

KARELIA AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Sara Räsänen

TERVEELLISEN RUOKAVALION TUKEMINEN
Ruokaohjelma painonhallinnan tueksi

Kehittämistyö
Huhtikuu 2022



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2022
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Sara Räsänen

Nimeke
Terveellisen ruokavalion tukeminen – Ruokaohjelma painonhallinnan tueksi

Toimeksiantaja
Siun työterveys Oy

Tiivistelmä

Suomalaiset ravitsemussuositukset on koottu tukemaan terveyttä edistävää ruokavaliota. Ravitsemussuosituksissa käsitellään ravintoaineiden ja ruokaryhmien saantisuosituksia. Ruokavaliossa tärkeää on energiansaanti. Energiantarve on yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat sukupuoli, ikä ja aktiivisuus. Energiansaanti tulee turvata eri ruokaryhmistä saatavilla tuotteilla. Painonhallinnassa tärkeänä osana ovat henkilön omat valmiudet ja itsehoito. Terveydenhuollon ammattihenkilöt ovat auttamassa asiakkaitaan painonhallinnassa tukien ja ohjeistaen.

Kehittämistyö toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti. Toiminnallinen tapa tukee kehittämistyön produktin tuottamista. Kehittämistyön tarkoitus oli tukea ihmisten painonhallintaa. Tavoitteena oli lisätä heidän tietoaan terveellisestä ruokavaliosta ja ravitsemuksesta painonhallinnan tukena. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa painonhallintaa tukeva ruokaohjelma Siun työterveyden työterveyshoitajille käyttöön ja jaettavaksi. Ruokaohjelma sopii pienellä muokkauksella työikäisille ihmisille sukupuolesta riippumatta.

Kehittämistyön tuotoksen toteuttamisesta ja tyylistä keskusteltiin toimeksiantajan ja opettajien kanssa koko työskentelyn ajan. Lopullisesta tuotoksesta palautetta kysyttiin toimeksiantajan eli Siun työterveyden työntekijöiltä sekä ulkoisilta henkilöiltä. Palautteesta selvisi, että tuotos on selkeä ulkoasultaan sekä helppo toteuttaa. Tietoperustaa ruokavaliossa on riittävästi ja ruoka-aineet edullisia. Kehittämisisideoina esiin nousivat punnitsemisen sijaan jokin muu tapa mitata annoskoot sekä useammat ruokavaliot eri energialuokille.

Kieli
suomi

Sivuja 25
Liitteet 2
Liitesivumäärä 7

Asiasanat

ravitsemussuositukset, energiantarve, painonhallinta, ruokavalio



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2022
Degree Programme in
Public Health Nursing
Tikkariinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Sara Räsänen

Title
Promoting a Healthy Diet – A Dietary Program to Support Weight Management

Commissioned by
Siun Occupational Health Services Ltd

Abstract

The Finnish nutritional recommendations have been compiled to support a health-promoting diet. The nutritional recommendations address the intake recommendations for nutrients and food groups. Energy intake is important in the diet. Energy requirements are individual and are influenced by gender, age and activity. Energy supply should be secured with products available from different food groups. Personal abilities and self-care are important part of weight management. Healthcare professionals help their clients with weight management by supporting and instructing them.

The development assignment was implemented in accordance with the instructions of a practice-based thesis. The approach supports the creation of the output of the development assignment. The purpose of the development assignment was to support people's weight management. The aim was to increase their knowledge of a healthy diet and nutrition to support weight management. The objective was to produce a dietary program that, with minor modifications, supports weight management regardless of their gender. The program will be used and distributed by Siun occupational health nurses.

The implementation and style of the output of the development work were discussed with the client and the teachers throughout the process. Feedback on the final output was asked from the employees of Siun Occupational Health Services and from external parties. Based on the feedback, the output is visually explicit and easy to implement. The dietary knowledge base presented was sufficient and the ingredients were inexpensive. A further development idea is to introduce some other ways of measuring portion sizes instead of weighing and present more diets for various daily energy requirements.

Language
Finnish

Pages 25
Appendices 2
Pages of Appendices 7

Keywords
nutritional recommendations, energy requirement, weight management, diet

Sisältö

1	Johdanto.....	1
2	Ravitsemussuositukset.....	2
2.1	Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	2
2.2	Energiantarve	3
2.3	Juomasuositukset ja nesteen tarve.....	3
2.4	Ruokasuositukset	4
2.4.1	Kasvikset	5
2.4.2	Hiilihydraatit	5
2.4.3	Proteiinit.....	6
2.4.4	Rasvat	6
3	Painonhallinta.....	7
3.1	Lihavuus	7
3.2	Terveydenhuollon osuus painonhallinnan tukemisessa	8
3.3	Itsehoito	8
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä.....	9
5	Kehittämistyön toteutus	9
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	9
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	10
5.3	Tuotoksen suunnittelu, toteutus ja kustannukset	11
5.4	Tuotoksen arviointi.....	12
6	Pohdinta	12
6.1	Tuotoksen tarkastelu.....	12
6.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	13
6.3	Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	14
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet	15
	Lähteet	17

Liitteet

Liite 1

Ruokaohjelma

Liite 2

Palautelomake

1 Johdanto

Suomalaiset ravitsemussuositukset on koottu auttamaan terveyttä edistävän ruokavalion noudattamista. Ravitsemussuosituksissa käsitellään eri ruokaryhmien ja ravintoaineiden saantisuosituksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5 & 8.) Kehittämistyön tuotoksena toteutetussa ruokavaliossa tärkeässä osassa ravintoryhmien lisäksi on nautitut kilokalorit. Energiantarve on yksilöllistä, johon vaikuttavat sukupuoli, ikä sekä aktiivisuus. Energiansaanti tulee turvata eri ruokaryhmien ruoka-aineilla. (Ruokatieto Yhdistys ry 2022d.) Ruokavalion on tarkoitus tukea painonhallintaa, jossa tärkeänä osana on myös henkilön oma motivaatio ja omahoito (Tarnanen, Pietiläinen, Komulainen & Kukkonen-Harjula 2020). Terveydenhuollon ammattihenkilöt ovat auttamassa asiakkaitaan painonhallinnassa (Tol, Swinkels, De Bakker, Veenhof & Seidell 2014).

Painonhallinnan tukeminen alkaa lihavuuden tunnistamisesta tai riskistä lihoa (Tarnanen, Pietiläinen, Komulainen & Kukkonen-Harjula 2020). Lihavuudeksi voidaan kutsua tilaa, jossa kehon rasvakudoksen määrä on normaalia suurempi (Mustajoki 2021). Lihavuuden määrittelyssä apuna käytetään BMI:tä eli kehon painoindeksiä ja vyötärönympärysmittaa (Tarnanen, Pietiläinen, Komulainen & Kukkonen-Harjula 2020).

