



Raskausajan kasvisruokavaliot

Oppaat äitiysneuvolan terveydenhoitajien työn tueksi

Henna Korkeamäki

Jenna Lyhteilä

OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2020

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitajakoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja

KORKEAMÄKI, HENNA & LYHTEILÄ, JENNA:
Raskausajan kasvisruokavaliot
Oppaat äitiysneuvolan terveydenhoitajien työn tueksi

Opinnäytetyö 64 sivua, joista liitteitä 26 sivua
Tammikuu 2020

Opinnäytetyön aiheena on kasvisruokavaliot raskausaikana. Sen tavoitteena oli, että äitiysneuvolan terveydenhoitajien tietous kasvisruokavalioidista raskausaikana lisääntyy ja he saavat kirjallista materiaalia ravitsemusohjauksen tueksi. Pidemmällä aikavälillä tavoitteena on, että kasvisruokavalioidia noudattavat saavat kattavaa ravitsemusohjausta raskausaikana.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, johon sisältyi kirjallinen teoriaosuus ja siihen pohjautuvat oppaat. Tarkoituksena oli laatia kaksi erillistä sähköistä opasta, joista toinen on tarkoitettu terveydenhoitajalle ja toinen asiakkaalle. Tutkimustehtävinä olivat: miten koota ravitsemuksellisesti riittävä kasvisruokavaliota raskausaikana ja miten terveydenhoitaja voi tukea kasvisruokavaliota noudattavaa odottavaa äitiä äitiysneuvolassa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisella tutkimusmenetelmällä. Se tehtiin yhteistyössä Euran kunnan äitiysneuvolan kanssa. Oppaat menevät Euran äitiysneuvolan terveydenhoitajien työn tueksi.

Raskaana olevan ravitsemusohjaus on tärkeä osa äitiysneuvolan terveydenhoitajan työtä. Ravitsemuksen riittävyyteen on kiinnitettävä huomiota etenkin sikiön kasvun turvaamiseksi. Terveydenhoitajat saavat omasta oppaastaan faktatietoa ja tukea ohjaukseen. Asiakkaille jaettava opas taas antaa asiakkaille mahdollisuuden syventyä aiheeseen paremmin vielä kotoa käsin.

Asiasanat: ravitsemusohjaus, kasvisruokavaliot, raskaus,

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

KORKEAMÄKI, HENNA & LYHTEILÄ, JENNA:
Vegetarianism During Pregnancy
A Guidebook to Public Health Nurses Working in Maternity Clinics

Bachelor's thesis 64 pages, appendices 26 pages
January 2019

The subject of this thesis was vegetarianism during pregnancy. The aim of this study was to increase knowledge about vegetarianism during pregnancy to public health nurses working in maternity clinics. Also, the aim was to create some written material to help their work. At the longer period the aim is, that people following vegetarian diet get comprehensive nutrition guidance during the pregnancy.

The purpose was to create useful and functional guidebooks both for the nurses and pregnant women. The aim was to compose two separate digital guides so that one was meant for the public health nurses and the other for pregnant women. Research tasks were how to compose a nutritionally adequate vegetarian diet during pregnancy and how a maternity clinic's public health nurse can support a pregnant woman who follows a vegetarian diet.

This study was carried out as a practice-based thesis. It was made in co-operation with the maternity clinic of the municipality of Eura. The guidebooks of this study will help the work of Eura's maternity clinic's nurses.

A nutrition guidance of a pregnant woman is an important part of a job of a public health nurse working in a maternity clinic. It is important to pay attention to nutrition during pregnancy, especially to secure growth of a fetus. Customer's guidebook will support guidance that a public health nurse gives. With the help of the written material customer can get more acquainted with the subject at home too.

Key words: nutritional guidance, vegetarian diets, pregnancy

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KASVISRUOKAVALIO.....	7
	2.1 Kasvisruokavalioiden eri muodot.....	7
	2.2 Kasvisruokavalio raskausaikana	8
3	RAVITSEMUKSELLISESTI RIITTÄVÄ KASVISRUOKAVALIO	10
	3.1 Ateriakokonaisuus.....	10
	3.2 Proteiinit	13
	3.3 Vitamiinit	15
	3.4 Kivennäisaineet.....	19
4	OHJAAMINEN OSANA TERVEYDENHOITAJAN TYÖTÄ	23
	4.1 Ohjaus hoitotyössä.....	23
	4.2 Raskaana olevan naisen ravitsemusohjaus	24
	4.3 Kasvisruokavaliota noudattavan raskaana olevan naisen ohjaus	24
	4.4 Turvallisen ruokavalion ohjaaminen raskaana olevalle	25
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT.....	28
6	OPINNÄYTETYÖN KUVAUS	29
	6.1 Metodikuvaus.....	29
	6.2 Kirjallinen materiaali työvälineenä	29
	6.3 Opinnäytetyön prosessin kuvaus	32
7	POHDINTA	34
	7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	34
	7.2 Opinnäytetyön merkitys ja hyödyntäminen.....	35
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET	39
	LIITE 1. Ravintoa kasvikunnan tuotteista odottajalle ja pienokaiselle- opas terveydenhoitajien työn tueksi	39
	LIITE 2. Ravintoa kasvikunnan tuotteista itselle ja pienokaiselle- opas äitiysneuvolan asiakkaille.....	53

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe keskittyy raskaudenajan kasvisruokaravitsemuksen ja terveydenhoitajan antamaan ohjaustyöhön kasvisruokavalioita koskien. Suurin osa ihmisistä tietää muun muassa ravitsemuksen merkityksen omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Aiheen tärkeys korostuu kuitenkin raskauden myötä sikiön ollessa haavoittuvainen kehittyessään, sekä suoraan riippuvainen äidin ravinnosta.

Ihmisillä on arvojen ja ajatusten muuttumisen myötä nykyään paljon erilaisia ruokavalioita. Asiaan tarkemmin perehdyttyämme ja oltuamme yhteydessä opinnäytetyömme yhteistyökumppaniin, päädyimme valitsemaan aiheeksemme ”Raskausajan kasvisruokavaliot-oppaat äitiysneuvolan terveydenhoitajien työn tueksi”.

Kasvikunnantuotteiden hyödyntäminen ruokavaliossa on yleistyvää valinta nyky-yhteiskunnassa. Kasvisruokailuun on olemassa eri muotoja, jotka ohjaavat sitä, mitä ruokailija hyödyntää ravinnossaan. Aiemmin on ollut ehkä käsitys, että vain kasvikunnantuotteita hyödyntämällä ei pystyisi koostamaan terveellistä ja monipuolista ruokavaliota. Se kuitenkin on mahdollista, kunhan ruokavalioon kiinnitetään vain tarkemmin huomiota. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 19; 99.)

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Euran kunnan äitiysneuvolan kanssa ja tuotokset menevät äitiysneuvolan terveydenhoitajien työn tueksi. Tarkoituksena on tuottaa kaksi sähköistä opasta, joista toinen on tarkoitettu terveydenhoitajille ohjauksen tueksi ja toinen asiakkaille jaettavaksi materiaaliksi. Oppaat on mahdollista myös tulostaa jaettavaksi. Tavoitteena on, että äitiysneuvolan terveydenhoitajat saavat kirjallista materiaalia ohjauksen tueksi. Oppaiden sisältö perustuu tekemäämme kirjalliseen työhön samasta aiheesta. Oppaat ovat suunniteltu visuaalisesti huolellisesti, jotta ne houkuttelevat lukijaa perehtymään oppaaseen. Raskausajan kasvisruokavalioista on tehty muutamia opinnäytetöitä aikaisemmin, mutta ne ovat jo useamman vuoden vanhoja.

Opinnäytetyön rajaus tehtiin yhteistyökumppanin kanssa yhdessä, jotta ne vastaisivat työelämän tarvetta mahdollisimman hyvin. Rajasimme aiheemme ruokavalion riittävyyteen, kasvisruokavalioiden eri muotoihin. Terveystieteiden opissa otamme lisäksi huomioon terveydenhoitajan antaman ravitsemusohjauksen.

2 KASVISRUOKAVALIO

2.1 Kasvisruokavalioiden eri muodot

Omaa ruokavaliota muutetaan enemmän kasvisruokaa suosivaksi monista erisyistä, joita voivat olla esimerkiksi eettisyys, ekologisuus sekä terveydelliset ja uskonnolliset syyt. Sekä erilaiset kasvisruokavaliot että täysin vegaaninen ruokavaliio voivat olla turvallisia ja terveellisiä valintoja, jos ne koostetaan huolellisesti ja huolehditaan eri ravintoaineiden riittävästä saannista. (Pelkonen 2017c.) Ravintoaineilla täydennettyjen kasvikunnantuotteiden yleistymisen on parantanut luonnollisesti kasvissyöjien ravitsemustilaa. Kokeellisen tutkimuksen mukaan kasvisruokailun terveyttä edistävä vaikutus on kiistaton. (Kosonen 2013.)

Kasvisruokavaliota on useita erityyppisiä; osa kieltää ruokavaliostaan kaikki eläinperäiset tuotteet, osa taas suosii kasvisvaihtoehtoja sekaruokavaliiossaan (Pelkonen 2017c). Koska kaikki kasvisruokavaliot ovat omanlaisiaan ja sisältävät erilaisia raaka-aineita, tulee niissä huomioida tietyt asiat etenkin raskaudenaikaisessa ravitsemuksessa. Raskausaikana ravintoaineiden tarve kasvaa, mutta sen sijaan energiantarve ei kasva samassa suhteessa. Vanha sanonta siitä, että raskausaikana tulisi syödä kahden ihmisen edestä ei pidäkään paikkaansa. (Suomen sydänliitto ry 2019.)

Sallivinta ja vapainta kasvisruokailun muotoa kutsutaan fleksaamiseksi ja sen noudattajaa fleksaajaksi. Tällainen henkilö suosii ruokavaliiossaan kasvisruokia ja kasvipohjaisia vaihtoehtoja, mutta syö kuitenkin pääosin sekaruokaa. Semivegetaristi ei hyödynnä ravinnossaan punaista lihaa, mutta syö kuitenkin muita eläinkunnan tuotteita. (Pelkonen 2017c.) Pescovegetaristi ei hyödynnä ruokavaliiossaan punaista lihaa eikä siipikarjaa. Lakto-ovo-vegetaristi ei käytä ruokavaliiossaan ollenkaan lihatuotteita, mutta sallii ruokavaliionsa kananmunat ja maitotuotteet. Laktovegetaristi taas nauttii nimensä mukaan eläinperäisistä tuotteista vain maitotuotteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Vegaani kieltää ruokavaliostaan kaiken mahdollisen, joka on peräisin eläimestä tai eläimen tekemästä työstä eli hän ei syö edellä mainittujen lisäksi edes esimerkiksi hunajaa tai liivatetta (Pelkonen 2017c).

Raakaruokaravitsemus ja makrobiottinen ruokavalio ovat vielä melko harvinaisia. Raakaruokaliijalla tarkoitetaan ihmistä, joka nauttii ainoastaan kypsentämättä tai maksimissaan 40 celsius asteeseen kuumennettua kasvisruokaa. Makrobiottinen ruokavalio on todella kasvispainotteinen ja siihen sisältyy runsaasti erilaisia viljatuotteita, lisäksi rasvan määrä ruokavaliossa on vähäinen. Makrobiottista ruokavaliota noudattava saattaa käyttää kalaa pieninä määrinä osana ruokavaliotaan. (Pelkonen 2017c.)

2.2 Kasvisruokavalio raskausaikana

Äidin ravitsemuksella on suuri merkitys sikiön hyvinvointiin ja kehitykseen. Ruokavalion laatu ja määrä vaikuttavat muun muassa sikiön kasvuun ja aivojen kehitykseen. (Erkkola & Virtanen 2013.) Sikiövaikutusten lisäksi ravitsemuksen laatu ja määrä vaikuttavat raskauden kestoon ja säännöllisyyteen (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 259). Lisäksi äidin raskausajan ravitsemus vaikuttaa lapsen oppimiseen ja sitä kautta koulumenestykseen sekä jopa myöhempään aikuisiän sairastavuuteen (Virtanen 2013). Näiden seikkojen vuoksi terveydenhoitajilla on keskeinen asema terveyden edistämässä antaessaan ravitsemusneuvontaa odottaville äideille neuvolassa (Hakulinen-Viitanen, Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä & Klemetti 2013, 40).

Kasvisruokavalio on ollut jo kauan aikaa hyväksytty ruokavalio raskausaikana, varsinkin, jos se sisältää myös maitotuotteita ja kananmunaa. Täysin vegaaninen ruokavalio sisällytettiin raskausajan ravitsemussuosituksiin vasta vuonna 2016. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Aiemmin ruokavaliossa on suositeltu käytettävän runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysviljatuotteita ja kasviöljyjä (Virtanen 2013). On todettu, että kasviskunnan tuotteita suosiva ruokavalio on yhteydessä vähäisempään riskiin sairastua muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen sekä tiettyihin syöpätyyppeihin. Toisaalta paljon punaista lihaa ja muita lihatuotteita sisältävä ruokavalio näyttää olevan yhteydessä suurempaan sairastavuuteen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Näin ollen kasvis- ja vegaaniruokavaliot ovat linjassa koko väestön ravitsemussuosituksen kanssa. Koko väestölle suositellaankin siis kasvispainotteisempaa ravitsemusta,

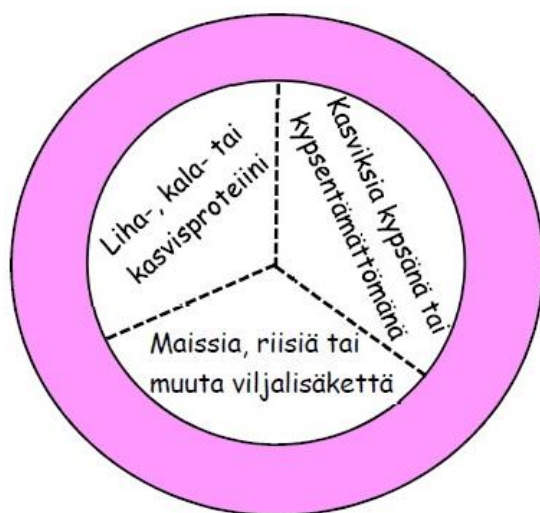
vaikkei suoraan vegaaniruokavaliosta puhuttaisikaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 19.)

