

RAVITSEMUS

Ravitsemus ja terveys

Ravinnolla on merkitystä

- **Sepelvaltimotaudin**
- **Aivovaltimotaudin**
- **Kohonneen verenpaineen**
- **Diabeteksen**
- **Syövän**
- **Tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin**

THL. Suomalaisen aikuisväestön terveystietäminen ja terveys, kevät 2008.
Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2/2009.

Muutokset ravinnon saannissa

- **Tyydyttyneen rasvan saanti vähentynyt 1970-luvulta**
- **Hedelmien, marjojen ja kasvien käyttö lisääntynyt**
- **Suolan käyttö vähentynyt (edelleen liian runsasta!)**
- **Vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti hyvä (poikkeuksena D-vitamiini ja folaatti)**
- **Kuidun saanti kansainvälisesti runsasta**
- **Ruokavalioerot sosiaaliryhmien välillä pienentyneet**
- **Naisten ruokavalio terveellisempi kuin miesten**
- **Yksin asuvien miesten ruokailu yksipuolista**

Terveellinen ravinto

- **Runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä**
- **Vähän tyydyttyntä rasvaa**
- **Vähän suolaa (suositus 5 g/pvä, saanti miehillä 10-11 g/pvä, naiset 8-9 g/pvä)**
- **Sokeria niukasti**
- **Rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita**
- **Runsaasti kuituja, täysjyvävalmisteita joka aterialle**
- **Runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ruuasta**
- **Kalaa vähintään kahdesti viikossa, lihaa vähärasvaisena**

Pietinen P. Ruoankäyttö ja ravinnonsaanti. Kirjassa: Suomalaisten terveys. 2005

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005

Lihominen ja ravinto

- **Kasvaneet annoskoot**
- **Napostelukulttuuri yleistynyt (usein paljon energiaa)**
- **Virvoitusjuomien runsas käyttö**
- **Elintarvikkeiden piilorasvaa ja –sokeria vaikea havaita**
- **Alkoholin kulutus kasvanut**

Pietinen P. Ravinto, alkoholi ja tupakointi. Julkaisussa: Painavaa asiaa painosta. 2005.

Ravitsemussuositukset

- **Laadittu terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille**
- **Energian saanti ja kulutus tasapainoon**
- **Kaikkia ravintoaineita tasapainoisesti ja riittävästi**
- **Lisää kuitupitoisia hiilihydraatteja (viljavalmisteet, hedelmät, kasvikset)**
- **Vähemmän puhdistettuja sokereita**
- **Vähemmän kovaa rasvaa, osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla**
- **Suolaa vähemmän**
- **Alkoholia korkeintaan kohtuullisesti**

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasa-painoon.

Rasvat

- **Kovat rasvat (tyydyttyneet ja transrasvahapot) sydän- ja verisuonitautien riskitekijä**
- **Rasvan saanti tulee pitää kohtuullisena.**
- **Rasvan osuus energiansaannista 25-35%**
- **Rasvan saanti miehillä lähes 35%, naisilla yli 32%**
- **Nykyisin eniten kovaa rasvaa juustoista, liharuuista, ravintorasvoista**

Hiilihydraatit ja ravintokuitu

- **Ravintokuitua (=imeytymättömiä hiilihydraatteja) suositellaan aikuiselle 24-35g/päivässä.**
- **Miehet saavat n. 22% ja naiset 19g.**
- **Puhdistettuja sokereita ei yli 10% kokonaisenergiansaannista**
- **Kuitupitoinen ravinto vähentää lihavuuden ja siihen liittyvien sairauksien määrää.**
- **Kuitu parantaa suoliston toimintaa, saattaa ehkäistä paksusuolen syöpää.**
- **Suositus toteutuu, kun lisätään täysjyvävalmisteiden, juuresten, vihannesten, hedelmien ja marjojen käyttöä.**
- **Vähennetään sokerin ja paljon sokeria sisältävien elintarvikkeiden käyttöä.**

Proteiini

- **Proteiinia saadaan eniten eläinperäisistä elintarvikkeista (liha, kala).**
- **Suosittelava saanti 10-20% kokonaisenergiansaannista**
- **Lisää kylläisyyden tunnetta**
- **Suomalaisilla proteiinin saanti suositusten mukaista**

THL. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2008.
Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 2/2009.

Vitamiinit ja kivennäisaineet

- **Enemmän tarvitaan erityisesti D-vitamiinia ja folaattia.**
- **Keskimääräinen raudan kokonaissaanti jää ravitsemussuosituksia vähäisemmäksi kaikissa ikäryhmissä.**
- **Kalsiumin imeytyminen vähenee D-vitamiinin puutteesta.**
- **D-vitamiinia saadaan kalasta, nestemäisistä maitovalmisteista, kananmunista, vitamiinoiduista ravintorasvoista.**
- **D-vitamiinin saantisuositus 7,5µg /vrk (saadaan: miehet 5,8 µg/vrk, naiset 3,8µg/vrk). Useat tutkijat nostaisivat suositusta. D-vitamiini tärkeä koko keholle.**

Vitamiinit ja kivennäisaineet

Folaatti

- **eniten täysjyväviljavalmisteissa, vihreissä vihanneksissa, kuivatuiissa pavuissa, maitovalmisteissa ja hedelmissä**
- **Yliannostuksesta ei riskejä**
- **Monipuolinen ruokavalio takaa riittävän määrän.**
- **Raudan tärkeimmät lähteet liha, lihavalmisteet ruisleipä ja muut viljavalmisteet**

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasa-painoon. 2005

Ruokasuola

- **Suositus: suolaa 6g/vrk naisilla ja 7 g/vrk miehillä**
- **Runsas suolan käyttö nostaa verenpainetta**
- **Saattaa olla merkitystä osteoporoosiin ja munuaiskiviin**
- **Saadaan eniten ruuanvalmistuksessa lisätystä ruokasuolasta, leivästä ja muista viljavalmisteista, lihavalmisteista ja juustoista**

Muotidieetit

- **Mm. Ornish, Zone, Atkins, Elämäsi kuntoon, Montignac dieetti, veriryhmädieetti, pikadieetit**
- **Laihduttavasta vaikutuksesta ei olemassa tutkimustietoa**
- **Tutkimushenkilöiden suuri kato seurannassa**
- **Lyhyt seuranta-aika**
- **Näyttö turvallisuudesta puuttuu**
- **Dieettien ohjeet eivät vastaa tutkimuksiin perustuvia suosituksia**
- **Suotuisat terveysvaikutukset liittyvät painon pudottamisen määrään, ei dieetin tyyppiin**
- **Kiusalliset sivuvaikutukset**

Hakala P. Ruokavalio- ja elämäntapahoidot. Julkaisussa: Painavaa asiaa painosta. 2005