Kehittämistyön aiheeksi valikoitui painonhallinnan tukeminen, sillä tekijän mielestä se on aina ajankohtainen aihe. Heti alkuun ajatus, että tuotos tulisi olemaan ruokavalio työikäisille aikuisille. Ruokavalion oli tarkoitus olla selkeäluukuinen ja helposti muokattavissa. Toimeksiantajaksi tekijä päätti kysyä Siun työterveyttä, sillä siellä asiakkaat ovat työelämässä olevia aikuisia ihmisiä.

Kehittämistyön tavoitteena on tukea työikäisten ihmisten painonhallintaa lisäämällä heidän tietoaan terveellisestä ruokavaliosta ja ravitsemuksesta painonhallinnan tukena. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa painonhallintaa tukeva ruokaohjelma Siun työterveys Oy:n työterveyshoitajille käyttöön ja jaettavaksi.

2 Ravitsemussuositukset

2.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat valtion ravitsemusneuvottelukunnan kokoamiin suosituksiin ja niiden pääpaino on auttaa noudattamaan terveyttä edistävää ruokavaliota. Ravitsemussuositukset on päivitetty viimeisimmäksi 2014, joiden perustana toimii pohjoismaiset ravitsemussuositukset vuodelta 2013. Suosituksissa on myös huomioitu tutkimukset suomalaisten ravitsemuksesta, ja ravintoaineiden saannista ja miten ne vaikuttavat terveyteen. Luontaisesti myös suomalainen ruokakulttuuri on osavaikuttajana ravitsemussuosituksiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5 & 10.)

Ravitsemussuositukset on suunniteltu tukemaan kansanterveyttä. Niiden on tarkoitus olla pohjana ravitsemus- ja ruokapolitiikassamme. Suositukset on tehty käytettäväksi apuna elintarvikkeiden kehitystyössä, ruokapalveluiden suunnittelussa sekä kasvatuksen ja ravitsemusopetuksen aineistona. Niitä voidaan hyödyntää myös vertaillen eri väestöryhmien ravitsemusta ja ravintoaineiden saantia. Ravitsemussuosituksia voidaan käyttää seurannassa, suunnittelussa, poliittisessa ohjauksessa sekä viestinnässä. Ravitsemussuositukset ovat kaikille käytettävissä, mutta ne ovat erityisesti suunnattu ruokapalveluiden, elintarviketeollisuuden ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä muille viranomaisille. Ravitsemussuositusten avulla muun muassa suunnitellaan ruokalistoja ateriapalveluihin, kehitetään elintarvikepalveluita ja annetaan ohjausta väestölle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 5 & 8–9.)

Ravitsemussuosituksissa käsitellään saantisuosituksia ravintoaineista ja ruokaryhmistä sekä suositeltavaa ruokavaliota. On kuitenkin huomioitava, että niiden tarve voi vaihdella terveydentilan mukaan. Ravitsemussuositukset itsessään eivät ole tarkoitettu painonpudotukseen, mutta niistä on apua painonhallintaan laihdutuksen jälkeen. Tämä johtuu siitä, että laihdutus vaatii pääasiassa pienempää energiansaantia. Ravitsemussuositukset eivät myöskään päde henkilöillä, joilla

ravitsemuksen tarve on poikkeava esimerkiksi sairauden vuoksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8–9.)

2.2 Energiantarve

Energiantarve on yksilöllistä. Sukupuoli, ikä ja aktiivisuus vaikuttavat energiatarpeeseen. Esimerkiksi vähemmän liikkuvat tarvitsevat vähemmän energiaa kuin enemmän liikkuvat. Samoin pääasiassa miehet tarvitsevat enemmän energiaa kuin naiset. Ruokatieto sivusto sisältää taulukot viitteellisistä energiatarpeista. Tämän kyseisen taulukon mukaan 31–60-vuotiailla miehillä keskimääräinen energiatarve vuorokaudessa on 2565 kcal. Vaihteluväliksi on arvioitu 2220–3100 kcal. Vastaavasti saman ikäluokan naisilla energiatarve vuorokaudessa on 2110 kcal ja vaihteluväli 2010–2440. (Ruokatieto Yhdistys ry 2022d.)

Sydänliiton sivuilla on ravitsemusasiantuntija Tuija Pusan laatima energiatarvelaskuri, jolla saa suuntaa antavan kalorimäärän vuorokaudelle. Laskurin pohjana on käytetty WHO:n eli Maailman terveysjärjestön ennusteyhtälöä perusaineenvaihdunnan energiankulutuksesta vuorokaudessa. Laskurissa huomioidaan sukupuoli, ikä, paino ja aktiivisuustaso. (Pusa 2021.) Kyseistä laskuria on käytetty apuna kehittämistyössä ruokavalion energiatason suunnittelussa.

2.3 Juomasuositukset ja nesteen tarve

Päivittäiseen nesteen tarpeeseen vaikuttaa ihmisen ikä ja aktiivisuus sekä ympäristön lämpötila. Päivittäin nesteitä ruoan lisäksi tulisi juoda 1–1,5 litraa. Yleensä tämä täyttyy hyvin, jos juo janoon. Janojuomaksi paras on vesi. Ruoan kanssa suositellaan vettä, kivennäisvettä tai enintään 1% rasvaa sisältävää piimää tai maitoa. Ihmisille, jotka eivät kykene lehmänmaitoa juomaan suositellaan kasvipohjaisia vaihtoehtoja, joihin on lisätty kalsiumia, jodia ja D-vitamiinia. (Ruokavirasto 2022a.)

Kahvin ja teen sekaan suositellaan mahdollisimman vähärasvaista maitoa. Sokerillisia ja happamia juomia ei suositella säännöllisesti käytettäväksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.) Sokerittomat mehut ja virvoitusjuomat ovat parempi vaihtoehto sillä ne eivät sisällä energiaa. Kuitenkin niissäkin hapot ovat haitallisia suun terveydelle. Alkoholijuomissa on runsaasti energiaa. Siksi niitä suositellaan naisille vain yksi annos päivässä ja miehille kaksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2022, 6–7.)

2.4 Ruokasuositukset

Ruokasuosituksilla pyritään tuomaan esille hyviä ruokavalintoja, joiden avulla pystytään ylläpitämään ja edistämään terveyttä sekä vaikuttamaan positiivisesti sairauksien ennaltaehkäisyyn (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11). Ruokasuositusten mukaan tärkeää on säännöllinen ateriarytmi, joka sisältää aamupalan, kaksi lämmintä ateriaa sekä 1–2 välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi auttaa ylläpitämään veren glukoosipitoisuutta, tukee painonhallintaa, hillitsee nälän tunnetta sekä auttaa suojaamaan hampaita reikiintymiseltä. (Ruokavirasto 2022a.)

