KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveydenhoitajakoulutus

Karoliina Hyttinen

VEGAANIRUOKAVALIO RASKAUSAIKANA

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2020

KEHITTÄMISTYÖ
Maaliskuu 2020
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Karoliina Hyttinen

Nimeke
Vegaaniruokavalio raskausaikana

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Vegaaniruokavaliosta on tullut viime vuosina yhä suositumpaa kaikkialla maailmassa, ja sitä noudattavat myös useat suomalaiset. Myös viimeisimmissä kansallisissa ruokavaliosuosituksissa vegaaniruokavalio on huomioitu. Monipuolisesti ja tasapainoisesti koostetun vegaaniruokavalion on suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan todettu sopivan myös erityisryhmille, kuten raskaana oleville, imettäville ja lapsille.

Kehittämistyön tarkoitus oli edistää vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien naisten terveyttä. Kehittämistyön tavoite oli kehittää terveydenhoitajaopiskelijoiden osaamista vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien asiakkaiden kohtaamisessa ja ohjaamisessa. Kehittämistyön tehtävä oli tuottaa vapaaehtoinen kurssin osio äitiyshuoltoa käsittelevälle opintojaksolle sähköiseen Moodlerooms-oppimisympäristöön neljännen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoille.

Palautetta sähköisestä kurssimateriaalista antoivat Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat. Kaikki palautteeseen vastanneet kokivat saaneensa kurssilta uutta tietoa raskauden aikaisesta vegaaniruokavaliosta sekä uskoivat voivansa hyödyntää saamaansa tietoa tulevassa työssään terveydenhoitajana. Jatkokehittämisehdotuksena voisi olla tietoisuuden ja koulutuksen lisääminen raskauden aikaisesta vegaaniruokavaliosta äitiysneuvolassa työskentelevien terveydenhoitajien keskuudessa. Jatkossa voisi olla myös hyödyllistä tutkia vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien äitien kohtaamiseen ja ohjaukseen liittyviä kokemuksia äitiysneuvolassa.

Kieli
suomi

Sivuja 31
Liitteet 1
Liitesivumäärä 1

Asiasanat
vegaaniruokavalio, raskaus, raskausajan ruokavalio

DEVELOPMENT ASSIGNMENT
March 2020
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
Tel. +358 13 260 600

Author
Karoliina Hyttinen

Title
Vegan Diet During Pregnancy

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

In the past few years, the vegan diet has become more popular everywhere in the world and the vegan diet it is being followed by many people in Finland, too. This tendency has also been noted in the new Finnish dietary recommendations. A diverse and balanced vegan diet is also suitable for pregnant and breastfeeding women as well as children.

The purpose of this development assignment was to promote the health of the pregnant women, who follow a vegan diet. The aim of this development assignment was to improve the guidance skills of public health nursing students to encounter pregnant women who follow a vegan diet. The objective of this development assignment was to produce an optional course segment for the Moodle Rooms learning environment for fourth year public health nursing students.

Feedback on the online course material was given by the public health nursing students of Karelia University of Applied Sciences. All the respondents thought they had new knowledge of prenatal vegan diet, and they believed they can use this knowledge in their future work as a public health nurse. A further development idea could be enhancing the knowledge and education of prenatal vegan diet among those working at antenatal clinics. Researching focusing on experiences encountering and guiding pregnant women following a vegan diet could be beneficial in the future.

Language
Finnish

Pages 31
Appendices 1
Pages of Appendices 1

Keywords
vegan diet, pregnancy, diet during pregnancy

Sisältö

Tiivistelmä
Abstract
1 Johdanto ... 5
2 Raskaudenaikainen ruokavalio ... 6
2.1 Raskaudenaikaiset ruokavaliosuositukset ... 6
2.2 Ruokavalion vaikutukset odottavaan äitiin ... 7
2.3 Ruokavalion vaikutukset sikiöön ... 8
3 Äitiysneuvolan terveydenhoitajan rooli ravitsemusohjauksessa ... 11
4 Vegaaniruokavalio ... 12
5 Vegaaniruokavalio raskausaikana ... 15
6 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä ... 17
7 Kehittämistyön toteutus ... 17
7.1 Toiminnallinen kehittämistyö ... 17
7.2 Kehittämistyön lähtökohdat ja kehittämistyöprosessi ... 18
7.3 Kehittämistyöprosessi ja kehittämistyön toteutus ... 18
7.4 Kehittämistyön arviointi ... 20
8 Pohdinta ... 22
8.1 Toteutuksen tarkastelu ... 22
8.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys ... 24
8.3 Ammatillinen kasvu ... 25
8.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat ... 26
Lähteet ... 28

Liitteet
Liite 1 Esimerkkikuvia kurssin ulkoasusta

1 Johdanto

Kasvisruokavaliota noudattavat nykyään yhä useammat suomalaiset (Tiitinen 2019a). Kasvissyöjällä tarkoitetaan sellaista henkilöä, joka käyttää ravinnokseen joko ainoastaan kasvikunnan tuotteita tai jonka ruokavalio on kasvisvoittoinen sisältäen rajatusti kasvikunnan tuotteita. Vegaaniruokavalio ei sisällä lainkaan eläinperäisiä tuotteita. (Pelkonen 2017.) Monipuolisesti toteutettu kasvisruokavalio, joka sisältää maitotuotteita ja kananmunaa, on ravintosisällöltään yhtä hyvä vaihtoehto kuin sekaruokavalio, ja sopii näin ollen myös raskaana oleville. Myös huolellisesti koostettu vegaaniruokavalio sopii odottaville äideille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 19, 99.)

Suomessa toimivan äitiysneuvolan tehtävä on turvata raskaana olevan naisen sekä syntymättömän lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Äitiysneuvolassa pyritään myös ehkäisemään raskauden aikaisia kehityshäiriöitä ja kaventamaan kansalaisten välisiä terveyseroja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.) Tähän työhön kuuluu myös elintapaohjaus, johon kuuluu olennaisena osana ravitsemusohjaus. Raskauden aikaisella ravitsemuksella on suuri vaikutus sikiöön ja sen vaikutukset ulottuvat lapseen myös syntymän jälkeen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 40.) Äitiysneuvolalla voidaan siis katsoa olevan keskeinen kansanterveydellinen merkitys (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).

Kehittämistyön tarkoitus oli edistää vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien naisten terveyttä. Kehittämistyön tavoite oli kehittää terveydenhoitajaopiskelijoiden osaamista vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien asiakkaiden kohtaamisessa ja ohjaamisessa. Kehittämistyön tehtävä oli tuottaa vapaaehtoinen kurssin osio äitiyshuoltoa käsittelevälle opintojaksolle sähköiseen Moodlerooms-oppimisympäristöön neljännen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoille.

2 Raskaudenaikainen ruokavalio

2.1 Raskaudenaikaiset ruokavaliosuositukset

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019c) mukaan raskaudenaikaisen ravitsemuksen tarkoitus on pyrkiä turvaamaan sekä odottavan äidin hyvinvointia että syntymättömän lapsen kehitystä ja kasvua. Odottavan äidin ravitsemuksen voidaankin katsoa olevan merkittävin kohdussa kasvavan sikiön terveyteen vaikuttava ympäristötekijä (Erkkola & Virtanen 2013). Ruokavalion laadulla on suuri merkitys, sillä raskausaikana useiden ravintoaineiden tarve kasvaa. Raskausaikana energian saannin tarve kasvaa vain hieman, ja runsaasti energiaa sisältävien tuotteiden sijaan vitamiinien ja kivennäisaineiden tarvetta suositellaan täytettävän kiinnittämällä huomiota ruokavalion ravintotiheyteen. Raskausaikana olisikin hyvä suosia ravintoa, joka sisältää runsaasti suoja-aineita, mutta vähän energiaa. (Ruokavirasto 2019a.)

Monipuolista ruokavaliota noudattavat naiset eivät tarvitse ruokavalioonsa lisäyksiä raskausaikana (Tiitinen 2019a). Raskaana olevien suositellaan kuitenkin lisäävän ruokavaliossaan erityisesti kasviksien, marjojen, hedelmien, kalan ja täysjyväviljatuotteiden osuutta ravintokoostumuksen parantamiseksi. Kala on erinomainen välttämättömien omega 3 -rasvahappojen sekä vitamiinien ja proteiinin lähde, ja siksi raskaana olevien suositellaan syövän 2–3 kala-ateriaa viikossa kalalajeja vaihdellen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.) On kuitenkin huomioitava, että joidenkin kalalajien raskaudenaikaiseen käyttöön liittyy rajoituksia niiden sisältämien elohopeapitoisuuksien vuoksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d). Mikäli odottava äiti on aliravittu, syö hyvin yksipuolisesti, on ylipainoinen tai noudattaa erityisruokavaliota, on neuvolan terveydenhoitajan syytä tarjota odottavalle äidille ravitsemusneuvontaa. (Tiitinen 2019a.)

Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantiin on kiinnitettävä raskausaikana huomiota, sillä niiden tarve on raskausaikana noin 15–50 % suurempi kuin normaalisti (Tiitinen 2019a). Suomalaiset saavat usein ruokavaliostaan liian vähän D-vitamiinia ja folaattia. D-vitamiinilisää suositellaankin odottaville äideille koko raskauden ajan sekä foolihappolisää raskauden suunnitteluvaiheessa ja alkuraskaudessa. Lisäksi odottavan äidin jodin, raudan ja

kalsiumin lisätarvetta on syytä arvioida yksilöllisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 45.)

Runsaasti sokeria ja kovaa rasvaa sisältävien tuotteiden käyttöä suositellaan odotusaikana vähennettävän, koska runsas kovien rasvojen käyttö vaikuttaa haitallisesti elimistön sokeriaineenvaihduntaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.) Vähintään kaksi kolmasosaa ruokavalion sisältämästä rasvasta tulisi olla pehmeitä kasviperäisiä rasvoja ja korkeintaan kolmasosa kovia rasvoja. Maitovalmisteet sisältävät pääasiallisesti kovia rasvoja, joten ne olisi hyvä vaihtaa vähärasvaisiin vaihtoehtoihin. Lisäksi on havaittu, että suomalaisten naisten punaisen lihan kulutus lisääntyy keskimäärin kuusinkertaiseksi raskausaikana. Punaisen lihan sijaan olisi hyvä suosia siipikarjaa tai palkokasveja, sillä punaisen lihan ja prosessoitujen lihatuotteiden on tutkittu vaikuttavan terveyteen haitallisesti sekä lisäävän useiden kroonisten sairauksien riskiä. (Erkkola & Virtanen 2013.) On myös huomioitava, että joidenkin ruoka-aineiden ja juomien käyttöön liittyy raskausaikana rajoituksia, sillä ne voivat vaarantaa sikiön kasvua ja kehitystä (Tiitinen 2019a).

2.2 Ruokavalion vaikutukset odottavaan äitiin

Raskaus lisää kiertävän veren määrää elimistössä ja siksi laskee usein odottavan äidin hemoglobiinipitosuutta. Lisäksi sikiön punasolujen tuotanto erityisesti loppuraskaudessa vaatii rautaa. (Tiitinen 2019b.) Raudan puute voi aiheuttaa äidille väsymystä, huonokuntoisuutta ja anemiaa (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2020a). Noin joka kolmannen äidin rautavarastot ovat riittämättömät, jolloin rautalisän käyttö on tarpeen. Mikäli hemoglobiini on alkuraskaudessa alle 110 g/l, aloitetaan rautalisä. (Tiitinen 2019a.)

Useat odottavat äidit kärsivät raskausaikana ummetuksesta, joten odotusaikana on hyvä lisätä kuitupitoisia ruokia ruokavalioon (Naistalo 2019). Esimerkiksi puurot ja leivät on hyvä vaihtaa täysjyväviljatuotteisiin, sillä ne sisältävät runsaasti kuitua (Neuvokas perhe 2019). Myös palkokasvit, leseet ja siemenet ovat hyviä kuidun lähteitä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 46).

Terveellinen ruokavalio raskausaikana on tärkeää myös raskaudenaikaisen painonnousun kannalta. Epäterveelliset ruokavalinnat ovat suurin syy liian suurelle painonnousulle raskausaikana, ja ylipainoisilla odottajilla raskauden ennuste on huonompi ja heillä on suurempi riski ylipainoon myös myöhemmin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 51.) Noin 50 %:lla ylipainoisista naisista ylipaino on saanut alkunsa raskaudesta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 44). Äidin ylipaino raskausaikana lisää myös lapsen ylipainon riskiä myöhemmässä elämässä. Toisaalta myös liian vähäinen painonnousu raskausaikana on vahingollista, sillä se hidastaa sikiön kasvua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 51.)

Raskausaikana on syytä välttää liiallista suolan käyttöä ja kiinnittää huomiota riittävään nesteytykseen verenpaineen nousun ehkäisemiseksi (Tiitinen 2019c; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 53). Raskaushypertensioksi kutsutaan tilaa, jossa odottavan äidin verenpaine on yli 140/90 mmHg tai kohonnut lähtötasosta yli 30/15 mmHg. Pre-eklampsiassa verenpaine on raskausviikon 20. jälkeen yli 140/90 mmHg ja äidin virtsaan erittyy proteiinia. Pre-eklampsia kaksin- tai kolminkertaistaa äidin riskin sairastua sepelvaltimotautiin myöhemmin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 53.)

2.3 Ruokavalion vaikutukset sikiöön

Foolihappo on B-ryhmän vitamiini, jota sikiö tarvitsee normaaliin kehitykseen. Liian vähäinen foolihapon saanti lisää synnynnäisten epämuodostumien kuten hermostoputken sulkeutumishäiriön riskiä. (Tiitinen 2018.) Suomalaisnaisten folaatin eli foolihapon saannin on todettu jäävän keskimäärin alle suositellun määrän. Foolihappoa esiintyy luontaisesti eniten tuoreissa marjoissa, hedelmissä, kasviksissa ja jonkin verran täysjyväviljassa, mutta sen saannin turvaamiseksi foolihappolisän käyttöä suositellaan kaikille raskautta suunnitteleville naisille 0,4mg annoksena. (Tiitinen 2019a.)

Epilepsiaa, diabetesta, keliakiaa tai kroonista suolistotulehdusta sairastaville tai runsaasti alkoholia käyttäville tai yksipuolista ruokavaliota noudattaville äideille foolihappoa suositellaan 1mg päivittäisannoksina. Mikäli syntyvällä lapsella on suuri riski hermostoputken sulkeutumishäiriöön, suositeltu päivittäisannos on 4mg. (Tiitinen 2019a.) Foolihappolisän käyttöä suositellaan aloitettavaksi vähintään kaksi kuukautta ennen ehkäisyn

poisjättämistä ja jatkettavaksi raskauden ensimmäisen kolmanneksen ajan (Neuvokas perhe 2019).

D-vitamiini on raskausaikana tärkeää kalsiumin imeytymisen ja sikiön luuston kehityksen kannalta. Odottaville äideille suositellaankin D-vitamiinilisän käyttöä ympäri vuoden 10 mikrogramman annoksena. D-vitamiinin turvallisen päivittäisen saannin yläraja on 100 mikrogrammaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) D-vitamiinista suositellaan käytettäväksi D3-muotoa, sillä se on tehokkaampaa kuin D2 ja ihmiselle luontainen muoto. Ruokavaliosta D-vitamiinia saa kalasta ja D-vitaminoiduista maitovalmisteista ja näitä tuotteita voi käyttää vitamiinilisän lisäksi turvallisesti. (Tiitinen 2019a.)

Sikiön luuston kehittymiseen tarvitaan D-vitamiinin lisäksi kalsiumia. Raskaudenaikainen kalsiumin saantisuositus on 900 mg vuorokaudessa. Riittävän määrän kalsiumia saa ruokavaliosta, mikäli odottava äiti käyttää vähintään 6 dl nestemäisiä maitotuotteita ja 2-3 viipaletta juustoa tai 100 grammaa kovia vähärasvaisia juustoja päivittäin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Mikäli kalsiumin saantia ei voida turvata ruokavaliolla, suositellaan odottaville äideille käytettäväksi kalsiumlisää 1000 mg vuorokaudessa. Kalsiumlisää voivat tarvita esimerkiksi vegaaniruokavaliota noudattavat äidit. (Tiitinen 2019a.)

Kalan syöntiä suositellaan raskausaikana 2–3 kertaan viikossa, sillä hyvälaatuisten rasvahappojen saanti raskausaikana on tärkeää sikiön hermoston ja näkökyvyn kehittymisen sekä hormonitoiminnan kannalta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c). Kalan syönnillä raskausaikana on todettu olevan positiivisia vaikutuksia myös lapsen kognitiiviseen kehitykseen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 47). Lisäksi kalaöljyjen suosimisella raskausaikana on positiivisia vaikutuksia syntyvän lapsen terveyteen syntymän jälkeen. Erään tutkimuksen mukaan kalaöljyjen käyttö raskausaikana vähentää syntyvä lapsen ruoka-aineallergioita ja ihottuman riskiä. (Garcia-Larsen, Ierodiakonou, Jarrold, Cunha, Chivinge, Robinson, Geoghegan, Ruparelia, Devani, Trivella, Leonardi-Bee & Boyle 2017, 2.)