3 RAVITSEMUKSELLISESTI RIITTÄVÄ KASVISRUOKAVALIO

3.1 Ateriakokonaisuus

Suomessa ravitsemusta ja sitä koskevaa ohjaustyötä raamittavat ravitsemussuositukset ja terveyttä edistävä ravitsemusohjaus. Terveyttä edistävällä ravitsemuksella tarkoitetaan suositusten mukaista ravitsemusta, joka koostuu monipuolisesta ruoka-aineiden käytöstä. (Ruokavirasto 2019b.) Viimeisin päivitys suosituksiin on tehty vuonna 2014 ja suosituksista vastaa Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suosituksia tekemässä on ollut suuri joukko ravitsemusalan ammattilaisia kuten ravitsemusterapeutteja ja ravitsemustieteen professoreita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 2.)

Suomalaisten ravitsemussuositusten perustana toimivat lautasmalli ja ruokapyramidi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 9). Lautasmallilla havainnollistetaan sitä, miten yksittäinen ateria tulisi rakentaa ja miltä lautasen tulisi näyttää. Mallilla ohjataan ihmisiä valitsemaan lautaselleen monipuolisesti ja oikeassa suhteessa eri ravintoaineita. Kuvassa 1 havainnollistetaan lautasen jakautuminen osuuksiin (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2019b, 15). Lautasesta kolmasosa tulisi olla kasviksia, kuten salaattia, lämpimiä vihanneksia tai vihannesraastetta. Salaatin seassa suositellaan käytettävän kasviöljypohjaista salaatikastiketta tai kasviöljyä sellaisenaan. Toinen kolmannes lautasesta koostuu proteiinin lähteestä kuten lihasta, kalasta, palkokasveista tai soijavalmisteesta. Viimeinen kolmannes on hiilihydraatin lähde eli esimerkiksi perunaa, riisiä tai pastaa. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 15.) Aterian lisukkeeksi kuuluu ruokajuomana joko vesi, rasvaton maitojuoma tai sitä vastaava kasvipohjainen juoma. Lisäksi aterialla suositellaan nautittavan yksi viipale täysjyväleipää voideltuna kasviöljypohjaisella levitteellä. Jälkiruuaksi voi syödä annoksen hedelmiä tai marjoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.) Näin ollen terveyttä edistävä ravitsemus on mahdollista koostaa myös kasviperäisistä ruoka-aineista. Pääasiassa terveyttä edistävä ravitsemus painottuukin kasvikunnan tuotteisiin. Kun noudatetaan suositusten mukaista ravitsemusta, saadaan riittävästi vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua. Hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien saanti on myös tasapainossa. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 19.)



KUVA 1. Lautasmalli (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2019b, 15, muokattu)

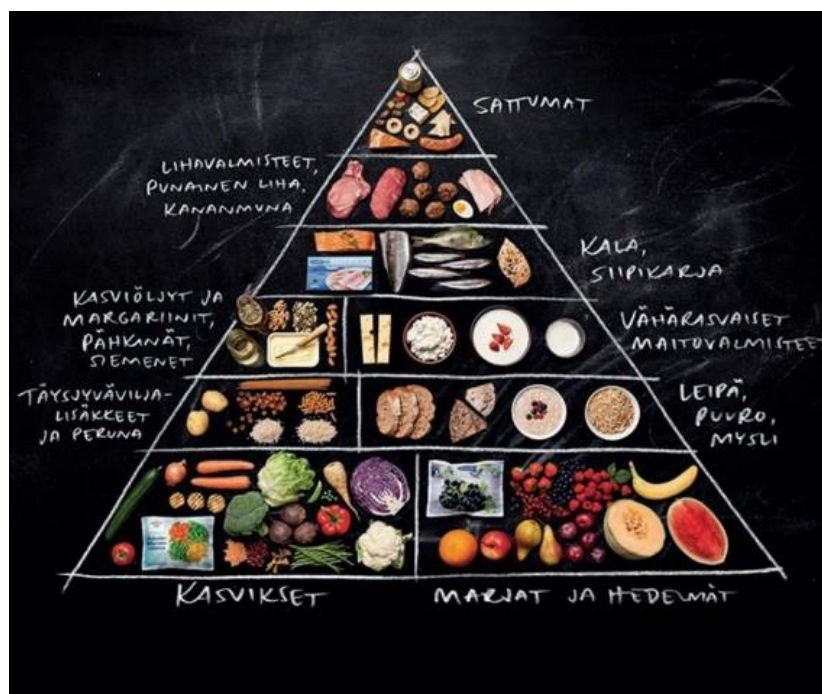
Kun lautasmalli kuvastaa yhden aterian koostumusta, ruokapyramidi sen sijaan kuvaa koko ruokavaliota. Sekaruokavaliota noudattavien ruokapyramidi on kuvattuna kuvassa 2 (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19). Pyramidin alaosaa on leveämpi, joka tarkoittaa sitä, että pohjalla olevia tuotteita tulisi nauttia eniten. Pyramidin kapeassa huipussa olevia elintarvikkeita tulisi sen sijaan välillä tai nauttia vain satunnaisesti. Ruokapyramidin pohjan muodostavat kasvikset, marjat ja hedelmät. Niitä tulisi nauttia päivittäin 5-6 annosta, joka vastaa noin puolta kilogrammaa. Seuraava taso pyramidissa ovat erilaiset täysjyväviljatuotteet, kuten puurot, täysjyvälisäkkeet sekä leivät. Suositus on, että naiset kuluttaisivat viljatuotteita kuusi annosta ja miehet yhdeksän annosta vuorokaudessa. Viljatuotteita suositellaan syömään monipuolisesti ja niin, että vähintään puolet annoksista olisivat täysjyväviljaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)

Pyramidin keskiosan yläpuolelta löytyvät maitovalmisteet sekä kasvirsavalmisteet. Tämän jälkeen pyramidissa ovat erilaiset proteiinin lähteet niin, että kalaa ja siipikarjaa suositellaan syömään enemmän kuin punaista lihaa ja kananmunia. Pyramidin huipulla ovat erilaiset sattuimat, kuten leivonnaiset, pikaruuat ja runsaasti sokeria sisältävät juomat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)

Vegaanistaruokavaliota noudattaville oma ruokapyramidi (kuva 3), joka poikkeaa hieman sekaruokavaliota noudattavien vastaavasta. Kasvisruokailijan lautasen tulisi koostua kolmesta yhtä suuresta osuudesta. Tämä tarkoittaa, että

proteiinia, hiilihydraatin lähdettä ja kasviksia tulisi kaikkia olla kolmannes lautasesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 100.)

Vegaaniruokavaliota noudattavien ruokapyramidin pohjan muodostavat täysjyväviljatuotteet ja vasta seuraavalta tasolta löytyvät kasvikset, hedelmät ja marjat. Proteiineista linssejä, papuja, herneitä sekä soijatuotteita suositellaan syömään reilusti, mutta voimakassuolaisia kasvisproteiinin lähteitä nauttimaan vähemmissä määrin. (Pelkonen 2017e.) Voimakassuolaiseksi lasketaan esimerkiksi kasvivalmiste, jonka suolan määrä ylittää valmisruoassa tai nautintavalmiissa aterian osan korvikkeessa 1,2g/100g (Maa- ja metsätalousministeriön asetus eräiden elintarvikkeiden ilmoittamisesta voimakassuolaiseksi 1010/2014). Tällaisia kasvisvalmisteita ovat esimerkiksi jotkin kikhernepepyörökät, soijanakit, falafelit ja nyhtökauravalmisteet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a). Kasvisruokailijan pyramidin huipun muodostavat erilaiset sattumat ruokavaliossa. Lisäksi pyramidissa muistutetaan erityisesti vegaanien erilaisista tarpeellisista ravintolisistä. (Pelkonen 2017e.)



KUVA 2. Sekaruokavaliota noudattavien ruokapyramidi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19).



KUVA 3. Vegaaninen ruokapyramidi (Pelkonen 2017e).

3.2 Proteiinit

Ihmisen elimistö tarvitsee proteiinia eli valkuaisainetta osana monipuolista ruokavaliota. Proteiini rakentuu aminohapoista, joita on yhteensä 20 erilaista. Näistä yhdeksää tulee saada ravinnon kautta, sillä keho ei pysty tuottamaan niitä itse. (Aro 2015b.) Proteiinia käytetään solujen rakennusaineena sekä esimerkiksi lihasmassan ylläpitämiseen ja normaaliin entsyymitoimintaan. Ravitsemussuosituksissa asetetaan riittäväksi proteiinin saanniksi 10-20 prosenttia kokonaisenergiansaannista. Tämä tarkoittaa aikuisille 1,1-1,3g proteiinia jokaista painokiloa kohti. Liian vähäinen proteiinin saanti voi johtaa lihasmassan pienenemiseen ja pitkään jatkuessaan vakavimmillaan sydänlihaksen heikentymiseen. (Perttula 2014.) Proteiinin tarve kasvaa raskausaikana noin 30g vuorokaudessa (Allison, Forbes, Gossom, Meier, Schneider, Sobotka, Soeters, Stanga 2019).

Länsimaissa, kuten Suomessa, terveillä ja nuorilla ihmisillä proteiinin puutostila on hyvin harvinaisen. Sen sijaan tilanne on päinvastainen eli suuri osa ihmisistä saa proteiinia liikaa ruokavaliostaan. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Suosituksia suuremmalla proteiinin saannilla ei ole todettu olevan terveyshyötyjä

(Aro 2015b). Jos proteiini muodostaa yhä suuremman osan ravitsemuksesta, on mahdollista, että rasvojen ja hiilihydraattien osuus jää liian pieneksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

Usein ajatellaan, että kasvisruokavaliota noudattavat henkilöt eivät saa tarpeeksi proteiinia, koska he eivät syö lihatuotteita. On kuitenkin todettu, että kasvisruokailijat saavat usein suositusten mukaisen määrän proteiinia eivätkä ylimäärää kuten useat eläinperäisiä proteiininlähteitä nauttivat henkilöt. (Tyree, Baker & Weatherspoon 2012, 45.)

Tärkeimmät proteiinin lähteet sekaruokavaliossa ovat lihatuotteet eli punainen liha sekä siipikarja. Lisäksi maitotuotteet, kananmunat ja kala sisältävät runsaasti proteiinia. Osa varsinkin paljon liikkuvista ja tavoitteellisesti treenaavista ihmisistä nauttii lisäksi proteiinilisää tai proteiinilla täydennettyjä elintarvikkeita kuten erilaisia proteiinirahkoja ja -patukoita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Kasvava proteiinintarve on kuitenkin mahdollista tyydyttää normaalilla terveellisellä ruokavaliolla ilman erillisiä proteiinilisiä (Perttula 2014).

Kasvisproteiinien aminohappokoostumus ei ole yhtä rikas kuin eläinproteiinien. Tämä tarkoittaa sitä, että kasvisruokavaliota noudattavan tulisi syödä monipuolisesti ja vaihtelevasti eri proteiininlähteitä. Näin turvataan kaikkien tarvittavien aminohappojen saanti. (Baker ym. 2012, 45.) Hyviä proteiininlähteitä ja lihatuotteiden korvaajia on koko ajan enemmän saatavilla kasvisruokavalioiden suosion kasvaessa, esimerkiksi nyhtökauraa, tofua sekä herneproteiini- ja härkäpapuvalmisteita (Attini, Avagnina, Cabiddu, Capizzi, Castelluccia, Clari, Colombi, Leone, Mauro, Pani, Piccoli, Todros & Vigotti 2015, 631). Taulukossa 1 esitetään usean Suomessa myytävän kasvisproteiinivalmisteen proteiinimäärät grammoina (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

Kasvisproteiinin tärkeimmät lähteet ovat pavut, linssit, soijat, pähkinät sekä siemenet. Täysjyväviljatuotteet sisältävät luontaisesti runsaasti proteiinia ja niitä suositellaankin nauttimaan useita annoksia vuorokaudessa niin kuidun kuin proteiinin saannin kannalta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 33.)

TAULUKKO 1. Esimerkkejä proteiinin määristä eri kasvisproteiinivalmisteista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

Kasvisproteiini	Proteiinin määrä per 100g
Nyhtökaura	30g
Härkäpapuvalmiste	17g
Mifu	24g
Soijarouhe	45g
Kidneypapu	8.3g
Tofu	13.4g
Ohra suurimo	10g
Kvinoa	14g

3.3 Vitamiinit

Kasvisruokavaliota noudattavien henkilöiden ruokavalio on usein monipuolinen ja ravintoarvoiltaan riittävä. Kasvisten, hedelmien ja marjojen muodostaessa suuren osan ravitsemuksesta, täytyy monen vitamiinin saantisuositus normaalilla arkiruokailulla. Kasvisruokavaliota ja etenkin vegaanista ruokavaliota noudattavan tulee kuitenkin huolehtia etenkin muutaman vitamiinin saannista, joita käsittelemme seuraavaksi. (Craig & Mangels 2009, 1266.) Taulukkoon 2 on koottu eri vitamiinien suositeltavat saantimäärät raskausaikana (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 125).

B12-vitamiini

B12-vitamiini on ainoa vitamiineista, jota vegaani ei saa luontaisesti ruokavaliossaan. B12-vitamiinin tärkeimmät lähteet ovat maitotaloustuotteet, liha, kala ja kananmunat. Jos ruokavalio sisältää näitä eläinperäisiä elintarvikkeita niukasti tai ei lainkaan, on tarpeellista huolehtia riittävästä B12-vitamiinin saannista ravintolisän kautta. (Salonen 2015.)

B12-vitamiinin puutostila ei muodostu hetkessä vaan vaatii vähäistä saantia pitkälti aikaväliltä (Salonen 2015). Puutosoireet ovat tyypillisesti hermostollisia; muistin alenemista ja häiriöitä sekä lihaksissa tuntuva heikkoutta. Näiden lisäksi puutostila voi johtaa megaloblastiseen anemiaan. Tällä tarkoitetaan sitä, että punasolut ovat kookkaampia kuin normaalisti. Lisäksi veressä oleva verihiutale- ja valkosolun määrä voi olla alhaisempi. Raskaana olevan B12-vitamiinin puutos voi aiheuttaa sikiölle neurologisen kehityksen viivästymiä. (Snow 2018, 53.)

Päivittäinen B12-vitamiinin saantisuositus on 2µg sekä raskauden aikana että muutenkin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 125). B12-vitamiini imeytyy kuitenkin ravintolisästä huonosti ensikierron metabolian vuoksi. Ensikierron metaboliolla tarkoitetaan suolen limakalvolla sekä maksassa tapahtuvaa lääkeaineen tai tässä tapauksessa vitamiinin eliminaatiota. Näin vain osa suun kautta nautitusta vitamiinista päätyy vaikuttavana aineena verenkiertoon. Siksi suositeltu käyttöannos on joko 10µg/vrk tai 1000µg kahdesti viikossa. (Pelkonen 2017a.)

Osa kasvimaitovalmisteista on nykyään täydennettyjä eli niihin on lisätty keinotekoisesti B12-vitamiinia. Esimerkiksi kauramaidoissa ja -jogurteissa on monesti B12-vitamiinia. (Craig & Mangels 2009, 1269.) Hapankaalissa uskotaan usein olevan B12-vitamiinia, mutta tutkimusten mukaan vitamiini ei imeydy hapatetuista valmisteista (Pihjalamäki & Schwab 2016, 2332).

B2-vitamiini

B2-vitamiini tunnetaan paremmin nimellä riboflaviini. Se osallistuu kehossa solujen aineenvaihdunnan säätelyyn sekä energian muodostamisreaktioihin. Tärkeimpiä riboflaviinin lähteitä ruokavaliossa ovat erilaiset maitotaloustuotteet, maksavalmisteet, vihannekset, pavut sekä sienet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Kasvis- tai vegaaniruokavaliota noudattava henkilö saa riboflaviinia lisäksi täydennetyistä kasvimaitotuotteista (Komulainen & Pelkonen 2017).

Kuten B12-vitamiinin, myös B2-vitamiinin puutostila vaatii syntyäkseen pitkän aikavälin huonoa ravitsemusta. Riboflaviinin puutoksen tunnistaa erityisesti limakalvojen oireilusta suussa, nenässä sekä suunpielissä. Lisäksi tyypillisiä oireita

ovat kielen kirveleminen, silmien epätavallinen herkkyys valolle sekä kuivat ja halkeilevat kynsinauhat. Jos puutostila on hyvin pitkään jatkunut ja vakava, voi pahimpana oireena olla haavaumat silmän verkkokalvolla. (Abayomi & Charnley 2016, 406.)

Riboflaviinin päivittäinen saantisuositus on naisilla 1.3 milligrammaa ja miehillä 1.6 milligrammaa vuorokaudessa (Komulainen & Pelkonen 2017). Raskaudenaikana tarve nousee samaan kuin miesten saantisuositus. Eli raskaudenaikana riboflaviinia tulisi saada 1.6 milligrammaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 126.) Kasvisruokailijan on suositeltavaa käyttää ravintolisää, jos hän ei käytä täydennettyjä kasvimaitotuotteita. Useimmat monivitamiinivalmisteet sisältävät B2-vitamiinia. (Komulainen & Pelkonen 2017.)

D-vitamiini

D-vitamiini yhdistetään usein luuston hyvinvointiin. Sillä onkin tärkeä tehtävä luumurakenteiden kovuuden ylläpitämisessä yhdessä kalsiumin kanssa. (Craig & Mangels 2009, 1269.) Lisäksi on todettu, että riittävä D-vitamiinin saannilla on yhteys verenpaineongelmien, infektioiden ja esimerkiksi diabeteksen ennaltaehkäisyyn (Paakkari 2016).

Turun yliopistossa tehtiin vuonna 2019 tutkimusta äidin raskausaikaisen D-vitamiinivajeen yhteydestä syntyvän lapsen ADHD-riskiin. Tutkimus toteutettiin Suomessa ja tutkimusjoukon muodostivat 1067 suomalaista lasta, joilla oli diagnosoitu ADHD vuosina 1998-1999. Lisäksi tutkimukseen osallistui saman kokoinen verrokkijoukko lapsia. Tutkimuksen tulokset puhuvat karua kieltä: *”ADHD:n osuus oli 34 prosenttia suurempi lapsilla, joiden äideillä oli raskausaikana D-vitamiinivajetta verrattuna lapsiin, joiden äideillä oli veressään riittävästi D-vitamiinia”* (Leppänen 2019). Suomessa etenkin maahanmuuttajaäideillä esiintyy D-vitamiinin puutostilaa (Leppänen 2019).

D-vitamiinia on olemassa kahta eri muotoa. D3-vitamiinia saa kalatuotteista, lisäksi sitä on lisätty useisiin maitovalmisteisiin. Monet kasvimaitovalmisteet ovat täydennettyjä D-vitamiinilla. (Craig ym. 2009, 1269.) D2-vitamiinia kutsutaan kas-

vikunnan D-vitamiiniksi ja sitä löytyy ainoastaan joistakin sienilajikkeista (Paakkari 2016). Raskaana oleville ja imettäville naisille suositellaan 10 mikrogramman D3-vitamiinilisää ympäri vuoden käytettäväksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018).

Folaatti

Folaatti on yksi raskausajan tärkeimmistä vitamiineista. Folaattia löytyy runsaasti kasvisruokailijan suosimista elintarvikkeista kuten herneistä, pavuista sekä kukka- ja parsakaalista. Lisäksi kananmuna sisältää paljon folaattia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 28.)

Folaatin puutos raskausaikana on ongelmallinen sikiölle, sillä se altistaa sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriölle. Tällä tarkoitetaan vakavaa epämuodostumaa, jossa selkäydin kalvoineen ja hermojuurineen pääsee työntymään selkärangan halkion kautta ulos. Työntymä näkyy usein pullistumana selkärangan kohdalla. (Terveyskylä 2018.)

Folaatin sanotaan kuvastavan ruokavalion laatua. Jos folaatin saanti on puutteellista, liittyy ravitsemukseen usein myös muita vitamiinien ja kivennäisaineiden puutostiloja. Folaattia tulisi raskauden aikana saada päivittäin 500 mikrogrammaa ravinnosta. Tämän lisäksi jo raskautta suunniteltaessa tulisi ottaa käyttöön päivittäinen 400 mikrogramman foolihappolisä. Tätä lisää suositellaan käytettävän 12. raskausviikon loppuun asti sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriöriskin pienentämiseksi. (Pihjalämäki & Schwab 2016, 2331.)

TAULUKKO 2. Vitamiinien vuorokausittainen saantisuositus raskausaikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 125)

Vitamiini	Päivittäinen saantisuositus raskausaikana
D-vitamiini	10µg
B2-vitamiini	1.6mg
B12-vitamiini	2µg
Folaatti	500µg (400µg lisä rv 12 asti)

3.4 Kivennäisaineet

Raskausaikana elimistö ja kohdussa kasvava sikiö vaativat enemmän useita kivennäisaineita, vaikka energiantarve ei juurikaan lisäännny (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2019b, 45). Kivennäisaineiksi kutsutaan alkuaineita, jotka ovat välttämättömiä elimistölle. Ihmisen elimistö käyttää kivennäisaineita kudoksiin, entsyymien toimintaan ja aineenvaihdunnan ylläpitämiseen. Ne luokitellaan erikseen myös makrokivennäisaineisiin ja hivenaineisiin. Makrokivennäisaineilla on merkitys myös solunsisäisessä aineenvaihdunnassa ja niiden päivittäinen saantisuositus on satoja milligrammoja. Toinen luokka on hivenaineet, jotka koostuvat sellaisista alkuaineista, joiden päivittäiset saantisuositukset ovat kymmenien mikrogrammojen ja muutamien milligrammojen välillä. Tähän luokkaan kuuluvat rauta, sinkki, jodi, seleeni, kupari, mangani ja molybdeeni. Kromin ja fluorin tarpeellisuudesta kiistellään edelleen. (Aro 2015a.)

Lakto-, lakto-ovo- ja semivegetaristiset ruokavaliot ovat helpompi koostaa monipuolisesti siten, että ruokavaliosta saa kaiken tarpeellisen. Suurempaa tarkkaavaisuutta ja suunnittelua vaatii täysin vegaaninen ruokavalio. Täysjyvävalmisteet ovat vegaanille tärkeimpiä kivennäisaineiden lähteitä. Raskausaikana vegaaniruokavaliota noudattavien B12- vitamiinin, D-vitamiinin, riboflaviinin, kalsiumin, raudan, sinkin, jodin ja seleenin saanti tulisi varmistaa. Heidät ohjataan useammassa kunnissa ravitsemusterapeutille, jotta varmistutaan riittävästä ravitsemuksesta äidille, sekä kehittyvälle sikiölle. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 51;100.) Taulukkoon 3 on koottu kivennäisaineiden suositeltavat saantimäärät raskausaikana (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 126; Abayomi & Charnley 2016, 406).

Sinkki

Sinkin päivittäinen saantisuositus raskaana olevilla on 9mg. Edellä mainittu suositus on tehty sekaruokavalioiden pohjalta. Erinomaisia sinkin lähteitä ovat täysjyväviljatuotteet, pähkinät ja naudanliha. Eläinperäinen proteiini vaikuttaa positiiv-

visesti sinkin hyödyntämiseen syödyistä ruoasta, kun taas viljatuotteiden sisältämä fytiinihappo vaikuttaa heikentävästi siihen. Vegaaniruokavalioissa sinkin saantisuositus on 25-30% korkeampi, kuin muissa ruokavalioissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 126.)

Jodi

Vegaaniruokavaliota täydennetään usein myös jodin osalta (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019, 99). Suurin osa jodista saadaan lihatuotteista, kananmunasta, kalasta ja maitotuotteista. Koska vegaani ei nauti mitään näistä elintarvikkeista, on heidän saatava sitä jostain muualta. Vegaanin ruokavaliota olisi hyvä täydentää jo raskauden suunnitteluvaiheesta lähtien apteekista saatavilla lisillä. Jodin riittävä saanti on erityisen tärkeää myös sekä raskaana olevalle että sikiölle. Jodin riittävä saanti on erityisen tärkeää sikiön kehitykselle ja kehittyvän sikiön kilpirauhasen toiminnalle. Vähäinen jodin saanti voi vaikuttaa kielteisesti sikiön älylliseen kehitykseen. (HUS 2019a.) Jodin päivittäinen saantisuositus raskaana olevilla on 175 µg (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019, 126).

Kalsium

Raskaana olevien tulisi saada kalsiumia 900mg päivässä (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2019b, 126). Kalsiumia saadaan tavallisesti parhaiten maitotuotteista. Lakto ja Lakto-ovo kasvisruokavalioita noudattavat nauttivat ruokavaliossaan maitotuotteita, joten heidän ruokavaliionsa ei tarvitse kiinnittää huomiota tämän osalta enempää, kuin sekaruokailijoidenkaan ravitsemukseen. (Pelkonen 2017b.) On kuitenkin ruokavalioita, joihin ei sisälly maitotuotteita ollenkaan. Tällöin on hyvä kiinnittää huomiota riittävään kalsiumin saantiin. Jos raskaana oleva ei nauti maitotuotteita, kannattaa hänelle suositella kasvipohjaisia valmisteita, joihin on lisätty kalsiumia. Tällaisia voi olla esimerkiksi kasvipohjaiset maitotuotteet. Kalsiumia saa myös muista maidottomista tuotteista esimerkiksi soijatuotteet, kaalit, seesaminsiemenet ja mantelit. (Pelkonen 2017b.) Raskausaikana tulee huomioida, että esimerkiksi edellä mainituista seesaminsieminten nauttiminen ei ole suositeltavaa (Ruokavirasto 2019a). Kalsiumin päivittäinen saanti on mahdollista tyydyttää myös kasvipohjaisilla tuotteilla, sillä 245g keitettyjä soijapapuja,

175g pähkinöitä tai 160g tofua sisältävät 240mg kalsiumia (Haglund, Hakala-Lah-
tinen, Huupponen & Ventola 2009, 155). Jos raskaana olevan kalsiumin saanti
turvataan ainoastaan kalsium valmisteella, tulee sitä ottaa kaksi 500 milligram-
man tablettia eli yhteensä 1000 milligrammaa vuorokaudessa (Tiitinen 2018).

Rauta

Rautaa voidaan saada sekä kasvisruoasta että eläinperäisestä ruoasta. Näistä
kahdesta eläinperäinen muoto raudasta imeytyy paremmin kuin kasviperäinen.
Raudan imeytymistä voi tehostaa nauttimalla samanaikaisesti C-vitamiini pitoisia
ruokia, esimerkiksi marjoja. Raudan imeytymistä taas estävät tee, kahvi ja mai-
totuotteet. Noin puolet raudan tarpeesta pystytään tyydyttämään tavallisella ruo-
kavaliolla ja loput tulisi saada raskaana olevan rautavarastoista tai rautalisästä.
Riippuen kasvisruokavalion muodosta, raskaana olevan kasvisruokailija saa par-
haiten rautaa täysjyväviljatuotteista, palkokasveista, pähkinöistä tai siemenistä
sekä punaisesta lihasta, siipikarjasta ja kalasta, jos ne kuuluvat ruokavaliioon.
(Pelkonen 2017d.) Raskauden aikana neuvolassa seurataan hemoglobiinia,
jonka perusteella aloitetaan tarvittaessa rautalääkitys (HUS 2019b). Hemoglobii-
nin tavoite arvot ovat >110g/l, jos tämä lukema alittuu, korvataan raudan saantia
lääkityksellä 100-200mg päivässä (Tiitinen 2018). Raudan saanti kasvisruokaili-
joilla saattaa olla puutteellista, erityisesti heillä, jotka eivät nauti lihaa ruokavali-
ossaan. Raudan päivittäinen saantisuositus raskauden aikana on 14,8mg.
(Abayomi & Charnley 2016.)

Seleeni

Seleenin saannin huomattiin olevan melko huonolla pohjalla, johon pyrittiin löytä-
mään jotakin ratkaisua. Asia ratkaistiin siten, että lannoitteisiin lisättiin seleeniä.
Päätöksen myötä maito-, liha ja viljatuotteiden seleeni pitoisuus kasvoi. Tämä
muutos nosti seleenin saantia suomalaisilla ja nyt sen on todettu olevan hyvällä
tasolla. (Fogelholm & Schwab 2014.) On kuitenkin hyvä muistaa, että luomuruu-
assa seleeniä on vähemmän (Erlund & Virtanen 2016). Raskaana olevan päivit-
täinen suositus seleeniin on 60µg (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019b, 126).

