntijat, kuten Maailman terveysjärjestö WHO ja maailman ja Euroopan syöpäliitot, ovat jo pitkään nähneet ilmastonmuutoksen vastaisen työn ja ilmastonmuutokseen sopeuttamistoimen terveyskohtia.

Suomen EU-puheenjohtajuuden yksi tärkeimpiä terveyskohtia oli Planetary Health seminaari ja sen päätöslauselmat, mihin sisältyi syöpäliiton osallistuminen.

Totuuslailla tässä lehdessä käytetään läpi hyönteisiä ja syöpäliiton osallistuminen osalla. Laajemmasta kuvasta voidaan nähdä, että ilmastonmuutos uhkaa terveyttämme lisääntyvillä virus- tai bakteeriperäisillä tarttuvilla tauteilla, erityisesti vähitellen laajenevalla, heikentäjä tai toisaalta pitkään jatkuvien tautien, tuikeiden, kovan myrskyn ja pimeiden talvipäivien aiheuttamina sairauksina, onnettomuuksina tai terveysuhkina. Itä on ollut esimerkiksi luontainen, että luonnossa osassa Suomessa tulee lämpötilat talvisin saamaan monimutkaisia puolia nollaa, niin se tulee lisääntyä vaarallista laantumista, ja jo muutenkin pahaksi älynytti koskevaan osaan rakennamme tulee näillä uusilla ilmoilla joutumaan entistä kovempaan testiin. Allergikoille harkittu allergeenipölytyksen monimutkainen pölytykseen, ja kyllä, koronapandemiatkin on yhteinen ilmastonmuutokseen muun muassa siten, että ilmastomuutos kiihdyttää luonnon monimutkaisen katoamista. Tämä näkyy muun muassa taljakoelmissa, mikä puolestaan alituisin uusien eläimistä ihmisiin siirtyvien vaarallisten viruspatogeenien, kuten Covid-19-viruksen leviämiseen.

Ulkia siis riittää, mutta niin riittää onneksi myös keinoja torjua niitä. On olemassa monta arkista asiaa, joiden avulla kukin voi tehdä hyviä sekä terveydellisen että ilmastollisen. Yksi helpoimpia on kehojen ja pölytyksen lisääminen, varsinkin jos asuu kaupungissa tai kaupungissa. Sähköpyörät lisäävät toimintaa hieman harvempaankin asutuilla alueilla ja esimerkiksi raskaiden ostosten kuljettamisessa. On paljon tilanteita, joissa auto on välttämätöntä, mutta ne muut tilanteet kannattaa korvata terveyshyötyillä.

SUOMALAIST ELÄVÄT TUUNNETTU MITÄÄTÄ

Mitä enemmän maailmassa on pölyä, sitä parempi ilmastolle jokainen lisä on puu on terveykselle. Samoin jokainen puisto ja lähimetsä. Kaupungeissa hehkeitä lähimetsä viljeleä puukäsitelmässä ja torjua meitä ilmastossa. Maa seuran on syytä olla ylipäätteen muassa siitä, että kesästä me ja meidän talous on osa maapölyn peittämissä ilmoissa.

On vielä yksi keino, mielestäni kaikkein tärkein keino, yhdistää terveys ja ilmastotiedot: vie lapset luontoon. Omaa tai lainaa! Meidän oleksikaan parantaa meidän kaikkien hyvinvointia, mutta usean sukupolven luontoretki vie suomalaisen juurille, elävään luontoyhteisöön. Itäisistäkin sen tapaa, mutta myös tutkimus näyttöä puhuu sen puolesta, että ihmisen, jolle on syntynyt hieno luontoyhteys, ymmärtää luontokokojen päälle ja siis samalla terveyksien päälle. d

AIKAA Terveystietä

Mitä sydänpotilaan on hyvä tietää muuttuvan ilmaston vaikutuksista

Ilmastonmuutos vaikuttaa monin tavoin ihmisten terveyteen. Vaikutukset voivat tuntua erityisen voimakkaina pitkäaikais-sairauksia sairastavilla henkilöillä.

