

# Miten syömisellä voin vaikuttaa omaan hyvinvointiini ja terveyteeni?

Leea Järvi

Terveyden edistämisen koordinaattori, ravitsemusterapeutti

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus

Ravitsemussuositukset ovat apuna terveellisen ruokavalion suunnittelussa

[Ravitsemus- ja ruokasuositukset - Ruokavirasto](#)



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Tutkimuksia ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä

## Ruokavalio voi tukea mielenterveyden häiriöiden ehkäisyä ja hoitoa,

Anu Ruusunen, Diet and Depression An Epidemiological Study, Publications of the University of Eastern Finland, Dissertations in Health Sciences, 2013

[https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12882/urn\\_isbn\\_978-952-61-1201-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12882/urn_isbn_978-952-61-1201-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<https://www.uef.fi/fi/artikkeli/ruokavalio-voi-tukea-mielenterveyden-hairioiden-ehkaysya-ja-hoitoa>

## Kestävyyssiikunta ja terveellinen ruokavalio yhdessä voivat ylläpitää kognitiivista toimintakykyä

Pirjo Komulainen, Jaakko Tuomilehto, Kai Savonen, Reija Männikkö, Maija Hassinen, Timo A Lakka, Tuomo Hänninen, Vesa Kiviniemi, David R. Jacobs Jr, Miia Kivipelto, Rainer Rauramaa. Exercise, diet and cognition in a 4-year randomized controlled trial - DR's EXTRA. Am J Clin Nutr. 2021;00:1-21. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab018>.

<https://www.uef.fi/fi/artikkeli/kestavyysiikunta-ja-terveellinen-ruokavalio-yhdessa-voivat-yllapitaa-kognitiivista-toimintakykya>

## Ravitsemus- ja liikuntaohjaus laski veren haitallisen LDL-kolesterolin pitoisuutta lapsilla

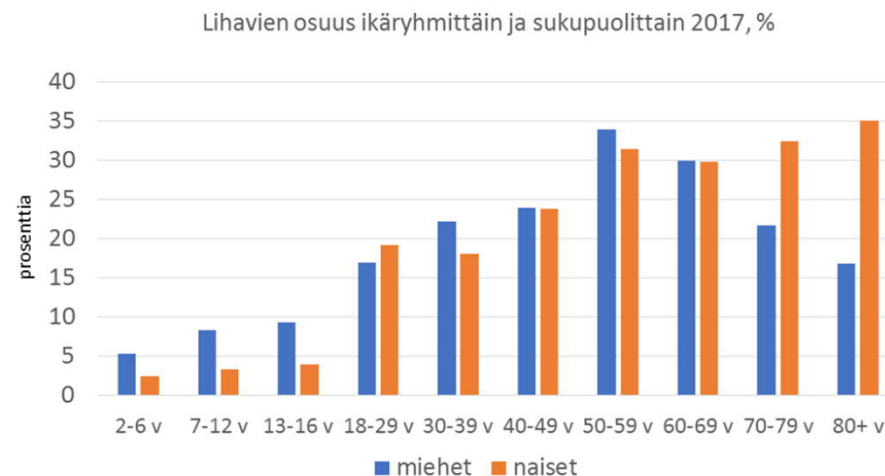
Eloranta, A., Sallinen, T., Viitasalo, A. et al. The effects of a 2-year physical activity and dietary intervention on plasma lipid concentrations in children: the PANIC Study. Eur J Nutr (2020). <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02260-x>



# Miksi ylipaino ja lihavuus ovat niin yleisiä ?

- Muuttunut yhteiskunta ja ruokaympäristö
- Työ- ja arkiliikunnan vähentyminen
- Stressi
- Univaje
- Syömiseen liittyvä käyttäytyminen