Riittävä jodin saanti raskausaikana on tärkeää sikiön kilpirauhasen toiminnan ja älyllisen kehityksen kannalta (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2020b). Jodin puutos

odotusaikana voi aiheuttaa sikiölle kasvuhäiriöitä ja henkisen sekä kognitiivisen kehityksen häiriöitä. Myöskään liiallinen jodin saanti raskausaikana ei ole hyväksi, sillä se voi puolestaan aiheuttaa sikiölle struuman ja kilpirauhasen vajaatoimintaa, (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 45.) Raskausaikana päivittäinen jodin saantisuositus on 175 mikrogrammaa. Jodia sisältäviä ruoka-aineita ovat liha, kala, kananmunat ja maitotuotteet. Jodin saannin voi turvata myös raskauden aikaiseen käyttöön tarkoitetuilla jodivalmisteilla. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2020b.)

Jotkin ruoka-aineet ovat sikiölle haitallisia ja siksi niiden nauttimiseen raskausaikana liittyy rajoituksia. Esimerkiksi A-vitamiinia on vältettävä liian suurina määrinä raskauden aikana, sillä se voi aiheuttaa keskenmenon tai sikiön epämuodostumia. Erityisen paljon A-vitamiinia on maksassa, ja siksi raskausaikana onkin syytä välttää maksaruokia. Maksapasteijaa tai -makkaraa voi syödä viikossa korkeintaan 200 grammaa, yhdellä aterialla korkeintaan 100 grammaa tai päivittäin korkeintaan 30 grammaa. Myös kofeiinin nauttimista suositellaan raskausaikana rajoittamaan korkeintaan 200 milligrammaan vuorokaudessa. Kofeiini kulkeutuu istukan kautta sikiöön eikä sen turvallisen saannin rajaa ole pystytty tarkkaan määrittelemään. (Ruokavirasto 2019b.)

Tietyt ruoka-aineissa elävät ja lisääntyvät bakteerit tai alkueläimet voivat vaarantaa raskauden kulun tai sikiön terveyden, sillä ne voivat kulkeutua istukan läpi sikiöön. Tällaisia ovat esimerkiksi Listeria monocytogenes –bakteerin tai toksoplasma-alkueläimen aiheuttamat infektiot. Listeriabakteerin aiheuttama listerioosi raskausaikana voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen. Listeriariski on olemassa erityisesti sellaisissa tuotteissa, joissa on pitkä säilytysaika, kuten tyhjiöpakatut valmisruoat, leikkeleet ja kalatuotteet sekä pastöroimattomasta maidosta valmistetut pehmeät juustot. (Ruokavirasto 2019b.) Toksoplasmoosi raskauaikana voi puolestaan aiheuttaa keskenmenon erityisesti raskauden alkuvaiheessa, sikiön kuumeisen infektion ensimmäisinä viikkoina syntymän jälkeen tai vakavan sikiövaurion. Toksoplasma elää kissan suolessa ja tartunnan voi saada raa’asta lihasta tai saastuneista vihanneksista. Sen välttämiseksi raskausaikana on tärkeää pestä vihannekset ja hedelmät huolellisesti sekä välttää raa’an lihan syömistä. (Lumio 2019.)

3 Äitiysneuvolan terveydenhoitajan rooli ravitsemusohjauksessa

Raskaudenaikainen ravitsemusohjaus on terveysneuvontaa, joka kuuluu äitiysneuvolan terveydenhoitajan työhön. Erityisesti ravitsemusohjausta tulee kohdentaa ylipainoisille, nuorille ja alhaisen koulutustason omaaville sekä erityisruokavaliota noudattaville odottaville äideille. Alkuraskaudessa kaikkia odottavia äitejä suositellaan ohjattavan täyttämään ruoankäyttökysely neuvolassa. Äitiysneuvolan terveydenhoitaja toteuttaa odottavan äidin ravitsemusohjausta yhdessä ravitsemusterapeutin kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 40, 44–45.)

Raskaudenaikaisen ravitsemusohjauksen tulee olla yksilöllistä ja perheen tarpeet, toiveet, muutoshalukkuuden sekä raskauden tai mahdollisten sairauksien hoidon huomioivaa. Lisäksi ohjauksen tulisi olla käytännönläheistä ja havainnollistavaa. Tärkeää on, että ravitsemusohjauksen tavoitteet luodaan perheen kanssa yhdessä. Ohjauksessa tulee huomioida vanhempien elämäntilanne sekä ruokavalintoihin liittyvät asenteet ja kiinnostus. Yksittäisten ravintoaineiden sijaan tulisi painottaa ruokavalintojen tärkeyttä. Muutokseen motivoinnissa olennaisessa osassa on positiivinen palaute, eli erityisen tärkeää on saada perhe huomaamaan ensin toimivat ja hyvät käytännöt, jonka jälkeen voidaan alkaa keskustella muutostarpeista. Hyvä ravitsemusohjaus sisältää myönteistä palautetta, keskustelua sekä tilanteen kartoitusta. Ohjausta on hyvä jakaa useille neuvolakäynneille, sillä se edistää muutoksessa onnistumista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 44–45.)

Erityisruokavaliota, kuten vegaaniruokavaliota, noudattavien odottavien äitien ravitsemusohjauksessa korostuu moniammatillinen yhteistyö. Esimerkiksi vegaaniruokavaliota noudattavat raskaana olevat ohjataan äitiysneuvolassa ravitsemusterapeutin vastaanotolle (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 51.) Kasvisruokavaliota noudattaville raskaana oleville ravitsemusohjausta antavan ammattilaisen täytyy tuntea kasvisten terveyttä edistävät vaikutukset kannustaakseen asiakasta monipuolisen kasvisruokavalion toteutumiseen (Kosonen 2013). Ravitsemusneuvontaa antavalla ammattihenkilöllä täytyy siis olla riittävä tietämys ja koulutus ravitsemukseen liittyen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 45).

4 Vegaaniruokavalio

Vegaaniruokavaliolla tarkoitetaan sellaista ruokavaliota, joka ei sisällä lainkaan eläinperäisiä tuotteita (Pelkonen 2017a). Vegaaniruokavalioon ei kuulu siis lainkaan liha-, kala- tai maitotuotteita eikä kananmunaa tai niiden johdannaisia (Vegaaniliitto 2019). Vegaaniruokavalio koostetaan erilaisista kasviksista, marjoista, hedelmistä, viljakasveista, palkokasveista, sienistä, siemenistä, pähkinöistä ja ravintorasvoista. Ruokavalioon sopivat myös erilaiset kasvimaitovalmisteet kuten kaurasta, soijasta, riisistä ja manteleista valmistetut juomat, kermat ja jogurtit. (Pelkonen 2020.) Vegaaninen lautasmalli koostetaan kolmesta ryhmästä, jonka kunkin osuus on kolmasosa lautasesta. Yksi ryhmä koostuu hiilihydraattilisästä eli vilja-, peruna- tai juureslisäkkeistä, toinen ryhmä tuoreista ja kypsennetyistä kasviksista ja kolmas ryhmä kasviproteiinin lähteistä. Kasviproteiinin lähteitä voivat olla esimerkiksi pavut, soija tai täysjyväviljatuotteet. (Ruokavirasto 2019c.)

Proteiinin saanti ei edellytä eläinperäisen ruoan käyttöä, sillä lähes kaikki ruoka sisältää proteiinia (Palmer-Masterton 2019; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.). Useissa tutkimuksissa on todettu, että vegaaniruokavaliota noudattavat saavat ruokavaliostaan riittävästi proteiinia, vaikka sen saanti heillä onkin keskimäärin sekaruokavaliota noudattavia vähäisempää (Elorinne, Alfthan, Erlund, Kivimäki, Paju, Salminen, Turpeinen, Voutilainen & Laakso 2016, 8; Clarys, Deliens, Huybrechts, Deriemaeker, Vanaelst, De Keyzer, Hebbelinck & Mullie 2014, 1324)

Proteiininit muodostuvat eri aminohapoista. Ihmisen täytyy saada ruokavaliostaan tiettyjä välttämättömiä aminohappoja, eli histidiiniä, isoleusiiniä, leusiiniä, lysiiniä, metioniinia, fenyylialaniinia, treoniinia, tryptofaania ja valiinia, joita saa helpoiten eläinperäisestä proteiinista. Aminohappoja esiintyy kuitenkin monipuolisesti myös kasvisruoassa. Erityisesti lysiinin, treoniinin ja metioniinin saannin turvaamiseksi vegaaniruokavaliota noudattavien on hyvä sisällyttää ruokavalioonsa riittävästi palkokasveja sekä pähkinöitä ja siemeniä. (Aro 2015.) Monet kasvikunnan tuotteet sisältävät vain yhtä tai kahta aminohappoa, ja siksi kasvisruokavaliota noudattavien on tärkeää yhdistellä ruokavaliossaan erilaisia kasviproteiinien lähteitä niiden aminohappokoostumuksen täydentämiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

