Tarvitseeko nainen lisäravinteita?

Ursula Schwab

Professori (ravitsemusterapia)

Lääketieteen laitos, Kliininen ravitsemustiede, UEF

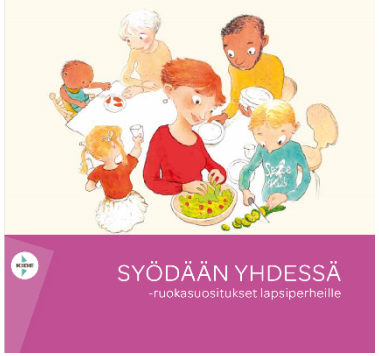
Medisiininen keskus, Endokrinologian ja kliinisen ravitsemuksen pkl, KYS

Toteutuvatko ravitsemussuositukset?

- Rasvan laatu
  - liikaa kovaa rasvaa
  - liian vähän pehmeää rasvaa
- Liikaa suolaa
- Liian vähän kuitua
- Liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä
- Ateriarytmin puuttuminen, napostelu
- Perusteettomat välttämisruokavaliot

→ Ei-optimaalinen ravintoaineiden saanti

Suositukset



- Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset
  - vrn.fi
- Syödään yhdessä – Ruokasuositukset lapsiperheille
  - Raskaus, ml. raskauden suunnittelu
  - Imetys
  - Vegaaniruokavalio

→ vrn.fi -> ravitsemussuosituksia koko väestölle -> raskaana olevat ja imettävät

- Hoitosuositukset
  - ao. KH-suositukset, muut hoitosuositukset (ESPEN, ASPEN)

Koko perheelle samaa ruokaa

Säännöllisesti

Monipuolisesti

Energian-tarpeen mukaan

Ei turhia rajoituksia

LAUTASMALLI

-Lisää kasvisten käyttöä

-Hillitsee annoskokoa

-Monipuolistaa ateriaa

Ruoka-aineryhmä	Suositeltavat valinnat	Käyttösuositus km. aikuiset	Käyttösuositus km. leikki-ikäiset
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Monipuolisesti, sesongin mukaan	500 g/vrk eli 5-6 annosta/pv	250 g/vrk eli noin 5 annosta/pv
Palkokasvit	Monipuolisesti	Pääaterioilla viikoittain	Pääaterioilla viikoittain
Peruna	Keitetty peruna; satunnaisesti rasvaiset ruoat ja jalosteet		
Viljavalmisteet ja viljalisäkkeet	Vähäsuolaiset täysjyvävaihtoehdot (puurot, leivät, pasta, riisi)	6 annosta naisille ja 9 annosta miehille	≥ 4 annosta iän- ja energiantarpeen mukaan
Nestemäiset maitovalmisteet	Vähärasvaisia (≤ 1 % rasvaa) ja rasvattomia	5-6 dl/vrk	3-4 dl/vrk
Juusto	< 17 % rasvaa	2-3 viipaletta	2-3 vp/vrk
Kala	Kalalajia vaihdellen	2-3 ateriaa/vko	2-3 ateriaa/vko
Siipikarja	Nahaton	≥ 2-3 ateriaa/vko	≥ 2-3 ateriaa/vko
Punainen liha (nauta, sika, lammas), ja liha-valmisteet	Vähärasvainen liha; vähäsuolaiset valmisteet	≤ 500 g kypsänä/ vko	≤ 250 g kypsänä/vko
Kananmuna		(2-4 kpl/vko)	(2-4 kpl/vko)
Öljy/kasvimargariinit ja Pähkinät ja siemenet	Öljy tai ≥ 60 % kasvimargariini Lajeja vaihdellen	2-3 rkl tai 6-8 tl/vrk 30 g/vrk	1-1,5 rkl tai 4-6 tl /vrk 15 g/vrk

VRN, THL 2016

Ravintolisät – raskaus, raskauden suunnittelu

- Monipuolisesta ruoasta saa riittävästi ravintoaineita
- D-vitamiinivalmiste raskaus- ja imetysaikana 10 µg/vrk, foolihappovalmiste 400 µg/vrk raskausaikana H12 asti
- Muuten valmisteita yksilöllisen tarpeen mukaan (rauta, jodi, kalsium)
- Vegaaniruokavalion täydentäminen
  - mm. B_{12}-vitamiini

