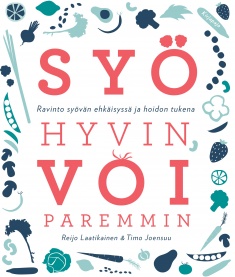
**Luotettavaa tietoa ravinnosta ja syövästä**

Julkaisuvapaa 28.3.2017 klo 15 (julkistamistilaisuus Docratesissa)



Reijo Laatikaisen ja Timo Joensuun teos *Syö hyvin, voi paremmin – Ravinto syövän ehkäisyssä ja hoidon tukena* (Kirjapaja) tarjoaa luotettavaa tietoa ravinnon ja syövän yhteydestä. Vastaavaa kotimaista teosta ei ole aiemmin ollut saatavilla. Asiantuntijat kertovat, mikä lisää ja mikä vähentää riskiä sairastua. Teos antaa vinkkejä sekä ruuan valintaan että valmistukseen. Oikein tulkittu, luotettava tutkimustieto on tärkeää ristiriitaisten terveysuutisten ja -tiedon maailmassa.

Jopa kolmannes syöpätapauksista voitaisiin välttää terveellisellä ravinnolla ja riittävällä liikunnalla. Terveelliset ruokatottumukset vaikuttavat laajasti terveyteen ja päivittäiseen hyvinvointiin. Sairastuneille oikea ravinto on tärkeää syövän lääketieteellisen hoidon tukena.

”Syövän tukihoitona ruokavaliolla on merkitystä: monipuolinen ruokavalio takaa riittävän ravinnon saannin, turvaa vastustus- ja toimintakykyä sekä parantaa yleiskuntoa ja siten mahdollistaa säde- ja lääkehoidon vastaanottamisen sekä auttaa syövän uusiutumisen ehkäisyssä”, tekijät kirjoittavat.

”Moni syöpään sairastunut kokee, että tulevaisuuden toivon ylläpitämisen kannalta on tärkeää paitsi hyvä lääketieteellinen hoito myös se, että pystyy olemaan itse aktiivinen toimija taistelussa syöpää vastaan. Ruokavalio on liikunnan ohella juuri se elämän osa-alue, jonka useimmat syöpäpotilaat voivat ottaa haltuun ja tehdä muutoksia terveyttä edistävään suuntaan. Tietoisuus siitä, että tekee hyviä valintoja voimauttaa.”

Myös kaiken aikaa kehittyvät lääketieteelliset hoitomenetelmät tuodaan teoksessa selkeästi esille.

”Vaikka haluamme osoittaa, että ruokavaliolla voi vähentää syöpäriskiä jonkin verran, niin ravintoa ei saa myöskään nostaa jalustalle, jolle se ei kuulu”, tekijät toteavat.

**Reijo Laatikainen ja Timo Joensuu: *Syö hyvin, voi paremmin – Ravinto syövän ehkäisyssä ja hoidon tukena*. Kirjapaja 2017. 152 s. Kl 59.34. ISBN 978-952-288-569-2. Ovh. 34,90.**

**Reijo Laatikainen** on terveydenhuollon maisteri ja laillistettu ravitsemusterapeutti, joka on perehtynyt syövän ja ravitsemuksen yhteyksiin sekä vatsavaivoihin. Hän pitää vastaanottoa Docrates Syöpäsairaalassa, samoin kuin dosentti **Timo Joensuu,** joka on syöpätutkija sekä Docrates Syöpäsairaalan perustaja ja sädehoidon ylilääkäri.

**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](mailto:reijo.laatikainen@booston.fi) ja Timo Joensuu, [timo.joensuu@docrates.com](mailto:timo.joensuu@docrates.com)

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