Tuote	**Proteiinia per 100g.**
Soijarouhe, vaalea tai tumma	49.2 g
Merilevä, nori, kuivattu	40.7 g
Kalkkunan rintafilee, uunissa	36.2 g
Kurpitsansiemen	35.1 g
Juusto, polar 5% rasvaa	34.0 g
Hampunsiemen, kuorittu	33.0 g
Naudan ulkofilee, uunissa	32.4 g
Nyhtökaura, maustamaton	30.0 g
Broilerifilee, uunissa	29.7 g
Härkäpapurouhe, kuivattu	28.5 g
Tonnikala, säilyke, öljyssä	27.1 g
Sianpaisti, uunissa	26.5 g
Maapähkinä	25.6 g
Seesaminsiemen, valkoinen, kuorittu	24.6 g
Linssi, vihreä, kuivattu	24.4 g
Manteli	24.1 g
Sika-nautajauheliha, kevyt, paistettu	23.6 g
Kermajuusto, Oltermanni 30% rasvaa	22.3 g
Papu, ruskea tai valkoinen, kuivattu	22.2 g
Kikherne, kuivattu	21.3 g
Siika	20.2 g
Lohifilee	18.7 g.
Raejuusto, rasvaton	18.0 g
Tofu	17.3 g
Kananmuna, luomu, keitetty	15.3 g
Kananmuna, luomu, paistettu	14.6 g
Katkarapu	14.4 g
Maitorahka, maustamaton	12.1 g

Taulukko 1. Eräiden ruoka-aineiden proteiinipitoisuuksia. (Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a; 2020b; 2020c; 2020d & 2020e.)

Vaikka vegaaniruokavaliota noudattavien voi olla haastavampaa saada riittävästi kalsiumia ravinnosta kuin sekaruokavaliota noudattavien, kalsiumia saa kuitenkin myös monista kasviperäisistä tuotteista. Vegaaniruokavaliota noudattavien olisi hyvä suosia vegaanisia tuotteita, joihin on lisätty kalsiumia. Tällaisia ovat esimerkiksi tofu ja monet kasvimaito, kuten soija-, riisi- ja kauramaitovalmisteet. Monet kasvikunnan tuotteet, kuten valkoiset ja mustat pavut, mantelit ja lehtikaali sisältävät myös luonnostaan kalsiumia. (Dennet 2018.)

Välttämättömien rasvahappojen eli linoli- ja alfalinoleenihappojen riittävän saannin turvaamiseksi vegaaniruokavaliota noudattavien on syytä käyttää rypsi- tai rapsiöljyä ja näitä sisältäviä kasvirasvalevitteitä päivittäin (Ruokavirasto 2019c; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 100). Kasvisruokavalio sisältää niukasti eikosapentaeenihappoa ja dokosaheksaeenihappoa, mutta ihmisen elimistö pystyy valmistamaan sitä rypsi- ja rapsiöljyn sisältämästä alfalinoleenihaposta. Välttämättömiä rasvahappoja saa myös pähkinöistä ja siemenistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 100.)

Vegaanista ruokavaliota tulee aina täydentää B12-vitamiinilisällä (Ruokavirasto 2019c; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 99; Graig 2009, 1630). B12-vitamiinia eli kobalamiinia esiintyy ainoastaan eläinperäisessä ruoassa. Liian vähäinen B12-vitamiinin saanti voi aiheuttaa anemiaa ja hermostollisia oireita. (Salonen 2019.) Vegaaniruokavaliossa suositellaan käyttämään ruokajuomana ja ruoanvalmistukseen erilaisia monipuolisesti täydennettyjä maidonkaltaisia kasvijuomia, jotka ovat valmistettu esimerkiksi kaurasta, pähkinöistä, mantelista, soijasta, hirssistä tai kvinoasta. Monipuolisesti täydennetyistä maidonkaltaisista kasvijuomista saa runsaasti eri vitamiineja, sillä osaa tuotteista on täydennetty kalsiumilla, B2-vitamiinilla eli riboflaviinilla, B12-vitaminiinilla eli kobalamiinilla ja D-vitamiinilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 100.)

Vegaaniruokavaliolla on tutkittu olevan monenlaisia vaikutuksia ihmisen terveyteen. Vegaaniruokavaliota noudattavien on todettu olevan muuta väestöä hoikempia, heillä on todettu olevan matalampi veren kolesterolipitoisuus ja verenpaine sekä pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Vegaaninen ruokavalio voi toisaalta vaikuttaa heikentävästi luuntiheyteen ja lisätä luumurtumien riskiä liian vähäisen kalsiumin ja D-vitamiinin saannin vuoksi. (Graig 2009, 1630.)

Kuva 1. Vegaaninen ruokapyramidi (Kuva: Vegaaniliitto).

5 Vegaaniruokavalio raskausaikana

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019a, 51, 99) mukaan tasapainoinen vegaaniruokavalio on turvallinen vaihtoehto raskausajan ruokavalioksi. Vegaaniruokavalion oikea koostaminen vaatii erityistä osaamista, ja siksi vegaaniruokavaliota noudattavien odottavien äitien olisi syytä käydä ravitsemusterapeutin ohjauksessa. Vegaaniruokavaliota noudattavien naisten tulee raskausaikana kiinnittää erityistä huomiota B12-vitamiinin, D-vitamiinin, riboflaviinin, kalsiumin, raudan, sinkin, jodin, seleenin ja proteiinin saantiin.

Tyreen, Bakerin ja Weatherspoonin (2012, 48) mukaan oikein toteutettu vegaaniruokavalio voi tehdä elämästä terveellisempää. Vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien naisten on kiinnitettävä huomioita samojen ravintoaineiden ja vitamiinien saantiin kuin muidenkin raskaana olevien. Erityisesti huomiota tulee kiinnittää foolihapon, raudan, kalsiumin sekä B12- ja D-vitamiinien saantiin raskausaikana. Myös proteiinin

saantia tulisi lisätä lähes kaksinkertaiseksi viimeisellä raskauskolmanneksella. Välttämättömien rasvahappojen saannin turvaamiseksi ruokavalioon voi lisätä esimerkiksi pellavansiemeniä, saksanpähkinöitä ja soijapapuja. Lisäksi suositellaan käytettävän rautaa sisältävää raskausajan monivitamiinivalmistetta vitamiinien ja mineraalien saannin turvaamiseksi.

Vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien naisten on syytä käyttää rautavalmistelisiä. Vaikka vegaaniruokavalio ei altistakaan raudanpuutosanemialle, on sitä noudattavilla usein sekaruokavaliota noudattaviin henkilöihin verrattuna pienemmät rautavarastot. (Rauma 2001,119.) Kasvisruokavalio sisältää usein jopa enemmän rautaa kuin sekaruokavalio, mutta kasviksissa esiintyvä ei-hemirauta imeytyy eläinperäistä hemirautaa huonommin. Lisäksi ensimmäisen raskauskolmanneksen jälkeen lisääntynyttä raudantarvetta on usein tarpeen korjata muutenkin rautavalmisteella. (Pelkonen 2017b.)

Vegaaninen ruokavalio ei sisällä juuri lainkaan jodia, ja sen saannin turvaamiseksi vegaaniruokavaliota noudattavien suositellaan käyttämään jodia ravintolisänä. Luonnostaan jodia vegaaniruokavaliosta saa ainoastaan jodioidusta ruokasuolasta ja merilevästä. (Pelkonen 2017c.) Raskaana olevien ei suositella käyttämään merilevätuotteita, mikäli niiden jodipitoisuus ei ole tiedossa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 109). Kuten kaikille vegaaniruokavaliota noudattaville, myös raskaana oleville, suositellaan jodia ravintolisänä (Vegaaniliitto 2020.)

Kaikkien vegaaniruokavaliota noudattavien tavoin myös raskaana oleville suositellaan jodin lisäksi B12- ja D-vitamiinia. D-vitamiinia suositellaan kaikille raskaana oleville ympärivuotiseen käyttöön. B12-vitamiinin saanti raskausaikana vaikuttaa sikiön aivojen ja hermoston kehittymiseen ja on siksi erityisen tärkeää raskausaikana turvaamaan sikiön kasvua ja kehitystä. (Vegaaniliitto 2020.) Kalsiumlisän käyttö voi olla tarpeen vegaaniruokavaliota noudattaville raskaana oleville, mikäli kalsiumin tarve ei täyty ruokavaliolla (Tiitinen 2019a).

6 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tarkoitus oli edistää vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien naisten terveyttä. Kehittämistyön tavoite oli kehittää terveydenhoitajaopiskelijoiden osaamista vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien asiakkaiden kohtaamisessa ja ohjaamisessa. Kehittämistyön tehtävä oli tuottaa vapaaehtoinen kurssin osio äitiyshuoltoa käsittelevälle opintojaksolle sähköiseen Moodlerooms-oppimisympäristöön neljännen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoille.