Ilkka Anna Mari Hekkinen • Henni Anna Kari





Pyöräilyn ja sähköpyöräilyn faktoja

VALTAKUNNALLISESTI ON LASKETTU, että kävelyn lisääminen Suomessa 20 prosentilla tuottaisi yhteensä 3,3 miljardin euron ja pyöräilyn vastaava lisääminen 1,1 miljardin euron arvosta terveyshyötyjä.

Likunnon puole näkyy miljardiluokan suorina ja epäsuorina kansantaloudellisina kustannuksina, kuten sairaanhoitomenoina, tuottavuuden laskuna, työhyötytömyytenä sekä jopa ennenaikaisina kuolemantapauksina.

LIIKENNE- JA VIESTINTÄMINISTERIÖN Kävelyn ja pyöräilyn edistämishankkeissa edistämien piissa-
vuuksen perustajana on, että liikennejärjestelmä voi
aiheuttaa mittavia seuravahvuuksia yhteiskunnalle ja
tämän tulisi olla yksi ohjain tekijä koko liikenne-
politiikassa. Kun nykyinen nollavaihto on sa, että ka-
nanneiden ei pidä olla kuolleita liikennoissa, piissavaihto
tarvittaessa sitä, että liikennejärjestelmän oikeanlaisella
suunnittelulla voimme pelastaa ihmisiä ennenkai-
sia kuolemia aiheuttavasta sarakaisesta ja paranna
heidän oltamintilastaan. Nollavaihto on siis korvattava
piissavaihtolla.

- Pyöräilijä liikkuu ainakin jokaisa kolme neljästä 15–79-vuotiaasta suomalaista.
- Yli kolmanneen 15–79-vuotiaasta pyöräilee luonnemukaan aikaa vähintään kerran viikossa tai useammin. Suomalaisista vain harva liikkuu pyörällä ympäri vuoden.
- Aktiivisuutta ympäri vuoden pyörällä liikkuja ovat noin 10 prosenttia suomalaisista.
- Yli 65-vuotiaat liikkuu pyörällä selvästi harvemmin kuin tiedä nuoremmat.
- Kun kysyttiin mikä sadi liikunnan pyörällä useammin, mainitaan useammin lyhyemmät etäisyydet töihin, kauppaan ja harrastuksiin. Seuraavaksi useimmin mainitaan paremmat ja sujuvammat pyörätieolosuhteet sekä pyöräilyiden parempi kunnossolo.

Pyöräilijät ry ja Pyöräilykaartin verkosto
ry PYÖRÄILY leikkeen vuoat 15 ja 16/ 2018
Talousratkaisu Oy



NEUVOKASPERHE-
-stuvonla löydät
Sydänliton verkkos-
sienne paljon
rokkasyy.

Pääsihteeri_ Otsikko

Terveystieteiden tutkimuskeskus
 Sydäntutkimus ja sydänterveys



4 Teksti_Palsta-anfangi
04_Teksti_Palsta_sis

O

**Luonto
lääkitsee
mieltä**

MYÖS LÄHILOUNTO PIRISTÄÄ.
Luonnon katseleminen ja luonnossa liikkuminen kohentaa mielialaa, rauhoittaa, vähentää stressiä, lisää vastustuskykyä ja liikunnan määrää. Luonnossa aistit heräytyivät ja tarkkaavaisuus lisääntyi. Luonto lisää keskittymiskykyä, suvaitsevaisuutta, avuulusuutta, tyytyväisyyttä elämään sekä nopeuttaa toipumista. Kohottaa oleva verenpaine, syke ja lihazäjännätyt alenevat luonnossa liikkumalla.

Tiesitkö, että voit halventaa stressiä käyttämällä
vain ajattellessa mielipäikkasi luonnossa?
Miksi on stressi mielipäikkasi luonnossa? Anna v
siksi 15 sekuntia.

SYDAM.FI S

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

Takaisin luontoon

Luonto on kautta aikojen ollut suomalaistille tärkeä osa elämää. Se on tarjonnut elantoa, tukea ja turvaa. Nykyään luonnosta haetaan entistä enemmän myös henkistä hyvinvointia ja elämyksiä arjen vastapainoksi.

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

Luonto on elävää, joka ahdistaa kaikkia aisteja. Ajanjaksittain valkua avaruudesta meidän kauniin luonnon nähtäville. Luonnon nähtäville on kauniin luonnon nähtäville. Luonnon nähtäville on kauniin luonnon nähtäville.