Folaatin saanti

- Folaattia saadaan riittävästi suosituksen mukaisesta ruokavaliosta
  - päälähteet kasvikset ja täysjyväviljavalmisteet
- Raskauden ja sen suunnittelun aikana suositeltava folaatin saanti 500 µg/vrk.
  - Fertiili-ikäisten naisten folaatin saanti 237 µg/vrk (Finravinto 2012)

⟶ Kaikille raskautta suunnitteleville suositellaan foolihapposuplementtia sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriön riskin pienentämiseksi

⟶ Runsaasti folaattia sisältävä ruokavalio tärkeä koko raskauden ajan → kasvikset, täysjyväviljavalmisteet, marjat ↑

Kohderyhmä	Foolihappo-lisä	Valmisteen suositeltava käyttöaika
Kaikki raskautta suunnittelevat naiset	400 µg/vrk	Aloitetaan raskautta suunniteltaessa noin kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä ja jatketaan 12. raskausviikon loppuun
Raskautta suunnittelevat naiset, joilla on -epilepsialääkitys −muut folaattitasoa laskevat tai folaatin tarvetta lisäävät lääkitykset (esim. metotreksaatti, pitkäaikainen sulfalääkitys, trimetopriimi, litium) −tyypin 1 tai 2 diabetes −painoindeksi ≥ 30 kg/m^2 −suoliston imeytymishäiriö −alkoholin suurkulutusta tai −kauempana omassa tai puolison suvussa NTD	400 µg/vrk tai suurempi annos lääkärin yksilöllisen arvion mukaan	Aloitetaan raskautta suunniteltaessa noin kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä ja jatketaan 12. raskausviikon loppuun
Raskautta suunnittelevat naiset, kun −vanhemmilla on ollut yhteinen NTD-lapsi tai -sikiö, −vanhemmalla on ollut aiemman puolison kanssa NTD-lapsi tai -sikiö tai −vanhemmalla itsellään on ollut NTD	4 mg/vrk Reseptilääke	Aloitetaan raskautta suunniteltaessa noin kaksi kuukautta ennen ehkäisyn poisjättämistä ja jatketaan 12. raskausviikon loppuun

VRN, THL 2016

Monipuolinen vitamiini- ja kivennäis-/ hivenainesuplementaatio raskauden aikana

- Pahoinvointi
- Ruokahaluttomuus
- Muusta syystä johtuva puutteellinen ruokavalio
- Vegaaniruokavalio
  - ravitsemusterapeutin arvio
- Ei A-vitamiinia retinolina, β-karoteeni käy
- Rauta- ja kalsiumsuplementaatiot nautittava eri aikaan
  - >4 h:n väli
- Ruoasta saa myös muita hyödyllisiä aineita, esim. flavonoidit, joita ei valmisteissa ole