7 Kehittämistyön toteutus

7.1 Toiminnallinen kehittämistyö

Terveydenhoitajaopintoihin sisältyy neljäntenä vuonna tehtävä kehittämistyö (Karelia-ammattikorkeakoulu 2019). Kehittämistyöllä tarkoitetaan erilaisia hankkeita, jotka eivät ole tutkimuksellisia opinnäytetöitä (Hakala 2004, 23). Tässä luvussa puhutaan toiminnallisesta opinnäytetyöstä, jolla tarkoitetaan samaa asiaa kuin kehittämistyö.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järkeistää ammatillista käytännön toimintaa. Opinnäytetyön tulisi osoittaa työelämälähtöisyyttä, käytännönläheisyyttä ja opiskeltavan alan tietojen ja taitojen hallintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön voi toteuttaa esimerkiksi ohjeen, ohjeistuksen tai opastuksen muodossa. Sen voi toteuttaa myös esimerkiksi jonkin tapahtuman, kuten konferenssin tai messuosaston, muodossa. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapoja voivat olla esimerkiksi kirja, opas, kotisivut tai näyttely. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu käytännön toteutuksen lisäksi kirjallinen raportointi (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustavan valinnassa on otettava huomioon opinnäytetyön kohderyhmä. Esimerkiksi tuotoksen tekstiosiot täytyy suunnitella kohderyhmälle so-

piviksi ja ilmaisun tulee palvella tekstin sisältöä, sen vastaanottajaa ja opinnäytetyön tavoitetta. Myös lähdekritiikki on otettava huomioon tietopakettia, ohjeistusta tai opasta koottaessa. Esitettyjen tietojen oikeellisuutta on arvioitava sen alkuperän, tuottajan ja ajanmukaisuuden mukaan. (Vilkka & Airaksinen 2003, 51–53.)

7.2 Kehittämistyön lähtökohdat ja kehittämistyöprosessi

Kehittämistyön aiheeksi valikoitui raskausajan vegaaniruokavalio, sillä aihe on ajankohtainen ja sitä ei käsitellä nykyisessä terveydenhoitajakoulutuksessa lainkaan. Aihe on siis melko tuntematon paisti terveydenhoitajaopiskelijoiden, niin myös työelämässä toimivien terveydenhoitajien keskuudessa. Aihe on erityisen ajankohtainen, sillä kasvis- ja vegaaniruokavaliot ovat kasvattaneet viime vuosina suosiotaan erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa, ja näin ollen aihe koskettaa myös monia raskautta suunnittelevia tai jo raskaana olevia.

Kehittämistyön kohderyhmänä olivat Karelia-ammattikorkeakoulun neljännen eli viimeisen vuoden terveydenhoitajaopiskelijat. Koska kehittämistyö käsittelee vegaaniruokavaliota nimenomaan raskausaikana, oli se sopiva aihe osaksi äitiysneuvolaa käsittelevää kurssimateriaalia. Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Karelia-ammattikorkeakoulu. Toimeksiantajan toiveesta kehittämistyössä käsiteltiin vegaaniruokavalion lisäksi yleisiä raskausajan ruokavaliosuosituksia ja äitiysneuvolan terveydenhoitajan roolia ravitsemusohjauksessa.

7.3 Kehittämistyöprosessi ja kehittämistyön toteutus

Kehittämistyöprosessi alkoi aiheen valinnalla syyskuussa 2019. Alkuperäisen suunnitelman mukaan kehittämistyö oli tarkoitus tehdä äitiysneuvolaan ja kohdentaa äitiysneuvolan asiakkaille, ja aihesuunnitelma esiteltiin kehittämistyön ohjaajille saman kuukauden aikana. Syksyn aikana työn kohderyhmä ja toteutustapa vielä jalostui, sillä huomasin, että tietoa vegaaniruokavaliosta ja sen noudattamisesta raskausaikana voisi olla hyödyllisempää kohdentaa terveydenhoitoalan ammattilaisille ja tuleville ammattilaisille. Marraskuussa 2019 alkoi tiedonhaku aiheesta.

Kehittämistyöprosessi jatkui yhteydenotolla toimeksiantajaan joulukuussa 2019. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että kehittämistyön voisi toteuttaa vapaaehtoisena osiona äitiysneuvolan toimintaa käsittelevälle kurssille sähköisessä Moodle-oppimisympäristössä. Toimeksiantaja esitti myös toiveensa kurssin sisällöstä, jonka toivottiin pohjaavan yleisiin raskausajan ruokavaliosuosituksiin.

Joulukuussa 2019 keskityin tiedonhakuun ja raportin kirjoittamiseen. Tiedonhakua tein esimerkiksi Cochranesta ja Cinahlista sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemista kansallisista ruokavaliosuosituksista. Tammikuussa 2020 tapasimme toimeksiantajan kanssa uudestaan ja suunnittelimme kehittämistyön toteutusta ja sisältöä. Loimme yhdessä Moodle-kurssin pohjan ja sain opastusta sekä käyttöoikeudet kurssille sen kokoamiseksi. Lisäksi toimeksiantajan esitti toiveen, että kehittämistyössä sivuttaisiin myös terveydenhoitajan roolia odottavan äidin ravitsemusohjauksessa.

Tammikuun 2020 lopulla aloitin kehittämistyön tuotoksen eli Moodle-kurssin toteuttamisen. Koska toteuttamani kurssi on vapaaehtoinen, halusin sen olevan sisällöltään melko tiivis eikä sen teko saisi viedä liikaa aikaa. Päätin rakentaa kurssin osiot kehittämistyön raportin otsikoiden mukaan. Kurssi koostui kuudesta opiskeluosiosta ja lopuksi tehtävästä ”testaa tietosi” –osiosta. Ensimmäinen osio käsitteli raskaudenaikaisia ruokavaliosuosituksia, toinen ruokavalion vaikutuksia odottavaan äitiin, kolmas osio ruokavalion vaikutuksia sikiöön, neljäs osio äitiysneuvolan terveydenhoitajan roolia ravitsemusohjauksessa, viides osio yleistä tietoa vegaaniruokavaliosta ja kuudes osio vegaaniruokavaliota raskausaikana. Kurssin lopuksi opiskelijoilta pyydettiin palautetta kurssista.

Loin kurssin opiskeluosiot Power Point –ohjelmalla ja liitin esitykset Moodle-kurssille eri otsikoiden alle. Power Point –esitykset koottiin kehittämistyön raportin pohjalta ja jokaisen osion loppuun liitettiin käytetyt lähteet. Power Point –esityksistä pyrittiin tekemään houkuttelevia visuaalisen ilmeen lisäksi pitämällä tekstin määrä riittävän vähäisenä kiinnostuksen ylläpitämiseksi. Kurssin visuaalista ilmettä pyrittiin tekemään kiinnostavammaksi Pixabay-palvelusta etsityillä kuvilla.

7.4 Kehittämistyön arviointi

Palautelomakkeen kysymykset muodostettiin kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteen pohjalta. Palautelomake oli sähköinen ja sen pääsi täyttämään kurssin suorittamisen jälkeen. Kysymyksiä oli kuusi, joista neljä oli monivalintakysymyksiä ja kaksi avoimia kysymyksiä. Monivalintakysymysten vastausvaihtoehdot olivat kyllä, ei tai en osaa sanoa. Kurssin suorittivat ja palautetta antoivat Karelia-ammattikorkeakoulun neljännen vuoden terveydenhoitajaopiskelijat.

Monivalintakysymyksissä kysyttiin, saiko vastaaja uutta tietoa raskauden aikaisesta vegaaniruokavaliosta, uskooko vastaaja voivansa hyödyntää kurssilla oppimaansa työelämässä tulevana terveydenhoitajana, edistikö kurssi vastaajan osaamista vegaaniruokavaliota noudattavan raskaana olevan asiakkaan ohjaamisessa ja edistikö kurssi vastaajan osaamista vegaaniruokavaliota noudattavan raskaana olevan asiakkaan kohtaamisessa. Avoimilla kysymyksillä pyrittiin hankkimaan syvällisempää tietoa kurssin sisällöstä ja toteutuksesta. Ensimmäisessä avoimessa kysymyksessä kysyttiin minkä tiedon vastaaja koki erityisen hyödyllisenä ja toisessa kysymyksessä vastaajan oli mahdollista antaa vapaata palautetta kurssin sisältöä ja toteutusta koskien.

Palautelomakkeen oli täyttänyt ja palauttanut yhdeksän henkilöä. Kahdeksan vastaajaa oli vastannut kaikkiin kysymyksiin. Yksi vastaaja oli vastannut muihin kysymyksiin, mutta jättänyt vapaan palautteen kurssin sisällöstä ja toteutuksesta tyhjäksi. Kaikki yhdeksän vastaajaa kokivat saaneensa kurssilta lisää tietoa raskaudenaikaisesta vegaaniruokavaliosta. Kaikki yhdeksän vastaajaa uskoivat myös voivansa hyödyntää saamaansa tietoa tulevassa työssään terveydenhoitajana. Kaikki vastaajat kokivat kurssin sisällön edistävän heidän osaamistaan vegaaniruokavaliota noudattavan raskaana olevan asiakkaan ohjaamisessa. Neljä vastaajaa koki, että kurssin sisältö edisti heidän osaamistaan vegaaniruokavaliota noudattavan raskaana olevan asiakkaan kohtaamisessa. Viisi vastaajaa vastasi tähän kysymykseen, ettei osaa sanoa.

