

Terveyttä ja hyvinvointia ruoasta



Kirsi Englund Laillistettu ravitsemusterapeutti (TtM)

Kirsi Englund

- Laillistettu ravitsemusterapeutti
Terveystieteiden maisteri,
Kuopion Yliopisto (2006)
- Ravitsemusterapeutti, yrittäjä
- Työterveyshuollon asiantuntija

Vastaanotto Porvoossa:
Terveystalo Aleksanterinkatu



Hyvän syömisen merkitys

- Hyvä vireystila ja jaksaminen
- Tasainen mieliala
- Säännöllinen vatsan toiminta ja tyytyväinen vatsa
- Hyvä nukkuminen
- Palautuminen ja kehittyminen liikunnasta
- Lihaskudoksen ylläpitäminen ylläpitää toimintakykyä
- Vastustuskyvyn ylläpito
- Muistisairauksien ja muiden pitkäaikaissairauksien ehkäisy

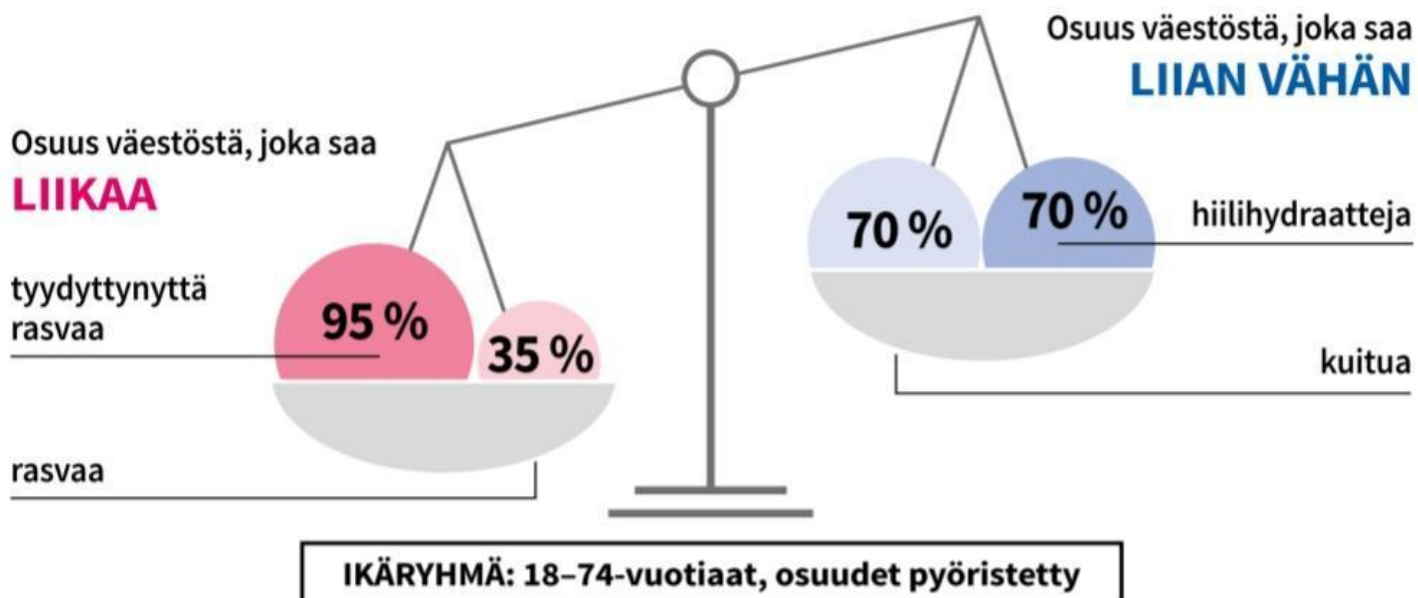


Pidä itsestäsi huolta ruoalla



- Ruoka on energiaa ja ravintoaineita keholle – ei sitä, että syödään mahdollisimman vähän
- Ravintoaineet rakentavat ja uudistavat kehoa, syö monipuolisesti
- Voit valita ruokia, joista tykkäät!
- Hyvä syöminen on kokonaisuus, joustavuus ja sallivuus tärkeä osa

Suomalaisten haasteet syömisessä



Kuvio 8. Suomalaiset saavat ruokavaliostaan liikaa tydyttyynyttä rasvaa ja niukasti hiilihydraatteja ja kuitua.

Enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja



Kuvassa 500 g tai 5–6 annosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä.



Kuvassa 800 g tai 8–9 annosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

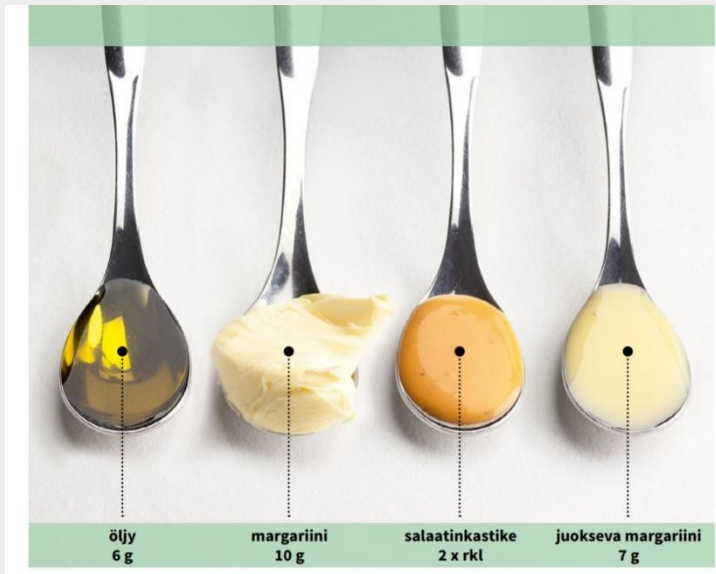
- Suositeltava määrä 500-800 g päivässä
- Puolet kasviksia, puolet marjoja ja hedelmiä
- Hedelmät tuoreena tai smoothiena
- Marjat puuron päälle, jogurttiin
- Vihersalaatit
- Raasteet
- Uunijuurekset
- Keittojuurekset
- Wokkivihanneskeitokset
- Kasvistikut ja dippikastike
- Höyrytetyt kasvikset

Täysjyväviljaa suoliston ja sydämen terveydelle



- Viljatuotteista suositaan täysjyvätuotteita, vähintään 90 grammaa päivässä (kuvassa)
- Vähäsuolaisia kannattaa suosia
- Riisin tilalle ruokakauraa tai muita täysjyväviljoja
- Kaura- ja ruisleivät
- Puurot
- Tuorepuurot
- Myslit
- Täysjyvämuurot
- Leseet jogurttiin tai puuroon
- Täysjyvämakaroni

Pehmeitä rasvoja sydämen ja aivojen suojaksi



- Kasviöljyjä vähintään 25 g päivässä turvaamaan välttämättömien rasvahappojen saantia
- Myös pähkinät ja siemenet hyviä vaihtoehtoja
- Voin ja kookosrasvan ja palmuöljyn käyttöä tulee rajoittaa
- Leivälle kasviöljypohjaisia, vähintään 60% rasvaa sisältävää levitettä (Esim. Becel 60% tai Keiju 60%)

Maitotuotteita kalsiumin, jodin ja proteiinin saamiseksi



- Maitotuotteita kohtuullisesti, noin 350-500 g päivässä
- Suositetaan vähärasvaisia tai rasvattomia tuotteita
- Juustoista mieluiten enintään 17% rasvaa sisältäviä
- Jogurtit, viilit ja rahka rasvattomina tai enintään 1% rasvaa
- Kasvipohjaisia tuotteita voi käyttää korvaamaan lehmänmaitopohjaisia tuotteita

Proteiinia palkokasveista

- Palkokasveja kehoitetaan suosimaan
- Sisältävät proteiinia, kuitua ja pehmeitä rasvoja
- Päivittäin suositellaan 50-100 g käyttöä

- Herneet, pavut, linssit, soiजारouhe, tofu, nyhtökaura, härkis jne.



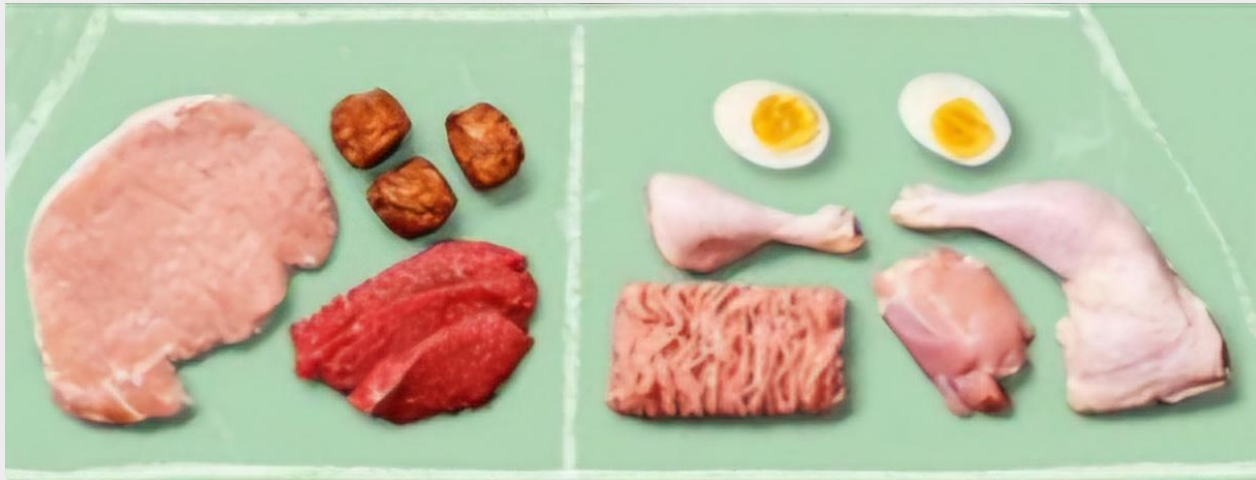
Esimerkkejä palkokasviannoksista. 1 dl keitettyä papuja, herneitä
ista painaa noin 50–100 g.

Lisää kalaa



- Kalan käyttöä suositellaan lisättävän, erityisesti kestäväää kalankasvatusta/kalastusta
- Suositus 300-450 g viikossa, eli 3-4 aterialla
- Puolet kalasta olisi hyvä olla rasvaista kalaa kuten muikkua, kirjolohta
- Kannattaa hyödyntää pakastetuotteita ja valmiita pyöryköitä, säilykkeitä jne

Vähän punaista lihaa ja lihavalmisteita,
kohtuudella kanaa ja kananmunaa



Punaista lihaa suositellaan vähennettävän: 350 grammaa viikossa, eli noin 3 aterialla ja muutama leikkelelempiä
Kananmunan suositeltu määrä 1 kpl päivässä
Siipikarjan lihaa 350-500 g viikossa

Tasainen ateriaritmi on hyvän jaksamisen ja syömisen perusta!



Aamiaisen



Lämpimän lounaan tai illanruuan



Pöytäkahvin



Pöytäkahvin



Illanruuan

Hyvän aterian kokoaminen

1. Jotain kuitupitoista hiilihydraatin lähdeettä
 - Riisiä, pastaa, perunaa, leipää, puuroa, myslä, täysjyvämuuroja
2. Jotain proteiinipitoista (n. korttipakan kokoinen annos)
 - Papuja, tofua, linsejä, maitotuotetta, kanaa, kalaa, lihaa
3. Jotain tuoretta: kasvista, hedelmää, marjaa
 - Salaattia, höyrytettyjä kasviksia, wokkivihanneksia,
 - marjoja, hedelmää
4. Pehmeää kasvirasvaa tai kalaa
 - Öljyä, salaatinkastiketta, pähkinöitä, siemeniä, leipärasvaa, kalaa



Määrä?

- Sellainen, että pärjät noin 3-4 tuntia, sen jälkeen sopiva nälkä syödä seuraava ateria tai välipala

län karttumisen vaikutukset syömiseen

- Ruokahalu pienenee – ravintoaineiden tarve ei pienene
- Säännöllinen ateriarytmi tärkeä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala
- Tarvittaessa ruokaan voidaan lisätä lisäenergiaa: rasvaa, välipaloja tai täydennysravintotuotteita
- Riittäväällä ravintoaineiden saannilla voidaan parantaa toimintakykyä ja edistää toipumista mahdollisista sairauksista
- D-vitamiini ravintolisänä, tarvittaessa muita



Proteiinien Tarve

- Riittävä proteiinin saanti on tärkeää koska:
 - Pitää yllä parempaa lihaskuntoa ja toimintakykyä
 - Parempi elämänlaatu
 - Parempi vastustuskyky
 - Ehkäisee osteoporoosia
- Ikääntyneiden saantisuositus 1,4 g / kg / vrk
- Samanaikaisesti saatava riittävästi energiaa!
- **60 kg painava tarvitsee noin 85 g proteiinia/vrk**
- **80 kg painava tarvitsee noin 110 g proteiinia/vrk**

Proteiinia 80 G (100 G)

- 2 lasia maitoa 12 g + 1 lasillinen 6 g
- 200g kaurapuuroa 3 g
- 150g kalaa 30 g
- 2 viipaleta juustoa 6 g
- 2 viipaleta kinkkua/broileria 5 g
- 2 viipaleta ruisleipää 4,5 g + 2 leipäpalaa 4,5 g
- 2 viipaleta grahamleipää 4,5 g
- 1 muna 7 g
- 1 purkki viiliä 7 g + 50 g Lihaa/kanaa 10 g



80 g

100 g

Riittävästi Proteiinia?

Ideoita proteiinin lisäämiseksi

- Raejuustoa keittoon, puuron rinnalle, raasteen joukkoon
- Tonnikalaa, silliä, silakkaa, savukalaa leivälle
- Maitoa tai piimää ruokajuomaksi
- Kananmunaa leivälle, puuroon, uuniruokiin
- Ekstraviipale kalkkunaa tai kinkkua
- Maksamakkara ja -pasteija
- Välipalarahkat, jogurttirahkat
- Jogurtti, viili, jäätelö
- Juusto, leipäjuusto
- Pirtelö marjoista, rahkasta tai jäätelöstä ja hedelmistä
- Maitopohjaiset vanukkaat ja -kiisselit
- Proteiinijuomat ja -vanukkaat



Jotain proteiinin lähdeettä jokaisella aterialla!

TÄRKEÄT RAVINTOAINEET

- Monipuolinen ruokavalio on tärkein!
- **Kalsium – Tarvitaan luukudoksen ylläpitoon sekä kehon kalsium-fosfaattitasapainon ylläpitoon**
 - 3- 5 annosta maitotuotteita
 - Kalat myös hyvä lähde (noin 150 g vastaa 2 dl maitotuotteita)
 - Palkokasveista, siemenistä, pähkinöistä ja tummanvihreistä kasviksista kalsiumia
- **D-vitamiini** – 20 mikrogrammaa päivässä
Maitotuotteet, munankeltuainen, kala
- **B12 –vitamiini** – Tarvitaan hermosolujen toimintaan,
 - Ikääntyessä imeytyminen heikkenee, lääkkeet voivat vaikuttaa imeytymiseenKalasta, lihasta, maitotuotteista, kananmunasta

Helppoja aterioita



Hyviä välipaloja



Jos ruokahalu on huono - pieniä, helposti nautittavia välipaloja



Hyvän syömisen muistilista



- Syöthän 4-6 kertaa päivässä?
- Jokaisella aterialla/ På varje måltid:
 - Jotain tuoretta/nånging färskt
 - Proteiininlähde / Proteinkälla
 - Hiilihydraattien lähteitä/kolhydrater
 - Kasvirasvaa/vegetablisk fett
- Välipalat täydentävät aterioita
- Hyvästä ruoasta saa myös nauttia



Mikä olisi pienin
mahdollinen teko,

jonka voisit tehdä heti
tänään, huomenna tai
viimeistään tämän viikon
aikana,

joka lisäisi jaksamistasi
tai hyvinvointiasi nyt?



Kiitos!

@RavitsemusterapeuttiKirsi

kirsi@kirsienglund.fi

www.kirsienglund.fi

044-374 3134