Imettävät

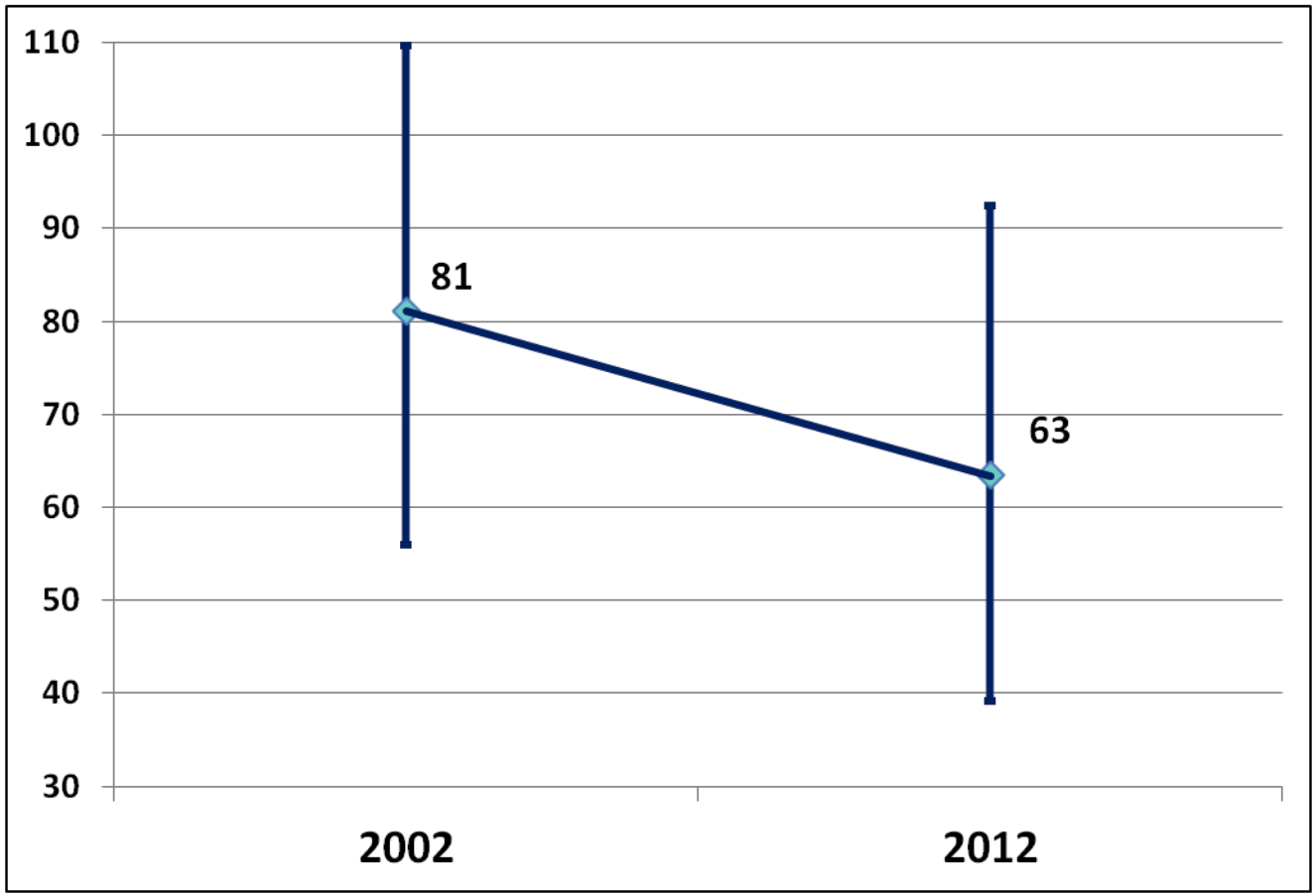
- Monivitamiini-hivenainevalmiste
  - yksipuolisen ruokavalion tukena
  - rintamaitoa luovuttaville
  - useampia lapsia imettäville
  - äideille, joilla uusi raskaus alkaa imetyksen jatkuessa

Jodipitoisuus (µg/L) 24h virtsassa

(mediaani, 25/75 persentiilit)

Lievä puutos →

Kohtalainen puutos →



Lähde: THL, Finriski-tutkimus 2002 ja 2012

Jodistatus, aikuisväestö

Jodipitoisuus, µg/l 24h virtsassa

Vuosi	2002	2012
n	901	397
<50 µg/l kohtalainen puutos	20%	**35%**
<100 µg/l Lievä puutos	67%	**79%**

WHO: Jodistatus väestötasolla

- Hyvä > 100 µg/l
- Lievä puutos 50-100 µg/l
- Kohtalainen puutos 20-50 µg/l
- Vakava puutos < 20µg/l

Lähde:THL, Finriski-tutkimus 2002 ja 2012

Jodin luontaiset lähteet ja jodin saanti ruokasuositusten mukaisessa ruokavaliossa

