

# RAUDAN KÄYTÖN OPAS





Oppaan on tuottanut ja kirjoittanut yhteistyössä African Care ja Rajaton Farmasia Suomi. Rahoitus Otto A. Malmin lahjoitusrahasto.

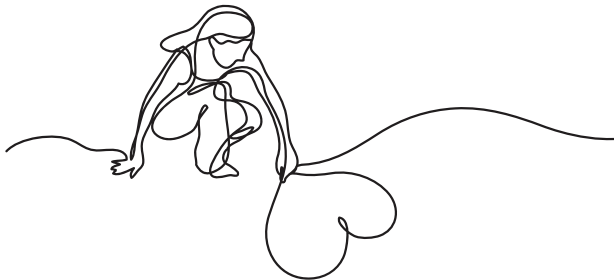
Taitto Iris Pirjola

Neoprint  
Helsinki 2019

# HEI SINÄ RAUTAINEN NAINEN!

Tiesitkö, että kun huolehdit siitä, että saat tarpeeksi rautaa, jaksat paremmin ja pysyt terveempänä? Erityisesti naisten ja tyttöjen on kiinnitettävä huomiota rautaan, sillä esimerkiksi runsaat kuukautiset voivat aiheuttaa raudan puutetta. Rauta on kehossa veressä, jossa se kuljettaa happea.

Tästä kirjasesta löydät tietoa raudasta ja herkullisia rautapitoisia reseptejä. Maahan muuttaneet naiset ovat testanneet reseptit African Care -järjestön naisten ryhmissä ja todenneet ne toimiviksi. Toivomme, että sinäkin kokkaat niillä maistuvia ja terveellisiä ruokia itsellesi ja perheellesi.





## MITÄ RAUTA ON?

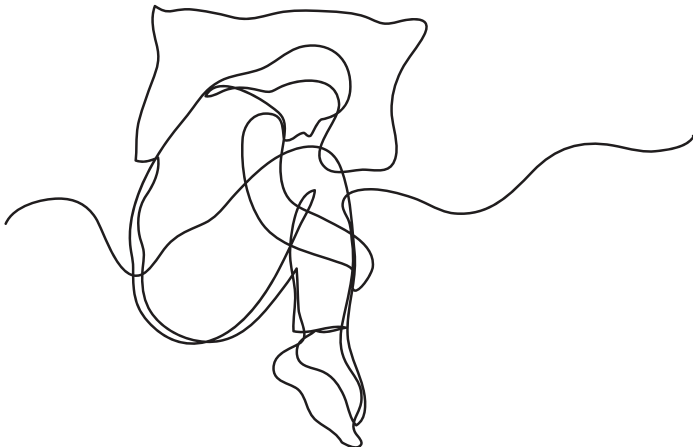
Jokainen tarvitsee rautaa, sillä rauta osallistuu hapen kuljetukseen kehossa. Jos kehossa ei ole tarpeeksi rautaa, voi tästä seurata esimerkiksi väsymystä, kalpeutta tai päänsärkyä.

Monilla naisilla on elämänsä aikana raudanpuutetta. Raudan puutetta voivat aiheuttaa esimerkiksi runsaat kuukautiset, raskaus, vaihdevuodet tai se, että ruoassa ei ole tarpeeksi rautaa.

Aikuinen nainen tarvitsee päivässä rautaa noin 15 milligrammaa. Tuolloin kehon rautavarastot pysyvät kunnossa ja olo hyvänä.

Jos rautaa on veressä liian vähän, syntyy anemia. Jos epäilet anemiaa, voi terveydenhoitaja mitata rauta-arvosi ja suositella tarvittaessa rautavalmisteita.

Syömällä terveellisesti ja monipuolisesti voi vaikuttaa siihen, paljonko rautaa saa. Tämän vuoksi erityisesti hedelmällisessä iässä olevien naisten on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että ruoassa on tarpeeksi rautaa.





## RAUTA RASKAUDEN AIKANA

Naiset tarvitsevat tavallista enemmän rautaa raskauden aikana, sillä tuolloin sikiö käyttää osan raudasta. Siksi neuvolassa tarkastetaan rauta-arvot ja tarvittaessa suositellaan rautalisän käyttöä, jos arvot ovat liian alhaiset.

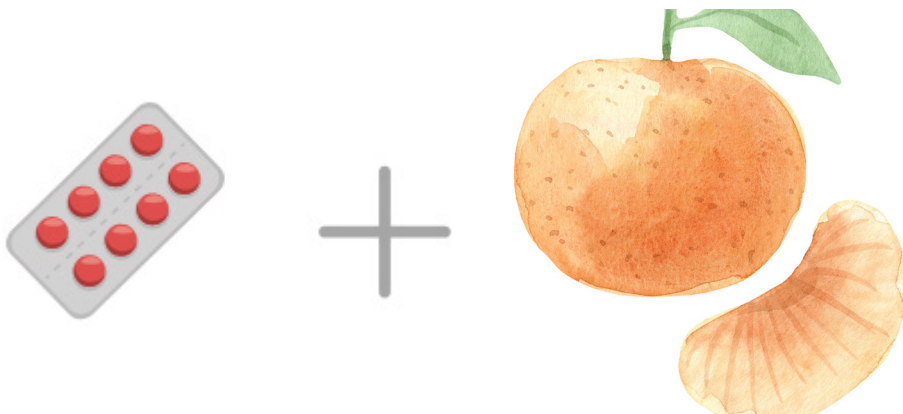
Jos raskauden aikana saa liian vähän rautaa, seurauksena voi olla raskausanemia. Raskausanemiassa olo on väsynyt ja voimaton. Näihin oireisiin voi kuitenkin olla myös muita syitä, joten on tärkeää mitata veren hemoglobiinipitoisuus, jotta oikea syy löydetään. Raskausanemiaa hoidetaan yleensä rautavalmisteilla.

