

Syö hyvin, voi paremmin – hyvä ravitsemus kilpirauhassairaana tukena – artikkelissa käytetyt lähteet:

Kilpirauhasen vajaatoiminta. Käypä hoito -suositus. 2024. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi

Mielenterveystalo.fi. 2024. Ateriarytmi kuntoon. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma/6-ateriarytmi-kuntoon> Viitattu 12.12.2024

Mutanen, M., Niinikoski, H., Schwab, U., Uusitupa, M., Ala-Kokko, T., Ripatti-Toledo, T., . . . Ripatti-Toledo, T. 2021. Ravitsemustiede (8., uudistettu painos.). Duodecim.

NNR. 2023. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023. Pohjoismaisten ravitsemussuositusten kuudes laitos. Pohjoismaiden ministerineuvosto. <https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf>

Partanen, H. 2023. Kilpirauhasen vajaatoiminta ja ravitsemus. Kilpirauhasliiton asiantuntija-artikkeli. <https://kilpirauhasliitto.fi/kilpirauhasen-vajaatoiminta-ja-ravitsemus/>

Reijo Laatikainen. 2024. Kilpirauhanen ja ravitsemus – Goitrogeeniset kasvit. Kilpirauhasliitto ry videoluento. https://www.youtube.com/watch?v=t_U4Vz-rcEA&list=PLTgiX8ft_cIDYOfgAt4966uhF-YdRu7h&index=2

Shwab, U. 2023. Raudanpuute ja ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01287>

Schwab, U., Uusitupa, M. & Niinikoski, H. 2021. Sydän- ja verisuonitautien ehkäisy ja riskitekijöiden lääkkeetön hoito. Teoksessa M. Mutanen, H. Niinikoski, U. Schwab & M. Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. 8. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 373–397.

Sydänmerkki. Mikä on Sydänmerkki? <https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki>

Terveyskylä.fi. Säännöllinen ateriarytmi. 2024.

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/ruokavalion-kulmakivet/saannollinen-ateriarytmi>

Terveyskylä.fi. Lautasmalli annostelun tukena. 2024.

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/ruokavalion-kulmakivet/lautasmalli-annostelun-tukena>

Terveyskylä.fi. 2024. Joustava syöminen tukee painonhallintaa.

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/joustava-syominen-ja-ruokasuhde/joustava-sy%C3%B6minen-tukee-painonhallintaa>

Tyypin 2 diabetes. Käypä hoito -suositus. 2024. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi

UKK-instituutti. 2024. Tietoa ja välineitä ravitsemusohjaukseen -koulutus. Ravitsemuksen laatu – Työvälineitä asiakastyöhön.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2024. Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>

Voutilainen, E. Kilpi-lehdessä 3/2023. Seleenin – kilpirauhashormonien aktivoija.