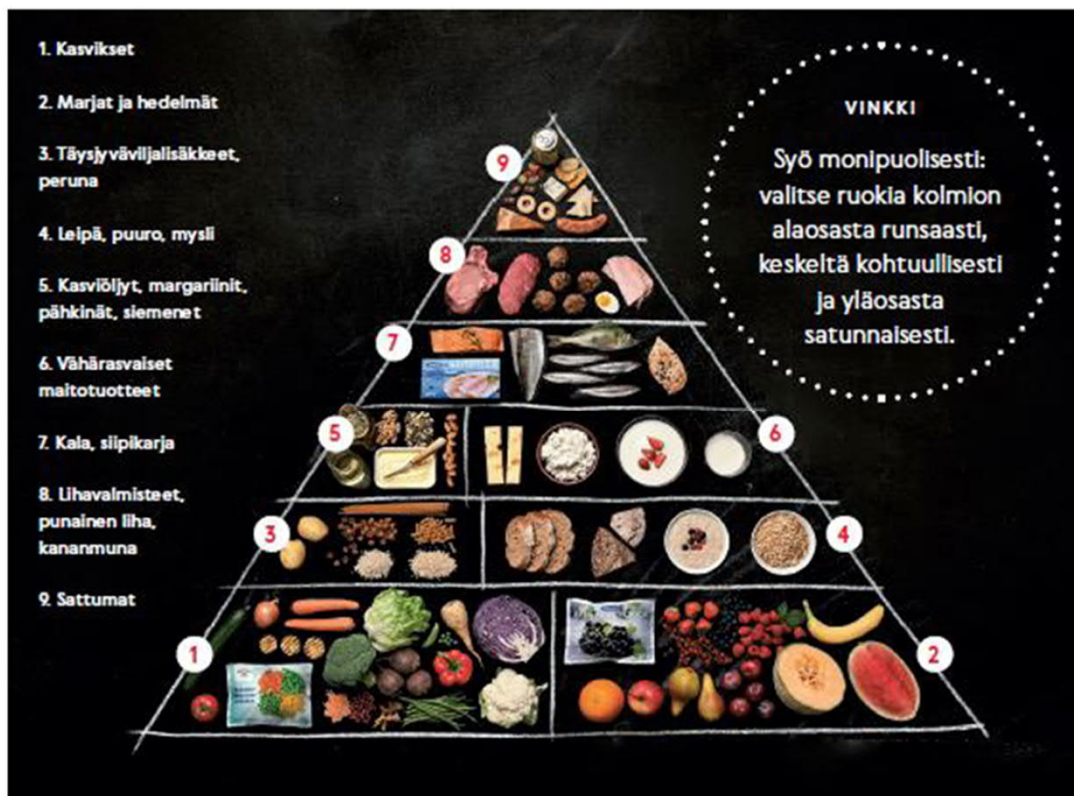
## Finnterveys 2017-tutkimuksen tuloksia



Lihavien osuus ikäryhmittäin ja sukupuolittain 2017. Lihavuuden määrittely: 2-16-vuotiaiden lihavuus aikuisen painoindeksiä vastaava painoindeksi ISO-BMI  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$  ja >18-vuotiaiden lihavuus painoindeksi BMI  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ . Perustuu mitattuihin pituus- ja painotietoihin.

# Hyvän ruokavalion ainekset?

<https://www.youtube.com/watch?v=iY42hUoSarg>



Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyvävalmisteen	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto



# Lautasmalli-idea



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

- Eläinkokeissa ruokavalio, jossa on paljon luonnollisia antioksidantteja, vähensi ikääntymiseen liittyviä aivomuutoksia
- Runsas marjojen syöminen on estänyt ikääntymiseen liittyviä muutoksia muistissa, oppimisessa ja motorisissa toiminnoissa rotilla



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto

# Flavonoidit, fenoliset hapot, tanniinit ja lignaanit

- Fenoliset (polyfenolit) yhdisteet toimivat kasveissa muun muassa väripigmentteinä, suojaavat kasvia liialliselta UV-säteilyltä, tuhohyönteisiltä, viruksilta, bakteereilta ja sieniltä sekä toimivat kasvihormoneina.
- Ne vaikuttavat kasvin makuun, väriin, koostumukseen ja säilyvyyteen sekä toimivat antioksidanteina.
- Fenolisia yhdisteitä (polyfenolit) on eniten kasviksen, hedelmän tai marjan kuoressa ja juuri sen alla.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020