Ruokasuositukset sisältävät eri ruokaryhmiin ja terveelliseen ruokavalioon liittyviä suosituksia. Terveyttä edistävän ruokavalion tueksi on luotu ruokakolmio, lautasmalli sekä taulukko suositeltavista ruokavaliomuutoksista. Kaikki näistä on kehitetty tukemaan terveellisen ruokavalion ja ruokailun toteuttamista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11–12.) Ruokakolmiossa pohjalla on ruoka-aineet, jotka kuuluvat päivittäiseen ruokavalioon ja niitä tulisi syödä runsaammin. Mitä ylemmäksi ruokakolmiota nousee, sitä vähemmän tulisi siinä olevia ruoka-aineita kuluttaa. Aivan kolmion kärjessä olevien ruoka-aineiden ei tulisi kuulua päivittäiseen ruokavalioon. Lautasmallissa kuvataan päivittäiseen käyttöön soveltuva annosmalli. Sen mukaan lautasesta puolet tulisi olla kasviksia esimerkiksi salaattia tai lämpimiä kasviksia. Yksi neljäsosa tulisi koostaa perunasta tai jostain viljavalmisteesta, mielellään täysjyväviljasta esimerkiksi täysjyväpastasta. Yksi neljäsosa lautasesta tulisi täyttää proteiininlähteellä kuten lihalla, kalalla, palko-

kasveilla tai pähkinöitä sisältävällä kasvisruoalla. Lautasmallin täydentää täysjyväleipä kasvipohjaisella levitteellä sekä hedelmä tai marjat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19–20.)

2.4.1 Kasvikset

Kasviksia eli hedelmiä, marjoja, vihanneksia, juureksia, sieniä ja palkokasviksia tulisi nauttia 500 grammaa päivässä. Tämä olisi noin 5–6 annosta eli jokaisella päivän aterialla. (Ruokavirasto 2022a.) Puolet näistä annoksista olisi hyvä koostaa hedelmistä ja marjoista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21). Yksi annos on noin yksi desilitra marjoja, 1,5 desilitraa raastetta tai salaattia tai yksi keskikokoinen hedelmä. Kasviksia olisi hyvä käyttää kypsennettynä raaka-aineina ruokien seassa sekä kypsentämättömänä. (Ruokavirasto 2022a.)

Kasviksista on paljon hyötyjä ruokavaliossa. Kasvikset sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua sekä muita hyödyllisiä yhdisteitä. Kasvisten sisältämät rasvat ja hiilihydraatit ovat laadultaan hyviä ja ne tukevat terveyttä edistävää ruokavaliota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

2.4.2 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit antavat keholle nopeasti energiaa ja säästävät proteiineja elimistölle tärkeisiin tehtäviin. Hiilihydraatteja tulisi saada 200–400 grammaa päivässä, noin 5 grammaa jokaista painokiloa kohden. Tämä vastaa 45–60 % päivän energiansaannista. Hiilihydraatit osallistuvat myös rasvojen pilkkomiseen ja hajottamiseen. Näistä tehtävistä ylijäävät hiilihydraatit varastoituvat kehoon rasvaksi ja glykokeeniksi, joita keho käyttää energianlähteenä. (Ruokatieto Yhdistys ry 2022a.)

Tärkeää on kiinnittää huomiota hiilihydraattien laatuun ja lähteisiin. Hiilihydraatteja ravinnossa esiintyy sokereina, tärkkelyksenä sekä ravintokuituna. Hiilihydraattien parhaimpia lähteitä ovat kasvikset, marjat, hedelmät, palkokasvit ja täys-

jyväviljavalmistet. Näistä tuotteista saadaan hyvin kuituja. Kuitupitoinen ruokavaliio vaikuttaa positiivisesti sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan sekä suoliston toimintaan, tukee painonhallintaa, auttaa ehkäisemään lihavuuden aiheuttamia sairauksia ja ehkäisee osaltaan paksusuolen syöpää. Vältettäviä hiilihydraattien lähteitä ovat runsaasti sokeria sisältävät tuotteet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

2.4.3 Proteiinit

Proteiinit sisältävät runsaasti aminohappoja, jotka ovat ihmisille välttämättömiä. Ihmisen keho ei pysty niitä itse valmistamaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b). Proteiinien saantisuositus on 1,1–1,3 grammaa painokiloa kohden per päivä. Tämä vastaa 10–20 % päivän energiansaannista. Proteiinin saanti yleensä turvautuu helposti ja ylimääräinen proteiini varastoituu elimistöön rasvaksi. (Ruokatieto Yhdistys ry 2022b.) Kasvissyöjien kannattaa kiinnittää hiukan enemmän huomiota proteiinin saantiin syömällä monipuolisesti kasviperäisiä proteiinin lähteitä. Proteiinia enemmän tarvitsevat aktiivisesti urheilevat ja kuntoilevat ihmiset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Suurin osa ruoka-aineista sisältää proteiinia. Kuitenkin on tuotteita, joissa proteiinia on huomattavasti muita ruoka-aineita enemmän. Hyviä proteiinin lähteitä ovat soija, vähärasvaiset maitotuotteet, vähärasvainen liha, broileri, kananmuna, herneet, pavut, pähkinät, siemenet ja viljatuotteet. Näitä olisi hyvä käyttää monipuolisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b). Punaista lihaa ja muita liha- valmisteita suositellaan käytettäväksi alle 500 grammaa viikossa, raakapainoltaan 700–750 grammaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22).

2.4.4 Rasvat

Rasvat jaetaan koviin eli tyydyttyneisiin rasvoihin ja pehmeisiin eli tyydyttymättömiin rasvoihin. Rasvan koostumus kertoo paljon rasvan laadusta. Mitä juokse-

vampaa rasva on, sitä enemmän siinä on hyvänlaatuisia rasvahappoja. Pääasiassa eläinkunnan tuotteissa on enemmän kovaa rasvaa ja kasvikunnan tuotteissa pehmeää rasvaa. (Ruokatieto Yhdistys ry 2022c.)

