

Ravitsemussuosituksat – tutkittua tietoa terveyden tueksi



Aikuisten ravitsemussuosituksien tavoitteena on edistää koko väestön terveyttä ja hyvinvointia ravitsemuksen avulla.

Suosituksat eivät perustu mielipiteisiin tai trendeihin, vaan laajaan ja laadukkaaseen tieteelliseen tutkimusnäyttöön, jossa on tarkasteltu ravinnon yhteyksiä terveyteen ja sairauksien ehkäisyyn pitkällä aikavälillä.

Ravitsemussuosituksat sisältävät sekä ravintoaineiden saantisuosituksia että käytännönläheisiä ruokasuosituksia.

Ravintoaineille ja energialle on määritetty väestön keskimääräinen tarve, jonka pohjalta on laskettu suositeltava saanti. Tämän suositeltavan saannin noudattaminen auttaa ylläpitämään hyvää ravitsemustilaa ja tukee terveyttä eri elämänvaiheissa.

Ruokasuosituksissa korostuvat ennen kaikkea terveysvaikutukset: millainen ruokavalio edistää jaksamista, ehkäisee kansansairauksia ja tukee toimintakykyä. Samalla suosituksissa huomioidaan myös ruokavalintojen ympäristövaikutukset, sillä kestävät valinnat tukevat sekä ihmisen että yhteiskunnan hyvinvointia.

Yleistä

Ateria-ajat ja ruokailutottumukset vaihtelevat yksilöllisesti ja ovat osin kulttuurisidonnaisia. Terveyden kannalta on kuitenkin suositeltavaa syödä päivittäin säännöllisin väliajoin. Useimmille sopiva ateriarytmi koostuu aamupalasta, lounaasta ja päivällisestä sekä tarvittaessa 1–2 välipalasta päivän aikana.

Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään veren glukoosipitoisuuden tasaisena, mikä tukee vireyttä ja jaksamista. Se hillitsee liiallista nälkää, helpottaa painonhallintaa ja tukee suun terveyttä vähentämällä hampaiden reikiintymisen riskiä. Kun ruokailu on rytmitetty tasaisesti, on helpompaa syödä kohtuullisia annoksia aterioilla ja välttää jatkuvaa napostelua.

Kasvikset, marjat, hedelmät

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan käytettävän monipuolisesti **vähintään 500–800 grammaa päivässä**, mikä vastaa noin 5–9 annosta*. Riittävä ja monipuolinen käyttö tukee terveyttä, edistää suolistotoimintaa ja auttaa ehkäisemään monia kansansairauksia.

Suosittelusta määrästä noin **puolet tulisi olla vihanneksia ja juureksia, ja loput marjoja ja hedelmiä**. Näitä on hyvä käyttää vaihtelevasti sekä kypsentämättöminä että kypsennettyinä, ja osana eri aterioita ja ruokia.

Myös kasvis- ja marjapakasteet ovat hyviä ja ravitsemuksellisesti käyttökelpoisia vaihtoehtoja, erityisesti silloin kun tuoreita tuotteita ei ole saatavilla tai ne ovat kalliita. Pakasteita käytettäessä on tärkeää noudattaa elintarviketurvallisuuden ohjeita.**

Sokeroituja tai suolattuja kasvis-, marja- ja hedelmävalmisteita ei suositella päivittäiseen käyttöön. Aikuisilla pieni määrä täysmehua (1 dl) voi olla osa marja- ja hedelmäsuositusta, mutta mehu ei korvaa kokonaisia kasviksia, marjoja tai hedelmiä.

* Annos tarkoittaa esimerkiksi 1,5 dl salaattia, raastetta tai höyrytettyjä kasviksia, 1 dl marjoja tai yhtä keskikokoista hedelmää.

** Pakastekasvien ja -marjojen turvallinen käyttö: ks. Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet Ruokaviraston sivuilta: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/Hiilihydraatit-ja-kuitu>



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



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

Hiilihydraatit ja kuitu

Hiilihydraattien laadulla on merkitystä terveydelle. Erityisesti **täysjyväviljavalmisteet** ovat suositeltavia, sillä ne sisältävät runsaasti kuitua sekä useita tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Riittävä kuidun saanti tukee suoliston toimintaa, edistää kylläisyyden tunnetta ja auttaa ehkäisemään sydän- ja verisuonisairauksia sekä tyypin 2 diabetesta.

Täysjyväviljavalmisteita suositellaan aikuisille **noin 90 grammaa päivässä (kuivapaino)**. Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi **yhtä lautasellista kaurapuuroa, kolmea täysjyväruisleipäpalaa ja noin 1 desilitraa ohrasuurimoita** ruoan lisäkkeenä päivän aikana.

Myös **peruna** on hyvä hiilihydraattien lähde ja ympäristön kannalta kestävä valinta. Se voi olla osa terveyttä edistävää ruokavaliota osana monipuolista ateriakokonaisuutta. Sen sijaan **suolaisia ja rasvaisia perunatuotteita**, kuten ranskanperunoita ja perunalastuja, suositellaan vältettäväksi.


SUOSITUS

- Viljavalmisteiden tulee olla pääosin täysjyvää, ja täysjyvän suositeltava saanti on vähintään 90 g päivässä (kuivapainona) (Kuva 1).
- Kaikissa viljavalmisteissa tulee suosia vähäsuolaisia vaihtoehtoja.
- Pehmeiden leipien kuitupitoisuuden tulee olla vähintään 6 g/100 g ja kuivattujen leipien vähintään 10 g/100 g.
- Vähäkuituisia viljavalmisteita käytetään maltillisesti.
- Viljavalmisteet ovat keskeisiä elintarvikkeita ja energian lähteitä siirryttäessä ympäristövaikutuksiltaan kestävämpiin ruokavalioihin.
- Riisiä suositellaan korvattavaksi muilla täysjyväviljoilla.



