

RAVINTOA KASVIKUNNAN TUOTTEISTA ODOTTAJALLE JA PIENOKAISELLE

OPAS TERVEYDENHOITAJIEN TYÖN TUEKSI



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 kasvattaa suosiotaan. Kasvisruokaa suositetaan, 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 kasvisruokavaliosta 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. Proteiiniinlähteet tulevat näiden jälkeen, joista kalaa ja siipikarjaa suositellaan syömään eniten. Pyramidin huipulla ovat erilaiset sattuamat, esimerkiksi makeiset.



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 kasvuja kehitymistä. On määriteltä 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
- Pastoroimatonta maitoa suositellaan välttämään
- Pastoroimattomasta maidosta valmistetut juustot ja muut tuotteet tulee kypsentää kiehuvan kuumaksi
- Home- ja kittiijuustoja ei suositella kuumentamattomina, vaikka ne olisi valmistettu pastöroidusta maidosta
- Pakastevihannekset tulee kuumentaa
- Salaattiin lisättävät pakastevihannekset tulee kiehuaan 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 saamin raja raskausaikana on zoog/vuorokausi eli noin kaksi kahvikupillista kahva
- 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 pelavan-, 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

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

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. Äitiusneuvolakäynnit, ja etenkin laajat terveystarkastukset, ovat hyvä mahdollisuus kartoittaa myös puolison terveystottumuksia, sekä edistää hänen terveellisiä elämäntapojaan.

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

Terveydenhoitajan tehtävänä on käydä odottajan kanssa hänen ruokavaliotaan läpi ja keskustella sen riittävydestä. Tärkeää on selvittää kuuluuko ruokavaliioon mitään eläinkunnan tuotteita. Asiakkaan ruokavaliiohistoriaa 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.

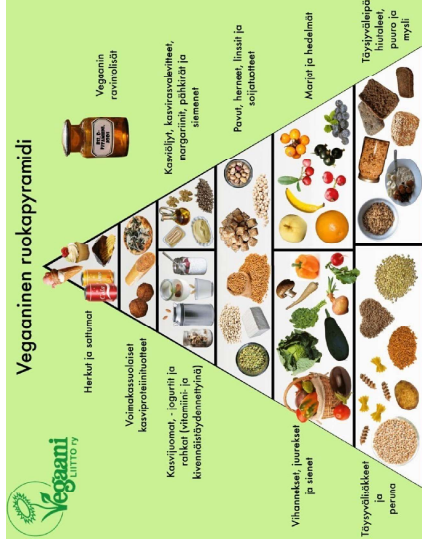
VEGAANINEN RUOKAPYRAMIDI

Vegaanisen ruokapyramidin pohjan muodostavat täysjyväviljatuotteet.

Seuraavalta tasolta löytyvät kasvikset, hedelmät ja marjat. Kolmannen tason muodostavat proteiinin lähteet, joista voimakasuuolaisia valmisteita suositellaan nautittavan vähissä määrin. Voimakasuuolaisiin 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...

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

Tiesitkö, että....

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

Tiesitkö, että...

vähintään puolet nautituista viljavalmisteista tulisi olla täysjyväviljaa.

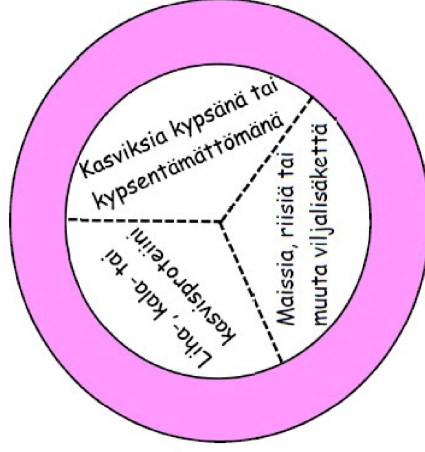
LAUTASMALLI

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 soijavalmisteenä. 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

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 proteiini lähteitä. 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
Soijaruuhu	45g
Nyhtökaura	30g
Mifu	24g
Härkäpapuvalmistete	17g
Kvinoa	14g
Tofu	13.4g
Ohrasuurimo	10g
Kidneypapu	8.3g

MISTÄ KIVENNÄISAINEET KÄYTÄNNÖSSÄ SAA?

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 jogurttilmismistetta
- 3,5g jodioitua ruokasuolaa

Kalsium

Esimerkki päivän aikana nautittavista elintarvikkeista kalsiumin tarpeen tyydyttämiseen:

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

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 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 kasvivalmisteet
B2-vitamiini	1.6mg	Maitotuotteet, vihannekset, pavut, sienet
B12-vitamiini	2µg	Maitotuotteet, liha, kala, kananmuna, täydennetyt kasvivalmisteet
Folaatti	500µg (400µg lisä rv 12 asti)	Herneet, pavut, kaalit, kananmuna

Tiesitkö, että...

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

Tiesitkö, että...

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

Tiesitkö, että...

Jo raskautta suunniteltaessa ja aina 12. raskausviikon loppuun saakka suositellaan käytettävän 400µg folaalipolisää 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 jogurttilmisteitä

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 kasviperaisilla tuotteilla.