Rasvat ovat yksi energianlähteistä. Ne ovat erittäin runsasenergiisiä sillä yhdessä grammassa rasvaa on yli kaksinkertainen määrä energiaa samaan määrään hiilihydraatteja tai proteiinia verrattuna. Keho kuitenkin vaatii rasvoja moniin elimistön toimintoihin, joten niitä ei tule täysin karsia pois. Tärkeää on panostaa rasvojen laatuun ja suosia pehmeitä rasvoja. (Ruokatieto Yhdistys ry 2022c.) Ihmisen tulisi saada 25–40% päivän energiansaannista rasvasta, mutta mielellään pehmeistä eli tyydyttymättömistä rasvoista. Kovien rasvojen osuus tulisi pitää alle 10%. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021c.)

3 Painonhallinta

3.1 Lihavuus

Kehon rasvakudoksen määrän ollessa normaalia suurempi voidaan sitä kutsua lihavuudeksi. Rasvakudosta voi olla kertynyt ihon alle sekä sisäelinten ympärille. (Mustajoki 2021.) Lihavuus on lisääntyvä ongelma maailmanlaajuisesti (Tol, Swinkels, De Bakker, Veenhof & Seidell 2014). Lihavuuden määritelmässä apuna käytetään BMI:tä eli body mass indexiä, suomeksi kehon painoindeksi sekä vyötärön ympärysmittaa. Painoindeksin avulla arvioidaan kehon rasvan määrää. Painoindeksi lasketaan laskukaavan avulla. (Tarnanen, Pietiläinen, Kumpulainen & Kukkonen-Harjula 2020.) Laskukaava on $\text{paino} / (\text{pituus} \times \text{pituus})$. Esimerkiksi 175 cm pitkän ja 85 kg painoisen henkilön painoindeksi laskettaisiin $85 \text{ kg} / (1,75 \text{ cm} \times 1,75 \text{ cm})$. Tällöin kehon painoindeksiksi saadaan 27,8. Painoindeksin ollessa välillä 25–30, on se luokiteltu lieväksi lihavuudeksi, 30–35 merkittäväksi lihavuudeksi, 35–40 vaikeaksi lihavuudeksi ja yli 40 sairaalloiseksi lihavuudeksi. (Mustajoki 2020.)

Vyötärön ympärysmittan avulla voidaan selvittää paremmin sisäelinten ympärille ja vatsaonteloon kertyneen rasvan määrää. Tämä rasva on niin sanottua viskeeraalista rasvaa. Vyötärölihavuuden määritelmä naisilla on yli 90 cm ja miehillä yli 100 cm. (Tarnanen, Pietiläinen, Komulainen & Kukkonen-Harjula 2020.) Vyötärön ympärysmittaan seisten. Mittanauhan kohta löytyy lonkkaluiden yläpuolelta ja alimpien kylkiluiden alapuolelta pehmeän kohdan päältä. (Mustajoki 2021.)

3.2 Terveysthuollon osuus painonhallinnan tukemisessa

Painonhallinnan tukeminen alkaa lihavuuden tunnistamisesta tai riskistä lihoa (Tarnanen, Pietiläinen, Komulainen & Kukkonen-Harjula 2020). Painonhallinnalla pyritään ehkäisemään ja hoitamaan sairauksia. Ruokavalio-ohjauksessa tärkeää on se, että se on terveysttä edistävää, annoskoot ovat kohtuullisia ja ateriaritmit ovat säännöllisiä. (Terveystden ja hyvinvoinnin laitos 2022d.) Pääasiassa painonhallinnan ohjaus ja ehkäisy toteutuu perusterveydenhuollossa (Tarnanen, Pietiläinen, Komulainen & Kukkonen-Harjula 2020).

Terveysthuollon ammattilaisilla on iso osa painonhallinnan ohjauksessa etenkin ruokavalion osalta. Ohjauksessa on hyvänä toimia moniammatillinen tiimi, joka koostuu eri terveysthuollon ammattilaisista. Erityisen tärkeäksi on kuitenkin koettu ravitsemusterapeuttien osuus neuvonnassa. (Tol, Swinkels, De Bakker, Veenhof & Seidell 2014).

3.3 Itsehoito

Kaikista tärkein osa painonhallintaa on omahoito. Omahoidon tarkoituksena on toteuttaa elintapahoitoa, jossa keskitytään terveelliseen ruokavalioon, riittävään liikuntaan ja uneen sekä päihteen käyttöön. Tärkeää fyysisen terveystden lisäksi on psyykinen terveyst ja voimavarat. (Tarnanen, Pietiläinen, Komulainen & Kukkonen-Harjula 2020.)

Voimavarojen on todettu olevan isossa osassa pysyvää painonhallintaa. Voimavaroihin kuuluu muun muassa riittävä uni, liikunta, elämänlaadun mielekkyys, hyvät sosiaaliset suhteet ja tuki sekä tunnetaidot. Myös työllä on suuri vaikutus voimavaroihin painonhallinnan suhteen. Yleinen elämään tyytyväisyys tukee painonhallintaa. (Laatikainen 2021.)

On olemassa hyviä itsehoitoa tukevia verkkosivustoja. Hyvä luotettava sivusto tukemaan painonhallinnan itsehoitoa on Terveyskylän Painonhallintatalo. Painonhallintatalosta löytyy paljon tietoa liittyen ruokavalioon, liikuntaan, stressinhallintaan, uneen ja mielentaitoihin. Sivustolta löytyy myös vinkkejä painonhallintaan, omaseurantaohjeita, motivaatiovaaka sekä painonhallintapolku. Painonhallintapolulla edetään viikko kerrallaan erilaisten harjoitusten avulla. (Terveyskylä 2020.) Joillain painonhallintaa ja energiaseurantaa voivat helpottaa erilaiset sovellukset kuten FatSecret, johon voi kirjata päivän aikana nauttimat ruoka-aineet (FatSecret 2022).

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on tukea ihmisten painonhallintaa lisäämällä heidän tietoaan terveellisestä ruokavaliosta ja ravitsemuksesta painonhallinnan tukena. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa painonhallintaa tukeva ruokaohjelma Siun työterveys Oy:n työterveyshoitajille käyttöön ja jaettavaksi.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön voi toteuttaa toiminnallisena tai tutkimuksellisenä. Toiminnallinen toteutustapa tarkoittaa produktin eli tuotoksen toteuttamista hyödyntäen luotettavaa tietoa ja tietolähteitä kuten tutkimuksia. Tuotoksen

on tarkoitus tukea alan käytännöllistä tietoa ja taitoa. Siksi myös aiheen on oltava alaan liittyvä. Tuotos voi olla esimerkiksi posterit tai opaslehtinen. Kehittämistyön raportoinnissa käytetään opinnäytetyön ohjeita ja siinä tulee olla samalla tavalla toimeksiantaja, kuin opinnäytetyössäkin. Kiinnostava aihe ja toimeksiantaja voivat auttaa ammatillisuudessa kasvamisessa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 16.)