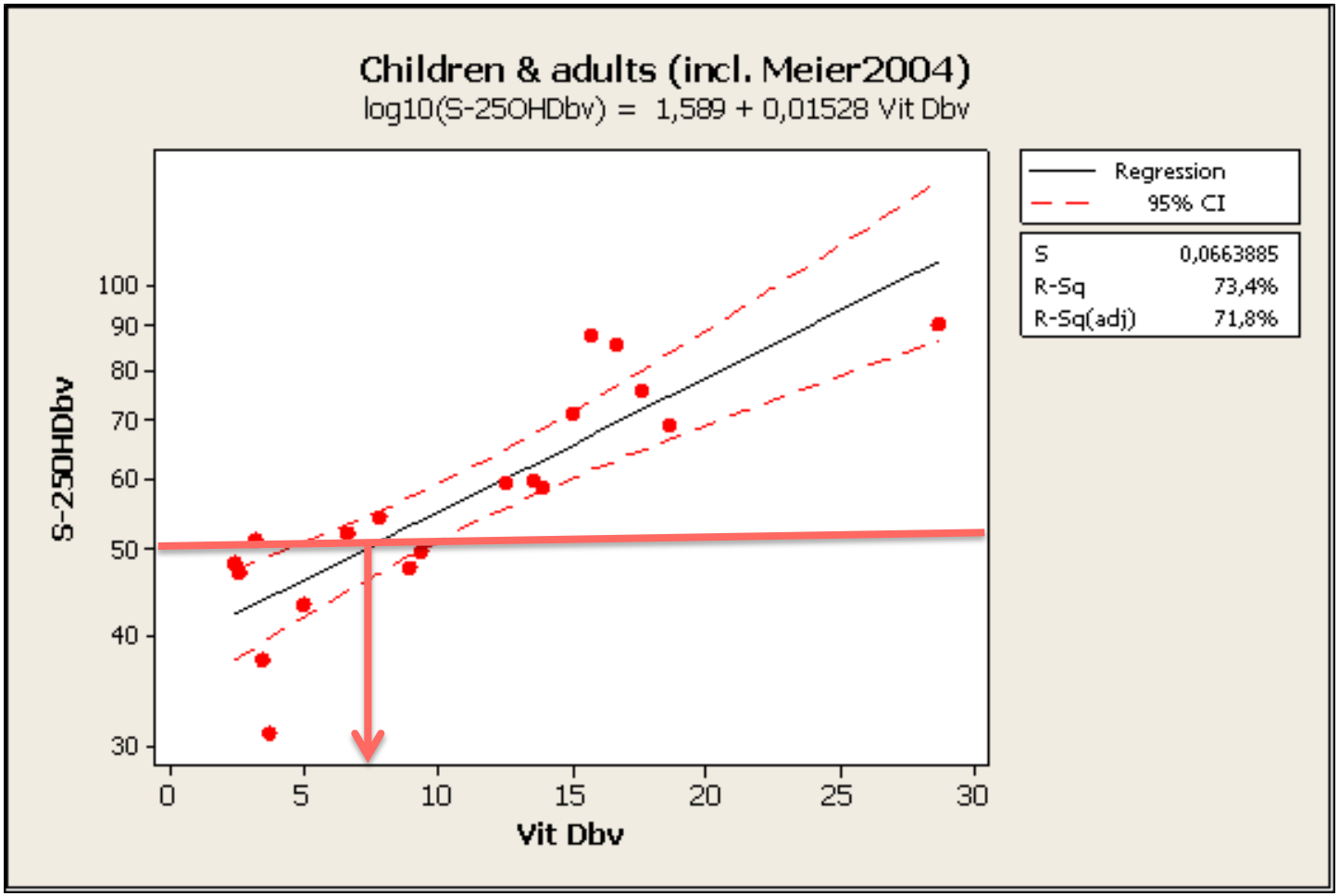
Ruoka-aine	Jodia* µg/100g	Ruoka-aineen käyttösuositus	Jodin saanti suositeltavasta käyttömäärästä µg/vrk	Huomautukset
Maito/piimä	15 (14-18)	5-6 dl/vrk	75 - 90	Tai vastaavasti muita maitovalmisteita, kuten jogurttia/ viiliä/rahkaa/jäätelöä
Juusto	20	20-30 g/vrk (= 2-3 ohutta viipaletta)	4 - 6	Kiinteät juustot. Tuotteiden jodipitoisuudet vaihtelevat
Kala	30	2-3 kala-ateriaa/ viikko	10 - 15	Kala-annos 100 g/ateria, kalalajia vaihdellen. Eri kalalajien jodipitoisuudet vaihtelevat.
Muna	40	2-3 munaa/viikko	9 - 14	Valkuaisessa jodia 4 µg/100g ja keltuaisessa 110 µg/100g
Jodia em. annoksista yhteensä/vrk: +Jodioitu suola ½ tl (2,5 g/vrk = + 62 µg/vrk)			98 – 125 160 - 187	Väestötason suositus 150, raskaana olevat 175, imettävät 200 µg/vrk

