

Hyvä ravitsemus auttaa jaksamaan arjessa

Terve Elämä -ryhmä

Helsinki



Ravitsemus Terve Elämä -ryhmässä

TAVOITTEENA on, että osallistuja

- Hahmottaa monipuolisen ruokavalion kokonaisuutena
 - Osaa arvioida oman ruokavalionsa laatua
 - Asettaa ruokavalioon liittyviä tavoitteita
 - Löytää konkreettisia ja itselleen sopivia keinoja ruokavalion laadun parantamiseksi
-
- **Terveellisen ruokavalion voi koostaa monella tavalla omia mieltymyksiään kuunnellen**

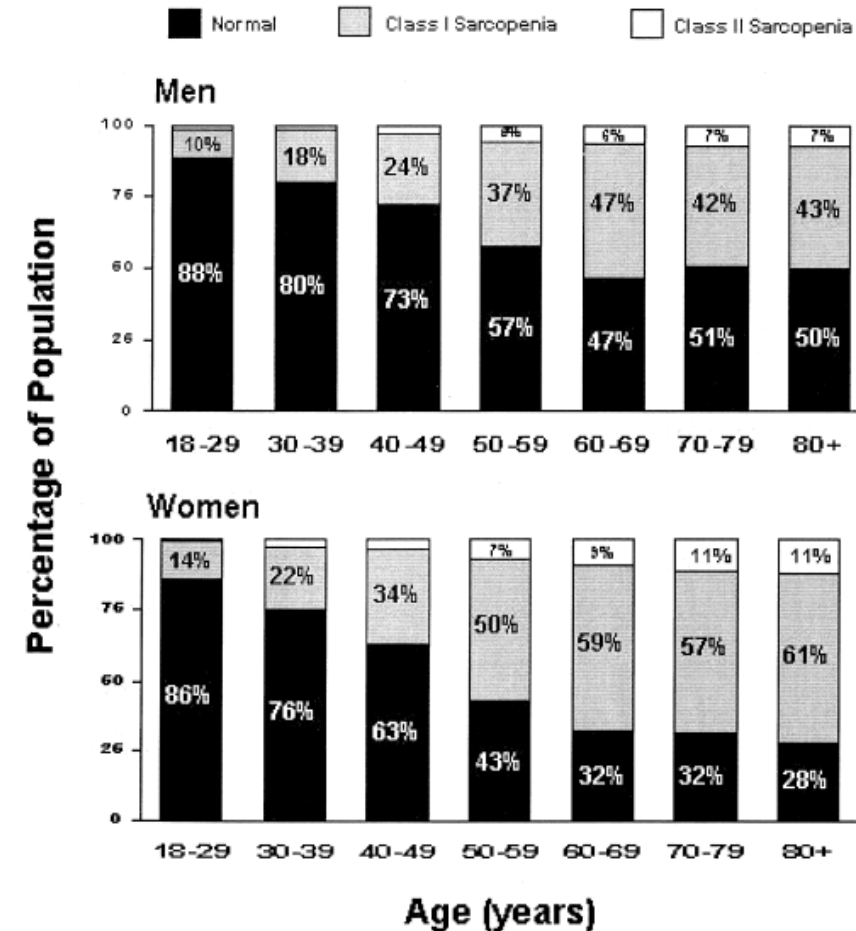
Miksi monipuolinen ruokavalio on tärkeä?

- Elimistö tarvitsee ravintoaineita elimistön toimintoihin ja terveyden ylläpitämiseen
- Ruokavalion laatu on erityisen tärkeä laihdutettaessa, jotta ravintoaineita saadaan riittävästi
- Hyvä ravitsemus ja liikunta yhdessä ehkäisevät lihaskatoa ja ylläpitävät toimintakykyä ikääntyessä
- Hyvä ravitsemus on tärkeää myös aivoterveydelle ja mielialalle
- Yleinen jaksaminen paranee



Lihaskato eli sarkopenia

- Lihasmassa pienenee 50 ikävuoden jälkeen n. 1 % /vuosi
- Lihaskatoon vaikuttavat geneettiset, hormonaaliset, ravintotekijät, sairaudet, lihasten vähentynyt käyttö (LIIKUNTA TÄRKEÄÄ!)
- Lihaskadon haittoja:
 - Huonontunut toimintakyky
 - Pienentynyt energiakulutus
 - Kehon rasvan määrän lisääntyminen (viskeraalinen rasva ja dyslipidemiat)
 - Insuliiniresistenssi
 - Osteoporoosin riskin kasvu
 - Vastustuskyvyn heikkeneminen



Tarkastele ateriarytmiäsi

- Syötkö säännöllisesti aamupalan, lounaan ja päivällisen?
- Nautitko välipaloja?

Ateriarytmisi saattaa kaivata muutoksia jos:

- Napostelet pitkin päivää
- Sinun tekee usein mieli makeaa
- Heräilet öisin siihen, että olet nälkäinen



Tarkastele nauttimiasi aterioita

- Toteutuuko lautasmalli arjessasi?
- Mitä haasteita sen toteutumisessa on?



Lautasmallin avulla on helppo tapa varmistaa ruokavalion monipuolisuus

Helsinki

Peruna:

Hiilihydraatit, C-vitam., kalium, magnesium

Täysjyväpasta ja -riisi:

Hiilihydraatit, kuitu, E- ja B-vitam., rauta, sinkki, fosfori, magnesium

Marjat, hedelmät:

Hiilihydraatit, kuitu, C-, E-, K-vitam., karoteno-
idit (A-vitam. esi-
aste), folaatti,
kalium, magnesi-
um

Rasvaton maito, piimä:

Proteiinit, kalsium, D-,
A- ja B-vitam., jodi

Kasvikset:

Hiilihydraatit, kuitu, C-vitamiini,
A-vitam., folaatti

Öljypohjainen salaattinkastike:

Pehmeä rasva

Vähärasvainen, vaalea liha:

Proteiinit, B-vitam., rauta,
sinkki, seleeni

Kala: Proteiinit, pehmeä rasva,
D-, A- ja B-vitam., jodi, seleeni

Palkokasvikset: Proteiinit,
kuitu, rauta, sinkki, magnesium,
kalium, B-vitam.

Täysjyväleipä:

Hiilihydraatit, kuitu,
E- ja B-vitam., rau-
ta, sinkki, fosfori,
magnesium

Kasvirasvavite:

Pehmeä rasva, A-,
D-, E- ja K-vitam.

Tarkastele kasvisten käyttöäsi

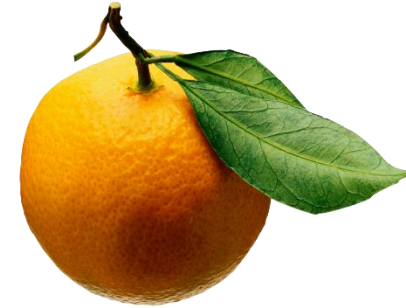
- Kuinka monta kasvisannosta nautit päivässä?
- Kasviksiin kuuluvat:
 - Juurekset (ei peruna)
 - Vihannekset
 - Marjat ja hedelmät
- Erivärisiä kasviksia tulisi nauttia monipuolisesti joka aterialla 5-6 annosta (kourallista) päivässä



Finravinto 2012:
Suomalaiset syövät
kasviksia keskimäärin
400 g päivässä

C-vitamiini

- Suositus 75 mg / vrk
- Toimii antioksidanttina
- Edistää raudan imeytymistä
- Kollageenisynteesi, iho
- Hampaiden, luuston kunto



Lievä puute: väsymys, lihaskivut, yleinen heikkouden tunne, ruokahaluttomuus, hengenahdistus, haavat

Vakava puute: anemia, verenvuoto ikenistä, kipu säärissä ja lihasheikkous

MARJAT		HEDELMÄT		VIHANNEKSET JA JUUREKSET	
Mustikka, 1 dl (60 g)	9	Omena, pieni (100 g)	12	Lehtisalaatti, pieni annos	2
Puolukka, 1 dl (60 g)	5	Päärynä, pieni (130 g)	7	Kurkku, 1 dl (45 g)	4
Mansikka, 1 dl (50 g)	30	Banaani, pieni (120 g)	12	Tomaatti, pieni (75 g)	6
Vadelma, 1 dl (50 g)	19	Appelsiini, pieni (155 g)	80	Porkkana, pieni (35 g)	2
Mustaherukka, 1 dl (50 g)	60	Mandariini, pieni, (45 g)	18	Lanttu, pieni annos (30 g)	12
Punaherukka, 1 dl (50 g)	15	Persikka/nektariini, pieni 100 g)	6	Paprika, pieni annos (40 g)	70
Karviainen, 1 dl (45 g)	15	Luumu, 1 kpl (33 g)	2	Valkokaali, 1 dl (40 g)	15
Lakka, 1 dl (50 g)	50	Viinirypäle, 1 dl (70 g)	3		
Tyrni, 1 dl (55 g)	90	Ananas, tuore, pieni annos, (100 g)	16		

VAIHDELLEN ERI
VÄRISIÄ
KASVIKSIA,
HEDELMIÄ,
MARJOJA

Folaatti

- Tarve 300 µg, hedelmällisessä iässä olevat 400 µg, raskautta suunnittelevat/imettävät 500 µg (foolihappolisä)
- Hermoston toiminta ja kehitys
- Puute megaloplastinen anemia
- Riittämätön saanti yhteydessä masennukseen ja mielialan laskuun, lisääntyneeseen paksusuolen syövän riskiin ja sydäntauteihin



Valitse viittä väriä päivässä

Kasviksissa monia terveydettä edistäviä yhdisteitä, esimerkiksi:

- Lykopeeni (esim. tomaatti)
- Beetakaroteeni (esim. porkkana, punainen paprika)
- Antosyaanit (esim. mustikka, luumu)
- Kversentiini (esim. kukkakaali, valkokaali, omena, sipuli)
- Luteiini (esim. parsakaali, avokado)



Toimivat antioksidanteina
Hyödyllisiä
suolistobakteereille

Tarkastele ruokavaliosi kuidun saantia

Kuidun lähteitä:

Täysjyväviljatuotteet

Kasvikset, hedelmät, marjat

Siemenet ja pähkinät

- Suositus yli 25 g / vrk



Ruoka-aine	Kuitua,g
Ruisleipä (30 g)	3
Täysjyväleipä	2
Vaalea leipä	1
Kaurapuuro, lautasellinen	4
Mysli, 1 dl	3
Täysjyväriisi, 100 g	6
Päärynä, 1 kpl	6
Omena, 1 kpl	3
Appelsiini	4
Kaaliraaste, 1 dl	2
Pellavansiemen	3
Leseet, 1 rkl	1,5

Leivissä on eroja

	Jälkiuunileipä	Sekaleipä
Kuitua, g	15	5
Sinkkiä, mg	2,7	0,9
B2-vitamiinia, mg	0,2	0,13
Magnesium, mg	87	23
Rauta, mg	5,8	4,6
Kalium, µg	440	140
Folaatti, µg	51	29

Päivittäin
käytettäväksi
leiväksi kannattaa
valita
runsaskuituinen
vaihtoehto, jolloin
myös muita
ravintoaineita
saadaan enemmän



Monipuolisesti eri kuidun lähteitä

LIUKENEMATON KUITU (viljat)

- Lisää ulosteen massaa, ehkäisee ummetusta
- Lisää bakteerien aineenvaihduntaa
 - >Bakteerien toiminnan tuloksena syntyy kaasujen ja lyhytketjuisten rasvahappojen seos, joilla edullinen vaikutus suoliston terveyteen
- Saattaa suojata paksusuoli-, eturauhas- ja rintasyövältä

LIUKENEVA KUITU (kasviset, kaura)

- Säätelee glukoosi- ja rasva-aineenvaihduntaa, lisäävät ruokamassan viskositeettia
- Hidastaa mahalaukun tyhjenemistä ja ravintoaineiden imeytymistä
 - > tasaa aterianjälkeistä verensokerin vaihtelua
- Sitoo kolesterolia ja sappihappoja
 - > alentaa kolesterolia

Yhteenvetona

- Mitä hyvää ruokavaliossasi on?
- Mitä kehitettävää ruokavaliossasi on?
- Aseta itsellesi konkreettinen tavoite, jolla voit parantaa ruokavaliosi laatua



Kotitehtävä

- Pidä ruokapäiväkirjaa ennen seuraavaa kertaa, jatkamme ruokavalion laadun arviointia
- Testaa kasvisten ja kuidun saantiasi vielä uudelleen netissä:



<http://www.kasvikset.fi/kasvistesti/>

<http://www.leipatiedotus.fi/materiaalit/testit/kuitutesti.html>

Voit myös ottaa kuvia
aterioistasi, ja seurata
sitä aterioidesi
monipuolisuutta

Viime kerralta

Kerro mitä uutta opit tai mitä ajatuksia heräsi kun teit

- Kasvistestin?
- Kuitutestin?
- Oletko tehnyt muutoksia ruokavalioosi?
- Mikä on toiminut/tuntunut helpolta
- Entä mitä haasteita olet kohdannut?



Tarkastele ruokavaliosi proteiinin saantia

Proteiinin lähteitä ovat:

- Kala, kana, liha, maitovalmisteet, kananmuna
 - Palkokasvit, linssit, pähkinät, siemenet, täysjyvävilja
 - Uutuudet: härkis, nyhtökaura, mifu
-
- Suositus työikäisille 1,1- 1,3 g kehon painokilo/vrk (Ravitsemussuositukset)
 - Laihduttajat 1-1,5 g kehon painokilo/vrk tai 60-120 g ylipainon määrästä riippuen (Käypä Hoito-suositus)



Elintarvikkeiden proteiinipitoisuuksia, proteiinia g / annos

Liha/kala		Maitovalmisteet		Kasvikunnan proteiinit	
Broilerin rintafilee (120 g)	30	Maito tai piimä, (2 dl)	7	Härkis (100g)	17
Kypsä kala, (120 g)	25	Jogurtti tai viili (2 dl)	7	Nyhtökaura (100 g)	28
Lihapyörykkä (100 g)	20	Maitorahka (maustamaton) (1 dl)	7	Pavut ja linssit (1,5 dl)	7
Keitetty kananmuna	7	Raejuusto, 0,5 dl	5	Täysjyväleipä, (30g)	3
Täyslihaleikkele, 1 viipale	2	Juusto 1 viipale	2	Pähkinäsekoitus, 2 rkl	3

Proteiini

- Tarvitaan kudosten kasvuun, solujen uusiutumiseen, elimistön toimintoihin
- Immunitetin ylläpito
- Hormonitoiminta

- Tärkeä laihduttajalle
 - Ylläpitää kylläisyyttä
 - Ehkäisee lihasmassan vähenemistä
 - Luuston kunto

- Ylimääräinen proteiini kulutetaan energiaksi tai varastoidaan rasvaksi – liika proteiini ilman liikuntaa ei kasvata lihasmassaa

Tarkastele ruokavaliosi rasvan laatua

Hyvien rasvahappojen lähteitä ruokavaliossa:

- Kala
- Kasviöljyt
- Siemenet, pähkinät
- Avokado

Sisältääkö ruokavaliosi?

- 2-3 kala-ateriaa viikossa
- Leivällä vähintään 60% rasvaa sis. margariinia
- Öljypohjaista salaattinkastiketta
- Ruoanvalmistuksessa öljyä tai pullomargariinia
- Pähkinöitä ja siemeniä



Hyvät rasvat edistävät terveyttä

• KERTATYDYTTYMÄTTÖMÄT RASVAHAPOT (MUFA)

Omega-7
Omega-9

- Pienentävät LDL-kolesterolin pitoisuutta
- Limakalvojen vahvistaminen
- Solujen rasva-aineenvaihdunta
- Iho
- Oliiviöljy, rypsiöljy
- Avokado, pähkinät, siemenet, margariini

• MONITYYDYTTYMÄTTÖMÄT RASVAHAPOT (PUFA)

Omega-6
Omega-3

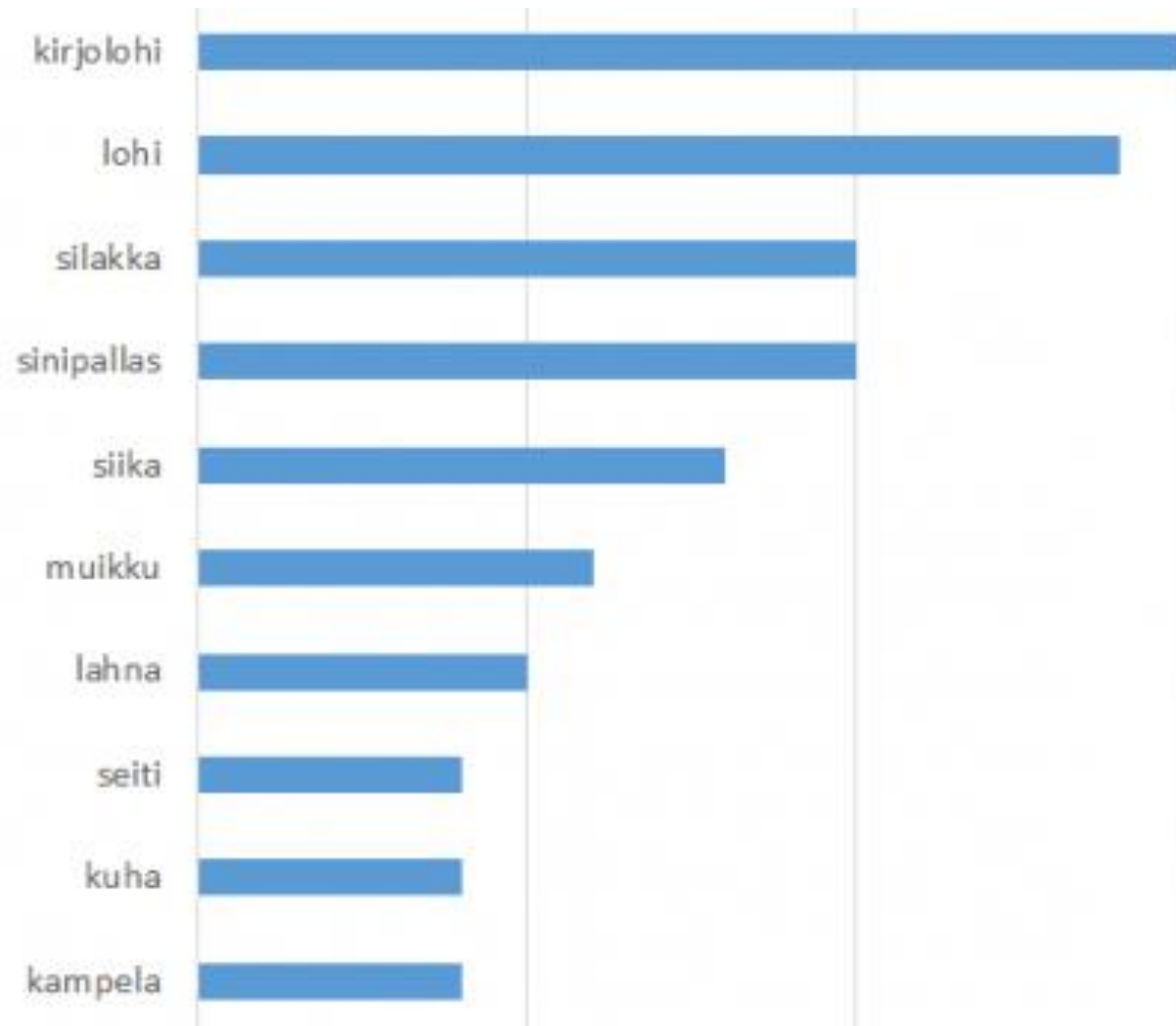
- **Välttämättömät** rasvahapot, saatava ravinnosta
- Sydän ja aivot
- Solukalvojen rakennusaine
- Hermoston kehitys
- Eikosanoidien lähtöaine
-> verenpaineen säätely, immuunivaste, veren hyytyminen, tulehdustilan vaimentaminen

Omega-3 rasvahapot

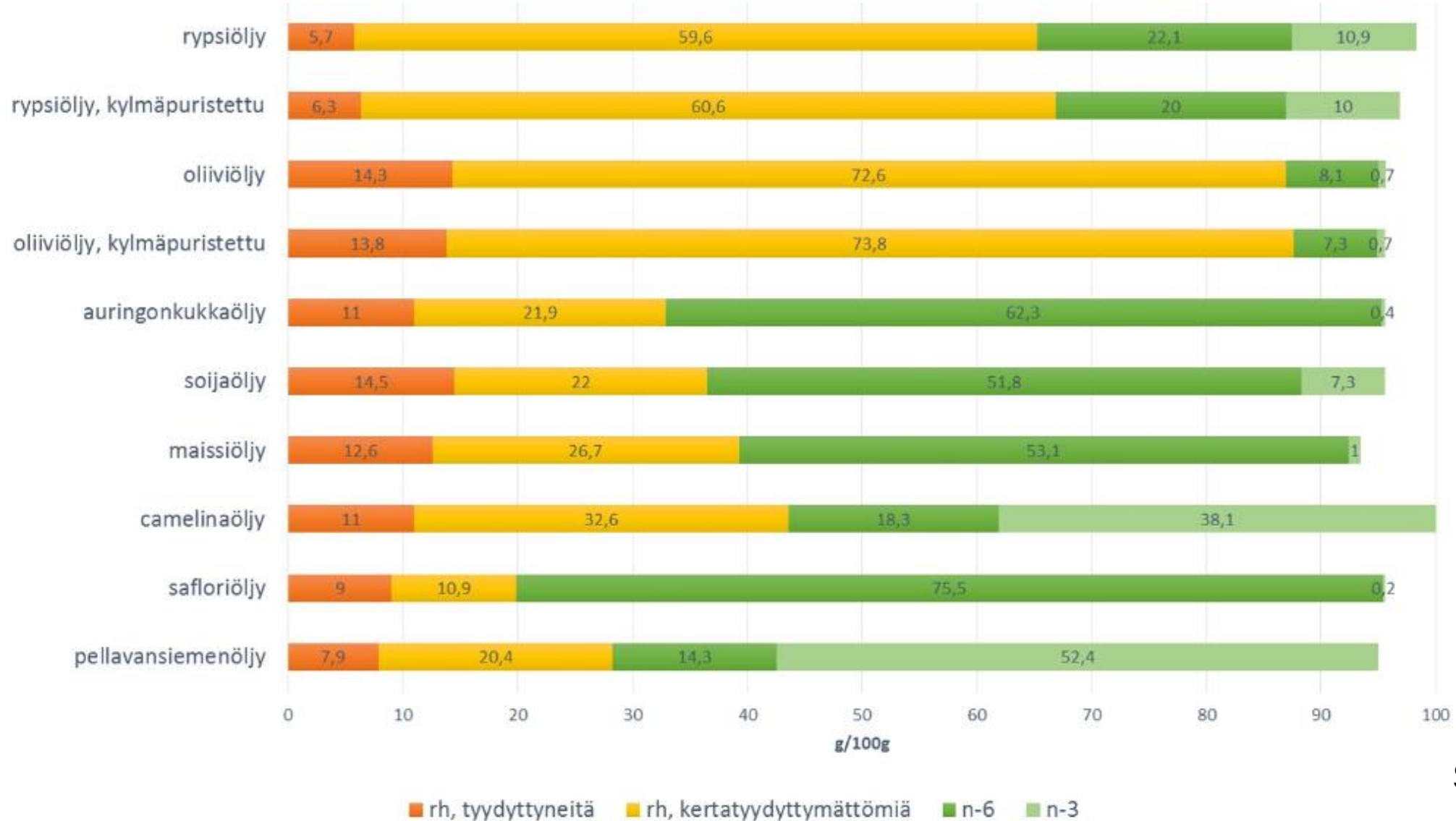
- Dokoheksaeenihappo (DHA) (rasvainen kala)
- Eikosapentaeenihappo (EPA) (rasvainen kala)
 - >suosi rasvaista kalaa 2-3 ateriaa /vk
- Alfalinoleenihappo (ALA)
 - Jos et käytä kalaa -> rypsiöljy,
pellavansiemenöljy, camelinaöljy,
saksanpähkinät