Erityisen hyödylliseksi tiedoksi kaikki vastaajat kokivat tiedon raskaana olevien tarvitsemista ravintoaineista ja vitamiineista. Kuusi vastaajaa yhdeksästä koki, että tieto vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien tarvitsemista vitamiineista ja ravintoaineista oli erityisen hyödyllistä. Yksi vastaaja koki, että oli erityisen hyödyllistä saada

tietoa kalsiumin lähteistä vegaaniruokavaliosta. Yksi vastaaja taas koki erityisen hyödylliseksi tiedon sekaruokavaliota noudattavien raskaana olevien tarvitsemista ravintolisistä. Eräs vastaaja nimesi erityisen hyödylliseksi tiedon siitä, että vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien olisi hyvä käydä ravitsemusterapeutin ohjauksessa.

Vapaassa palautteessa seitsemän vastaajaa antoi palautetta kurssin sisällöstä. Eräs vastaaja kuvasi kurssia kompaktiksi ja kertoi saaneensa tietoa niistä asioista, joista oli odottanutkin. Lisäksi hän mainitsi, että oli hyödyllistä käsitellä kurssilla vegaaniruokavalion lisäksi myös yleisiä raskauden aikaisia ravitsemussuosituksia. Eräs vastaaja kuvasi kurssia kattavaksi ja tiiviiksi kokonaisuudeksi. Erään vastaajan mielestä tietoa oli juuri sopivasti. Erään vastaajan mielestä kurssi oli hyödyllinen erityisesti ennen neuvolassa suoritettavaa harjoittelujaksoa, sillä siitä sai tietoa raskaudenaikaisen ravitsemuksen merkityksestä sikiön hyvinvoinnille. Lisäksi hän mainitsi, että siitä on hyötyä ennalta ehkäisevässä työssä. Eräs vastaaja kuvasi kurssia tärkeäksi ja hyväksi, sillä hänen mielestään terveydenhoitajan on työssään tärkeää tietää vegaaniruokavaliosta. Erään vastaajan mielestä tietoa oli hankittu useista mielenkiintoisista lähteistä. Erään vastaajan mielestä kurssi olisi hyödyllinen osa sekä terveydenhoitaja- että sairaanhoitajaopintoja.

Seitsemän vastaajaa oli antanut palautetta kurssin toteutuksesta. Kahdessa ensimmäisessä palautteessa kiinnitettiin huomiota tekstin asetteluun liittyviin asioihin, mutta nämä ongelmat korjattiin heti palautteen lukemisen jälkeen. Neljän vastaajan mielestä kurssi oli toteutettu visuaalisesti miellyttävällä tavalla. Eräs vastaaja piti diasarjoissa olevia kuvia mukavana lisänä, yhden vastaajan mukaan ”teksti hukkui kuviin”. Erään vastaajan mielestä kurssin suorittaminen oli helppoa ja sujuvaa. Eräs vastaaja koki diat helppolukuisiksi. Kaksi vastaajaa oli lisäksi antanut palautetta kurssin lopuksi tehtävästä tentistä. Toisen mielestä monivalintakysymyksillä toteutettu tentti oli hyvä ja kysymyksiä oli sopiva määrä. Lisäksi hän koki tentin olleen sopivan haastava. Toinen tentin palautteessaan maininnut koki, että tentti oli hyvä tapa testata kurssilla opittuja asioita. Erään vastaajan mielestä diasarjat olivat tyylikkäitä, nykyaikaisia, houkuttelevia ja tekstiin sopivia.

8 Pohdinta

8.1 Toteutuksen tarkastelu

Kehittämistyön toteutuksena oli vapaaehtoinen osio äitiyshuoltoa käsittelevälle opintojaksolle. Toteutus tehtiin sähköiseen Moodlerooms-oppimisympäristöön. Kurssi oli suunnattu neljännen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoille. Koska kurssin suorittaminen oli vapaaehtoista, pyrittiin siitä tekemään mahdollisimman sisällöltään tiivis, visuaalisesti miellyttävä ja kiinnostava sekä riittävän vähän aikaa vievä kokonaisuus. Toimeksiantajan toiveesta kurssin etusivulla ilmoitettiin kurssin suorittamiseen todennäköisesti menevä aika, joka oli tämän kurssin kohdalla noin kaksi tuntia. Vastaajat olivat kuvanneet kokonaisuutta esimerkiksi tiiviiksi, selkeäksi, kompaktiksi ja kattavaksi, joten näiden palautteiden perusteella kurssilla voidaan päätellä olleen sopivasti sisältöä.

Kurssin kiinnostavuutta pyrittiin lisäämään selkeillä aihejaoilla ja riittävän lyhyillä ja tiiviisti koostetuilla esityksillä. Kaikki informaatio koottiin Power Point –esityksiin, joihin lisättiin havainnollistavuuden ja kiinnostavuuden lisäämiseksi myös aiheeseen sopivia kuvia. Kuvien käytössä huomioitiin myös käyttöoikeudet, ja siksi ne on hankittu kaikille avoimesta Pixabay-palvelusta. Myös sekä tässä raportissa että Moodle-kurssilla käytetyn vegaanin ruokapyramidia kuvaavan kuvan käyttöön on pyydetty lupa kuvan alkuperäiseltä julkaisijalta. Power Point –esitysten sisältö koottiin tämän kehittämistyön raportin pohjalta. Neljän vastaajan mielestä kurssi oli visuaalisesti miellyttävä ja yhden mielestä kuvat olivat hyvä lisä, joten vastausten perusteella yli puolet vastaajista olivat tyytyväisiä diasarjojen ulkoasuun. Erään vastaajan mielestä tosin kuvat hankaloittivat tekstin lukemista.

Kaikille vegaaniruokavaliota noudattaville suositellaan jodia, B12-vitamiinia sekä D-vitamiinia (Vegaaniliitto 2020). Lisäksi Tyreen, Bakerin ja Weatherspoonin (2012, 48) mukaan kaikkien raskaana olevien tapaan myös vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien naisten olisi hyvä kiinnittää huomioita samojen ravintoaineiden ja vitamiinien, kuten foolihapon, raudan ja kalsiumin, saantiin. Kuuden palautteeseen vastanneen mielestä juuri vegaaniruokavaliota noudattavien naisten ravintolisiä koskeva tieto oli erityisen hyödyllistä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019a, 45) mukaan raskauden aikana kaikille odottaville äideille suositellaan tiettyjä ravintolisiä, kuten D-vitamiinia ja foolihappoa. Muiden ravintoaineiden, erityisesti jodin, raudan ja kalsiumin, lisätarvetta on syytä arvioida yksilöllisesti. Tämän sekaruokavaliota noudattavien äitien ravintolisiä koskevan tiedon nimesi erityisen hyödylliseksi yksi vastaaja. Erään vastaajan mielestä erityisen hyödyllistä oli saada tietoa vegaaniruokavaliota noudattavien kalsiumin lähteistä, joita Dennetin (2018) mukaan ovat esimerkiksi tofu ja monet kasvimaito, kuten soija-, riisi- ja kauramaitovalmisteet sekä kalsiumia luonnostaan sisältävät kasvikunnan tuotteet, kuten valkoiset ja mustat pavut, mantelit ja lehtikaali. Eräs vastaaja koki hyödylliseksi tiedon siitä, että vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien tulisi saada ravitsemusterapeutin ohjausta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 51).

Kehittämistyön tavoite oli kehittää terveydenhoitajaopiskelijoiden osaamista vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien asiakkaiden kohtaamisessa ja ohjaamisessa. Kaikki yhdeksän vastaajaa kokivat, että saivat kurssilta uutta tietoa raskauden aikaisesta vegaaniruokavaliosta ja pystyvät hyödyntämään näitä tietoja tulevassa työssään. Kaikki yhdeksän vastaajaa kokivat myös, että kurssi edisti osaamista vegaaniruokavaliota noudattavan asiakkaan ohjaamisessa. Neljä yhdeksästä vastaajasta koki, että kurssi edisti osaamista vegaaniruokavaliota noudattavan asiakkaan kohtaamisessa ja viisi vastaajaa ei osannut sanoa. Näiden vastausten perusteella kehittämistyön tavoite täyttyi asiakkaan ohjaamisen kehittämisen osalta hyvin, mutta kohtaamisen kehittämisen osalta vain osittain. Tähän on voinut vaikuttaa esimerkiksi vastaajien ennalta olemassa olevat arvot, kuten käsitys asiakkaiden tasa-arvoisesta kohtelusta. Vastausten tulkinnassa täytyy huomioida myös kysymyksen muotoilun onnistuminen. Voi olla, että kysymys ”Edistikö kurssi osaamistasi vegaaniruokavaliota noudattavan raskaana olevan asiakkaan kohtaamisessa?” oli epäonnistuneesti muotoiltu, sillä puolet vastaajista käyttivät vastausvaihtoehtoa ”en osaa sanoa”.