*Analyysit Evira 2013-2015

Saannin keskiluku aikuisilla 109-117 µg/vrk (THL, Finravinto 2012)

D-vitamiini

- Lapset/aikuiset 2–60 v 10 µg/vrk
- 61-74 v 10 µg/vrk
  - 20 µg/vrk niille, joilla vain vähän aurinkoaltistusta
- ≥75 v 20 µg/vrk
- Finravinto 2012
  - 11.1 / 8.7 µg/vrk
  - 65-75-vuotiaat 13.7 / 9.2 µg/vrk
- S-D-25
  - 50-100 nmol/l (HPLC-menetelmä!)



vitD	S-25OHD
7,2	50,0
10	55,2
15	65,8

D-vitamiini käytännössä

- Kala ↑
- Vitaminoidut vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet
- Vitaminoidut kasviöljypohjaiset levitteet
- Suplementti (saantisuosituksen turvaamiseksi !)
  - 2-18-vuotiaille (7.5 µg/vrk)
  - raskaana oleville ja imettäville (10 µg/vrk)
  - 18-74-vuotiaille, jos ruokavaliossa ei ole säännöllisesti vitaminoituja maitovalmisteita, vitaminoituja ravintorasvoja tai kalaa (10 µg/vrk lokakuun alusta maaliskuun loppuun)
  - 75-vuotta täyttäneille 10 tai 20 µg/vrk ruokavaliosta riippuen
- Yläraja (UL), ei ole saantisuositus!
  - 100 µg/vrk >10-vuotiaille
  - 50 µg/vrk 1-10-vuotiaille
  - 25 µg/vrk <1-vuotiaille

Riittävästi D-vitamiinia ruoasta?

- 5-6 dl vitaminoituja maitovalmisteita = 5-6 μg
- 5-6 dl runsaasti vitaminoitua maitoa = 10-12 μg
- 30 g margariinia = 6 μg
- 100 g kirjolohifilettä = 8 μg
- 100 g kuhafilettä = 25 μg

-> Suomalaisten D-vitamiinin saanti ravinnosta muita maita paremmalla tasolla

- täydennetyt elintarvikkeet, kala

Kalsium & rauta

- Kalsium
  - Fertiili-ikäisillä saanti keskimäärin riittävää (n. 1000 mg/vrk)
  - Maitotuotteiden käyttö
    - suositus: 5-6 dl nestemäisiä maitovalmisteita + n. 30 g juustoa /vrk
  - Nuoremmilla naisilla kalsiumin saanti yhä useammin riittämätöntä
  - Suplementti
    - vähäinen maitotuotteiden käyttö
    - kortisonilääkitys
    - osteopenia, osteoporoosi
- Rauta
  - Suplementti tarpeen mukaan, ei 1. raskauskolmanneksen aikana
    - biokemialliset määritykset
  - Imeytymiseen vaikuttavat tekijät
  - Ei Ca-suplementin kanssa yhtä aikaa

Laihduttajat

- Suplementaation tarve riippuu laihdutustavasta
- Hypokalorinen ruokavalio 1200 kcal (5 MJ)
- VLCD/ENED
- Omatoimisesti syömistään vähentävät
  - aterioiden / tiettyjen ruoka-aineiden poisjättäminen tavallista
- Ns. muotidieetit
  - osa hyvin yksipuolisia

→ Monipuolinen vitamiini-hivenainevalmiste sopiva + mahd. Ca

- Lihavuusleikatut
  - monipuolinen suplementaatio – ohjeistetaan hoitopaikasta

Antioksidantit

- Ei ravintolisinä
  - tutkimuksissa 0-tuloksia, jopa haittavaikutuksia

  → optimaalinen ruokavalio ≠ huono ruokavalio + ravintolisät
- Vähintään 500 g kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä
  - monipuolisesti
- Pähkinät, mantelit, siemenet
- Kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet
- Täysjyväviljatuotteet

