**Herkän vatsan valinnat – ensimmäinen suomalaisen asiantuntijan FODMAP-opas**

Tiedote 3.9.2015



Suuri osa suomalaisista kärsii jatkuvista, elämää häiritsevistä toiminnallisista vatsavaivoista, joihin ei löydy selvää syytä. Laillistettu ravitsemusterapeutti ja terveydenhuollon maisteri **Reijo Laatikainen** on kirjoittanut kirjan *Herkän vatsan valinnat* (Kirjapaja), jossa hänkertoo havainnollisesti, kuinka oireita voi itse helpottaa ruokavaliolla ja elämäntavoilla sekä ravintolisillä.

”Olen pyrkinyt tuomaan tutkimustiedon käytännön ruoka-aineiden tasolle ja arkipäivän vinkeiksi”, Laatikainen sanoo. Kirjassa on runsaasti käytännönläheisiä ohjeita ja reseptejä, joiden avulla on helppo parantaa omaa hyvinvointia. Vastaavaa kotimaista teosta ei ole aiemmin ollut saatavilla.

Monet herkkävatsaiset saavat apua oireisiinsa välttämällä joitakin huonosti imeytyviä hiilihydraatteja eli FODMAP-hiilihydraatteja. Tällöin vatsaa ärsyttävien ruokien määrää vähennetään ja tilalle valitaan muita, terveellisiä ruokia.

Herkkä vatsa eli toiminnallinen vatsavaiva johtuu yleensä ärtyvän suolen oireyhtymästä tai toiminnallisesta ylävatsavaivasta eli dyspepsiasta. Herkkä vatsa voi oireilla monin tavoin, ja pahimmillaan vatsaongelmat rajoittavat elämää ja heikentävät elämänlaatua merkittävästi.

**Reijo Laatikainen** on terveydenhuollon maisteri ja laillistettu ravitsemusterapeutti, joka on erikoistunut vatsavaivojen hoitamiseen. Hän tekee myös tutkimustyötä ärtyvän suolen oireyhtymästä ja luennoi muun muassa terveydenhuollon ammattilaisille. Hän kirjoittaa suosittua blogiaan osoitteessa www.pronutritionist.net ja tarjoaa ravitsemusterapeutin palveluja myös verkossa osoitteessa www.tervevatsa.fi.

Reijo Laatikainen, Herkän vatsan valinnat – Suolisto kuntoon ruokavaliolla. 126 s. Kirjapaja 2015. Kirjassa on Mats Vuorenjuuren valokuvakuvitus. Kl 59.34. ISBN 978-952-288-261-5. Ovh. 31,90

**Lisätietoja:** Kirjapaja/viestintä Marja-Liisa Saraste 09 6877 4568 [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai

Reijo Laatikainen, 040 717 1753, reijo.laatikainen@booston.fi

**Arvostelukappale- ja kuvapyynnöt:** Minna Vatja, [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi)