[illegible]

KAIKILLE AISTEILLE
Kaikkien aistien käyttäminen ja aktiivisuus on iso osa hyvinvointiamme. Kokonaisuutena hyvinvointi syntyy leveyttä, liikunnasta, ravinnosta ja henkisestä elämästä. Voidaan hyödyntää

olla suhteyssä muihin ihmisiin ja
merkitseväksi. Luonto antaa tilaa
olla oma itsensä, se ei arvostele vaan
ottaa vastaan. Luontoliikeli on jatkuvasti
omakseen, omat tunteensa, omat
tunteita se on oma itsensä ja se on.



Syö ekologisemmin

Ekologinen ja terveellinen syöminen kulkevat käsi-kädessä. Kasvisvoittainen ruokavalio sopii kumpaankin tavoitteeseen ja näillä pienillä vinkeillä voit aloittaa, jos jatkuva tietotulva sekoittaa ajatukset.

© Kati Kuitama - Ruokien Gettyimages

1 LISÄÄ KASVISTEN MÄÄRÄÄ RUOKAVALIOSSA JA SUOSI KASVISRUOKIA USEAMMIN.

Suosi satokauden kasviksia ja hedelmiä, näin saat luontaista vaihtelua ruokiin. Valitse useammin perunaa riisiin sijaan tai kokeile lisää kasvisruokapäivä viikkoon.

2 KIINNITÄ HUOMIOTA HÄVIKKIIN. Ruokahävikin lisäksi usein kahvia tai teetä menee hukkaan isoja määriä. Keitä vain tarvitsemasi määrä – näin kahvikin on aina tuoretta.

3 KOKEILE MAITOPOHJAISTEN TUOTTEIDEN TILALLE VÄLILLÄ VASTAANVA KASVIOHJAISTIA. Helppo aloitus on testata vaikkapa kaurakermaa ruuanvalmistuksessa.

4 SUOSI KALAVALINNOISSA SUOMALAISTA JÄRVIKALAA. Helppoa on kokeilla valmiita tuotteita esimerkiksi lahnaa ja särjestä – pakastepihvejä tai säilyketuotteita.

5 SUHTAUDU LIHAAN LUKSUKSENA. Osta harvemmin ja kokeile lihan sijaan uusia kasviproteiiniainvalmisteita kuten nyhtökauraa tai härkistä. Anna puvuille sekä linsseille mahdollisuus ruuanvalmistuksessa.



TIETEEYTYÖLLÄ

Ympäristöystävällistä ruokailua

Ruoantuotanto sekä -kulutus ovat toiseksi suurin tekijä, joka kasvattaa hiilijalanjälkeä. Ainoastaan asuminen on merkittävämmässä roolissa ja ruoan jälkeen kolmannella sijalla on liikkuminen. Ruoantuotannon vaikutuksia on vaikea ymmärtää kokonaisvaltaisesti hetkessä, mutta niihin kannattaa perehtyä. Yksinkertaistettuna voidaan todeta, että mitä monimutkaisempi tuotantoprosessi, sitä enemmän päästöjä.

© Kati Kuitama - Ruokien Gettyimages

HÄVIKKIVIikko 7.–13.9.

Jokainen voi omalta osaltaan vaikuttaa ruokahävikin vähenemiseen, ja pienetkin teot ovat tärkeitä. Osta viisaammin, käytä vanhenemassa olevat elintarvikkeet ajoissa ja hyödynnä ylijäämäruoka.

havikkiviikko.fi



Mitä Sydänliitto tekee, jotta voimme varautua ja vaikuttaa?

Sydänliitto on tehnyt jo vuosia työtä, jossa yhdistyvät sekä terveysasiat että ympäristön huomioiminen. Esimerkkejä näistä ovat mm. kasvien syömiseen, pyöräilyyn tai kävelyyn kannustaminen.

Näillä teoilla jokainen meistä voi vaikuttaa siihen, että ilmastonmuutos olisi pienempi.