Kehittämistyön tarkoitus oli edistää vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien naisten terveyttä. Kurssista saadun palautteen perusteella tulevat terveydenhoitajat saivat kurssilta uutta tietoa vegaaniruokavaliosta raskausaikana ja uskovat voivansa hyödyntää sitä tulevassa työssään, ja näitä tietoja soveltamalla on mahdollista edistää vegaaniruoka-

valiota noudattavien raskaana olevien asiakkaiden terveyttä esimerkiksi äitiysneuvolatyössä. Kaikki kurssin suorittaneet kokivat myös oman osaamisensa vegaaniruokavaliota noudattavan asiakkaan ohjaamisessa kehittyneen, minkä voidaan ajatella myös edistävän kyseisen asiakasryhmän terveyttä tulevassa työelämässä tapahtuvan ohjauksen kautta.

8.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen kehittämistyön luotettavuuden arvioinnissa käytetään laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin käytetään neljää kriteeriä: uskottavuutta, vahvistettavuutta, siirrettävyyttä ja refleksiivisyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 127; Tuomi & Sarajärvi 2018, 162.) Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimus itsessään sekä saadut tulokset ovat uskottavia ja uskottavuus on tutkimuksessa osoitettu. Vahvistettavuudella puolestaan tarkoitetaan sitä, että tutkimus on raportoitu niin, että sen kulkua on mahdollista pääpiirteissään seurata raportin perusteella. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.) Tässä kehittämistyössä uskottavuutta ja vahvistettavuutta lisäsi muistiinpanojen ja päiväkirjan pitäminen. Kehittämistyön toteutuksen suunnittelu ja varsinainen toteutus sekä sen arviointi on pyritty kuvaamaan selkeästi ja yksityiskohtaisesti.

Siirrettävyys pyrkii arvioimaan sitä, kuinka hyvin saadut tulokset voidaan ajatella olevan siirrettävissä vastaavan kaltaisiin muihin tilanteisiin. Refleksiivisyys taas pyrkii arvioimaan sitä, kuinka hyvin tutkimuksen tekijä kykenee huomioimaan omat lähtökohtansa sekä sen vaikutukset prosessiin ja aineistoon. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.) Vahvistettavuutta ja reflektiivisyyttä lisää tässä kehittämistyössä luotettava raportointi toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta sekä opinnäytetyön tekijän omien lähtökohtien sekä niiden vaikutuksen huomiointi kehittämistyöprosessiin.

Olennainen osa tiedon luotettavuutta on lähdekritiikki ja lähteisiin viittaaminen. Lähteisiin viittaamisella voidaan osoittaa tiedon tieteellisyyttä ja laatua. Asianmukaiset lähdeviitteet kertovat myös aihetta tutkivan henkilön perehtyneisyydestä tutkittavaan asiaan. Lähteiden luotettavuutta voidaan arvioida myös niiden ajantasaisuuden perusteella. Lähteiden luotettavuutta arvioidessa täytyy ottaa huomioon lähteen aitous, alkuperäisyys, riippumattomuus ja puolueettomuus. (Mäkinen 2006, 128–130.) Tämän kehittämistyön

luotettavuutta pyrittiin lisäämään käyttämällä laadukkaita ja monipuolisia lähteitä. Myös käytettyjen lähteiden uskottavuutta ja ajankohtaisuutta on arvioitu.

Tutkimusetiikkaa ohjaavat hyvän tieteellisen käytännön säännöt, joita ovat esimerkiksi avoimuus, rehellisyys, julkisuus, tarkkuus ja kollegiaalinen kunnioittaminen. Tutkimusetiikkaa voidaan ajatella myös tutkijoiden ammatillisena etiikkana, joka sisältää eettiset periaatteet, normit sekä arvot ja hyveet, joita tutkija noudattaa omassa ammatissaan. (Mäkinen 2006, 15.) Terveydenhoitajan työtä ohjaavat terveydenhoitajan eettiset suositukset, joiden tarkoitus on auttaa ammattilaista sisäistämään ammatin velvoitteet, osaamisvaatimukset sekä vallankäytön rajoitteet. Terveydenhoitajan tulisi työssään kunnioittaa asiakkaan ihmisarvoa ja oikeuksia, toimia yhdessä muiden ammattialojen ammattilaisten kanssa sekä pyrkiä jatkuvasti kehittämään omaa ammattitaitoaan. (Terveydenhoitajan eettiset suositukset 2016.)

Tämän kehittämistyön raportin kirjoittaminen perustui avoimuuteen, rehellisyyteen ja tarkkuuteen. Samoja eettisiä arvoja silmällä pitäen toteutettiin myös kehittämistyön toiminnallinen osuus. Kehittämistyön lähtökohtina oli terveydenhoitajan eettisissä suosituksissakin mainitut arvot, eli terveydenhoitajan ammattitaidon kehittäminen sekä asiakkaan kunnioittaminen.

8.3 Ammatillinen kasvu

Vegaaniruokavalioon, etenkin raskauden aikaiseen vegaaniruokavalioon, perehtyminen on lisännyt osaamistani paitsi ravitsemuksellisen osaamisen, niin myös asiakkaiden kokonaisvaltaisen ja laadultaan hyvän ohjaamisen näkökulmasta. Aiheeseen perehtyessäni huomasin useilta keskustelupalstoilta ja kolumneista, etteivät vegaaniruokavaliota noudattavat äidit koe aina saavansa ravitsemukseen liittyvää ammattitaitoista ohjausta terveydenhuollossa. Lisäksi monessa epävirallisessa lähteessä nousi esiin, että vegaaniruokavaliota noudattavat äidit voivat kokea tulevansa kohdatuksi epätasa-arvoisesti terveydenhuollossa. Perehdyttyäni aiheesta löytyvään näyttöön perustuvaan tietoon sekä ravitsemussuosituksiin, koen että näitä tietoja soveltamalla osaan tulevaisuudessa ohjata vegaaniruokavalioita noudattavia asiakkaita paremmin. Toivon myös, että ajantasainen

tieto vegaaniruokavaliosta lisäisi vegaaniruokavaliota noudattavien asiakkaiden tasa-arvoista kohtelua tulevaisuudessa terveydenhuollossa.

Kehittämistyön tekemisen myötä koen myös omieni yleisten ravitsemusohjaustaitojeni kehittyneen. Terveydenhoitajan rooliin ravitsemusohjauksessa perehtyminen antoi minulle lisätyökaluja kannustavaan ja koko perheen huomioivaan ravitsemusohjaukseen. Tieto on lisännyt ymmärrystäni myös yksilöllisen ravitsemusohjauksen merkityksestä. Olen myös sisäistänyt sen, että ravitsemus ja ruokavalio voivat olla hyvinkin henkilökohtaisia asioita, joihin liittyvässä ohjauksessa terveydenhoitajalla täytyy olla erityistä herkkyyttä ja ymmärrystä.

Toiminnallisen kehittämistyön toteuttaminen tuntui mielekkäältä, sillä toivon, että tulevaisuudessa toteuttamani Moodle-kurssi tulee olemaan hyödyllinen. Kurssin suunnittelu ja sisällön rakentaminen oli melko työlästä ja vei enemmän aikaa kuin olin aluksi ajatellut. Tämän myötä opin kuitenkin uutta myös oppimiskäyttöön tarkoitetun materiaalin kokoamisesta sekä harjaannuin erilaisten tietokoneohjelmien käytössä. Kokonaisuudessaan kehittämistyöprosessi vaati pitkäjänteisyyttä, kärsivällisyyttä ja tiedon haku- sekä arviointitaitoja. Koenkin näiden taitojen kehittyneen prosessin myötä ja hyödyttävän myös ammatillista osaamistani.

8.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Tässä kehittämistyössä kohderyhmänä olivat terveydenhoitajaopiskelijat. Jatkossa tietoa ja koulutusta vegaaniruokavaliosta raskauden aikana voisi kohdentaa myös jo työelämässä oleviin äitiysneuvolassa työskenteleviin terveydenhoitajiin. Koska vegaaniruokavalio on kasvattanut erityisesti viime vuosina suosiotaan koko väestön keskuudessa, olisi aiheesta hyvä olla tietoa myös äitiysneuvolassa työskentelevillä terveydenhoitajilla.

Lisäksi jatkokehittämisehdotuksena voisi olla tutkimuksen tekeminen vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien naisten kokemuksista äitiysneuvolassa saatuun palveluun. Nykyinen terveydenhoitajakoulutus ei sisällä juurikaan tietoa erityisruokavalioita, kuten vegaaniruokavalioita, koskien, joten asiakkaiden kokemusten kartoittaminen tähän aihealueeseen liittyvästä ohjauksesta äitiysneuvolassa voisi antaa hyödyllistä tietoa

alan ammattilaisille. Myös asiakkaan tasavertainen kohtaaminen ja ohjaaminen on äitiysneuvolassa erityisen tärkeää, joten myös tästä näkökulmasta asian tutkiminen antaisi hyödyllistä tietoa.

Kehittämistyöni tietoperustaa kootessani huomasin, ettei vegaaniruokavaliota noudattavien raskaana olevien naisten terveyttä koskevaa tutkimustietoa ole juurikaan saatavilla. Jatkossa olisikin hyvä tutkia vegaaniruokavalion vaikutuksia myös raskaana olevien naisten terveyteen. Monet vegaaniruokavalion terveysvaikutuksia koskevat tutkimukset olivat myös melko vanhoja, joten tuoreelle tutkimustiedolle olisi varmasti käyttöä.

Lähteet

Aro, A. 2015. Proteiinit ja aminohapot. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00015. 20.1.2020.

Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyzer, W., Hebbelinck, M. & Mullie1, P. 2014. Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pesco-Vegetarian and Omnivorous Diet. Nutrients. 6 (3), 1318–1332.

Dennet, C. 2018. Non-dairy sources of calcium. Environmental Nutrition 41 (10), 3.

Elorinne, A-L., Alfthan, G., Erlund, I., Kivimäki, H., Paju, A., Salminen, I., Turpeinen, U., Voutilainen, S. & Laakso, J. 2016. Food and Nutrient Intake and Nutritional Status of Finnish Vegans and NonVegetarians. PLoS One 11 (2), 1–14.

Erkkola, M. & Virtanen, S. 2013. Suositeltavat ruokavalinnat raskauden aikana. Potilaan lääkärilehti. Suomen lääkäriliitto. https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/suositeltavat-ruokavalinnat-raskauden-aikana/. 12.1.2020.

Garcia-Larsen, V., Ierodiakonou, D., Jarrold, K., Cunha, S., Chivinge, J., Robinson, Z., Geoghegan, N., Ruparelia, A., Devani, P., Trivella, M., Leonardi-Bee, J. & Boyle, R. 2017. Diet during pregnancy and infancy and risk of allergic or autoimmune disease: A systematic review and meta-analysis. PLOS medicine 15 (2), 1–25.

Graig, W. 2009. Health effects of vegan diets. The American Journal of Clinical Nutrition 89 (5), 1627–1633.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. 2020a. Raskaus ja rauta. https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/teratologinen-tietopalvelu/ravintojavitamiinit/Sivut/Rauta.aspx. 2.1.2020.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. 2020b. Raskaus ja imetys: jodi. https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/teratologinen-tietopalvelu/ravintojavitamiinit/raskaus_jodi/Sivut/default.aspx. 2.1.2020.

Karelia-ammattikorkeakoulu. 2019. https://soleops.karelia.fi/opsliitteet/Opintopolku/Terveydenhoitaja.pdf. 22.1.2020.

Kosonen, A. 2013. Vegaaniäitien ravitsemuksesta on pidettävä huolta. Potilaan lääkärilehti. https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/vegaaniaitien-ravitsemuksesta-on-pidettava-huolta/. 27.1.2020.

Lumio, J. 2019. Toksoplasmoosi. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00619. 2.1.2020.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Naistalo. 2019. Ummetus. https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/ummetus. 2.1.2020.

Neuvokas perhe. 2019. Raskausajan ravitsemus. https://neuvokasperhe.fi/raskausajan-ravitsemus. 2.1.2020.

Palmer-Masterton. 2014. Vegans and Protein -- Myth-Busting. Positive Health 254 (4). http://www.positivehealth.com/article/vegetarianism/vegans-and-protein-myth-busting. 20.1.2020.

Pelkonen, L. 2017a. Kasvisruokavaliot. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01198. 12.12.2019.

Pelkonen, L. 2017b. Rauta. Vegaaniliitto. http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/rauta. 7.1.2020.
Pelkonen, L. 2017c. Jodi. Vegaaniliitto. http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/vitamiinit-ja-kivennaisaineet/jodi. 7.1.2020.
Pelkonen, L. 2020. Ruokavalion koostaminen. http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen. 7.1.2020.
Rauma, A-L. 2009. Ovatko kasviruokavaliot turvallisia? Duodecim. 117 (1), 117–121.
Ruokavirasto. 2019a. Raskaana olevat ja imettävät. https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/raskaana-olevat-ja-imettavat/. 12.12.2019.
Ruokavirasto. 2019b. Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/turvallisen-kayton-ohjeet/ruokavirasto_turvallisenkaytonohjeet.pdf. 2.1.2020.
Ruokavirasto. 2019c. Vegaaninen ruokavalio. https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/vegaaninen-ruokavalio/. 7.1.2020.
Salonen, J. 2019. B12-vitamiinin tai foolihapon puutos. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00788. 7.1.2020.
Terveydenhoitajaliitto. 2016. Terveydenhoitajan eettiset suositukset. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan_eettiset_suositukset_21.6.2017.pdf. 27.1.2020.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf. 27.1.2020.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Proteiinit. https://thl.fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit. 20.1.2020.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Ravintoainevalmisteiden käyttö raskausaikana. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/raskausaika/ravintoainevalmisteiden-kaytto-raskausaikana. 2.1.2020.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. SYÖDÄÄN YHDESSÄ – ruokasuositukset lapsiperheille. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 12.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Äitiysneuvola. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola. 22.2.2020.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Raskausaika. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/raskausaika. 12.12.2019.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019d. Metyylielohopea. https://thl.fi/web/ympariston-terveys/ymparistomyrkyt/metyylielohopea. 12.1.2020.
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Fineli. https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet?foodType=ANY&specialDiet=VEGAN&portionUnit=G&portionSize

=100&component=2230&sortByColumn=component&sortOrder=desc. 22.1.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Fineli. https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet?foodType=ANY&portionUnit=G&portionSize=100&sortByColumn=component&sortOrder=desc&component=2230&ingredientClass=MEATTOT&ingredientClass=BEEF&ingredientClass=PORK&ingredientClass=LAMM&ingredientClass=POULTRY&ingredientClass=SAUSAGE&ingredientClass=SAUSCUTS&ingredientClass=MEATCUTS&ingredientClass=MEATPROD&ingredientClass=GAME&ingredientClass=OFFAL. 22.1.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020c. Fineli. https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet?foodType=ANY&portionUnit=G&portionSize=100&sortByColumn=component&sortOrder=desc&component=2230&ingredientClass=MILKTOT&ingredientClass=CREAM&ingredientClass=ICECREAM&ingredientClass=MILKFF&ingredientClass=MILKLF&ingredientClass=MILKHF&ingredientClass=MILKINGR&ingredientClass=SOURMILK&ingredientClass=YOGHURHI&ingredientClass=YOGHURLO&ingredientClass=MILKCURL&ingredientClass=CURD&ingredientClass=SOUCREAM&ingredientClass=CHEECUHI&ingredientClass=CHEECULO&ingredientClass=CHEEUNHI&ingredientClass=CHEEUNLO&ingredientClass=CHEEPRHI&ingredientClass=CHEEPRLO&ingredientClass=VEGCHEES. 22.1.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020d. Fineli. https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet?foodType=ANY&portionUnit=G&portionSize=100&sortByColumn=component&sortOrder=desc&component=2230&ingredientClass=FISHTOT&ingredientClass=FISH&ingredientClass=FISHPROD&ingredientClass=SHELLFIS. 22.1.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020e. Fineli. https://fineli.fi/fineli/fi/elintarvikkeet?foodType=ANY&portionUnit=G&portionSize=100&sortByColumn=component&sortOrder=desc&component=2230&ingredientClass=EGGTOT&ingredientClass=EGG&ingredientClass=EGGOTH. 22.1.2020.

Tiitinen, A. 2018. Foolihapon käyttö raskauden aikana. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01135. 2.1.2020.

Tiitinen, A. 2019a. Raskaus ja ruokavalio. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01046. 12.12.2019.

Tiitinen, A. 2019b. Raskaus ja anemia. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00882. 2.1.2020.

Tiitinen, A. 2019c. Raskaudenaikainen verenpaineen nousu. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00167. 7.1.2020.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Vegaaniliitto. 2019. Mikä on vegaani? http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/mika-on-vegaani. 13.12.2019.

Vegaaniliitto. 2020. Raskausaika, imetys, lapset ja lapsiperheet. http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/raskaus-ja-lapset. 7.1.2020.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Esimerkkikuvia kurssin ulkoasusta