Ruokavalio on tärkeä osa anemian ehkäisyä ja hoitoa raskauden aikana. Monipuolinen ja rautapitoinen ruoka auttaa jaksamaan myös lasta odottaessa.

# RAUTAVALMISTEET

Jos rautaa on kehossa liian vähän, voivat rautavalmisteet olla tarpeellisia. Lääkäri tai sairaanhoitaja mittaa raudan määrän ja suosittelee tarvittaessa ottamaan rautavalmisteita.

Rautavalmisteita on monenlaisia, tabletteja ja liuoksia, ja apteekissa neuvotaan niiden valinnasta ja käytöstä.







# RAUTA RUOKAVALIOSSA

Se mitä ja milloin syöt vaikuttaa siihen, kuinka paljon saat tärkeää rautaa. Voit itse vaikuttaa raudan saantiin ja raudan imeytymiseen. Näissä ruoissa on paljon rautaa:

- Punainen liha, erityisesti sisäelimet (maksat, munuaiset)
- Kala ja merenelävät
- Linsit, pavut ja soija
- Täysjyvävilja
- Pinaatti ja muut vihreät lehtivihannekset

Voit edistää raudan imeytymistä syömällä seuraavia ruokia aterian kanssa:

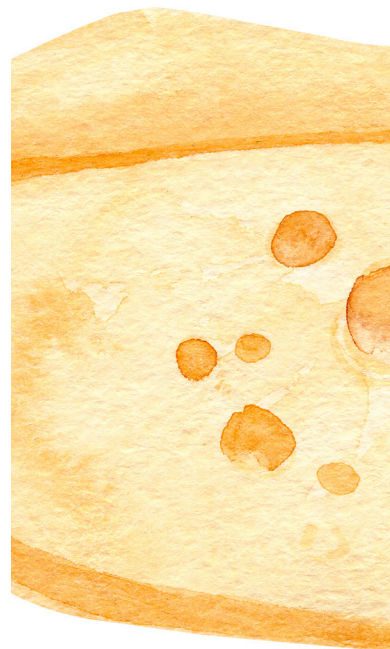
- Sitruhedelmät, perunat, kaali, kukkakaali ja muut hyvät C-vitamiinin, A-vitamiinin ja foolihapon lähteet
- Hapankaali ja muut fermentoidut ruoat



Jotkin ruoat estävät raudan imeytymistä, joten niitä ei kannata syödä lounaan, päivällisen tai illallisen kanssa vaan esimerkiksi aamupalalla tai välipalana. Raudan imeytymistä estävät:

- Kahvi, tee, kaakao ja yrttiteet
- Maito, juusto ja muut maitotuotteet
- Myös jotkin lääkkeet voivat estää raudan imeytymistä, kysy lisää apteekista tai omalta lääkäriltä

Terveellisen ja rautapitoisen aterian pohjana ovat lautasmalli ja rautapitoiset ruoat. Kun ateriat ovat arkena terveellisiä, voi juhlapäivinä rentoutua ja nauttia hyvästä ruoasta ilman turhia paineita.



# RAUTAPITOISIA RESEPTJÄ

## LIHAKASTIKE

1 KG NAUDANLIHAA  
3 PORKKANAA  
4 PERUNAA  
1 SIPULI  
1 VIHREÄ PAPIKA  
3 VALKOSIPULIN KYNTTÄ  
1 KASVIS-/LIHALIEMIKUUTIO  
RIPAUS SUOLAA  
NOIN 50 G PAKASTEKORIANTERIA  
1 TL CURRYMAUSTETTA  
ÖLJYÄ

Kuumenna kattilassa öljy, lisää pilkottu sipuli ja liha. Anna ruskista hetki ja lisää pilkotut porkkanat. Paista 5 minuuttia ja lisää pilkotut perunat, hienonnettu valkosipuli, korianteri, suola, kasvi- tai lihaliemikuutio ja mausteet. Laske lämpötilaa ja anna kastikkeeseen hautua noin 15–20 minuuttia. Lisää lopuksi pilkottu paprika. Anna kastikkeeseen vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

Tarjoile lautasmallin mukaan: puolet lautasesta kasviksia, neljännes lihakastiketta ja neljännes perunaa tai riisiä. Muista nauttia raudan imeytymistä vähentävät ruoat kuten maitotuotteet, kahvi ja tee noin kaksi tuntia aterian jälkeen.

Lisää kattilaan öljy, pilkottu sipuli, hienonnettu valkosipuli ja tomaattimurska. Anna hautua 5 minuuttia ja lisää seokseen pinaatti, suola sekä mausteet. Anna hautua noin 15 minuuttia.

Tarjoile lautasmallin mukaan: puolet lautasesta kasviskastiketta ja kasviksia, neljännes lihaa, kalaa tai muuta proteiinia ja neljännes perunaa tai riisiä.

Muista nauttia raudan imeytymistä vähentävät ruoat kuten maitotuotteet, kahvi ja tee noin kaksi tuntia aterian jälkeen.

## KASVISKASTIKE

1 PURKKI TOMAATTIMURSKAA  
1 SIPULI  
2 VALKOSIPULINKYNTTÄ  
500 G PAKASTEPINAATTIA  
25 G PAKASTEKORIANTERIA  
1 TL SUOLAA  
RIPAUS CURRYMAUSTETTA  
ÖLJYÄ





**AFRICANCARE**