Ilmastoystävällisiä arkivalintoja

10 ilmaston ystävän valintaa

- ☐ Mukavasti raiteilla!
- ☐ Vaihda lihasvoimaan!
- ☐ Jätteet kiertoon!
- ☐ Suosi kasvis- ja lähiruokaa!
- ☐ Poimi ostoskassiin luomua!
- ☐ Vaihda virtaa!
- ☐ Älä lämmitä turhaan!
- ☐ Säästä sähköä!
- ☐ Älä polta maailman metsiä!
- ☐ Valjasta oma energiasi!

ilmasto.org/



Hyvää itselle ja ympäristölle

Ruoalla on mittavia ilmastovaikutuksia. Tutustu miten omilla ruokavalinnoilla voi tehdä hyvää sekä ympäristön että terveyden kannalta.

Tarkkana hävikin kanssa

- Ennen ainuttakaan muutosta ruokavalintoihin, huomiota kannattaa kiinnittää hävikkiin. Jos kaikki tuotettu ruoka tulisi syötyä, ruokaa voisi tuottaa vähemmän! Terveyden näkökulmasta suunnitelmallisuus on myös fiksua. Kannattaa keskittyä pohtimaan itselle sopivaa ruokarytmiä ja ennakoida tulevia aterioita. Pohdittu, itselle sopiva ruokarytmi ehkäisee napostelua ja auttaa painonhallinnassa. Bonuksena suunnitelmallisuus näkyy myös hävikin vähenemisenä.
- Suomessa kotitaloudet heittävät vuosittain roskeen 120-160 milj. kg ruokaa = 100 000 keskivertohenkilöauton hiilidioksidipäästöt. Koko ruokaketjussamme vuoden aikana syntyvä ruokahävikki vastaa ilmastovaikutuksiltaan jopa 350 000 henkilöauton vuotuisia päästöjä.
- Jos globaali ruokahävikki olisi valtio, sen hiilijalanjälki olisi 3. suurin Kiinan ja Yhdysvaltojen jälkeen.



Hävitä hävikki

- Ruokahävikin eli syömäkelpoisen ruuan tiristäminen minimiin on paitsi ekoteko, myös silkkää säästöä. Ideaalitilanteessa kaikki kaupasta ostettu ja kotonavalmistettu ruoka tulee syötyä.
- Avain hävikin kutistamiseen on suunnitelmallisuus: mieti etukäteen, mitä viikolla syötäisiin.
- Jos kaipaat ideoita, monipuoliseen ruokalistaan voit ottaa mallia vaikkapa koulun ruokalistasta. Hyvä keino on myös laatia viikon menyy sen mukaan, mitä jääkaapista ja pakasteesta löytyy.
- Toimivia ja terveellisempiä ruokaohjeita käytännön toteutukseen löytyy [Sydänmerkiltä](#)



Osta vain tarpeeseen

- Kun syömiset on valittu, tee ostoslista ja kirjaa tuotteet, mitä kotoa puuttuu. Sovella samalla reseptejä kaappien sisällön mukaan: hyvin kypsyneet tomaatit, pehmentyneet juurikasvit sekä nahistunut kesäkurpitsan pätkä ovat täysin käyttökelpoisia ja voivat mainiosti korvata ohjeeseen kirjattuja kasviksia. Pitäydy kaupassa ostoslistan tuotteissa äläkä osta liian suuria pakkauksia, jos kaikkea ei tule hyödynnettyä.

Pakastin pelastaa

- Vaikka hävikkiä pyrkisi minimoimaan, jääkaappiin jää helposti kasviksia, purkinloppuja ja aterioilta ylijäänyttä ruokaa. Jos raaka-ainejämille ei löydy lähiaikoina käyttöä, pakasta sisältö. Esimerkiksi kermatilkat, juustoraasteet, tomaattimurskat, maustetahnat ja muut vastaavat kestävät sen mainiosti -hyödynnä vaikkapa seuraavalla lasagnen tai makaronilaatikon kokkauskerralla.
- Ylimääräiset, ehkä parhaat päivät nähneet, kasvikset jalostuvat helposti vaikkapa [kasvissosekeitoksi](#) tai [uuniruoksi](#), mutta ne voi myös pakastaa: pilko sopiviksi paloiksi, ryöppää kiehuva vedessä hetkinen ja jäähdytä ennen pakkausta. Jos kasviksia jää usein yli, siirry pakastetuotteiden käyttäjäksi: näin nappaat suosikkikasviksia juuri sopivan määrän.



Älä panikoidu päiväyksistä

- Parasta ennen -päiväys ei tarkoita viimeistä käyttöpäivää. Eräässäkkin keittiössä on onnistuneesti leivottu 30 vuoden takaisella vuosikertasokerilla. Makaronilaatikko 10 vuotta vanhoilla makaroneilla ei sekään maistunut hassummalta.
- Kuivatavaran lisäksi parasta ennen -päiväyksen löytää maitotuotteista. Niissäkään päivämäärän ylitys ei tee tuotteesta jätettä - varsinkaan, jos kylmäketjusta on pidetty huolta. Erityisesti hapanmaitotuotteet, kuten kermaviilit, piimä, rahka, voivat olla viikkoja syömäkelpoisia.
- Myöskään maito ei muutu parissa yössä poisheitettäväksi. Maistamalla asia selviää - riskiä sairastua ei ole. Hapantuneelle maitotuotteelle löytyy käyttöä [pannukakkutaikinasta](#) tai [leipomuksista](#).
- Viimeinen käyttöpäivä -merkintä löytyy tuotteista, joiden mikrobiologista pilaantumista on vaikeampi huomata. Kokkaa tai kypsennä lihat ja kalat siis viimeistään päiväyspäivänä. Jos et ehdi, laita pakastimeen.
- Mikäli valmista ruokaa ei tue hyödynnettyä muuten aterioina tai eväinä, järjestä kerran tai pari viikossa seisova pöytä, johon kootaan kaikki ruuanlopot.



Eat your greens!

- Helpoin tapa vähentää ruokavalion ympäristövaikutuksia on lisätä kasvien käyttöä. Kasvispainotteinen ruokavalio on myös terveellisen syömisen keskeisin asia. Kasvien käytöstä on siis hyötyä aivan kaikille!
- Jos kasvien käyttö on itselle vierasta, kannattaa aloittaa kevyesti ja miettiä mistä marjasta, hedelmästä tai kasviksesta pitää ja lisätä juuri se osaksi ateriaa. Siis vaikkapa omena välipalalle ja kurkkua lounaalle.
- Kun asiasta innostuu, kasvien käytölle on vain mielikuvitus rajana: kurpitsasta syntyy spagettia ja perunasta pizzapohja. Pitkällä ollaan jo, kun päivän joka aterialla on jotain kasvista jossain muodossa.



Härkis, nyhtis ja muut vaihtoehdot

- On mahdollista, että kasvien käytön lisääminen jo itsessään vähentää lihan muiden eläinperäisten elintarvikkeiden käyttöä. Toisaalta asiaan voi kiinnittää myös erityistä huomiota, koska monenmoista korvaavaa tuotetta on tarjolla. Lihaa korvaavia proteiininlähteitä on tarjolla lukuisia. On nyhtökauraa, härkäpavuista tehtyä härkistä, sienistä tehtyä quornia tai soijasta valmistettua oumphia.
- Toisaalta muutoksen voi aloittaa myös maitohyllyltä, josta löytyy hyvin kattava valikoima kasvipohjaisia vaihtoehtoja esimerkiksi maidolle, kermalle ja jogurtille.
- Parasta lienee se, että kasvispohjaiset tuotteet ovat myös terveydelle kannalta hyvä juttu. Monesta kasvispohjaisesta tuotteesta löytyy myös Sydänmerkki.





Koko vuosi kasviksia!

- Vuoden 2020 teemana on ollut kasvien käytön lisääminen, joka on näkynyt teeman mukaisina sisältönä Sydän-medioissa ja Sydänmerkin kanavissa.
- Yhteistyössä Satokausikalenterin kanssa on tehty kasvisaiheisia artikkeleita ja reseptiikkaa.
- Kaikkea hyvää -ruokakirja ilmestyy syyskuussa!
- Kevään vaikuttajakampanja somessa, kohderyhmänä lapsiperheet. Erilaisia vaikuttajia haastettiin mukaan lisäämään rohkeasti kasviksia lautaselle, lapset itsekin pääsivät mukaan ruoanlaittoon!
- #hevijuuseri-kampanja Lidlin kanssa toteutui elokuussa, kanavina myymälänäkyvyys, reseptiikka, some ja muu markkinointi. Lidlin valikoimissa on myös runsaasti Sydänmerkki-tuotteita.



Pyöräilyn ja sähköpyöräilyn edistäminen

- Liikenteen osuus 1/5 Suomen päästöistä. 1/2 automatkoista on alle 6 km ja 1/4 peräti alle 3 km.
- Valtakunnallisesti on laskettu, että kävelyn lisääminen Suomessa 20 prosentilla tuottaisi yhteensä 3,3 miljardin euron ja pyöräilyn vastaava lisääminen 1,1 miljardin euron arvosta terveyshyötyjä.
- Liikunnan puute näkyy miljardiluokan suorina ja epäsuorina kansantaloudellisina kustannuksina, kuten sairaanhoitomenoina, tuottavuuden laskuna, työkyvyttömyytenä sekä jopa ennenaikaisina kuolemantapauksina.



Sydänviikko, pyöräily ja retkeily tekevät hyvää

- Sydänviikko-kampanja muistuttaa liikunnan ja perheiden yhteisten hetkien hyvistä vaikutuksista sydämen terveyteen. Pyöräily, pyöräilyleikit ja retket lähiluontoon ovat hyvää arkiliikuntaa koko perheelle.
- Reipas pyöräily parantaa kuntoa ja tasapainoa sekä vaativammassa maastossa myös lihasvoimaa. Jos edellisestä pyöräilykerrasta on aikaa, kannattaa lähteä liikkeelle maltilla ja suunnitella rauhallinen reitti, jolla vetreyttää pyöräilymuistia.
- Liikkumalla perheen kanssa yhdessä voi huolehtia omista terveysarvoistaan kuten esimerkiksi verenpaine- ja kolesteroliarvoista. Säännöllinen liikkuminen auttaa hallitsemaan myös painoa sekä edistää koko perheen hyvää unta.
- Luonto ruokkii mielikuvitusta ja inspiroi leikkeihin.
- Retkeily opettaa myös arvostamaan luontoa, jonka haluamme säilyttää puhtaana ja kauniina tulevaisuudessakin.





Kuvitus: Jenna Kunnas

Sydänviikko

27.9.-4.10.2020

- Vuoden 2020 Sydänviikko toteutetaan yhteistyössä Suomen ladun kanssa
- Teemana retkeily
- Kannustamme ihmisiä retkelle luontoon liikkumaan ja voimaan hyvin, sydänterveyttä edistään
- Satokauden herkut ja luonnon tarjoamat marjat, sienet ja villiyrtilit hyötykäyttöön Sydänmerkin ohjeilla
- Luonnon ja mielen hyvinvoinnin yhdistäminen, luonto-mindfulness





**Bonuksena paras
sydän/
ilmastovinkki**

**Vie lapsi
metsään!**

Mitä teemme tulevaisuudessa?

- Sydänliitto jatkaa työtä, jossa yhdistyvät niin terveys kuin ilmastoasiat. Tulemme mm. lisäämään aiheeseen liittyvää sisältöä eri kanaviimme ja kampanjoihimme.
- Kannustamme pieniin ja suurempiinkin tekoihin ympäristön eteen, mutta myös annamme vinkkejä ja ohjeita ilmastonmuutoksen varautumiseen.
- Sydänliitto on tässäkin asiassa liikkeellä kannustavasti ja ratkaisuja hakien. Lisää liikettä ja kasviksia, lisää pienhiukkasilta ja kuumuudelta suojaavia puita ja puistoja, uusia keksintöjä ja vanhoja viisauksia.



Emme ole viestimme kanssa yksin. Maailman terveysjärjestö WHO, maailman tarttumattomien tautien verkosto (NCD – alliance), Maailman ja Euroopan Sydänjärjestöt sekä Suomessa mm. THL ja Yksi Elämä -verkosto ovat kaikki samalla asialla. Niin ikään lääketieteen tärkeimmät julkaisut ovat julkaisseet tärkeitä kirjoituksia asiasta. Kun teemme terveystekoja, teemme usein siinä samalla ympäristötekoja.

Kiitos kun olit
mukana!