Kehittämistyö toteutetaan toiminnallisena hyödyntäen toiminnallisen opinnäytetyön ohjeita. Tämän kehittämistyön aiheeksi valikoitui ruokavalio työikäisille ihmisille avuksi painonhallinnan tukemiseksi, joten toiminnallinen toteutustapa sopii siihen erinomaisesti. Produkti toteutetaan sähköisessä muodossa, joten se on helposti jaettavissa asiakkaille työterveyshoitajan vastaanotolla ja tarvittaessa muokattavissa sekä tulostettavissa.

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Tuotoksen toimeksiantajana on Siun työterveys. Yhteistyö alkoi sähköpostiviestistä Siun työterveyden yhteistyökumppanille. Kerroin sähköpostissa ajatuksistani luoda Siun työterveydelle käyttöön ruokavalio, joka olisi suunnattu työikäisille aikuisille painonhallinnan tueksi. Vastaanotto Siun työterveyden puolelta oli positiivinen, joten sovimme ensimmäisen Teams-tapaamisen, jossa kävimme läpi molempien toiveita. Toimeksiantajan puolelta toivottiin selkeää ja helposti muokattavissa olevaa ruokavaliota.

Ajatus tuotoksesta syntyi oman kokemuksen pohjalta. Hyvästä ruokavalinnoista ja ruokavalioista löytyy paljon tietoa, mutta selkeää ruokavaliota ei ilmaiseksi löydä mistään. Olen myös monien työikäisten aikuisten kanssa keskustellut ruokavaliointiin liittyvistä asioista. Sitä myötä olen huomannut, että monelle hankaluuksia on tuottanut se, etteivät he tiedä minkä verran pitäisi syödä ja mitä. Tästä ajatukseni painonhallintaa tukevaan ruokavalioon lähti.

5.3 Tuotoksen suunnittelu, toteutus ja kustannukset

Kehittämistyön tuotoksena toteutettu ruokavalio pohjautuu Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Ravitsemussuositusten pohjalta ruokavalioon on suunniteltu kunkin ruokavalion osuus päivän energiantarpeesta. Ruokavalion energiasisältö on suunniteltu keskiverto suomalaiselle naiselle ikähaarukasta 30–69-vuotiaat, jolla on kevyt työ ja hän ei ole vapaa-ajallaan aktiivinen. Kyseisessä ikähaarukassa olevan naisen keskivertopaino on 73,4 kg (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2017, 46). Energiasisältö ruokavaliossa on arvioitu Sydänliiton energiantarvelaskurilla (Pusa 2021).

Ruokavaliossa on viisi ateriaa; aamupala, lounas, välipala, päivällinen sekä ilta-pala. Jokaisessa ateriakokonaisuudessa on jaoteltu hiilihydraatit, proteiini, rasva sekä kasvikset. Jokaisella aterialla valitaan yksi ruoka-aine kustakin ryhmästä. Asiakas saa itse valita mistä ruoka-aineista kunkin aterian kokoa. Jokaisen ruoka-aineen kohdalle on ilmaistu sen sisältämä energiamäärä. Samoin on myös jokaisen aterian kohdalla. Tämän avulla energiamäärää ruokavaliossa pystyy helpommin nostamaan tai laskemaan. Energiamäärän selvittämiseksi apuna on käytetty Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämää Fineli sivustoa (Fineli 2022).

Kehittämistyön toteutus alkoi syksyllä 2021 kehittämistyön oppituntien parissa. Syksyn aikana tarkoitus oli ehtiä saamaan tietopohja valmiiksi, mutta kiireisen syksyn vuoksi tietopohja valmistui alkuvuodesta 2022. Toimeksiantajan puolesta toteutuksella ei ollut kiire vaan sain toteuttaa sen omalla aikataulullani. Kehittämistyö valmistuminen on huhtikuun lopulla 2022.

Kehittämistyön tuotos toteutettiin sähköisenä. Sähköisen tuotoksen pohjana toimii Siun työterveyden Word-pohja. Kustannuksia ei toteuttamisesta koitunut sen sähköisen muodon myötä. Tuotoksen mahdollinen muokkaaminen ja tulostaminen jää Siun työterveyden ja sen työntekijöiden vastuulle.

5.4 Tuotoksen arviointi

Produktin tavoitteisiin pääsemistä ja toimivuutta voidaan arvioida palautteen kautta ulkoisilta henkilöiltä. Produktia arvioivat yhdessä tekijät, käyttäjät sekä toimeksiantaja. Palautteen saaminen on tärkeää tavoitteiden onnistumisen sekä ammatillisen kasvun kannalta. (Salonen 2013, 18.) Kehittämistyön arvioinnissa, kuten opinnäytetyön arvioinnissakin, tulee huomioida eri osa-alueita, joita ovat teoriatausta, produktin idea, kohderyhmä sekä produktin tavoitteet. Arvioitavia asioita ovat myös oppaan ymmärrettävyys, toteutustapa, ulkonäkö ja selkeäluokisuus. Näitä asioita tulee käyttää apuna palautetta pyytäessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 154–155.)

Tuotoksen itsearvioimisen lisäksi siitä pyydetään palautetta toimeksiantajalta Siun työterveydessä. Toimeksiantaja välittää tuotoksen myös muille Siun työterveyden työntekijöille, erityisesti työterveyshoitajille. Palautetta pyydetään kirjallisesti käyttäen apuna palautelomaketta. Palautelomake löytyy liitteestä 2. Tuotoksesta pyydetään suullisesti palautetta myös perheenjäseniltä ja tutuilta, joiden kanssa ruokavaliosta ja ravitsemuksen vaikeuksista keskustellut on keskusteltu.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön hyvälle aihevalinnalle on määritelmä. Kuten opinnäytetyön, tulee myös kehittämistyön aiheen edistää ammatillista kasvua ja näyttää tekijän omaavaa ammattiin liittyvää tietoa ja taitoa. Tuotoksen on hyvä olla ulkonäöllisesti joutokosta erottuva ja mielenkiintoinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17, 53.)

Kehittämistyön tarkoituksena on tukea työkäisten ihmisten painonhallintaa. Tavoitteena on lisätä heidän tietoaan terveellisestä ruokavaliosta ja ravitsemuksesta painonhallinnan tukena. Kehittämistyön tekijän mielestä ruokavalio on helposti käytettävissä ja on ymmärrettävä. Se on selkokielineen ja sisältää alussa hyvät ohjeet. Ohjeet perustuvat hyviin tietolähteisiin ja tietoa on riittävästi. Siinä on

selkeästi vaihtoehdot ruoka-aineista jokaiselle aterialle ja jokaisen ruokaryhmän määrät perustuvat ruokasuosituksiin. Kehittämistyön myötä tekijän tieto ravitsemuksesta ja terveellisistä ruokailutottumuksista on lisääntynyt.

Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa painonhallintaa tukeva ruokaohjelma Siun työterveyden työterveyshoitajille käyttöön ja jaettavaksi, joka sopii pienellä muokkauksella työikäisille ihmisille sukupuolesta riippumatta. Tuotos on tehty helposti muokattavaksi sen selkeän ulkonäön ja riittävän informaation avulla. Muokattavuutta lisää energiasisällön tarkka kuvaus. Sähköinen toteutusmuoto mahdollistaa sen jakamisen sähköisesti asiakkaille etävastaanotolla, mutta se on myös helposti tulostettavissa esimerkiksi asiakkaalle mukaan vastaanotolta.

Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella ruokavalio on selkeä. Ruoka-aineet olivat tuttuja ja edullisia vaihtoehtoja. Plussaa runsaasta kasvien määrästä. Toimeksiantaja piti siitä, että ruokavaliossa on hyvät lähteet ja sopiva määrä tietoa. Siinä ei yritetty puuttua painonhallinnan henkisiin puoliin ja motivaatioihin vaan se oli puhtaasti pelkkä ruokavalio. Toimeksiantajan puolesta ruokavaliota testattiin myös käytännössä reilun kuukauden ajan ja ruokavalion avulla painoa oli saatu pudotettua. Myös kehittämistyön tekijän perheenjäseniltä saatu palaute tuki toimeksiantajan kommentteja tuotoksesta. Ulkonäöstä voisi yrittää toteuttaa houkuttelevamman näköisen esimerkiksi väreillä tai kuvilla.

6.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyössä luotettavuutta arvioidaan samoilla kriteereillä, kuin opinnäytetyössäkin. Tekstin tulee olla yhteneväistä eikä siinä olevat tiedot saa olla ristiriidassa keskenään. Tekstissä käytettävien käsitteiden tulee olla yhteyksissä tuotokseen ja lähteisiin. Käsitteiden on oltava kontaktissa kokemuseräiseen ja empiiriseen maailmaan. Tietoperustan tulee olla pohjana kehittämistyön tuotokseen. Tuotoksen tietojen on jollain tapaa löydyttävä kirjallisesta raportista. (Vilka 2021, luku 4.) Kehittämistyössä lähteenä käytetyt tiedot eivät riitele keskenään.

Tieto on yhdenmukaista ja näin ollen luotettavaa. Käsitteet ovat kytköksissä arkielämään ja ovat selkeästi ymmärrettäviä mikä lisää luotettavuutta. Produktin tietoperusta löytyy selkeästi kehittämistyön raportista.

Luotettavuuteen vaikuttaa lähteiden laatu. Siksi onkin hyvä tietoperustaa kirjoittaessa, kiinnittää huomiota lähteiden luotettavuuteen esimerkiksi pohtimalla kuka lähteen on kirjoittanut ja miten lähteen on löytänyt. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Lähteinä kehittämistyön tietoperustalle on pääasiassa toimineet Ravitsemusneuvottelukunnan lähteet, sillä ravitsemustieto on ollut työssä keskeisenä osana. Kaikkien lähteiden valinnassa on pyritty huomioimaan, että tieto on tutkimuksiin nojautuvaa.

Eettisyyttä arvioidaan rehellisesti. Tekijänoikeuksien noudattaminen on osa eettisyyttä. Kehittämistyössä tekijänoikeuksia kunnioitetaan oikeanlaisilla lähdemerkinnöillä ja viittauksilla. Oikeanlaisten lähdemerkintöjen avulla voidaan myös tarkistaa mahdollinen plagiointi. (Vilkkä 2021, luku 4.) Kehittämistyön lähtökohtana aihe on neutraali ja ajankohtainen, sillä siinä puhutaan painonhallinnasta eikä pelkästään laihduttamisesta. Eettisen kysymyksen kuitenkin luo lihavuudesta puhuminen. Lähdemerkinnät on toteutettu Karelia Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisesti eikä plagiointia ole toteutettu.

6.3 Kehittämistyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Ensimmäinen haaste kehittämistyön alussa oli aiheen valinta. Päätös toteuttaa kehittämistyö yksin kuitenkin helpotti aiheen valintaa, sillä sain ottaa aiheen mikä kiinnosti itseään. Ajoittain yksin tekeminen aiheutti ongelmia esimerkiksi motivaation suhteen. Kehittämistyön alussa hankaluuksia tuotti ruokavalion rajaaminen sekä energiasisällön määrittelemine. Produktista meinasi paisua turhan isoa ja monimutkainen. Ohjaavien opettajien avustuksella tuotosta saatiin rajattua hyvin.

Aikaisempaa kokemusta minulla ruokavalioista on omalta kohdaltani, mutta huomasi tietoni ravitsemuksesta olevan yllättävän vähäinen. Tietopohjaa kirjoitta-

essani mietin, että jokaisen ihmisen olisi hyvä perehtyä jossain vaiheessa elämässään tarkemmin Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. Perustieto ruokarytmistä ja perusruokavaliosta kuitenkin minulla oli jo kehittämistyötä aloittaessani. Lähteiden etsimisessä hankalaa oli löytää tutkimuksellisia lähteitä ja etenkin englanninkielisiä lähteitä. Koin sen osaltaan johtuvan siitä, että produktin pohjana oli suomalainen ravitseminen ja sen tukeminen.

Alkuun aikataulutusta tuntui vaikealta ja työn alkuun saaminen oli hankalaa. Osakseen siihen vaikutti työn rajaamisen vaikeus. Hyvän motivaation löytyessä työn teko lähti hyvin rullaamaan ja produkti muodostuikin hetkessä. Vaikeinta oli tietopohjan kirjoittaminen niin, että kaikki tärkeä ja tarpeellinen tulisi kirjoitettua kuitenkin liian laajasti kirjoittamatta. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa koko kehittämistyön toteutuksen ajan.

Kehittämistyön toteutus tuki ammatillista kasvuani. Koen nyt osaavani hyvin asiakkaiden ohjaamisen ruokavalion ja painonhallinnan suhteen. Kehittämistyö keskittyi ruokavalioon, mutta tietoa etsiessäni sivuutin myös liikuntaan ja uneen liittyviä tekstejä, joten niistäkin olen saanut lisää osaamista. Yksin en aiemmin näin isoa kirjallista tuotosta ole tehnyt. Opin siis paljon itsestäni ja, siitä miten hyvin saan asioita aikaiseksi, kun ne ovat mielenkiintoisia ja keskityn niihin.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Kehittämistyötä voisi jatkossa kehittää yhä useampaan painoluokkaan kuuluville henkilöille. Ruokavaliota voisi siis tuottaa suuremmallakin energialuokalla. Mahdollisesti myös vähempienergisele ruokavaliolle voisi olla tarvetta. Työterveydessä asiakkaisiin voi lukeutua myös ihmisiä, jotka eivät puhu suomea, joten ruokavaliosta voisi tehdä englanninkielisen version. Ruokavaliioon voisi myös laskea juomien esimerkiksi kahvin ja maidon energiasisällöt sekä luoda vapaamman päivän ruokavaliiohjeen. Palautteesta kehittämiseideana esille tuli toive, että ruokien punnitsemisen sijaan voisi olla joku muu tapa mitata annokset.

Kehittämistyötä ja sen tuotosta Siun työterveys voi hyödyntää asiakkaidensa kanssa painonhallinnan neuvonnassa. Ruokavalio ohjeistusta voi antaa kaikki Siun työterveyden terveydenhuollon ammattilaiset. Näihin lukeutuu terveydenhoitajat, lääkärit, ravitsemusterapeutit sekä fysioterapeutit. Vaatimuksena kuitenkin tälle se, että ohjaaja osaa neuvoa ruokavalion sekä tarvittaessa Fineli-ruokatieto sivuston käytön.

Lähteet

- FatSecret. 2022. Avaimesi onnistumiseen. <https://www.fatsecret.fi/>. 20.2.2022.
- Fineli. 2022. Etusivu. <https://fineli.fi/fineli/fi/index>. 19.1.2022.
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Säöksjärvi, K. & Koskinen, S. 2017. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 13.2.2022.
- Laatikainen, R. 2021. Lihavuuden elintapahoito. Aikakausikirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2021/18/duo16417?keyword=lihavuus>. 8.1.2022.
- Mustajoki, P. 2020. Painoindeksi (BMI). <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01001>. 19.2.2022.
- Mustajoki, P. 2021. Lihavuus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00042>. 8.1.2022.
- Pusa, T. 2021. Laske energiantarpeesi. <https://sydan.fi/fakta/laske-energiantarpeesi/>. 8.1.2022.
- Ruokatieto Yhdistys ry. 2022a. Hiilihydraatit. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/hiilihydraatit>. 8.1.2022.
- Ruokatieto Yhdistys ry. 2022b. Proteiinit. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/proteiinit>. 8.1.2022.
- Ruokatieto Yhdistys ry. 2022c. Rasvat. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/rasvat> 8.1.2022.
- Ruokatieto Yhdistys ry. 2022d. Kuinka paljon tarvitsen energiaa? <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/kuinka-paljon-tarvitsen-energiaa>. 8.1.2022.
- Ruokavirasto. 2022a. Aikuiset. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/>. 3.1.2022.
- Ruokavirasto. 2022b. Juomat. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/juomat/>. 5.1.2022.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 19.2.2022.
- Tarnanen, K., Pietiläinen, K., Komulainen, J. & Kukkonen-Harjula, K. 2020. Lihavuus aikuisilla. Käypä hoito. <https://www.kaypahoito.fi/khp00017>. 8.1.2022.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit>. 8.1.2022.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Proteiinit. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/proteiinit>. 8.1.2022.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021c. Rasvat. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat>. 8.1.2022.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021d. Painonhallinta. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus/painonhallinta>. 19.2.2022.

- Terveyskylä. 2020. Itsehoito. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito>. 8.1.2022.
- Terveysportti. 2021. Lihavuuden konservatiivinen (ei-kirurginen) hoito. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00573>. 8.1.2022.
- Tol, J., Swinkels, I., De Bakker, D., Veenhof, C. & Seidell, J. 2014. Overweight and obese adults have low intentions of seeking weight-related care: a cross-sectional survey. US National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4085466/>. 19.1.2022.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Ravitsemussuositukset. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemus-suositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf. 3.1.2022
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2022. Juomilla on väliä–harkitse mitä juot. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/juomilla-on-valia-harkitse-mita-juot.pdf>. 13.1.2022.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs library. 21.2.2022.

RUOKAVALIO

Ruokavalio on suunniteltu avuksi normaalin painon ylläpitämiseen ja painon pudottamiseen. Sen suunnittelussa on käytetty apuna suomalaisia ravitsemussuosituksia, energiantarvelaskuria sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Fineli-sivustoa. Ruokavalio on suuntaa antava, ja siksi se on suunniteltu käytettäväksi yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen ohjeistuksen kanssa.

Lisätietoa ruoka-aineiden sisältämistä ravintoaineista ja ravitsemussuosituksista:

Fineli.fi

[Terveyttä ruoasta! –Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014](#)

Tarkista oma energiantarpeesi:

Sydän.fi

Ruokatieto.fi

Ruokavalioon on suunniteltu viisi ateriaa päivää kohden. Jokaisen ateriakokonaisuuden kohdalla valitaan yksi ruoka-aine kustakin ruokaryhmästä. Tärkeää on saada energiaa jokaisesta ruokaryhmästä. Ruokia valmistaessa maustaa voi halutulla tavalla. Erilaiset valmiskastikkeet ja kermit on hyvä jättää pois, sillä ne sisältävät paljon energiaa. Silloin tällöin voi ruoanlaitossa käyttää esimerkiksi kermaa tai syödä jotain hyvää, mutta silloin tulee kiinnittää huomiota päivän muihin aterioihin sekä energiankulutukseen.

JUOMAT:

- Janojuomaksi vettä, päivässä on hyvä nauttia noin 1–1,5 litraa
- Ruoan kanssa rasvatonta maitoa tai piimää, vettä tai kivennäisvettä
- Mehuja ja sokerisia juomia vain satunnaisesti, ei päivittäiseen käyttöön
- Kahvi ja tee ilman sokeria sellaisenaan tai maidon kanssa
- Alkoholijuomien suhteen kohtuus, sillä ne sisältävät erittäin runsaasti energiaa

ATERIA 1 (aamupala)**ENERGIA: 343–479 kcal****HIILIHYDRAATTI:**

- puurohiutale 60 g (214 kcal)
- kaura- tai ruisleipä 90 g (240 kcal)
- myslä 60 g (sokerit alle 10 g) (211 kcal)

PROTEIINI:

- kananmunan valkuainen 4 kpl (88 kcal)
- maitorahka / proteiinirahka / proteiinivanukas 125 g
(mahd. vähän sokeria) (74 kcal)
- raejuusto 100 g (rasvaton) (83 kcal)
- leikkele 80 g (mahdollisimman lihapitoinen ja vähärasvainen) (80 kcal)
- kasvipööräinen proteiini 80 g
(esim. vegeleikkele, soija, tofu, nyhtökaura, pavut) (40–100 kcal)

RASVA:

- 10 g oliiviöljy (2 tl) (88 kcal)
- 10 pähkinää (n. 15 g) (95 kcal)
- 10 g margariinia max 60 % (2 tl) (53 kcal)

VALITSE HEDELMÄ:

- marjoja 100 g (51 kcal)
- omena 100 g (39 kcal)
- banaani 60 g (53 kcal)

ATERIA 2 (lounas)**ENERGIA:** 500–685 kcal**HIILIHYDRAATTI:**

- valkoinen tai tumma riisi 50 g (174 kcal)
- riisikakku tai maissikakku 50 g (182 kcal)
- peruna 220 g (165 kcal)
- bataatti 220 g (178 kcal)
- tumma tai vaalea pasta 50 g (182 kcal)
- kvinoa / hirssi / tattari 50 g (173 kcal)
- kaura- tai ruisleipä 60 g (160 kcal)

PROTEIINI:

- maustamaton kana tai vaalea kala 100 g (188 kcal)
- katkarapuja 150 g (99 kcal)
- kananmunan valkuainen 6 kpl (132 kcal)
- leikkele 100 g (mahd. lihapitoinen ja vähärasvainen) (100 kcal)
- maitorahka / proteiinirahka / proteiinivanukas 200 g (mahd. vähän sokeria) (118 kcal)
- raejuusto 150 g (rasvaton) (124 kcal)
- kasvipерäinen proteiini 120 g (esim. vegeleikkele, soija, tofu, pavut) (60–150 kcal)

RASVA:

- 10 g oliiviöljy (2 tl) (88 kcal)
- 10 g margariini max 60 % (2 tl) (53 kcal)

+ 200 g parsaa, kurkkua, tomaattia, salaattia tms. kasviksia

(kypsennettynä ja/tai kypsennettömänä) (174 kcal)

+ kokonainen banaani (53 kcal)

ATERIA 3 (välipala)**ENERGIA:** 280–396 kcal**HIILIHYDRAATTI:**

- riisikakku tai maissikakku 30 g (109 kcal)
- kaura- tai ruisleipä 40 g (106 kcal)
- puurohiutale 30 g (107 kcal)

PROTEIINI:

- leikkele 100 g (mahd. lihapitoinen ja vähärasvainen) (100 kcal)
- kananmunan valkuainen 6kpl (132 kcal)
- raejuusto 150 g (rasvaton) (124 kcal)
- maitorahka / proteiinirahka / proteiinivanukas 200 g (mahd. vähän sokeria) (118 kcal)
- kasviperäinen proteiini 120 g (esim. vegeleikkele, soija, tofu, pavut) (60–150 kcal)

RASVA:

- 5 g öljyä (1 tl) (44 kcal)
- 5 g margariinia max 60 % (1 tl) (26 kcal)
- 6 pähkinää (n. 8 g) (49 kcal)

+ 100 g hedelmiä, marjoja ja/tai vihanneksia esim. kurkkua, tomaattia, salaattia tms.
 muita kasviksia (kypsennettynä ja/tai kypsentämättömänä) (88 kcal)

ATERIA 4 (päivällinen)**ENERGIA:** 526–685 kcal**HIILIHYDRAATTI:**

- valkoinen tai tumma riisi 50 g (174 kcal)
- peruna 220 g (165 kcal)
- bataatti 220 g (178 kcal)
- tumma tai vaalea pasta 50 g (182 kcal)
- kvinoa / hirssi / tattari 50 g (173 kcal)

PROTEIINI:

- kana / vaalea kala / paistijauheliha 7–10 % 100 g (188 kcal)
- kanamunan valkuainen 6 kpl (132 kcal)
- raejuusto 150 g (rasvaton) (124 kcal)
- kasvipерäinen proteiini 120 g
(esim. vegeleikkele, soja, tofu, pavut) (60–150 kcal)

RASVA:

- 10 g oliiviöljyä (2tl) (88 kcal)

VALITSE HEDELMÄ:

- marjoja 100 g (51 kcal)
- omena 100 g (39 kcal)
- banaani 60 g (53 kcal)

+ 200 g parsaa, kurkkua, tomaattia, salaattia tms. kasviksia
(kypsennettynä ja/tai kypsentämättömänä)

(174 kcal)

ATERIA 5 (iltapala)**ENERGIA:** 198–302 kcal**HIILIHYDRAATTI:**

- puurohiutale 30 g (107 kcal)
- myslit 30 g (sokerit alle 10 g) (105 kcal)
- kaura- tai ruisleipä 40 g (106 kcal)

PROTEIINI:

- kananmunan valkuainen 4 kpl (88 kcal)
- leikkele 80 g (mahd. lihapitoinen ja vähärasvainen) (80 kcal)
- maitorahka / proteiinirahka / proteiinivanukas 125 g
(mahd. vähän sokeria) (74 kcal)
- raejuusto 100 g (rasvaton) (83 kcal)
- kasvipööräinen proteiini 80 g
(esim. vegeleikkele, soija, tofu, pavut) (40–100 kcal)

RASVA:

- 10 pähkinää (n. 15 g) (95 kcal)
- 10 g öljyä (2 tl) (88 kcal)
- 10 g margariinia max 60 % (2 tl) (53 kcal)
- 2 rkl siemeniä (n. 15 g) (92 kcal)
- 45 g avokado (89 kcal)

KOKONAISENERGIA:

1847–2547 kcal (ilman juomia)



Terveystieteiden ja terveysalan koulutusjohtaja Sara Räsänen

Palautetta ruokavaliosta

Ympyröi/korosta mielestäsi sopivin vaihtoehto. Alhaalle voit kirjoittaa vapaan palautteen. Palaute on anonyymi ja käytän sitä apuna kehittämistyössäni ja sen tuotoksen arvioimisessa. Kiitos!

Onko ruokavalio selkeälukuinen?

Kyllä Ei Ehkä

Onko ruokavalio ymmärrettävä?

Kyllä Ei Ehkä

Onko ruokavalion ulkonäkö hyvä?

Kyllä Ei Ehkä

Onko ruokavaliossa tarpeeksi informaatiota?

Kyllä Ei Ehkä

Onko ruokavalio helposti muokattavissa?

Kyllä Ei Ehkä

Onko ruokavalio tarpeellinen?

Kyllä Ei Ehkä

Voisitko käyttää ruokavaliota apuna painonhallinnan tukemisessa/hallinnassa?

Kyllä Ei Ehkä

Vapaa palaute:
