

# **RAVINTOA KASVIKUNNAN TUOTTEISTA ITSELLE JA PIENOKAISELLE**

OPAS ÄITIYSNEUVOLAN ASIAKKAILE



# LUKIJALLE

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

Kasvisruokavaliot ovat yleistynvä 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 kasvisruokavallion 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.

Raskauden aikaisessa ravitsemuksessa tulee kiinnittää huomiota turvallisiin ruoka-aine valintoihin ja oikeanlaiseen valmistamiseen.

Oikeilla valinnoilla sekä hyvällä keittö- ja käsihygienialla voidaan edistää sikiön

turvallisuutta, hyvää kasvua ja kehittymistä.

On määriteltä muutamia elintarvikkeita, joiden käyttöä suositellaan välttämään kokonaan tai osittain raskauden aikana.

# RAVITSEMUKSESSA JA RUUAN VALMISTUKSESSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

- Haukea tulee välttää
- Raakoja kala-, liha- ja äynäisvalmisteita tulee välttää
- Maksaruokkia tulee välttää koko raskauden ajan
- Pastörimatonta maitoa suositellaan välttämään
- Pastörimattomasta 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 jäähdetyt valmisruuut 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
- Energiijuomia 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-, pinjari-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon- ja auringonkukansemienet) 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

# 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 proteiiniinlähteitä. 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.



Ruokapyramidi kuvastaa ruokavalion kokonaisuutta.

Pyramidin pohjan

muodostavat kasvikset, marjat ja

hedelmät, joita tulisi nauttia viidestä

kuuteen annosta vuorokaudessa.

Seuraavalla tasolla pyramidissa ovat

täysjyväviljatuotteet, joiden käyttösuositus

naisille on kuusi annosta vuorokaudessa.

Seuraavana pyramidissa ovat

maitotuotteet sekä kasvirasvavalmisteet.

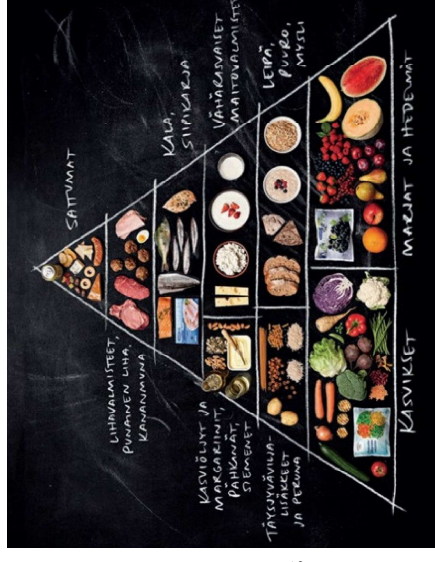
Proteiiniinlähteet tulevat näiden jälkeen,

joista kalaa ja siipikarjaa suositellaan

syömään eniten.

Pyramidin huipulla ovat erilaiset

sattumat esimerkiksi makeiset.



# RUOKAPYRAMIDI

## 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

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

# 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 sattuamista, kuten seka ruokavaliota noudattavankin pyramidissa.

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

## 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.

## Tiesitkö, että...

vähintään puolet nautituista viljavalmisteista tulisi olla täysjyväviljaa.

# MISTÄ KIVENNÄISAINEET KÄYTÄNNÖSSÄ SAAVAT?

## Rauta

Esimerkki päivän aikana nautittavista elintarvikkeista raudan tarpeen tyydyttämiseen

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

## Jodi

Esimerkki päivän aikana nautittavista elintarvikkeista jodin tarpeen tyydyttämiseen

- 4dl täydennettyä kaurapohjaista jogurtivalmistetta
- 3,5g jodioitua ruokasuolaa

## Kalsium

Esimerkki päivän aikana nautittavista elintarvikkeista kalsiumin tarpeen tyydyttämiseen

- 4dl kalsiumilla täydennettyä kaurapohjaista jogurtivalmistetta
- 100g soijarouhetta
- 40g manteleita
- 200g pearsakaalia

# 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	Vijjalvalmisteet, 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 kasvipörsäisillä tuotteilla.

## LAUTASMALLI

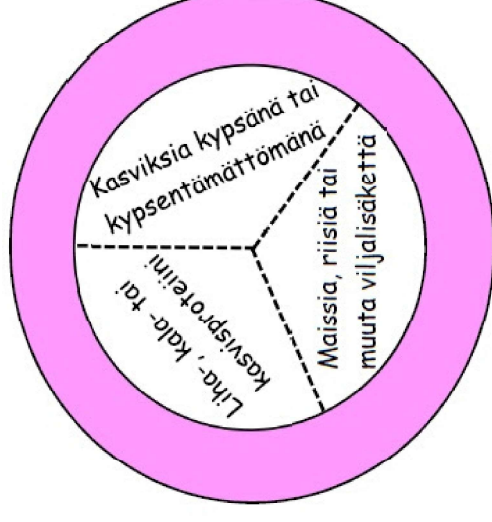
Lautasmalli kuvastaa sitä, miten yksi ateria tulisi koostaa ja miltä lautasen tulisi näyttää. Se opastaa valitsemaan oikeassa suhteessa ravintoa eri lähteistä.

Lautasesta kolmasosa tulisi olla kasviksia, kuten salaattia, lämpimiä vihanneksia tai vihannesraastetta. Salaatin seassa suositellaan käytettävän kasviöljypohjaista salaatinkastiketta tai kasviöljyä sellaisenaan.

Toinen kolmannes lautasesta koostuu proteiinin lähteestä kuten lihasta, kalasta, palkokasveista tai soijavalmisteesta.

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.



## Tiestikö, 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 täytyykin usein hienosti etenkin, jos aterioilla käytetään monipuolisesti eri värisiä kasvunnan tuotteita. Etenkin vegaanista ruokavaliota noudattavan tulee huolehtia erityisesti B12-vitamiinin saannista, sillä sitä ei ole saatavilla kasvunnan 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

# MISTÄ VITAMIINIT KÄYTÄNNÖSSÄ SAA?

## B12- vitamiini

Esimerkki päivän aikana nautittavista elintarvikkeista B12- vitamiinin tarpeen tyydyttämiseen

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

## 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

## Tiesitkö, että...

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

## Tiesitkö, että...

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

## Tiesitkö, että...

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