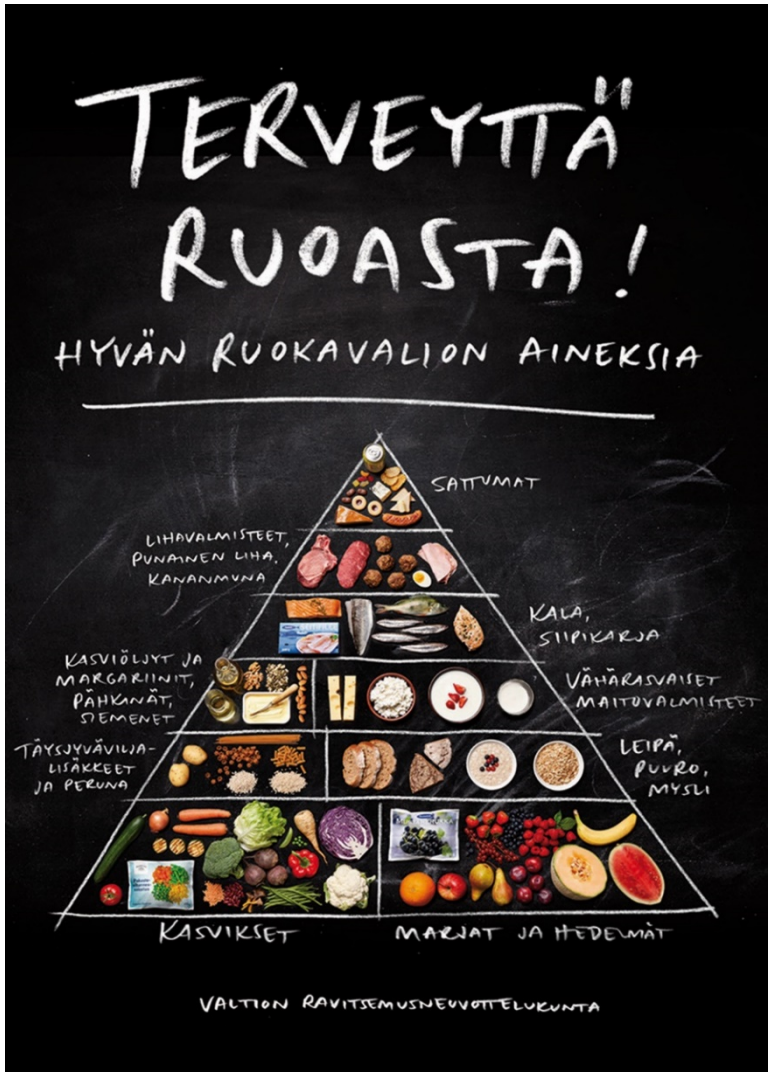
Yhteenveto

- Raskaana olevilla, laihduttajilla ja ikääntyvillä ravintoainesuplementtien tarve varsin yleistä
- Usein riittää 1-3 ravintoaineen suplementaatio
  - esim. Ca + D-vitamiini
- Monipuolinen täydennys harvoin tarpeen
  - väärän turvallisuudentunteen mahdollisuus

  →ruokavalion ravitsemuksellinen laatu ↓
- Huolellisesti koostettu vegaaniruokavalio sopii raskauden ja imetyksen aikana
  - täydennettävä D- ja B_{12}-vitamiinit, jodi, tarvittaessa myös Ca, Fe
    - D-vitamiinivalmisteen muoto
  - hyvä ruoanlaittotaito
  - energiansaannin riittävyyden seuraaminen

Ruokavalion kokonaisuus

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat


TERVEYTTÄ RUOASTA!
HYVÄN RUOKAVALION AINEKSIA
SATTUMAT
LIHAVALMISTEET, PUNAINEN LIHA, KANANMUNA
KALA, SIIPIKARJA
KASVIÖLJYT JA MARGARIINIT, PÄHKINÄT, SIEMENET
VÄHÄRASVAISET MAITOVALMISTEET
TÄYSJYVÄVILJA-LISÄKKEET JA PERUNA
LEIPÄ, PUURO, MYSLI
KASVIKSET
MARJAT JA HEDELMÄT
VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

TERVEYTTÄ RUOASTA!
HYVÄN ATERIAN AINEKSIA
VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA