Nainen & Ravitsemus
Kasvisruokavaliot

17.11.2011

TtM, ravitsemussuunnittelija
Anne Tuovinen
Kuopion kaupunki

Sidonnaisuudet

- **Päätoimi**
  - Ravitsemussuunnittelija, TtM, Kuopion kaupunki

Sisältö:

Kasvisruokavalio

- Yleisyys
- Kasvisruoka ja terveys
- Naisen ravitsemuksen erityispiirteet
- Ruokavalion koostaminen

Kasvisruokavalioiden esiintyvyys

KUOPIO

Ruokavalio, jossa eläintuotteiden käyttöä rajoitetaan

- Yleisyys (Finrisk 2007)
  - Naiset 4,9%
  - Meihet 3,2%
- Yleistynyt; erityisesti nuorten ja naisten suosiossa
  - Naisista 2-9 % ja miehistä 1-4 % (Finrisk 2007)
  - Yläasteikäisistä tytöistä 5 % kasvisruokailijoita (Kouluruokatutkimus 2003)
- Yleisintä pääkaupunkiseudulla ja kaupungeissa

Perusteet kasvissyönnille

- Eettiset ja uskonnolliset syyt
  - Eläintensuojelu
  - Adventistit, buddhalaiset, hindut, juutalaiset ja muslimit
  - Elämäntapa, kuten jooga
- Ympäristö- ja taloudelliset syyt
  - Globaalit viljely- ja tuotantokysymykset
  - Edullisuus
- Terveysnäkökulma
  - Pelko eläinperäisen ruoan turvallisuudesta
  - Reuma, painonhallinta
- Muut syyt
  - Trendikkyys
  - Uteliaisuus
  - Urheilu

Semivegetarismi

- Rajoitettu sekaruokavalio
- Semivegetarismi = Ei punaista lihaa
- Pollovegetarismi = Siipikarjan liha käy
- Pescovegatarismi = Kala käy

- Ei erityishaasteita, jos monipuolinen
- Raudan saanti voi olla niukkaa

Käytännön vinkkejä

- http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Kasvisruokavaliot

- Lakto-ovovegatarismi = Muna ja maito käyvät
- Laktovegetarsmi = Maito käy

- Proteiinin hyvä laatu
- Tyydyttyneiden rasvahappojen saantiin kiinnitettävä huomiota
- Raudan, sinkin ja niasiinin saanti voi olla niukkaa

Rajoitetut ruokavaliot

- Veganismi = Ei eläinperäistä
  - http://www.vegaaniliitto.fi
- Fennoveganismi = lähiveganismi
  - Suositaan paikallisesti tuotettua ruokaa
  - Syödään kausiluontoisia tuotteita
  - Kiinnitetään huomiota elintarvikkeen koko elinkaaren ympäristövaikutuksiin
- Elävä ravinto = tuoreravinto
  - Nautitaan vain kuumentamattomia kasvisruokia
  - Ruuanvalmistusmenetelminä käytetään idättämistä, maitohappokäymistä, hienontamista, liottamista ja mehustamista.
  - Vältetään kaikkia eläinkunnan tuotteita.
- Fruitismi
  - Syötäväksi kelpaavat vain kasvien uudistuvat osat

Makrobiotiikka = Jing- ja jang –tasapainon kasvikset

- Jin-pitoisiksi luokitellaan sellaiset ruoka-aineet, jotka sisältävät paljon vettä ja/tai sokeria ja ne ovat maultaan mietoja
  - kaalit, kurkku ja tomaatti sekä hedelmistä appelsiini ja banaani.
- Jang-pitoisiksi puolestaan luokitellaan sellaiset ruoka-aineet, jotka sisältävät vähän sokeria ja vettä ja kasvit kasvavat viileässä ilmastossa sekä ovat säilyvyydeltään kestäviä
  - mm. porkkana, sipulit ja juuriselleri sekä hedelmiä kotimaiset hedelmämme ja marjamme.
- Jin ja jang ovat tasapainossa esimerkiksi täysjyväviljassa, palkokasveissa ja useimmissa pähkinöissä
- Ei kiellä lihan syöntiä

Väittämät

- Kasvisruokavalio tukee painonhallintaa
- Nuoret naiset – kasvisruokavalio monipuolistaa ravitsemusta

Kasvisruoan terveysedut

- Hyvä rasvanlaatu
  - Niukasti tyydyttynyttä rasvaa ja kolesterolia
- Paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja
- Runsaasti kuitua
- Vähän energiaa
  - Poikkeuksena siemenet, pähkinät, pavut, kasviöljyt ym.

- Kolesteroliarvot ja verenpaine alhaisemmat
- Sydäntauti ja DN2 –riskit pienempiä
- Syöpäriski alhaisempi
- Matalampi painoindeksi

Kasvisruoan kääntöpuoli

- Ravinnon yksipuolisuus ja niukkaenergisyys
  - Proteiini ja rasva
  - B12-vitamiini, rauta ja kalsium
  - Huom. Lapset, naiset, iäkkäät, sairaat, syömishäiriöiset, raskaana olevat ja imettävät sekä urheilijat
- Vaatii vaivannäköä ja tietoa ravitsemuksesta
- Hapanta hampaille

- Ravintoainepuutokset
- Alipaino ja syömishäiriöt
- Hammaseroosio

Kasviruokavalion koostaminen 1

- Oikein toteutettu kasvisruokavalio täyttää ihmisen ravitsemukselliset perustarpeet
- Maitoa, munia ja kalaa sisältävästä semivegetaarisesta ruokavaliosta saa helposti täysipainoisen
  - Soveltuu myös kasvavalle lapselle ja odottavalle/imettävälle äidille
- Ruokavaliosta saa ravitsevan ilman eläinkunnan tuotteitakin
  - Korvattava kasviperäisillä ja täydennetyillä elintarvikkeilla
  - Ravintolisät

Kasviruokavalion koostaminen 2

Hiilihydraatit

- Vihannekset, juurekset, peruna, hedelmät ja marjat
- Kasvisruokavalion perusta; vegaaneilla saanti korostunut

Rasvat

- Kasviöljyt/-margariini, siemenet, pähkinät, avocado, kala
- Energiaa ja suojaravintoaineita

Proteiinit

- Palkokasvit, siemenet, pähkinät, tofu, soijavalmisteet sekä täysjyväviljatuotteet
- Kasviksissa niukasti välttämättömiä aminohappoja
  - Kasviproteiinin monipuolinen käyttö

Huomioitavaa

- Totutellaan pikkuhiljaa
  - kuitupitoisuus, ruoansulatusongelmat
- Sekaruokaa suurempi annoskoko
  - riittävä energian saanti
- Happamuus
  - Suun huuhtelu, ksylitoli, juusto
- Elintarvikkeiden valikoimat, pakkausmerkinnät ja ruoanvalmistustavat
  - Monipuolisuus, ruokamyrkytys, hygienia
- Raskaus

Kasvisruokailijan päivä

Viljavalmisteita, siemeniä ja pähkinöitä

- 5-6 viipaletta täysjyväleipää
- 1 dl (raakana) jauhoja, ryynejä, hiutaleita tai pastaa
- 1 dl pähkinöitä ja siemeniä

Kasviksia

- 4-5 kpl perunoita
- 5-6 dl juureksia, vihanneksia ja sieniä

Marjoja ja hedelmiä

- 4 dl marjoja tai 2-3 hedelmää

Palkokasveja

- runsas 1 dl kuivattuja papuja, linssejä ja herneitä

Maitovalmisteita

- 6 dl maitoa, piimää, viiliä tai jogurttia
- 2-3 viipaletta juustoa

Rasvaa

- 30 g (n. 6 tl)

Vinkkejä kasvisruokailijalle

- Käytä monipuolisesti herneitä, papuja, soijavalmisteita ja maitovalmisteita
- Yhdistä samaan ateriaan viljavalmisteita tai palkokasveja ja juureksia, kasviksia sekä marjoja ja hedelmiä. Käytä ruoka-aineita monipuolisesti sekä raakoina että kypsennettyinä
- Suosi täysjyväviljaa
- Suosi ruuanvalmistuksessa kasviöljyjä
- Käytä suolaa ja sokeria kohtuudella
- Siirry kasvisruokavalioon vähitellen, jotta suolisto ehtii tottua kuituun
- Juo riittävästi vettä päivän mittaan
- Hanki hyvä kasviskeittokirja ja tutustu kasvis-, vilja-, papu-, siemen- ja pähkinävalikoimaan. Opettele käyttämään niitä monipuolisesti
- Älä juo jatkuvasti happamia juomia
- Vältä kovien ruokien pureskelua happaman juoman kanssa
- Älä harjaa hampaita heti hapanta juomaa tai ruokaa syötyäsi
- Pureskele juustopala happaman juoman jälkeen ja aterian päätteeksi

Ravitsemuksen erityispiirteet 1

Rauta

- Kuukautiset sekä raskaus ja imetys
  - Tarve lisääntyy (+ imeytyminen paranee)

Eläinperäinen hemirauta imeytyy hyvin,

kasvikunnan ei-hemirauta huonommin

- Ei-hemirautaa palkokasveissa, täysjyväviljatuotteissa, vihreissä lehtivihanneksissa ja kuivatuissa hedelmissä
- C-vitamiini tehostaa imeytymistä
- Maito, viljan fytaatit, kofeiini ym. huonontaa imeytymistä

Raskauden/ imetyksen aikana ja tarvittaessa Fe-lisä

Ravitsemuksen erityispiirteet 2

B12-vitamiini

- Liha, kananmuna, maito ja kala tärkeimmät lähteet
- B12-suplementti sekä rikastetut kasvismaidot tarpeen erityisesti vegaaneilla
  - Puutos yleistä myös ikääntyneillä

Ravitsemuksen erityispiirteet 3

Kalsium 800 mg/vrk

- Tärkeää luustoterveydelle
  - Kasvuikä, osteoporoosin ehkäisy
- Maitotaloustuotteet tärkein lähde
- Tofu-/soijatuotteet ja palkokasvit, vihreät lehtivihannekset, siemenet, pähkinät, mantelit, kaalit, kuivatut hedelmät ja Ca-rikastetut elintarvikkeet
  - Viljojen fytaatit, kofeiini ja oksaalihappo huonontavat imeytymistä

D-vitamiini 7.5, 10, 20 µg/vrk

- D-vitamiinilisää käytetään lokakuun alusta maaliskuun loppuun
- yli 60 -vuotiaille 20µg

Kasvisruokailijan raskaus & imetys

KUOPIO

ERITYISHUOMIOT!

- Kalan käytön rajoitukset
- Kasvisten kuorinta ja pesu
- Kuivahedelmien huuhtelu
- Viljan, palkokasvien, siementen ja pähkinöiden homemyrkyt
- Itujen salmonella
- Rohdosten, yrttiteiden ja merilevien välttäminen
- Pellavansiementen ja pellavarouheen välttäminen

Monipuolisesti koostettu, puhdas ruoka takaa lapsen kasvun ja äidin hyvinvoinnin!

2. Ruokien erityissuositukset 1/4

Ruoka-aine tai elintarvike	Erityissuositus	Suosituksen perusteet
•Pastöroimaton maito ja siitä valmistetut juustot **•Pehmeät juustot (home- ja tuorejuustot)**	•Ei suositella •Voivat olla riskituotteita. Kuumennettava huolellisesti, esim. sinihomejuusto pizzan päällä ok.	Listeria monocytogenes- riski
Tyhjiöpakatut graavi- ja savukalavalmisteet, mäti	Ei suositella	Listeria monocytogenes- riski tyhjiöpakatuissa valmisteissa
Kala	Itämerestä pyydettyä suurta (> 17 cm) silakkaa tai lohta 1-2 krt/kk. Sisävesien isokokoista ahventa, kuhaa ja madetta rajoitetusti. Hauen käyttöä ei suositella raskauden aikana.	Itämeren silakan ja merilohen korkea **dioksiinipitoisuus** sekä hauen ja sisävesien isokokoisen ahvenen, kuhan ja mateen korkea **elohopeapitoisuus**
Tuoreet vihannekset	Pestävä huolellisesti. Raa'at ja kypsennetyt elintarvikkeet pidettävä erillään.	Bakteerikontaminaation estäminen
Pakastevihannekset ja valmisruoat	Kuumennettava ennen käyttöä	Listeria monocytogenes- riski kuumentamattomissa elintarvikkeissa

2. Ruokien erityissuositukset 2/4

Ruoka-aine tai elintarvike	Erityissuositus	Suosituksen perusteet
Ulkomaiset pakastemarjat ja marjat	Kuumennettava ennen käyttöä (90° C)	Noro-virusvaara
•Maksa, maksaruoat **•Maksamakkarat, maksapasteija** **•Yli 1-vuotiaan hirven maksa ja munuaiset**	•Pääruokana syötäviä maksaruokia vältetään koko raskauden ajan •Kohtuullinen käyttö sallittu. Enintään 100g/kerta, tai jatkuvasti käytettynä 30/vrk •Ei hyväksytä Suomen lainsäädännön mukaan elintarvikkeiksi	•Korkea A-vitamiini- ja raskasmetallipitoisuus •Korkeat raskasmetallipitoisuudet
Siipikarjan liha	Kypsennettävä sisäkypsäksi (väh. +70° C)	Salmonella- ja kampylobakteerivaara
Raaka liha, raaka jauheliha, raakalihavalmisteet	Käsiteltävä ja kypsennettävä asianmukaisesti, ei maistella raakaa lihaa	EHEC-vaara
Pellavansiemenet	Ei suositella	Korkea kadmium- ja syaanivetypitoisuus

2. Ruokien erityissuositukset 3/4

KUOPIO

Ruoka-aine tai elintarvike	Erityissuositus	Suosituksen perusteet
Kahvi ja muut **kofeiinia** sisältävät juomat	Raskauden aikana max. 300mg/vrk, n. 4dl kahvia	Närästys, kofeiinin turvallisuudesta ei ole riittävästi tietoa
Yrttiteet, tuore inkivääri ja ravintolisinä myytävät **yrttivalmisteeet**	Ei suositella. Ruusunmarja ja muita hedelmäteelaatuja voi juoda	Voivat sisältää luontaisesti haitallisia aineita, joiden turvallisuudesta ei ole riittävästi tietoa.
Sakariini ja syklamaatti	Ei suositella.	Turvallisuudesta ei riittävästi tietoa.
Suola	Suositeltava rajoittaa käyttöä raskauden aikana.	Lisää turvotustaipumusta ja nostaa verenpainetta.
Alkoholi	Vältetään raskauden aikana	Haitallinen vaikutus sikiön kehitykselle. Turvallista käyttömäärää ei tunneta.
Lakritsi ja salmiakki	Raskauden aikana kohtuukäyttö (<50 g/ vrk)	Korkea glykyrritsiini-pitoisuus voi aiheuttaa turvotusta ja verenpaineen nousua.

2. Ruokien erityissuositukset 4/4

Ruoka-aine tai elintarvike	Erityissuositus	Suosituksen perusteet
Pavut	Huuhdeltava, liotettava ja keitettävä pakkauksen ohjeen mukaisesti (riittävän pitkä keittoaika). Erilliset kypsennysohjeet papulajeittain annettu.	Pavuissa luontaisesti haitallisia aineita: lektiinit, proteaasi-inhibiittorit, glykosidit
Idut	Jos halutaan käyttää raskauden aikana, varmistuttava puhtaidesta, hygieenisestä käsittelystä ja kylmäsäilytyksestä. Suositellaan kiehauttamaan ennen käyttöä.	Salmonellavaara
Vihertävät, ruhjoutuneet tai itäneet perunat	Ei käytetä	Korkea solaniinipitoisuus
Korvasienet	Ei suositella	Gyromitriini-myrkkyjäämiä käsittelyn kälkeenkin
Merilevävalmisteet	Ei suositella, jodipitoisuutta ei tunneta	Jodin liikasaanti haitallista kilpirauhasen toiminnalla ja sikiön kasvulle

Kiitos mielenkiinnosta

Lisätietoja:

Lapsi, perhe ja ruoka (STM 2004)

www.kasvikset.fi

www.vegaaniliitto.fi

www.nicehouse.fi/martat/kasvisruokaa