Rasva

Ravintorasvojen laadulla on merkittävä vaikutus terveyteen. Suositeltavaa on käyttää pääasiassa **pehmeitä, kasvipohjaisia rasvoja**, jotka tukevat sydän- ja verisuoniterveyttä ja turvaavat välttämättömien rasvahappojen saannin.

Kasviöljyjä suositellaan käytettävän noin **25 grammaa päivässä**, jotta välttämättömän alfa-linoleenihapon saanti varmistuu. **Pääasiallisena rasvan lähteenä suositellaan kasviöljyjä sekä kasviöljyistä valmistettuja pehmeitä margariineja**. Sen sijaan voita ja trooppisia öljyjä, kuten kookos-, palmu-, palmuydin- ja sheaöljyjä, ei suositella käytettäväksi pääasiallisina rasvanlähteinä niiden runsaan tyydyttyneen rasvan vuoksi.

Pähkinät ja siemenet ovat hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä. Suositeltava määrä on **noin 20–30 grammaa päivässä** (noin 2 ruokalusikallista) eli 140–210 grammaa viikossa. Valitse suolaamattomia, sokeroimattomia ja kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä (esimerkiksi auringonkukan-, seesamin-, pinjan- ja kurpitsansiemeniä) ja vaihtelee lajeja monipuolisesti.

Maito ja maitovalmisteet suositellaan käytettävän **rasvattomina tai vähärasvaisina**. Maitotuotteita suositellaan nautittavan **350–500 grammaa päivässä**. Noin 100 grammaa maitoa vastaa 10–20 grammaa juustoa juustotyyppistä riippuen.

Nestemäiset maitovalmisteet voidaan tarvittaessa korvata **kasvipööräisillä, täydennetyillä juomilla, kuten soija- tai kaurajuomilla**. Korvaavien tuotteiden tulee olla täydennetty kalsiumilla, B12-vitamiinilla, riboflaviinilla, D-vitamiinilla ja jodilla. Näistä **vain soijajuoma sisältää proteiinia määrällisesti maitoa vastaavasti**, mikä on erityisen tärkeää huomioida etenkin ikääntyneiden ruokavaliossa.



Proteiini

Proteiini on tärkeä rakennusaine lihaksille, elimistön kudoksille ja immuunijärjestelmälle. Terveelliseen ruokavalioon kuuluu monipuolisesti erilaisia proteiininlähteitä kasvi- ja eläinperäisistä ruoista.

Kala on erinomainen proteiinin, monityydyttymättömien rasvojen ja D-vitamiinin lähde. Lisäksi kalasta saadaan jodia. **Suosittelava määrä on 300–450 grammaa viikossa**, josta rasvaisen kalan osuus tulisi olla noin 200 grammaa. On hyvä vaihdella eri kalalajeja, ja elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeista voi tarkistaa eri kalalajien suositukset.

Palkokasvit, kuten pavut, linssit ja herneet, sisältävät proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita. Ne voivat osittain korvata lihaa ja toimivat hyvänä proteiininlähteenä sekä sekasyöjille että kasvissyöjille. **Suosittelava määrä on 50–100 grammaa päivässä**. Kasvisperäiset proteiinin lähteet ovat myös ympäristöystävällisiä valintoja.

Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan käytettäväksi **enintään 350 grammaa viikossa** (kypsää lihaa, vastaa noin 500 grammaa raakapainona). Yksi annos lihaa on noin 100–150 grammaa kypsänä. Punaissessa lihassa on runsaasti hyvin imeytyvää rautaa, mutta on hyvä valita liha mahdollisimman vähärasvaisena ja lihavalmisteet mahdollisimman vähäsuolaisina. Lihavalmisteita, kuten makkaroita, pekonia ja leikkeleitä, tulisi käyttää vain vähän.

Siipikarjanlihan käyttöä ei suositella lisättäväksi nykyisestä ympäristösyistä, ja siipikarjasta valmistettuja lihavalmisteita tulisi käyttää mahdollisimman vähän.



SUOSITUS

- Palkokasvit ovat hyvä valinta terveyden ja ympäristön kannalta.
 - Käytön asteittainen lisääminen on suositeltavaa vaihtelemalla eri lajeja.
 - Tutkimustietoa on rajallisesti tarkan määrällisen käyttösuosituksen määrittämiseksi. Alustavan tutkimusnäytön ja kansainvälisten ruokasuositusten pohjalta päivittäisen käytön tavoitteeksi suositellaan 50–100 grammaa (kypsänä).
- * * Esimerkiksi 1 dl pakasteherneitä painaa 60 g, 1 dl keitettyjä valkoisia papuja 70 g ja 1 dl kypsiä linsejä 80 g

Nesteet

Jokaisen yksilöllinen nesteen tarve vaihtelee muun muassa fyysisen aktiivisuuden, ympäristön lämpötilan ja iän mukaan. Useimmilla tarpeen tyydyttää juominen janon mukaan.

Ohjeellinen juomien määrä on **noin 1–1,5 litraa päivässä ruoan sisältämän nesteen lisäksi**. Paras janojuoma on **vesi**, jota kannattaa nauttia päivän aikana säännöllisesti.

Täysmehuja voi nauttia yhden lasillisen päivässä aterian yhteydessä, mutta sokeroituja juomia ei tule käyttää säännöllisesti. Sokerilla makeutettujen juomien käyttö on yhdistetty tyypin 2 diabeteksen riskiin, ylipainoon ja runsas kulutus voi heikentää suun terveyttä, erityisesti hampaita.