Ravitsemuksessa tulee ottaa erityisesti huomioon se, että luomu ruoassa on vähemmän seleeniä. Hyviä seleenin lähteitä ovat muun muassa pähkinät ja siemenet. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 100.) Raskaudenaikana ei tule nauttia öljykasvinsiemeniä, sillä ne keräävät maaperästä luontaisesti raskasmetalleja. Öljykasvinsiemeniä ovat esimerkiksi auringonkukan-, seesamin-, chian-, pellavan-, pinjan-, hampun-, unikon- ja kurpitsansiemenet. (Ruokavirasto 2019a.)

TAULUKKO 3. Kivennäisaineiden vuorokausittainen saantisuositus raskausaikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 126; Abayomi & Charnley 2016, 406.)

Kivennäisaine	Päivittäinen saantisuositus raskausaikana
Kalsium	900mg
Fosfori	700mg
Kalium	3,1g
Magnesium	280mg
Rauta	14,8mg
Sinkki	9mg
Kupari	1mg
Jodi	175µg
Seleeni	60µg

4 OHJAAMINEN OSANA TERVEYDENHOITAJAN TYÖTÄ

4.1 Ohjaus hoitotyössä

Hoitotyössä ohjauksella tarkoitetaan terveydenhuollon ammattilaisen tavoitteellista vuorovaikutuksellista auttamismenetelmää. Ohjaus on keskeisenä työmuotona hoitotyössä, sillä sitä annetaan jokaisessa hoitotilanteessa riippumatta asiointisyydestä. (Eloranta & Virkki 2011.) Ohjausta antavat niin lääkärit, hoitajat kuin muutkin terveydenhuollon ammattilaiset, mutta jokainen oman organisaatioonsa ja työtehtäväänsä soveltuvalla tavalla (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 9).

Ohjaus tilanteessa terveydenhuollon ammattilainen ja asiakas ovat yhdenvertaisessa vuorovaikutuksessa. Tilanteessa he yhdessä ratkovat ongelmia ja rakentavat tietoperustaa. Ammattilainen on tiedon välittäjänä ja asiakas määrittää käsiteltävän sisällön. Keskustelun tarkoituksena on, että asiakas ymmärtää asian merkityksen ja osaa toimia suositusten mukaan. (Eloranta & Virkki 2011.) Ohjaava taho asettuu ohjausta antaessaan samalle tasolle kuin asiakas ja pyrkii olemaan itse vähemmän äänessä (Kettunen ym. 2011, 17). Ohjaustilanne sisältää vaihtelevalla painotuksella ohjauksen kaikki elementtejä. Nämä viisi elementtiä ovat tiedon antaminen, oppiminen, neuvonta, terapia sekä konsultaatio (Kettunen ym. 2011, 19.)

Terveydenhoitajan työtä määrittelevät lainsäädäntö sekä ammatin arvoperusta ja eettiset seikat. Ammatissaan terveydenhoitaja edistää väestön terveyttä ja pyrkii vähentämään yksilöiden välisiä terveyseroja. (Terveydenhoitajaliitto 2019.) Keskeisimpiin terveydenhoitajan työmenetelmiin kuuluvat varhainen tukeminen sekä ratkaisukeskeinen ja motivoiva yksilö- ja ryhmäohjaus (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 17). Osaamista tarvitaan tulevaisuudessa yhä enemmän myös teknologian näkökulmasta. Ohjaus- ja opetusmenetelmät siirtyvät yhä enemmän sähköiseen muotoon, jolloin ne ovat helpommin asiakkaan saatavilla. (Suomen sairaanhoitajaliitto 2016, 22.)

4.2 Raskaana olevan naisen ravitsemusohjaus

Terveydenhoitajan antaessa ravitsemusohjausta raskaana olevalle naiselle edistää hän sekä äidin että sikiön terveyttä. Ravitsemusvalinnoilla on myös merkitystä raskauden etenemiseen ja mahdollisiin komplikaatioihin sekä yleisimpiin raskausajan vaivoihin. (Arffman & Hujala 2010, 22.) Raskauden aikana yleisiä vaivoja ovat pahoinvointi, ummetus sekä närästys. Näitä voidaan ehkäistä ja oireita lievittää oikeilla ravitsemusvalinnoilla. Esimerkiksi raskauspahoinvointia voidaan helpottaa pienillä ja tiheillä aterioilla sekä mausteisen ruuan ja kahvin välttämällä omassa ruokavaliossa. Edellä mainittuja keinoja voidaan myös ohjata, jos nainen kärsii närästyksestä raskausaikana. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 65.)

Yleensä raskaana oleva sekä hänen koko perheensä kokevat motivaatiota muuttaa elämäntapojaan terveellisempään suuntaan (Aapro ym. 2008). Äitiysneuvolakäynnit ja etenkin laajat terveystarkastukset ovat hyvä mahdollisuus kartoittaa myös puolison terveystottumuksia sekä edistää hänen terveellisiä elämäntapojaan (Hakulinen-Viitanen ym. 2013, 30).

4.3 Kasvisruokavaliota noudattavan raskaana olevan naisen ohjaus

Raskaudenaikaisen ravitsemusohjauksen tavoitteena on kiinnittää huomiota riittävään energian sekä hivenaineiden ja vitamiinien saantiin (Pelkonen 2017c). Hyvällä ja laadukkaalla ohjauksella on tarkoitus varmistaa, että ravitsemus on riittävä sekä sikiön kasvun, että äidin hyvinvoinnin kannalta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, 45). Tavoitteena on antaa tasavertaista ja yksilöllistä ravitsemusohjausta kaikille asiakkaille heidän ruokavaliostaan tai ravitsemusvalinnoistaan riippumatta (Hakulinen-Viitanen ym. 2013, 40).

Täysin vegaanista ruokavaliota noudattavien raskaana olevien naisten tulisi tavata ravitsemusterapeutti ja keskustella riittävän ruokavalion koostamisesta (Hakulinen-Viitanen ym. 2013, 44). Asiakkaat toivovatkin terveydenhoitajan ohjaavan rohkeasti eteenpäin ravitsemusalan ammattilaiselle, jos tuntee oman tietotason kasvisruokavaliosta olevan puutteellista (Van der Meer 2013). Ohjauksen tarvetta

määrittää myös asiakkaan ravitsemushistoria, eli kuinka kauan asiakas on noudattanut kasvisruokavaliota ja miten hyvin hän on perehtynyt aiheeseen. Tutkimuksen mukaan kasvisruokavaliota noudattavien, ei raskaana olevien henkilöiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on alhaisempaa kuin sekaruokavaliota noudattavien. Tämän vuoksi on tärkeää huomioida jo mahdolliset olemassa olevat puutostilat ja puuttua niihin. Tämän voi tehdä kartoittamalla asiakkaan vitamiinien ja lisäravinteiden käyttö yksi vitamiini kerrallaan. Jos herää epäily puutostilasta, voidaan harkita vitamiinitasoa selvittäviä laboratoriotestejä. (Hautero 2017, 23.)

4.4 Turvallisen ruokavaliion ohjaaminen raskaana olevalle

Raskauden aikaisessa ravitsemuksessa tulee kiinnittää huomiota turvallisiin ruoka-aine valintoihin ja oikeanlaiseen valmistamiseen. Oikeilla valinnoilla sekä hyvällä keittiö- ja käsihygienialla voidaan taata sikiön turvallisuus sekä hyvä kasvu ja kehittyminen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019c; Ruokavirasto 2019b.) Suomalainen ruoka on suurilta osin turvallista nautittavaksi myös raskauden aikana. Elintarvikkeisiin voi liittyä kuitenkin piileviä vaaroja, kuten erilaiset mikrobit, pieneliöt, kasvinsuojeluaineet tai ympäristösaasteet. On tärkeää seurata aina pakkauksessa olevia ohjeita elintarvikkeen säilyttämisessä ja valmistamisessa. Elintarvikevalvonta seuraa kuntien elintarvikelainsäädännön mukaista toimintaa. (Ruokavirasto 2019b.)

On määritelty muutamia elintarvikkeita, joiden käyttöä suositellaan välttämään kokonaan tai osittain raskauden aikana. Kokonaan vältettäviä elintarvikkeita ovat esimerkiksi alkoholi, raaka kala, lakritsi ja salmiakki sekä energijuomat. Lihot ja kala tulee kypsentää aina läpikypsäksi. Raaka kala kalassa piilee *Listeria monocytogenes*-bakteerin riski, jonka vuoksi raakoja kala- ja äyriäisvalmisteita tulee syödä vain kuumennettuna. Raskaudenaikana liha on tarjottava läpikypsennettynä, sillä myös raaissa lihoissa piilee bakteerivaaroja. Raskauden aikana voi nauttia rajoitetusti esimerkiksi öljykasvinsiemeniä, maksaruokia ja kahvia. Öljykasvinsiemeniä saa olla muun muassa leivän joukossa pieniä määriä, mutta niiden käyttöä suositellaan rajoittamaan, koska niillä on ominaisuus kerätä itseensä raskasmetalleja maaperästä. Maksamakkaraa- tai pasteijaa voi nauttia enintään

200g viikossa ja enintään 100g yhdellä aterialla, jos käyttö on päivittäistä, sen annosmäärä vuorokaudessa tulisi rajoittua 30g:aan, joka vastaa kahta ruokalusikallista tai kahta viipaletta. (Ruokavirasto 2019a; Ruokavirasto 2019b.) Turvalliseen raskausajan ravitsemukseen liittyviä ohjeistuksia on koottu kuvaan 4 (Ruokavirasto 2019a).

Raskausaikana useiden elintarvikkeiden käyttöä suositellaan välttämään tai rajoittamaan. Kasvisruokavaliot supistavat vaihtoehtoja entisestään, jos ruokavalio on hyvin rajoitettu. Ohjauksessa tulee toki kertoa suositellut rajoitukset, mutta painottaa ohjaus niihin elintarvikkeihin, joita asiakas saa syödä. Ruokailu on paitsi ravintoaineiden tankkaamista, myös mielihyvää tuottava päivittäinen hetki. Tätä ruokailun tuottamaa hyvää mieltä kannattaa vahvistaa, eikä sammuttaa asiakasta liikaa rajoittavalla ja tiukalla neuvonnalla. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2009, 24.)

- Haukea tulee välttää
- Raakoja kala-, liha- ja äyriäisvalmisteita tulee välttää
- Maksaruokia tulee välttää koko raskauden ajan
- Pastöroimatonta maitoa suositellaan välttämään
- Pastöroimattomasta maidosta valmistetut juustot ja muut tuotteet tulee kypsentää kiehuvan kuumaksi
- Home- ja kittijuustoja ei suositella kuumentamattomina, vaikka ne olisi valmistettu pastöroidusta maidosta
- Pakastevihannekset tulee kuumentaa
- Salaattiin lisättävät pakastevihannekset tulee kiehauttaa ja jäähdyttää
- Kertaalleen jäähdytetyt valmisruuat tulee kuumentaa kiehuvan kuumaksi
- Ulkomaisia pakastemarjoja tulee kuumentaa ennen käyttöä 90 asteeseen tai keittää 2 minuuttia
- Korvasientä ei tule nauttia raskausaikana
- Kofeiinin turvallisen saannin raja raskausaikana on 200g/vuorokausi eli noin kaksi kahvikupillista kahvia
- Energiajuomia ei suositella raskaana olevalle
- Kolajuomia suositellaan vain satunnaiseen käyttöön
- Elintarvikkeita, joihin on lisätty kofeiinia ei suositella
- Alkoholia ei suositella nautittavaksi raskauden aikana
- Yrttitejuomia tai ravintolisäksi valmistettuja yrttivalmisteita ei suositella nautittavaksi
- Lakritsia ja salmiakkia ei suositella
- Öljykasvinsiemeniä (esimerkiksi pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon- ja auringonkukansiemenet) ei suositella nautittavaksi raskauden aikana. Pienet määrät esimerkiksi leivän joukossa ei ole haitaksi
- Inkivääriä sisältäviä tuotteita ei suositella raskaudenaikana nautittavaksi
- Merilevävalmisteita ei tule käyttää, jos sen jodipitoisuus on korkea tai sitä ei ole mainittu

KUVA 4. Raskausajan turvalliset ravitsemusvalinnat. Mukailten elintarvikkeiden käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita. (Ruokavirasto 2019a.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tavoitteena on raskaana olevan kasvisruokavaliota noudattavan äidin ruokavaliio-ohjauksen laadun parantaminen. Tavoitteena on, että terveydenhoitajat saavat lisää faktatietoa ohjaustyönsä tueksi. Pidemmän aikavälin tavoitteena on lisäksi, että odottavat kasvisruokavaliota noudattavat äidit saavat laadukasta ja tasavertaista ohjausta sekaruokavaliota noudattaviin äiteihin verrattuna.

Tarkoituksena on tuottaa kaksi sähköistä opasta, joiden tarkoituksena on antaa lisätietoa ja työvälineitä ruokavaliio-ohjauksen tueksi äitiysneuvolan terveydenhoitajille. Toinen opas on tarkoitettu terveydenhoitajille ja toinen asiakkaille jaettavaksi. Oppaat ovat myös tulostettavissa.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Miten koota ravitsemuksellisesti riittävä kasvisruokavaliio raskausaikana?
2. Miten terveydenhoitaja voi tukea kasvisruokavaliota noudattavaa odottavaa äitiä äitiysneuvolassa?

6 OPINNÄYTETYÖN KUVAUS

6.1 Metodikuvaus

Opinnäytetyö toteutuu toiminnallisena, joka koostuu raporttiosuudesta ja toiminnallisesta osuudesta. Opinnäytetyö on kaksiosainen, eli raportti kirjoitetaan erikseen ja tuotos on oma kirjallinen työnsä, ei vain raporttiosuuden loppuliitteenä. Tuotoksenamme on opas raskausajan kasvisruokavalioista Euran äitiysneuvolan terveydenhoitajien työn tueksi, sekä toinen opas jaettavaksi asiakkaille.

Toiminnallisen opinnäytetyön tärkeimpänä tavoitteena on kehittää työelämän toimintaa tai ohjeistaa sitä. Käytännön työelämän ja asiantuntijoiden ongelmia ratkaistaan tutkimusavusteisesti. Keskeistä tässä metodissa on niin toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus kuin myös raportointi. On siis tärkeää muistaa myös muut tutkimusmenetelmät ja käyttää niitä toiminnallista tutkimusmenetelmää tukevinä apukeinoina.

Kun opinnäytetyön tuotoksena on työelämän käyttöön tuleva konkreettinen opas, on tärkeää sopia tekijänoikeusasioista työelämäkumppanin kanssa. Tekijänoikeudet pysyvät opinnäytetyön tekijöillä eikä niitä kannata luovuttaa pois. Oppaan tekijöinä voimme kuitenkin antaa Euran äitiysneuvolan terveydenhoitajille muokausoikeuden oppaaseen, jolloin he voivat päivittää sen tietoja tarvittaessa tulevaisuudessa. Tekijänoikeusasiat kirjataan ylös opinnäytetyölupaan tai –sopimukseen.

6.2 Kirjallinen materiaali työvälineenä

Kirjallisella ohjeella tarkoitetaan materiaalia, jota voidaan jakaa asiakkaalle hoitotilanteessa. Ohjetta voidaan käyttää myös ohjauksen tukena, vaikkei sitä käynnin lopuksi annettaisi asiakkaalle mukaan. Kirjallinen ohje voi olla muodoltaan hoito-ohje, käyttöohje, opas, toimintaohje tai tiedote. Kirjallinen ohje ei riitä useinkaan sellaisenaan ohjaukseksi, mutta se toimii hyvänä muistin tukena suullisen ohjauksen rinnalla. Kun suullista ohjausta täydennetään kirjallisella materiaalilla,

asiakas muistaa ohjauksen sisällön todennäköisemmin, kuin pelkällä suullisella ohjauksella. (Eloranta & Virkki 2011.)

Yleiskielisyys

Kirjallisen ohjeen tulee olla kirjoitettu asiakkaalle siten, että hän ymmärtää sen sisällön. Tavoitteena on kirjoittaa materiaali yleiskielellä, eli siten miten kieltä kouluissa opitaan kirjoittamaan. Yleiskieltä ymmärtävät kaikki suomen kielen taidon omaavat riippumatta oman asuinalueensa murteesta. Koska opas on faktuaalista tietoa antava ja objektiivisesta näkökulmasta kirjoitettu, tulee sen noudattaa neutraalia asiatyyliä. (Kotimaisten kielten keskus 2019.)

Ammattisanastoa ja vieraskielisiä sanoja on syytä karttaa tai ainakin selittää ne hyvin auki, jos niitä joudutaan käyttämään (Kotimaisten kielten keskus 2019). Teksti tulee viimeistellä ja oikolukea ennen sen julkaisemista, sillä paljon kirjoitusvirheitä sisältävä teksti saattaa herättää lukijassa epäilyksen kirjoittajan ammattilaisuudesta (Eloranta & Virkki 2011).

Oppaissamme pyrimme käyttämään selkeää yleiskieltä ja suosimaan helposti ymmärrettäviä lausemuotoja. Kieliasu on mahdollisimman pelkistetty, jotta lukijan on helppo tulkita sen sanomaa. Vältimme ammattisanastoa, mutta osissa kohdin jouduimme sitä käyttämään. Tällöin selitimme vaikeat termit auki, jotta tekstin ymmärtämiseen ei jää aukkoja alaa tuntemattomallakaan henkilöllä.

Sisältö

Oppaan sisältämän tiedon tulee olla luotettavaa ja ajan tasaista. Tietoa etsiessä noudatetaan hyvää lähdekriittisyyttä ja rajataan hakutuloksia erilaisin poissulkukriteerein. (Eloranta & Virkki 2011.)

Ravitsemusneuvonnan ja -ohjauksen tukena käytettävän oppaan sisältö tulee laatia asiakaslähtöisesti. Koska asiakkaalta ei voi odottaa alan asiantuntijuutta, tulee sisällön olla mahdollisimman käytännönläheistä ja konkreettista. Tällä tar-

koitetaan esimerkkinä sitä, että puhutaan mieluummin ruoka-aineista kuin ravintoaineista. Riittävän ja monipuolisen ruokavalion kokoamisessa auttavat selkeät ruokaohjeet ja listat. (Hakulinen-Viitanen ym. 2013, 44.)

Kokosimme oppaan käytännönläheisesti ja kokosimme mukaan konkreettisia vinkkejä. Taulukot ja lyhyet faktalaatikot helpottavat oppaiden lukemista ja sisäistämistä. Oppaiden taustalla oleva tieto on ajankohtaista ja luotettavaa.

Visuaalisuus

Ohjeen tulee olla selkeä ja looginen. Kappalejaot ja otsikointi selkeyttävät usein hyvin. Kuvia voi käyttää tarpeen mukaan perustellusti, jos ne selkeyttävät tekstiä. On myös todettu, että mustavalkoinen ohje huomioidaan huonommin, kuin värillinen. (Eloranta & Virkki 2011.)

Oppaissa käytimme selkeää kappalejakoja niin, että jokaisella sivulla käsitellään yhtä asiaa. Pyrimme pitämään tekstin määrän suppeana ja tukemaan tietoa visuaalisella ilmeellä taulukoin ja faktalaatikoin. Oppaisiin halusimme yhtenäisen värimaailman, joka kulkee koko oppaan läpi. Kuvia käytimme tekstiä tukevana elementtinä. Kuvat otimme netistä tekijänoikeuslakia noudattaen.

Oppaiden arviointi

Halusimme oppaista arvion ennen niiden lopullista viimeistelyä, joten lähetimme ne sähköpostin välityksellä Euran neuvolaan. Saimme hyvää palautetta ja konkreettisia neuvoja, joiden avulla muokkasimme oppaista käytännöllisemmät. Oppaita on arvioinut myös opponoivat opiskelijat ja ulkopuoliset henkilöt, joilta olemme saaneet palautetta.

Omasta mielestämme saimme aikaan yhteneväiset kaksi opasta, joiden sisältö on painotettu käyttäjäkunnan mukaisesti. Oppaat vastaavat alkuperäistä näkemystämme niin sisällöltään kuin visuaalisuudeltaan. Oman arviomme mukaan oppaita on helppo käyttää ohjauksen tukena.

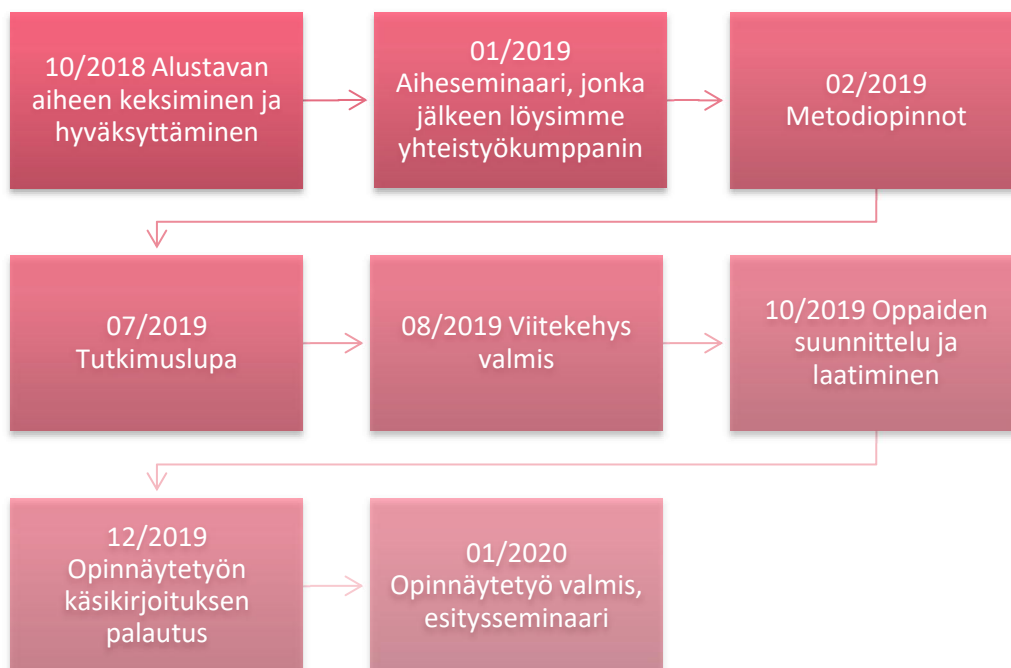
6.3 Opinnäytetyön prosessin kuvaus

Opinnäytetyöprosessimme alkoi lokakuussa 2018 kun keksimme alustavan aiheen ja hyväksyimme sen opinnäytetyön ohjaajalla. Tammikuussa 2019 oli aihe-seminaarin aika ja silloin esittelimme opinnäytetyömme aiheena raskausajan vegaaniruokavaliota ja siitä tehtävää opasta. Tässä vaiheessa meillä ei ollut vielä yhteistyökumppania.

Otimme yhteyttä useampaan Rauman alueen neuvolaan ja kyselimme heidän tarvettaan oppaalle. Aihe-seminaarin jälkeen tammikuun lopulla saimme lopulta yhteistyökumppaniksemme Euran äitiysneuvolan. Opinnäytetyön aiheeksi tarkentui raskausajan kasvisruokavaliot ja oppaat äitiysneuvolan terveydenhoitajien työn tueksi.

Aloitimme toiminnallisen opinnäytetyön metodiopinnot heti helmikuun alussa 2019 ja ne tulivat suoritettua kolmessa viikossa. Helmikuun aikana osallistuimme myös opinnäytetyökurssiin sisältyviin tiedonhaun tunteihin. Tämän jälkeen maaliskuun alussa aloimme kirjoittaa opinnäytetyön suunnitelmaa seminaaria varten.

Kevään 2019 aikana haimme tutkimuslupaa ja tämän saatuamme aloitimme tiedon haun ja opinnäytetyön työstämisen. Kesän 2019 aikana kirjoitimme viitekehysten valmiiksi. Syksyllä 2019 aloitimme oppaiden suunnittelun ja kokosimme oppaat valmiiksi. Loppuvuodesta teimme vielä tarvittavia korjauksia opinnäytetyöhön. Lopullisen opinnäytetyön palautimme ja esittelimme seminaarissa tammikuussa 2020. Opinnäytetyöprosessimme on kuvattuna kuviossa 1.



KUVIO 1. Opinnäytetyön prosessi ja sen aikataulu.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen laatua ja luotettavuutta kuvaa se, miten tutkijat ovat noudattaneet hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Suomen Tutkimuseettinen Neuvottelukunta TENK on määritellyt kriteerit, joiden pohjalta tutkimuksen eettisyyttä voidaan luotettavasti arvioida. Ennen tutkimuksen aloittamista tulee olla haettuna ja myönnettyinä viralliset tutkimusluvut sekä työelämäkumppanin kanssa tulee sopia tutkimuksen käytännöistä ja esimerkiksi tutkimuksen tuottaman materiaalin käytöstä. Tutkimuksen tulee pohjautua laadukkaisiin ja tieteellisiin tiedonlähteisiin, joita on käytetty rehellisesti, avoimesti sekä alkuperäisten tutkijoiden työtä kunnioittaen. Raportoinnin tulee olla selkeää ja avointa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Opinnäytetyömme perustuu lähes viiteenkymmeneen eri lähteeseen, jotka koostuvat alan kirjallisuudesta, tieteellisistä artikkeleista, tutkimuksista kuin myös internet-sivustoista. Lisäarvoa työmme saa siitä, että lähteistämme löytyy useampia kansainvälisiä tieteellisiä artikkeleita suomalaisten artikkeleiden lisäksi. Tietoa etsiessämme kiinnitimme huomiota ensimmäiseksi tutkimuksen tai artikkelin luotettavuuteen ja yritimme mahdollisuuksien mukaan päästä tiedon alkujuurille, jotta tietoa ei olisi sävyttäneet useat eri tulkinnat. Toinen poissulkukriteerimme oli tiedon julkaisuvuosi, jonka rajana pidimme kymmentä vuotta. Näin ollen kaikki lähteemme yhtä lukuun ottamatta ovat enintään kymmenen vuotta vanhoja. Yksi lähteistämme on vuonna 2008 julkaistu oppikirja, jota käytimme muuta tietoa tukevana materiaalina, sillä siinä esitetyt tiedot ovat yhden-suuntaisia uudempienkin tutkimusten kanssa.

Tekijänoikeudet koskevat alkuperäisten teosten muotoa eivätkä teoksen sisältämää tietoa. Näin ollen opinnäytetyössä saa käyttää esimerkiksi toisen tutkimuksen tuottamaa tietoa, mutta asia tulee muotoilla omin sanoin ja tiedon lähde tulee näkyä työssä. (Kopiosto ry 2012, 3.) Opinnäytetyössämme kunnioitamme edellisiä tutkijoita ja tiedon kerääjiä viittaamalla heidän materiaaliinsa asianmukaisella tavalla. Jokainen käyttämämme lähde on kirjattu tarkasti lähdeluetteloon, jotta opinnäytetyömme lukija voi halutessaan helposti tarkistaa tiedon sen

alkuperästä. Työmme selkeyttämiseksi ja tiedon sisäistämisen helpottamiseksi olemme sisällyttäneet työhömmme muutamia havainnollistavia kuvia ja taulukoita. Myös näiden elementtien alkuperäisiä tekijöitä olemme kunnioittaneet kirjaimella rehellisesti ja avoimesti niiden alkuperän.

7.2 Opinnäytetyön merkitys ja hyödyntäminen

Raskaudenaikaisen vegaaniruokavalion hyväksyvät ravitsemussuositukset julkaistiin vasta vuonna 2016. Tämän näkyy tiedon saatavuudessa ja määrässä, sillä kasvis- tai vegaanista ruokavaliota noudattavan äidin ravitsemusohjauksesta oli todella vähän tietoa löydettävissä etenkin kotimaisista lähteistä. Sen sijaan kansainvälisiä tutkimuksia löytyi aiheesta jonkin verran. Näin ollen tutkimusta juuri tämän asiakasryhmän ohjauksesta olisi hyvä kehittää tulevaisuudessa.

Jatkotutkimuksena opinnäytetyöllemme voisi toimia tutkimus siitä, millaiseksi terveydenhoitajat ovat kokeneet oppaan ja onko siitä ollut apua työn tukena. Kasvisruokavalioiden yleistyessä olisi myös hyödyllistä tutkia neuvolan terveydenhoitajien valmiuksia antaa ravitsemusohjausta kasvisruokavaliota noudattaville odottajille. Toisaalta asiaa voisi tutkia myös asiakkaiden näkökulmasta, eli millaiseksi he kokevat ohjauksen laadun ja saavatko he apua ravitsemusongelmiinsa, jos sellaisia on.

Kansainvälisissä tutkimuksissa on tutkittu raskausaikana sekaruokavaliota noudattaneiden ja kasvisruokavaliota noudattaneiden lasten syntymämittoja, terveyttä ja sairastavuutta. Näissä tutkimuksissa kasvisruokavalion ei ole huomattu heikentävän terveydentilaa, joissakin tutkimuksissa sen on todettu jopa ehkäisevän elintapasairauksien ilmenemistä myöhemmällä iällä. (Baker ym. 2012, 47.) Tällaisen tutkimuksen tuloksia olisi mielenkiintoista saada myös Suomen tasolta kasvisruokailun yleistyessä jatkuvasti.

LÄHTEET

- Aapro, S., Kupiainen, H. & Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Abayomi, J & Charnley, M. 2016. Micronutrients and the use of vitamin and mineral supplements during pregnancy and lactation. *British Journal of Midwifery* 24 (6), 405-414.
- Allison, S.P., Forbes, A., Van Gossum, A., Meier, R-F., Schneider, S.M., Sobotka, L., Soeters, P.B., Stanga, Z. 2019. Basics in clinical nutrition- fifth edition. Praha: Galén.
- Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Aro, A. 2015a. Kivennäisaineet. Duodecim. Terveyskirjasto.
- Aro, A. 2015b. Proteiinit ja aminohapot. Duodecim Terveyskirjasto.
- Attini, R., Avagnina, P., Cabiddu, G., Capizzi, I., Castelluccia, N., Clari, R., Colombi, N., Leone, F., Mauro, G., Pani, A., Piccoli, GB., Todros, T. & Vigotti, FN. 2015. Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology* 122 (5), 623–633.
- Craig, WJ. & Mangels, AR. 2009. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association* 109 (7), 1266–1282.
- Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Tammi.
- Erkkola, M. & Virtanen, S. 2013. Suositeltavat ruokavalinnat raskauden aikana. Potilaan lääkärilehti. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/suosittelvat-ruokavalinnat-raskauden-aikana/>
- Erlund, I. & Virtanen, S. 2016. Saavatko suomalaiset riittävästi hivenalkuaineita? *Lääkärilehti* 10 (71), 699-700.
- Fogelholm, M. & Schwab, U. 2014. Mitä lääkärin tulee tietää uusista ravitsemussuosituksista. *Lääkärilehti*. 15 (69). 1117.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.
- Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T. & Ventola, A-L. 2009. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hakulinen- Viitanen, T., Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä & Klemetti, R. 2013. Äitiysneuvolaopas: Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Hautero, U. 2017. Maternal overall diet and quality of fat in promoting infant health and development. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

HUS. 2019a. Raskaus ja imetys. Luettu 2.8.2019. https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/teratologinen-tietopalvelu/ravintojavitamiinit/raskaus_jodi/Sivut/default.aspx

HUS. 2019b. Raskaus ja imetys. Luettu 2.8.2019. <https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/teratologinen-tietopalvelu/ravintojavitamiinit/Sivut/Rauta.aspx>

Komulainen, S. & Pelkonen, L. 2017. Vitamiinit ja kivennäisaineet. <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/vitamiinit-ja-kivennaisaineet>

Kosonen, A-L. 2013. Vegaaniäitien ravitsemuksesta on pidettävä huolta. Lääkärilehti 10 (68), 715.

Kotimaisten kielten keskus. 2019. Mitä yleiskieli on? Luettu 19.6.2019. https://www.kotus.fi/kielitieto/yleiskieli_ja_sen_huoltaminen/yleiskieli/mita_yleiskieli_on

Leppänen, P. 2019. Raskaana olevan äidin D-vitamiinivaje nostaa lapsen ADHD-riskiä. Yle uutiset 27.12.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-11135403>

Maa- ja metsätalousministeriön asetus eräiden elintarvikkeiden ilmoittamisesta voimakkasuolaiseksi 1010/2014. Annettu Helsingissä 28.11.2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141010>

Paakkari, I. 2016. D-vitamiini. Lääkärikirja Duodecim.

Pelkonen, L. 2017a. B12-vitamiini. Vegaaniliitto. Päivitetty 27.03.2017. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/b12-vitamiini>

Pelkonen, L. 2017b. Kalsium. Vegaaniliitto. Päivitetty 27.03.2017. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/kalsium-vegaaniruokavaliossa>

Pelkonen, L. 2017c. Kasvisruokavaliot. Duodecim. Terveysportti.

Pelkonen, L. 2017d. Rauta. Vegaaniliitto. Päivitetty 27.03.2017. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/rauta>

Pelkonen, L. 2017e. Ruokavalion koostaminen. Vegaaniliitto. Päivitetty 27.03.2017. <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen>

Perttula, M. 2014. Ruoka on riittävä proteiinin lähde. Tehy-lehti 13/2014.

Pihjalämäki, J. & Schwab, U. 2016. Tarvitseeko terve ihminen ravintolisiä? Duodecim 132 (24), 2329-2334.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2009. Erityisruokavaliot- opas ammattilaisille. Helsinki: Dieettimedia.

Ruokavirasto. 2019a. Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita. Viitattu 31.12.2019 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/turvallisen-kayton-ohjeet/ruokavirasto_turvallisenkaytonohjeet.pdf

Ruokavirasto. 2019b. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Viitattu 31.12.2019 <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Salonen, J. 2015. B12-vitamiinin tai foolihapon puutos. Duodecim Terveysportti.

Snow, D. 2018. Vegetarian Diet During Pregnancy: Making Sure Vitamin B12 Intake is Adequate. The American Journal of Maternal Child Nursing 43 (1), 53.

Suomen sairaanhoitajaliitto. 2016. Teknologia sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Fioca.

Suomen sydänliitto ry. 2019. Raskausajan ravitsemus. Luettu 19.6.2019. <https://neuvokasperhe.fi/raskausajan-ravitsemus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Proteiinit. Päivitetty 11.11.2014. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. D-vitamiinilisä. Lastenneuvolakäsikirja. Päivitetty 8.11.2018. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metodit/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/ruokatottumukset/d-vitamiinilisä>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Fineli. Luettu 7.8.2019. <https://fineli.fi/fineli/fi/index>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: PunaMusta Oy.

Terveyskylä. 2018. Hermostoputken sulkeutumishäiriö eli meningomyelosee (MMC). Lastentalo. Päivitetty 15.8.2018. [https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/liikuntavammaisuus/hermostoputken-sulkeutumish%C3%A4iri%C3%B6-eli-meningomyelosee-\(mmc\)](https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/liikuntavammaisuus/hermostoputken-sulkeutumish%C3%A4iri%C3%B6-eli-meningomyelosee-(mmc))

Tiitinen, A. 2018. Raskaus ja ruokavalio. Duodecim. Terveyskirjasto.

Tyree, S., Baker, BR. & Weatherspoon, D. 2012. On Veganism and Pregnancy. International Journal of Childbirth Education 27 (3), 43-49.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.

Van der Meer, M. 2013. Vegaaniäiti toivoo neuvolaan lisää ravitsemustietämystä. Lääkärilehti. Ajankohtaista 8.3.2013.

Vänskä, K., Laitinen- Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus?. Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

LIITTEET

LIITE 1. Ravintoa kasvikunnan tuotteista odottajalle ja pienokaiselle- opas terveydenhoitajien työn tueksi

1 (14)

RAVINTOA KASVIKUNNAN TUOTTEISTA ODOTTAJALLE JA PIENOKAISELLE

OPAS TERVEYDENHOITAJIEN TYÖN TUEKSI



HENNA KORKEAMÄKI & JENNA LYHTEILÄ

LUKIJALLE

Tämä opas on kirjoitettu osana terveydenhoitajaopintojen opinnäytetyötä Tampereen ammattikorkeakoulussa keväällä 2020 yhteistyössä Euran äitiysneuvolan kanssa.

Kasvisruokavaliot ovat yleistynyt valinta ihmisten ruokailutottumuksissa, ja etenkin vegaaninen ruokavalio kasvattaa suosiotaan. Kasvisruokaa suositaan, ja omaa ruokavaliotaan muutetaan monista eri syistä. Näitä syitä voivat olla esimerkiksi eettisyys, ekologisuus sekä terveydelliset ja uskonnolliset syyt. Sekä erilaiset kasvisruokavaliot että täysin vegaaninen ruokavalio voivat olla turvallisia ja terveellisiä valintoja, jos ne koostetaan huolellisesti ja huolehditaan eri ravintoaineiden riittävästä saannista.

Tarkoituksenamme oli luoda hyödyllinen ja käytännöllinen opas, joka tuo faktatietoa ja apua ruokavalio-ohjaukseen äitiysneuvolan terveydenhoitajille. Pidemmän aikavälin tavoitteena on, että kasvisruokavaliota noudattavat odottavat äidit saavat laadukasta ja tasavertaista ohjausta sekaruokavaliota noudattaviin äiteihin verrattuna. Toivomme, että oppaamme edistää tämän tavoitteen toteutumista.

Raskausajan kasvisruokavalioiden on tehty muutamia opinnäytetöitä aikaisemmin, mutta ne ovat jo useamman vuoden vanhoja. Opinnäytetyöllämme on siis uutuusarvoa ja aihetta on tutkittu vielä vähissä määrin.

KASVISRUOKAVALION ERI MUODOT

VEGAANI

Ei syö mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita, kuten lihaa, maitotuotteita tai hunajaa.

LAKTOVEGETARISTI

Käyttää eläinperäisistä tuotteista vain maitotuotteita.

LAKTO-OVOVEGETARISTI

Käyttää eläinperäisistä tuotteista maitotuotteiden lisäksi myös kananmunia.

PESCOVEGETARISTI

Käyttää maitotuotteita, kananmunia, kalaa ja äyriäisiä.

SEMIVEGETARISTI

Käyttää kaikkia muita eläinkunnan tuotteita paitsi punaista lihaa.

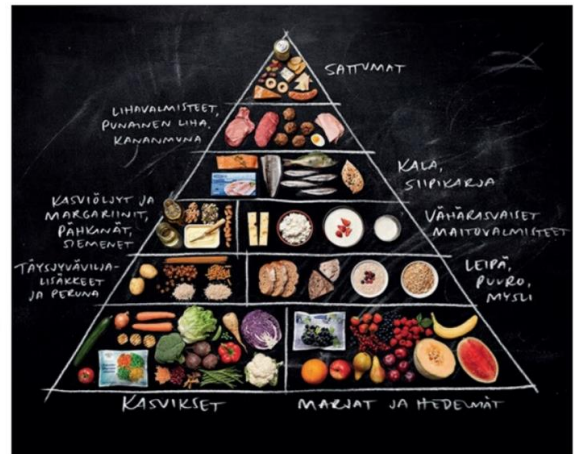
FLEKSAAJA

Suosii kasvispohjaisia vaihtoehtoja, mutta syö pääsääntöisesti sekaruokaa.

RUOKAPYRAMIDI

Ruokapyramidi kuvastaa ruokavalion kokonaisuutta. Pyramidin pohjan muodostavat kasvikset, marjat ja hedelmät, joita tulisi nauttia viidestä kuuteen annosta vuorokaudessa. Seuraava taso pyramidissa ovat täysjyväviljatuotteet, joiden käyttösuositus naisille on kuusi annosta vuorokaudessa. Seuraavana pyramidissa ovat maitotuotteet sekä kasvirasvavalmisteet.

Proteiinilähteet tulevat näiden jälkeen, joista kalaa ja siipikarjaa suositellaan syömään eniten. Pyramidin huipulla ovat erilaiset sattuamat, esimerkiksi makeiset.



Tiesitkö, että...

annos viljaa tarkoittaa esimerkiksi

- 1 dl keitettyä täysjyväpastaa
- 1/2 lautasellista puuroa
- 1 leipäviipale

Tiesitkö, että...

annos kasviksia tarkoittaa esimerkiksi:

- keskikokoista hedelmää
- 1 dl marjoja
- 1 1/2 dl salaattia tai raastetta

VEGAANINEN RUOKAPYRAMIDI

Vegaanisen ruokapyramidin pohjan muodostavat täysjyväviljatuotteet. Seuraavalta tasolta löytyvät kasvikset, hedelmät ja marjat. Kolmannen tason muodostavat proteiinin lähteet, joista voimakassuolaisia valmisteita suositellaan nautittavan vähissä määrin. Voimakassuolaisiin valmisaterioihin tai niiden osiin lasketaan elintarvikkeet, joiden suolan määrä ylittää 1.2g/100g. Pyramidin huippu muodostuu sattumista, kuten sekaruokavaliota noudattavan pyramidissakin.



Pyramidin sivussa muistutetaan vegaanin tarvitsemista ravintolisistä, joista kerrotaan oppaan seuraavilla sivuilla.

Tiesitkö, että...
vähintään puolet nautituista viljavalmisteista tulisi olla täysjyväviljaa.

Tiesitkö, että...
monet valmisateriat tai niiden osat sisältävät paljon suolaa. Voimakassuolaisten valmisteiden nauttimista on suositeltavaa välttää raskauden aikana. Tällaisia elintarvikkeita ovat esimerkiksi soijanakit, falafel, nyhtökaura ja kasvispyörökät.

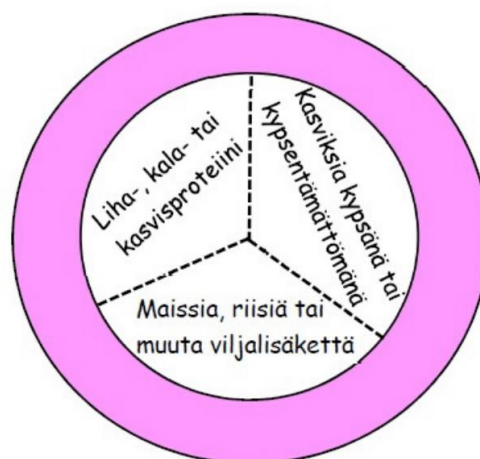
Tiesitkö, että...
päivän kasvisannoksista puolet tulisi olla hedelmiä ja marjoja, toinen puolikas juureksia ja vihanneksia.

LAUTASMALLI

Lautasmallilla havainnollistetaan sitä, miten yksittäinen ateria tulisi rakentaa ja miltä

lautasen tulisi näyttää. Mallilla ohjataan ihmisiä valitsemaan lautaselleen monipuolisesti ja oikeassa suhteessa eri ravintoaineita. Lautasesta kolmasosa tulisi olla kasviksia, kuten salaattia, lämpimiä vihanneksia tai vihannesraastetta. Salaatin seassa suositellaan käytettävän kasviöljypohjaista salaatinkastiketta tai kasviöljyä sellaisenaan. Toinen kolmannes lautasesta koostuu proteiinin lähteestä kuten lihasta, kalasta, palkokasveista tai soijavalmistuksesta. Viimeinen kolmannes on hiilihydraatin lähde, kuten esimerkiksi perunaa, riisiä tai pastaa.

Tiestitkö, että...
valitsemalla hiilihydraatin lähteeksi esimerkiksi ohran tai kvinoan, saat samalla runsaasti proteiinia.



Täysipainoiseen ateriaan kuuluu lisäksi ruokajuomana vesi, rasvaton maitojuoma tai sitä vastaava kasvipohjainen juoma. Lisäksi suositellaan nautittavan yksi viipale täysjyväleipää kasviöljypohjaisella levitteellä voideltuna

VITAMIINIEN SAANTISUOSITUKSET RASKAUSAIKAN

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat usein suuressa roolissa kasvisruokailijan ravitsemuksessa. Vitamiinien saantisuositus täyttyykin usein hienosti etenkin, jos aterioilla käytetään monipuolisesti eri värisiä kasvikunnan tuotteita. Etenkin vegaanista ruokavaliota noudattavien tulee huolehtia erityisesti B12-vitamiinin saannista, sillä sitä ei ole saatavilla kasvikunnan tuotteista luonnostaan.

Vitamiini	Saantisuositus raskausaikana	Esimerkkejä vitamiinin lähteistä
D-vitamiini	10µg	Kala, maitovalmisteet, täydennetyt kasvimaitovalmisteet
B2-vitamiini	1.6mg	Maitotuotteet, vihannekset, pavut, sienet
B12-vitamiini	2µg	Maitotuotteet, liha, kala, kananmuna, täydennetyt kasvimaitovalmisteet
Folaatti	500µg (400µg lisä rv 12 asti)	Herneet, pavut, kaalit, kananmuna

Tiesitkö, että...

folaatin sanotaan kuvastavan ruokavaliion laatua. Jos folaattia ei saa tarpeeksi, on usein puutetta myös muista vitamiineista ja kivennäisaineista.

Tiesitkö, että...

vegaanien tulee käyttää B12-vitamiini lisää, joko 10µg vuorokaudessa tai 1000µg kahdesti viikossa.

Tiesitkö, että...

jo raskautta suunniteltaessa ja aina 12. raskausviikon loppuun saakka suositellaan käytettävän 400µg foolihappolisää kaikille raskaanaoleville ruokavaliosta huolimatta.

MISTÄ VITAMIINIT KÄYTÄNNÖSSÄ SAA?

B12-vitamiini

Esimerkki päivän aikana nautittavista elintarvikkeista B12-vitamiinin tarpeen tyydyttämiseen:

- 3,75dl B12-vitamiinilla täydennettyä kauramaitojuomaa tai kaurapohjaista jogurttivalmistetta

B2-vitamiini

Esimerkki päivän aikana nautittavista elintarvikkeista B2-vitamiinin tarpeen tyydyttämiseen:

- 200g herkkusieniä
- 200g härkäpapuvalmistetta
- 150g keitettyä parsakaalia

Folaatti

Esimerkki päivän aikana nautittavista elintarvikkeista folaatin tarpeen tyydyttämiseen:

- 50g keitettyjä herneitä
 - 50g pinaattia
 - 100g soijarouhetta
 - 150g parsakaalia
-

KIVENNÄISAINEIDEN SAANTISUOSITUKSET RASKAUSAIKANA

Raskausaikana elimistö ja kohdussa kasvava sikiö vaativat enemmän useita kivennäisaineita. Ihmisen elimistö käyttää kivennäisaineita kudoksiin, entsyymien toimintaan ja aineenvaihdunnan ylläpitämiseen.

Kivennäisaine	Saantisuositus raskausaikana	Esimerkkejä kivennäisaineen lähteistä
Kalsium	900mg	Maitotuotteet, täydennetyt kasvimaitovalmisteet, soija, kaalit, mantelit
Fosfori	700mg	Viljavalmisteet, maitotuotteet
Kalium	3.1g	Maitotuotteet, kasvikset erityisesti peruna
Magnesium	280mg	Täysjyväviljatuotteet, kasvikset, sisäelimet, liha
Rauta	14.8mg	Liha, sisäelimet, palkokasvit, pähkinät, täysjyväviljatuotteet
Sinkki	9mg	Täysjyväviljatuotteet, pähkinät, naudanliha
Kupari	1mg	Liha, täysjyväviljatuotteet
Jodi	175µg	Jodioitu suola, liha, kananmuna, kala, maitotuotteet

Tiesitkö, että...
raudan imeytymistä edistää C-vitamiini. Imeytymistä estävät taas tee, kahvi ja maitotuotteet.

Tiesitkö, että...
kalsiumin päivittäinen saanti on mahdollista tyydyttää myös kasviperäisillä tuotteilla.

MISTÄ KIVENNÄISAINHEET KÄYTÄNNÖSSÄ SAA?

Rauta

Esimerkki päivän aikana nautittavista elintarvikkeista raudan tarpeen tyydyttämiseen:

- 50g pinaattia
- 30g cashewpähkinöitä
- 120g ruisleipää
- 100g keitetyjä herneitä
- 200g härkäpapuvalmistetta
- 240g keitettyä täysjyväriisiä

Jodi

Esimerkki päivän aikana nautittavista elintarvikkeista jodin tarpeen tyydyttämiseen:

- 4dl täydennettyä kaurapohjaista jogurttil valmistetta
- 3,5g jodioitua ruokasuolaa

Kalsium

Esimerkki päivän aikana nautittavista elintarvikkeista kalsiumin tarpeen tyydyttämiseen:

- 4dl kalsiumilla täydennettyä kaurapohjaista jogurttil valmistetta
- 100g soijarouhetta
- 40g manteleita
- 200g parsakaalia

PROTEIINI



Ihmisen elimistö tarvitsee proteiinia eli valkuaisainetta osana monipuolista ruokavaliota. Proteiini rakentuu aminohapoista, joita on yhteensä 20 erilaista. Näistä yhdeksää tulee saada ravinnon kautta eikä keho pysty tuottamaan niitä itse. Elimistö tarvitsee proteiinia muun muassa solujen rakennusaineena sekä normaalin entsyymitoiminnan ylläpitämiseen.

Kasvisproteiinien aminohappokoostumus ei ole yhtä rikas kuin eläinproteiinien. Tämä tarkoittaa sitä, että kasvisruokavaliota noudattavan tulisi syödä monipuolisesti ja vaihtelevasti eri proteiininlähteitä. Näin turvataan kaikkien tarvittavien aminohappojen saanti.

Proteiinin tarve raskausaikana kasvaa noin 30g vuorokaudessa.

Esimerkki:
70kg painava raskaana oleva
proteiinin tarve: $1.1g \times 70 = 77g$
 $77g + 30g = 107g$.

Kasviproteiini	Proteiinin määrä per 100g
Soijarouhe	45g
Nyhtökaura	30g
Mifu	24g
Härkäpapuvalmiste	17g
Kvinoa	14g
Tofu	13.4g
Ohrasuurimo	10g
Kidneypapu	8.3g

KASVISRUOKAILIJAN OHJAUS

Terveydenhoitajan antaessa ravitsemusohjausta raskaana olevalle naiselle edistää hän sekä äidin, että sikiön terveyttä. Ravitsemusvalinnoilla on myös merkitystä raskauden sujumiseen ja mahdollisiin komplikaatioihin, sekä yleisimpiin raskausajan vaivoihin. Yleensä raskaana oleva sekä hänen koko perheensä kokee motivaatiota muuttaa elämäntapojaan terveellisempään suuntaan. Äitiysneuvolakäynnit, ja etenkin laajat terveystarkastukset, ovat hyvä mahdollisuus kartoittaa myös puolison terveystottumuksia, sekä edistää hänen terveellisiä elämäntapojaan.

Kasvisruokavaliot ovat olleet jo pidempään hyväksytyt ravitsemusmuoto raskaana olevalle. Vuoden 2016 ravitsemussuosituksissa myös täysin vegaaninen ruokavalio myönnettiin olevan turvallinen valinta oikein koostettuna.

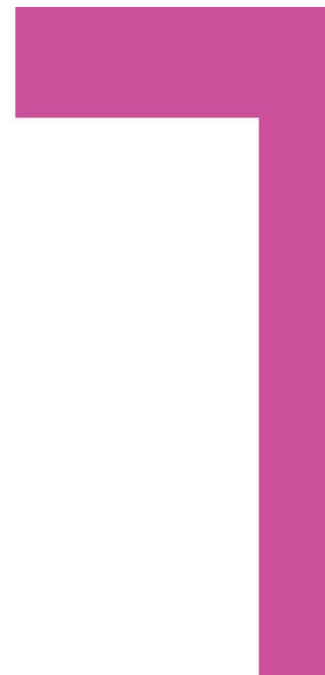
Terveydenhoitajan tehtävänä on käydä odottajan kanssa hänen ruokavaliotaan läpi ja keskustella sen riittävydestä. Tärkeää on selvittää kuuluuko ruokavalioon mitään eläinkunnan tuotteita. Asiakkaan ruokavaliohistoriaa on kannattaa kysyä, sillä juuri vegaaniksi ryhtyneet odottajat voivat kaivata enemmän tietoa ruokavaliion koostamisesta kuin pitkään ruokavaliota noudattaneet. Odottajan kanssa on hyvä keskustella vitamiinilisien käytöstä ja kuinka raskaus lisää joidenkin vitamiinien ja kivennäisaineiden tarvetta.

Usein täysin vegaanista ruokavaliota noudattavat odottajat lähetetään ravitsemusterapeutille tarkempaa ohjausta varten. Onkin tärkeää konsultoida tarvittaessa ravitsemusalan asiantuntijoita, jos omat tiedot eivät tunnu riittävän. Tärkeintä asiakkaalle kuitenkin on tasavertainen ja kunnioittava kohtaaminen. Asiakkaan ruokavaliota tai valintaa ei tule missään tapauksessa aliarvioida tai kyseenalaistaa.

RAVITSEMUKSESSA JA RUUAN VALMISTUKSESSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

Raskauden aikaisessa ravitsemuksessa tulee kiinnittää huomiota turvallisiin ruoka-ainevalintoihin ja oikeanlaiseen valmistamiseen. Oikeilla valinnoilla, sekä hyvällä keittiö- ja käsihygienialla voidaan edistää sikiön turvallisuutta, hyvää kasvua ja kehittymistä. On määritelty muutamia elintarvikkeita, joiden käyttöä suositellaan välttämään kokonaan tai osittain raskauden aikana.

- Haukea tulee välttää
- Raakoja kala-, liha- ja äyriäisvalmisteita tulee välttää
- Maksaruokia tulee välttää koko raskauden ajan
- Pastöroidattomasta maidosta suositellaan välttämään
- Pastöroidattomasta maidosta valmistetut juustot ja muut tuotteet tulee kypsentää kiehuvan kuumaksi
- Home- ja kittijuustoja ei suositella kuumentamattomina, vaikka ne olisi valmistettu pastöroidusta maidosta
- Pakastevihannekset tulee kuumentaa
- Salaattiin lisättävät pakastevihannekset tulee kiehauttaa ja jäähdyttää
- Kertaalleen jäähdytetyt valmisruuat tulee kuumentaa kiehuvan kuumaksi
- Ulkomaisia pakastemarjoja tulee kuumentaa ennen käyttöä 90 asteeseen tai keittää 2 minuuttia
- Korvasientä ei tule nauttia raskausaikana
- Kofeiinin turvallisen saannin raja raskausaikana on 200g/vuorokausi eli noin kaksi kahvikupillista kahvia
- Energiajuomia ei suositella raskaana olevalle
- Kolajuomia suositellaan vain satunnaiseen käyttöön
- Elintarvikkeita, joihin on lisätty kofeiinia ei suositella
- Alkoholia ei suositella nautittavaksi raskauden aikana
- Yrttitejuomia tai ravintolisäksi valmistettuja yrttivalmisteita ei suositella nautittavaksi
- Lakritsia ja salmiakkia ei suositella
- Öljykasvinsiemeniä (esimerkiksi pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon- ja auringonkukansiemenet) ei suositella nautittavaksi raskauden aikana. Pienet määrät esimerkiksi leivän joukossa ei ole haitaksi
- Inkivääriä sisältäviä tuotteita ei suositella raskaudenaikana nautittavaksi
- Merilevävalmisteita ei tule käyttää, jos sen jodipitoisuus on korkea tai sitä ei ole mainittu



LIITE 2. Ravintoa kasvikunnan tuotteista itselle ja pienokaiselle- opas äitiysneuvolan asiakkaille

1 (12)

RAVINTOA KASVIKUNNAN TUOTTEISTA ITSELLE JA PIENOKAISELLE

OPAS ÄITIYSNEUVOLAN ASIAKKAILLE



HENNA KORKEAMÄKI & JENNA LYHTEILÄ



LUKIJALLE

Tämä opas on kirjoitettu osana terveydenhoitajaopintojen opinnäytetyötä Tampereen ammattikorkeakoulussa keväällä 2020 yhteistyössä Euran äitiysneuvolan kanssa.

Kasvisruokavaliot ovat yleistynyt valinta ihmisten ruokailutottumuksissa, ja etenkin vegaaninen ruokavalio nostaa päätään. Kasvisruokaa suositaan, ja omaa ruokavaliota muutetaan monista eri syistä. Näitä syitä voivat olla esimerkiksi eettisyys, ekologisuus sekä terveydelliset ja uskonnolliset syyt. Sekä erilaiset kasvisruokavaliot että täysin vegaaninen ruokavalio voivat olla turvallisia ja terveellisiä valintoja, jos ne koostetaan huolellisesti ja huolehditaan eri ravintoaineiden riittävästä saannista.

Tarkoituksenamme oli luoda hyödyllinen ja käytännöllinen opas, joka tuo faktatietoa ja apua ravitsemuksellisesti riittävän kasvisruokavaliion toteuttamiseen äitiysneuvolan asiakkaille. Pidemmän aikavälin tavoitteena on, että kasvisruokavaliota noudattavat odottavat äidit saavat laadukasta ja tasavertaista ravitsemusohjausta sekaruokavaliota noudattaviin äiteihin verrattuna. Toivomme, että oppaamme edistää tämän tavoitteen toteutumista.

Raskausajan kasvisruokavalioiden on tehty muutamia opinnäytetöitä aikaisemmin, mutta ne ovat jo useamman vuoden vanhoja. Opinnäytetyöllämme on siis uutuusarvoa ja aihetta on tutkittu vielä vähissä määrin.

RUOKAPYRAMIDI

Ruokapyramidi kuvastaa ruokavalion kokonaisuutta.

Pyramidin pohjan muodostavat kasvikset, marjat ja hedelmät, joita tulisi nauttia viidestä kuuteen annosta vuorokaudessa. Seuraavalla tasolla pyramidissa ovat täysjyväviljat tuotteet, joiden käyttösuositus naisille on kuusi annosta vuorokaudessa. Seuraavana pyramidissa ovat maitotuotteet sekä kasvirasvavalmisteet. Proteiininlähteet tulevat näiden jälkeen, joista kalaa ja siipikarjaa suositellaan syömään eniten. Pyramidin huipulla ovat erilaiset sattuimat esimerkiksi makeiset.



Tiesitkö, että...

annos kasviksia tarkoittaa esimerkiksi

- keskikokoista hedelmää
- 1dl marjoja
- 1 1/2 dl salaattia tai raastetta

Tiesitkö, että...

annos viljaa tarkoittaa esimerkiksi

- 1dl keitettyä täysjyväpastaa
- 1/2 lautasellista puuroa
- 1 leipäviipale

VEGAANINEN RUOKAPYRAMIDI

Vegaanisen ruokapyramidin pohjan muodostavat täysjyväviljatuotteet.

Seuraavalta tasolta löytyvät kasvikset, hedelmät ja marjat.

Kolmannen tason muodostavat proteiinin lähteet, joista voimakassuolaisia valmisteita suositellaan nautittavan vähissä määrin. Voimakassuolaisiin valmisaterioihin tai niiden osiin lasketaan elintarvikkeet joiden suolan määrä ylittää 1.2g/100g.

Pyramidin huippu muodostuu sattumista, kuten seka-ruokavaliota noudattavankin pyramidissa.

Pyramidin sivussa muistutetaan vegaanin tarvitsemista ravintolisistä, joista kerrotaan oppaan seuraavilla sivuilla.



Tiesitkö, että...

päivän kasvisannoksista puolet tulisi olla hedelmiä ja marjoja, toinen puolikas juureksia ja vihanneksia.

Tiesitkö, että...

monet valmisateriat tai niiden osat sisältävät paljon suolaa.

Voimakassuolaisten valmisteiden nauttimista on suositeltavaa välttää raskauden aikana. Tällaisia elintarvikkeita ovat esimerkiksi soijanakit, falafel, nyhtökaura ja kasvispyörykät.

Tiesitkö, että...

vähintään puolet nautituista viljavalmisteista tulisi olla täysjyväviljaa.

LAUTASMALLI

Lautasmalli kuvastaa sitä, miten yksi ateria tulisi koostaa ja miltä lautasen tulisi näyttää. Se opastaa valitsemaan oikeassa suhteessa ravintoa eri lähteistä.

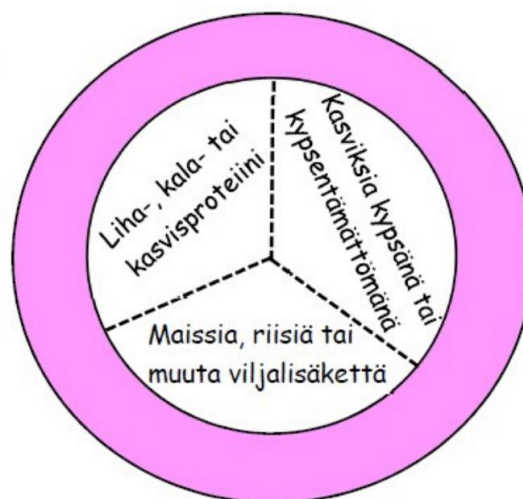
Lautasesta kolmasosa tulisi olla kasviksia, kuten salaattia, lämpimiä vihanneksia tai vihannesraastetta. Salaatin seassa suositellaan käytettävän kasviöljypohjaista salaatin kastiketta tai kasviöljyä sellaisenaan. Toinen kolmannes lautasesta koostuu proteiinin lähteestä kuten lihasta, kalasta, palkokasveista tai soijavalmistuksesta.

Viimeiseen kolmannekseen kuuluu hiilihydraatin lähteet esimerkiksi peruna, riisi tai pasta.

Aterian lisukkeeksi kuuluu ruokajuomana joko vesi, rasvaton maitojuoma tai sitä vastaava kasvipohjainen juoma.

Lisäksi aterialla suositellaan nautittavan yksi viipale täysjyväleipää voideltuna kasviöljypohjaisella levitteellä.

Jälkiruuaksi voi syödä annoksen hedelmiä tai marjoja.



Tiestitkö, että...
valitsemalla hiilihydraatin lähteeksi esimerkiksi ohran tai kvinoan, saat samalla runsaasti proteiinia.

VITAMIINIEN SAANTISUOSITUKSET RASKAUSAIKANA

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat usein suuressa roolissa kasvisruokailijan ravitsemuksessa. Vitamiinien saantisuositus täyttyykin usein hienosti etenkin, jos aterioilla käytetään monipuolisesti eri värisiä kasvikunnan tuotteita. Etenkin vegaanista ruokavaliota noudattavan tulee huolehtia erityisesti B12-vitamiinin saannista, sillä sitä ei ole saatavilla kasvikunnan tuotteista luonnostaan.

Vitamiini	Saantisuositus raskausaikana	Esimerkkejä vitamiinin lähteistä
D-vitamiini	10µg	Kala, maitovalmisteet, täydennetyt kasvimaitovalmisteet
B2-vitamiini	1.6mg	Maitotuotteet, vihannekset, pavut, sienet
B12-vitamiini	2µg	Maitotuotteet, liha, kala, kananmuna, täydennetyt kasvimaitovalmisteet
Folaatti	500µg (400µg lisä rv 12 asti)	Herneet, pavut, kaalit, kananmuna

Tiesitkö, että...

jo raskautta suunniteltaessa ja aina 12 raskausviikon loppuun saakka suositellaan käytettävän 400µg foolihappolisää kaikille raskaanaoleville ruokavaliosta huolimatta.

Tiesitkö, että...

vegaanien tulee käyttää B12- vitamiinilisää, joko 10µg vuorokaudessa tai 1000µg kahdesti viikossa.

Tiesitkö, että...

folaatien sanotaan kuvastavan ruokavalion laatua. Jos folaattia ei saa tarpeeksi, on usein puutetta myös muista vitamiineista ja kivennäisaineista.

MISTÄ VITAMIINIT KÄYTÄNNÖSSÄ SAA?

B12- vitamiini

Esimerkki päivänaikana nautittavista elintarvikkeista B12- vitamiinin tarpeen tyydyttämiseen

- 3,75 dl B12-vitamiinilla täydennettyä kauramaitojuomaa tai kaurapohjaista jogurttivalmistetta

B2- vitamiini

Esimerkki päivänaikana nautittavista elintarvikkeista B2- vitamiinin tarpeen tyydyttämiseen

- 200g herkkusieniä
- 200g härkäpapuvalmistetta
- 150g keitettyä parsakaalia

Folaatti

Esimerkki päivänaikana nautittavista elintarvikkeista folaatin tarpeen tyydyttämiseen

- 50g keitettyjä herneitä
 - 50g pinaattia
 - 100g soijarouhetta
 - 150g parsakaalia
-

KIVENNÄISAINEIDEN SAANTISUOSITUKSET RASKAUSAIKANA

Raskausaikana elimistö ja kohdussa kasvava sikiö vaativat enemmän useita kivennäisaineita. Ihmisen elimistö käyttää kivennäisaineita kudoksiin, entsyymien toimintaan ja aineenvaihdunnan ylläpitämiseen.

Kivennäisaine	Saantisuositus raskausaikana	Esimerkkejä kivennäisaineen lähteistä
Kalsium	900mg	Maitotuotteet, täydennetyt kasvimaitovalmisteet, soija, kaalit, mantelit
Fosfori	700mg	Viljavalmisteet, maitotuotteet
Kalium	3.1g	Maitotuotteet, kasvikset erityisesti peruna
Magnesium	280mg	Täysjyväviljatuotteet, kasvikset, sisäelimet, liha

Rauta	14.8mg	Liha, sisäelimet, palkokasvit, pähkinät, täysjyväviljatuotteet
Sinkki	9mg	Täysjyväviljatuotteet, pähkinät, naudanliha
Kupari	1mg	Liha, täysjyväviljatuotteet
Jodi	175µg	Jodioitu suola, liha, kananmuna, kala, maitotuotteet

Tiestikö, että...

raudan imeytymistä edistää C-vitamiini. Imeytymistä estävät taas tee, kahvi ja maitotuotteet.

Tiestikö, että...

kalsiumin päivittäinen saanti on mahdollista tyydyttää myös kasviperäisillä tuotteilla.

MISTÄ KIVENNÄISAINHEET KÄYTÄNNÖSSÄ SAA?

Rauta

Esimerkki päivänaikana nautittavista elintarvikkeista raudan tarpeen tyydyttämiseen

- 50g pinaattia
- 30g cashewpähkinöitä
- 120g ruisleipää
- 100g keitetyjä herneitä
- 200g härkäpapuvalmistetta
- 240g keitettyä täysjyväriisiä

Jodi

Esimerkki päivänaikana nautittavista elintarvikkeista jodin tarpeen tyydyttämiseen

- 4dl täydennettyä kaurapohjaista jogurttil valmistetta
- 3,5g jodioitua ruokasuolaa

Kalsium

Esimerkki päivänaikana nautittavista elintarvikkeista kalsiumin tarpeen tyydyttämiseen

- 4dl kalsiumilla täydennettyä kaurapohjaista jogurttil valmistetta
 - 100g soijarouhetta
 - 40g manteleita
 - 200g parsakaalia
-

PROTEIINIT

Ihmisen elimistö tarvitsee proteiinia eli valkuaisainetta osana monipuolista ruokavaliota. Proteiini rakentuu aminohapoista, joita on yhteensä 20 erilaista. Näistä yhdeksää tulee saada ravinnon kautta eikä keho pysty tuottamaan niitä itse. Elimistö tarvitsee proteiinia muun muassa solujen rakennusaineena sekä normaalin entsyymitoiminnan ylläpitämiseen. Kasvisproteiinien aminohappokoostumus ei ole yhtä rikas kuin eläinproteiinien. Tämä tarkoittaa sitä, että kasvisruokavaliota noudattavan tulisi syödä monipuolisesti ja vaihtelevasti eri proteiininlähteitä. Näin turvataan kaikkien tarvittavien aminohappojen saanti. Aikuisen proteiinin tarve vuorokaudessa on noin 1,1-1,3g jokaista painokiloa kohti.



Proteiinin tarve raskausaikana kasvaa noin 30g vuorokaudessa.

Esimerkki:

70kg painava raskaana oleva
 proteiinintarve: $1.1g \times 70 = 77g$
 $77g + 30g = 107g$

Kasviproteiini	Proteiinin määrä per 100g
Soijarouhe	45g
Nyhtökaura	30g
Mifu	24g
Härkäpapuvalmiste	17g
Kvinoa	14g
Tofu	13.4g
Ohrasuurimo	10g
Kidneypapu	8.3g

RAVITSEMUKSESSA JA RUUAN VALMISTUKSESSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

Raskauden aikaisessa ravitsemuksessa tulee kiinnittää huomiota turvallisiin ruoka-aine valintoihin ja oikeanlaiseen valmistamiseen. Oikeilla valinnoilla sekä hyvällä keittiö- ja käsihygienialla voidaan edistää sikiön turvallisuutta, hyvää kasvua ja kehittymistä. On määritelty muutamia elintarvikkeita, joiden käyttöä suositellaan välttämään kokonaan tai osittain raskauden aikana.

- Haukea tulee välttää
- Raakoja kala-, liha- ja äyriäisvalmisteita tulee välttää
- Maksaruokia tulee välttää koko raskauden ajan
- Pastöroimatonta maitoa suositellaan välttämään
- Pastöroimattomasta maidosta valmistetut juustot ja muut tuotteet tulee kypsentää kiehuvan kuumaksi
- Home- ja kittijuustoja ei suositella kuumentamattomina, vaikka ne olisi valmistettu pastöroidusta maidosta
- Pakastevihannekset tulee kuumentaa
- Salaattiin lisättävät pakastevihannekset tulee kiehua ja jäähdyttää
- Kertaalleen jäädytetyt valmisruuat tulee kuumentaa kiehuvan kuumaksi
- Ulkomaisia pakastemarjoja tulee kuumentaa ennen käyttöä 90 asteeseen tai keittää 2 minuuttia
- Korvasientä ei tule nauttia raskausaikana
- Kofeiinin turvallisen saannin raja raskausaikana on 200g/vuorokausi eli noin kaksi kahvikupillista kahvia
- Energijuomia ei suositella raskaana olevalle
- Kolajuomia suositellaan vain satunnaiseen käyttöön
- Elintarvikkeita, joihin on lisätty kofeiinia ei suositella
- Alkoholia ei suositella nautittavaksi raskauden aikana
- Yrttitejuomia tai ravintolisäksi valmistettuja yrttivalmisteita ei suositella nautittavaksi
- Lakritsia ja salmiakkia ei suositella
- Öljykasvinsiemeniä (esimerkiksi pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon- ja auringonkukansiemenet) ei suositella nautittavaksi raskauden aikana. Pienet määrät esimerkiksi leivän joukossa ei ole haitaksi
- Inkivääriä sisältäviä tuotteita ei suositella raskaudenaikana nautittavaksi
- Merilevävalmisteita ei tule käyttää, jos sen jodipitoisuus on korkea tai sitä ei ole mainittu