Kalalajien EPA+DHA g/100 g



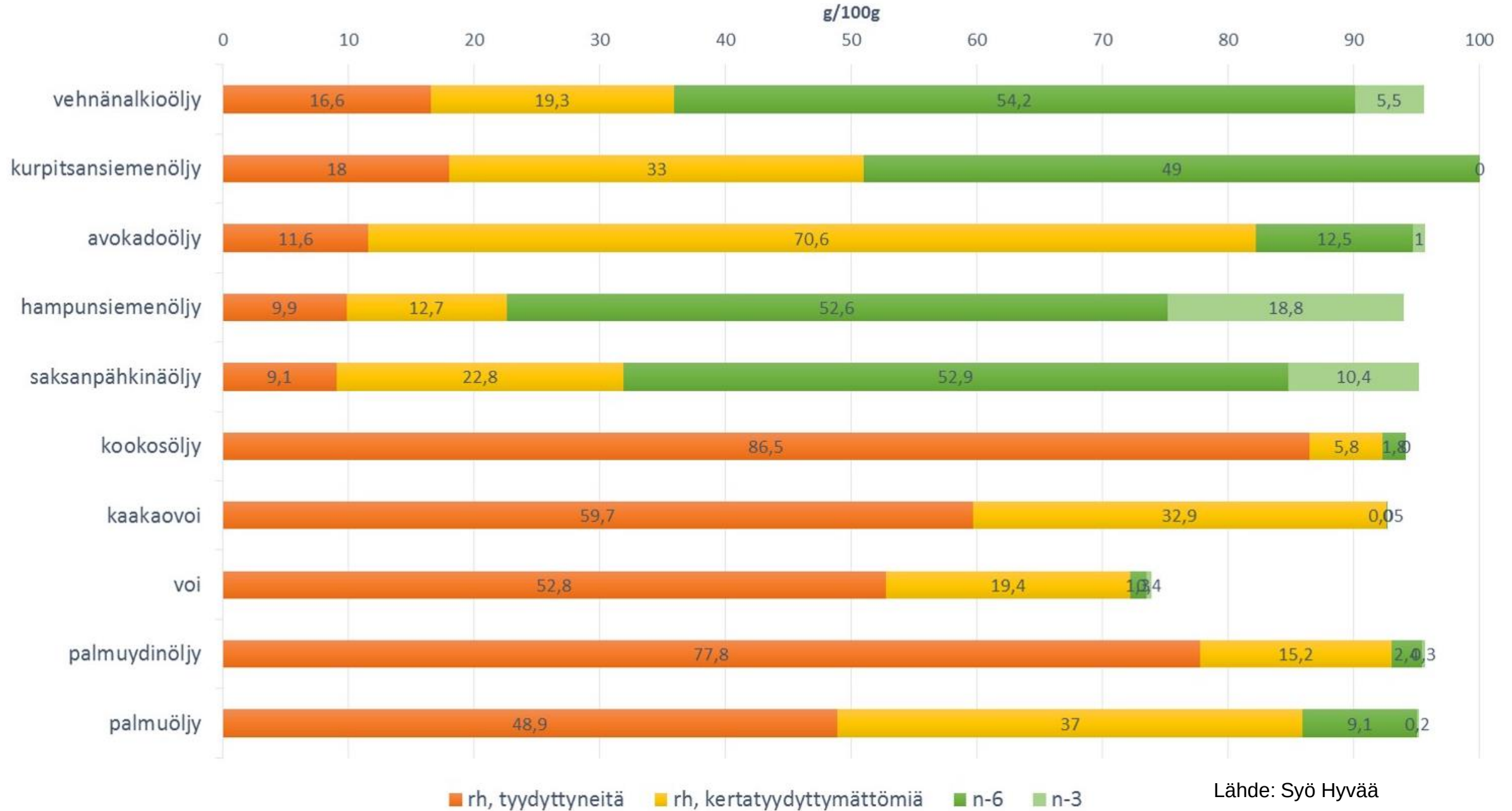
Öllyjen rasvaprofiileja



SyöHyvää-hanke



Öllyjen ja voiden rasvaprofiileja



Pähkinät ja siemenet

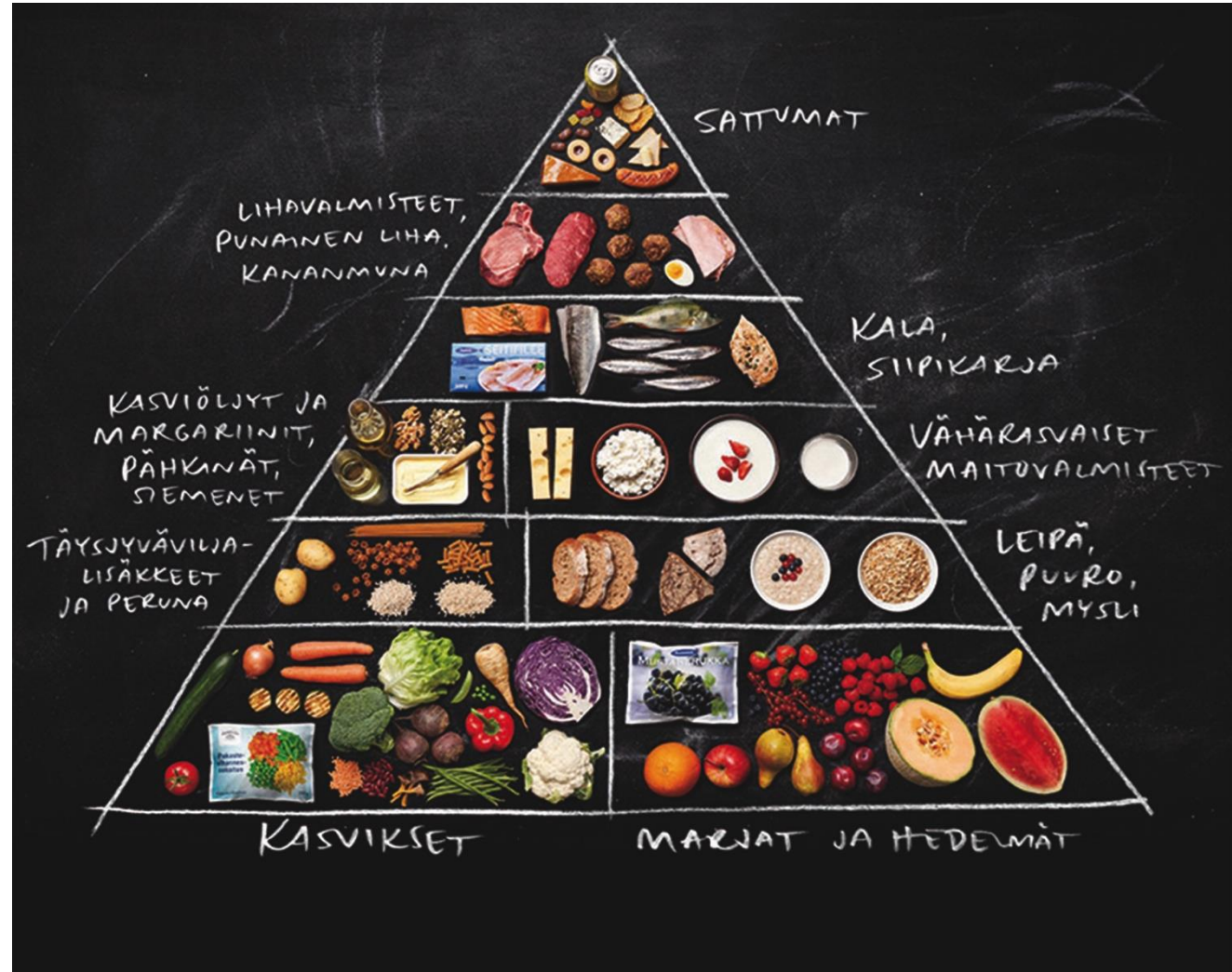
- Runsaasti energiaa ja hyvänlaatuista rasvaa
- Kivennäisaineita, kuitua, proteiinia
- Ylläpitävät hyvin kylläisyyttä, saattaa helpottaa makeanhimoa?
- Ravitsemussuositukset: pähkinöitä ja siemeniä n. 2 rkl /pv



Yhteenvetona rasvoista

	% Energiasta	g / vrk (1800 kcal)	g / vrk (2400 kcal)
Tyydyttynyt ja transrasva	< 10	< 20	< 27
Tyydyttymätön rasva	15-30	30 - 60	40 - 80
Omega- 3	> 1	> 2.0	> 2,7
Rasvaa yhteensä	25 - 40	50 - 80	67 - 107

Ruokavaliossa kokonaisuus ratkaisee, eivät yksittäiset ruoka-aineet



Luuston hyvinvointi

- **Kalsiumia** tarvitaan luuston kunnon ylläpitämiseen, ja pienissä määrin lihasten toimintaan ja veren hyytymiseen, 800 mg /vrk
- **D-vitamiinia** tarvitaan kalsiumin imeytymiseen, toimii elimistössä hormonin tavoin ja vaikuttaa monipuolisesti elimistön toimintaan
 - Ravitsemussuositukset:
Aikuiset 18-60-vuotta ravintolisänä 10 mikrogrammaa loka-maaliskuu, jos ei käytä säännöllisesti vitaminoituja maitovalmisteita ja rasvaveitteitä



Yksi annos sisältää noin 240 mg kalsiumia.
Kalsiumin tarpeen saa täyteen nauttimalla 3-4 annosta päivässä.

HYVIÄ KALSIUMIN LÄHTEITÄ

Maito / piimä
2 dl



Jogurtti
2 dl



Maustamaton
maitorahka
2 dl



Raejuusto
4 dl (350 g)



Kypsytetty juusto
3-4 viipaletta (30 g)



Sulatejuusto
3 rkl (40 g)



Kirjolohi (kypsä)
160 g



Silakka (ruotoineen)
3-4 kpl (70 g)



Kotitehtävä

- Pidä ruokapäiväkirjaa ennen seuraavaa kertaa, jatkamme ruokavalion laadun arviointia
- Testaa rasvan laatu:
<https://sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/testaa-rasvan-laatu>

Edelliseltä kerralta

- Mitä ajatuksia heräsi kun teit rasvan laatu – testin?
- Oletko tehnyt muutoksia/lisäyksiä ruokavalioosi?
 - Millaisia?
 - Mitä onnistumisia /haasteita olet kokenut?



Sokeri

- Sokerissa vain energiaa, mutta ei ravintoaineita
- **Enintään** 10 % päivän energiasta ELI **50-60 g/** 22-23 palaa
- Suuri sokerimäärä rasvoittaa maksaa ja haittaa rasva-aineenvaihduntaa

POHDI

Mitä sokerin lähteitä omassa ruokavaliossasi on?

Onko jotain kohennettavaa?



Sokeripommeja



www.syohyvaa.fi

Sokeripommeja



www.syohyvaa.fi

Suola

- Aikuisella suolan (natriumkloridin) saantisuositus 5 g /pv (1 tl)
- Päivittäisestä suolasta 80 % tulee elintarvikkeista ns piilosuolana
 - Lämpimät ruoat
 - Leipä + muut viljavalmisteet
 - Lihavalmisteet
 - Juustot
 - Mausteseokset

FINRAVINTO 2012:

Miehet 10 g

Naiset 7 g

POHDI

- Mitkä ovat pahimpia suolan lähteitä omassa ruokavaliossasi?

Korkea verenpaine

OLE VAROVAINEN NÄIDEN KANSSA

- Lakritsi
- Salmiakki
- Erittäin suolaiset kalat, naposteltavat jne.
- Maustekastikkeet



Sydänmerkki auttaa
valitsemaan
vähäsuolaisempia
vaihtoehtoja



Saatko tarpeeksi jodia?

Päivittäinen tarve 150 µg

- Käytä jodioitua suolaa, mutta älä kuitenkaan lisää suolan saantia
- Säännöllisesti kalaa
- Liikasaanti haitallista, apteekissa myytävät joditabletit tarkoitettu vain radioaktiivisen jodin kilpirauhasvaikutusten ehkäisyyn
- Monivitamiinivalmisteissa oleva jodi on katsottu turvalliseksi
- Vegaani tai maidoton ruokavalio, käytä ravintolisää, joka sisältää jodia (Evira.fi)
- 5-6 dl maitovalmisteita + 2-3 viipaletta juustoa = n. 70 µg jodia (puolet tarpeesta)

Helsinki

FINRISKI 2012:

Aikuisväestöllä lievä jodinpuutos

Jodia tarvitaan kilpirauhashormonien valmistukseen, normaaliin kasvuun ja kehitykseen

Ruoka-aine	µg / 100 g
Maito, jogurtti	16
Merikala	100
Järvikala	50
Punainen liha	30
Katkarapu	200
Jodioitu suola, 1/3 tl	66

Alkoholi ja ravitsemus

- Alkoholissa paljon energiaa, mutta ei ravintoaineita
 - > Heikentää ruokavalion laatua
- Alkoholi ennen ruokailua lisää ruokahalua
- Alkoholi heikentää syömisen kontrollia
- Pienikin määrä alkoholia voi heikentää unen laatua

POHDI

Saatko tyhjiä kaloreita alkoholista?

	Annos	Kcal	Sokeri, g	Alkoholi, g
Keskiolut	5 dl	213	21	18
Siideri Makea (4,7)	5 dl	255	28	19
Lonkero (5,5)	5 dl	251	25	22
Punaviini	16 cl	110	0,3	15
Valkoviini Kuiva	16 cl	110	1	15
Siideri Light	5 dl	140	1	19

Ruoka on muutakin kuin ravintoaineita

- Kata kauniisti
- Syö yhdessä
perheen/ystävän/naapurin kanssa
- Nauti hyvästä ruoasta
- Jos ruoanlaitto on ongelma,
osallistu ruoanlaittokurssille



Jakakaa omia vinkkejänne arkeen

ESIMERKIKSI

- Suunnittele viikon ruokalista etukäteen + Tee viikon ruokaostokset kerralla
- Tee ruokaa kerralla enemmän, pakasta osa
- Lisää kasviksia laatikkoruokiin, kastikkeisiin, leivonnaisiin
- Kuori, pilko ja pakkaa kasviksia valmiiksi evääksi ja välipaloille



Yhteenvetona

Terveellisen ruokavalion voi koostaa monella tavalla omia mieltymyksiään kuunnellen
EI OLE YHTÄ OIKEAA TAPAA SYÖDÄ HYVIN!

Ruokavalion arviointi

Tavoitteiden asettaminen

Konkreettiset toimenpiteet

Uusien tapojen omaksuminen

ATERIARYTMI, KASVIKSET, KUITU, PROTEIINI, RASVAN LAATU, SOKERI, SUOLA