

# KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA HAE-JÄRJESTÖLLE

Katja Karppinen  
Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM  
Ravitsemusterapeuttien osuuskunta VitaMiinat  
26.4.2015



# TERVEYTTÄ RUOASTA!

HYVÄN RUOKAVALION AINEKSIA



VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

Ruokakolmio antaa suuntaviivat monipuolisen ja terveyttä edistävän ruokavalion koostamiselle

Vrn 2014

## Ihanteellinen ruokailuväli? Kuinka jaottaa ruokailut edistääkseen vatsan toimintaa?

- Rytmin nyrkkisääntö: ruokailu 3-4h välein
  - auttaa myös suoliston toiminnassa
  - auttaa annoskoon hallinnassa → maha toimii paremmin
- Ap + lo + (vp) + pä + ip
  - 1-2 lämmintä ateriaa / pv
- Huomio myös rauhalliseen ruokailuun ja huolelliseen pureskeluun

## Vatsan toiminnan edistäminen...

- Kuitu (+ neste)
    - täysjyvävilja (puurot, leivät, leseet)
    - kasvikset / hedelmät / marjat
    - kuitulisät (Visiblin, psyllium, jne.)
  - Saantisuositus 25-35g/pv:
    - syvä lautasellinen (3–4 desilitraa) kaurahiutalepuuroa (4 grammaa kuitua)
    - kuusi palaa täysjyväruisleipää (18 grammaa kuitua)
    - 2–3 desilitraa lämmintä juures-papulisäkettä pääateriaalla (6 grammaa kuitua)
    - kaksi desilitraa tuoretta kasvissalaattia, jossa kaksi tomaattia, kurkkua ja salaattia (3 grammaa kuitua)
    - kaksi omenaa, appelsiinia tai päärynää (6 grammaa kuitua)
    - 2–3dl marjoja (3 grammaa kuitua).
- 40g kuitua (Lähde: Diabetesliitto.fi)

Kohtauksessa elimistö kuivuu: kuinka siihen voi valmistautua etukäteen, kohtauksen aikana ja kuinka paljon nestettä on liikaa?

- Ravitsemusneuvottelukunnan juomasuositus (yleinen)
  - päivittäinen nesteiden tarve ruokien sisältämän nesteen lisäksi on 1-1,5l/pv
    - maitotuotteet ja vesi (kokeile itse tehtyjä makuvesiä!)
    - myös kahvi, tee, sokeroidut juomat ja alkoholi mainittu suosituksessa:  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat\\_aikuiset.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_aikuiset.pdf)
- Iso osa nesteen tarpeesta saadaan tyydytettyä yleensä ruokailun avulla

- Riittävä ruokailu ja nesteiden riittävä nauttiminen joka päivä, ei vain ”tankkaustarkoituksessa”
- Riittävä juominen koko päivän mittaan
  - aterioiden välillä juominen, vaikkei olisi janon tunnetta
  - aamupäivään ja päivään painottaen (ettei wc-käynnit yöllä lisäänty)
- Elimistöä aavistuksen laimeammat juomat voivat imeytyä paremmin
  - ripulijuomat, urheilujuomat, maito (laktoositon voi sopia akuutin ripuloinnin jälkeen paremmin)
  - runsassokeriset voivat lisätä ripulia

Minkälainen ruoka poistaa elimistöstä nestettä?  
Mikä sitoo nestettä hyvällä tavalla?

**POISTAA:**

- Alkoholi
- Kofeiini (vaikutus ilmeisesti melko vähäinen)

**SITOO:**

- Suola (huom! käyttömäärät)
  - Na, K
- Riittävä ruokailu
- Riittävä juominen päivän mittaan

## Onko ruokalajeja/lisäravinteita, jotka edesauttavat aineenvaihduntaa?

- Riittävä syöminen energian tarpeen mukaan kulutusta vastaavasti pitää ”koneiston käynnissä”
  - liian niukka syöminen → säästöliekki
- Monipuolisen ruokavalion avulla saavutettu riittävä ravintoaineiden saanti
  - Välttämättömät ravintoaineet (n.40kpl) ja ei-välttämättömät ravintoaineet (valmistetaan elimistössä, jos ”rakennusaineita” riittävästi)
  - Käytetään useisiin toimintoihin elimistössä
- Energia-aineenvaihduntaan vaikuttaa ravitsemustilan lisäksi ikä, sukupuoli, paino, perintötekijät, hormonit, lääkkeet, rasvattoman kudoksen määrä



Hivenaineet ja kivennäisaineet: mitä pitää elimistössä olla ja kuinka niiden tasapainoa voi ylläpitää?

- Ravitsemussuosituksissa annettu suositus 9 eri kivennäisaineen osalta (Ca, Pi, K, Mg, Fe, Zn, Cu, I, Se) ikäryhmittäin
  - Suolan saantisuositus 5,0g/vrk (väestötasolla! ei ota kantaa yksilötason tarpeisiin)
- Monipuolisesti koostetun, ravitsemussuosituksien mukaisen ruokavalion avulla yleensä tarve täyttyy
  - oksentelun, ripuloinnin, runsaan hikoilun myötä menetetään etenkin Na ja K, Mg (?)
    - Natriumia etenkin suolasta (leivät, leikkeleet, ym.)
    - Kaliumia saadaan etenkin perunasta, kasviksista, kahvista

## Ruoka-aineet ja vitamiinit, joilla voi auttaa muistia / muistisairauksien ehkäisy?

- Ruokavalio, jossa painottuvat kasvikset, kala ja pehmeä rasva + niukasti suolaa (verisuoniterveys)
  - Välimeren ruokavalio - ravitsemussuositukset
  - Antioksidantit, välttämättömät rasvahapot
  - Huomio kokonaisuuteen – yksittäiset ruoka-aineet ei ratkaise
- Kahvi, tee, tumma suklaa, alkoholi?
- B12, foolihappo, C-vitamiini, E-vitamiini, D-vitamiini
  - Näytönaste seurantatutkimuksissa? / tulokset osittain ristiriitaisia
  - Auttaako, jos ei puutetta?
  - Monipuolinen ruokavalio takaa yleensä riittävän saannin
- Lisänäyttöä tarvitaan

## Lisäaineet

- Käytössä olevat lisäaineet ovat tarkoin tutkittuja ja niiden turvallisuus arvioitu tutkimuksin
- Käytöstä tarkat määräykset elintarvikelainsäädännössä:  
[http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20070752?search\[type\]=pika&search\[pika\]=lis%C3%A4aine](http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20070752?search[type]=pika&search[pika]=lis%C3%A4aine)
- ADI-arvo: hyväksyttävä päiväsaanti mg/painokg
  - Määrä, jonka henkilö voisi käyttää päivittäin läpi elämän ilman terveydellistä haittaa
  - Esim. 60kg hlö voisi käyttää aspartaamilla makeutettua tuotetta 4l/pv
- Quantum satis: ei asetettua enimmäismäärää, käyttö tuotteen valmistuksessa hyvän valmistustavan mukaisesti

## Lähteet ja lisätietoa:

- Diabetesliitto.fi. Monta syytä syödä kuitua.  
[http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/ruoka/diabeetikolle\\_sopiva\\_syominen/monta\\_syyta\\_syoda\\_kuitua](http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/ruoka/diabeetikolle_sopiva_syominen/monta_syyta_syoda_kuitua)
- Evira.fi. Väärät käsitykset.  
<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/koostumus/elintarvikeparanteet/lisaineet/vaarat+kasitykset/>
- Finlex.fi. Kauppa- ja teollisuusministeriön asetus elintarvikkeissa ja alkoholijuomissa käytettävistä muista lisäaineista kuin makeutusaineista ja väreistä.  
[http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20070752?search\[type\]=pika&search\[pika\]=lis%C3%A4aine](http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20070752?search[type]=pika&search[pika]=lis%C3%A4aine)
- Ilander O. Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruoasta. 2014.
- Aro A, Mutanen M, Uusitupa M. Ravitsemustiede. Duodecim.
- Muistiliitto.fi. Ruoki aivoja. <http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/aivoterveys/ruoki-aivoja/>
- Pronutritionist.net. Ravitsemus ja muistisairaudet (vieraskirjoitus). 17.5.2015.  
<http://www.pronutritionist.net/ravitsemus-ja-muistisairaudet-vieraskirjoitus/>
- Ravitsemusneuvottelukunta. Juomasuositus.  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat\\_aikuiset.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_aikuiset.pdf)
- Ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/>