# Kunnon välipala = kasvikset + vilja (+ maito tai liha)

## Kokoa mieleisesi välipala

- kasvisryhmästä niin monta kuin haluat
- viljaryhmästä yksi tai kaksi
- maito- ja liharyhmästä tarvittaessa täydennystä

**Valitse** erilaisia yhdistelmiä tilanteen mukaan. Sopivan kokoisella välipalalla jaksat pääaterialta toiselle.

## Yhdistele vaikka näin:

### Koulussa



### Kotona



### Maņossa maķana



- Muista, että paras janojuoma on vesi.

**TERVEYTÄ KASVIKSILLA**  
www.terveyttakasviksilla.fi

Kotimaiset Kasvikset ry  
Suomen Sydänliitto  
Syöpäjärjestöt  
Suomen Hammaslääkäriliitto  
Suomen Terveydenhoitajaliitto



- KASVIKSET eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät runsaasti ja vaihtelevasti
- tuoreina tai kypsennettyinä

- LEIVÄT, LESEET, MYSLIT, MUROT
- runsaskuituisina, vähäsuolaisina ja vähäsokerisina
- leivän päälle kasvimargariinia

- MAITO, VIILI, RAHKA, JOGURTTI, JUUSTO
- rasvattomana tai vähärasvaisena ja vähäsokerisena
- LIHALEIKKELEET
- vähärasvaisina ja vähäsuolaisina



Tämä sivosto kuvattu on lämpöä ja maistoa. © 2022

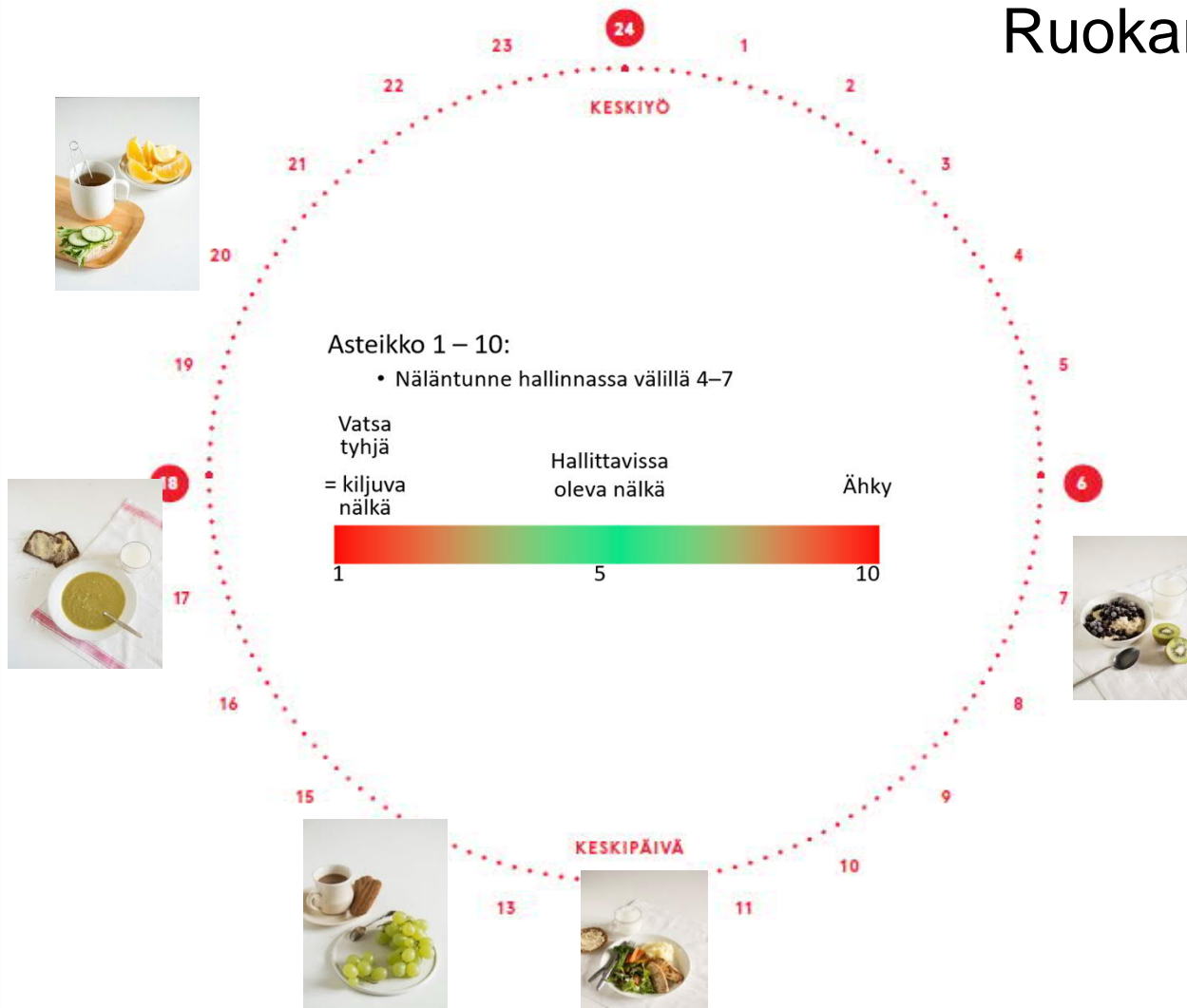
Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto

# Ruokarytmi ja nälän hallinta

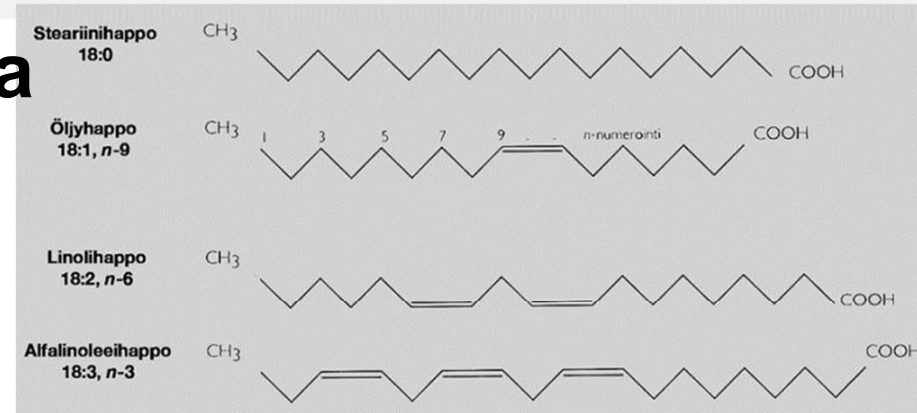


Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Rasvan laatu, miksi pehmeää rasvaa



- Pehmeät rasvat hillitsevät matala-asteista tulehdusta
- Ovat yhteydessä luuston ja lihasten kunnon säilymiseen ikääntyneillä ihmisillä
- Auttavat kognition säilymisessä
- Ovat olennaisia tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa, kohonneen verenpaineen sekä sepelvaltimotaudin hoidossa ja sekundaaripreventiossa
- Välttämättömien rasvahappojen saanti voidaan turvata esim. käyttämällä päivittäin rasvaista (vähintään 60 % rasvaa) Sydänmerkki-kriteerit täyttävää leipärasvaa 6 teelusikallista (naiset) /9 teelusikallista (miehet) ja lisäksi ruokalusikallinen rypsiöljyä

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



## Hyvää rasvaa

- Rasvaa 60% kasviöljypohjaista rasvavevitetettä, kasviöljypohjainen salaattiksatike
- Rypsi- tai rapsiöljy, pellavansiemenöljy, camelina-, soija-, saksanpähkinä-, hampunsiemen öljyt sis. omega-3 rasvahappoja
- Oliivi-, avokado-, kurpitsansiemen- ja auringonkukkaöljy sisältävät muita rasvahappoja, omega-6 ja omega-9
- Kasvisstanoleja – ja steroleja sisältävät rasvat

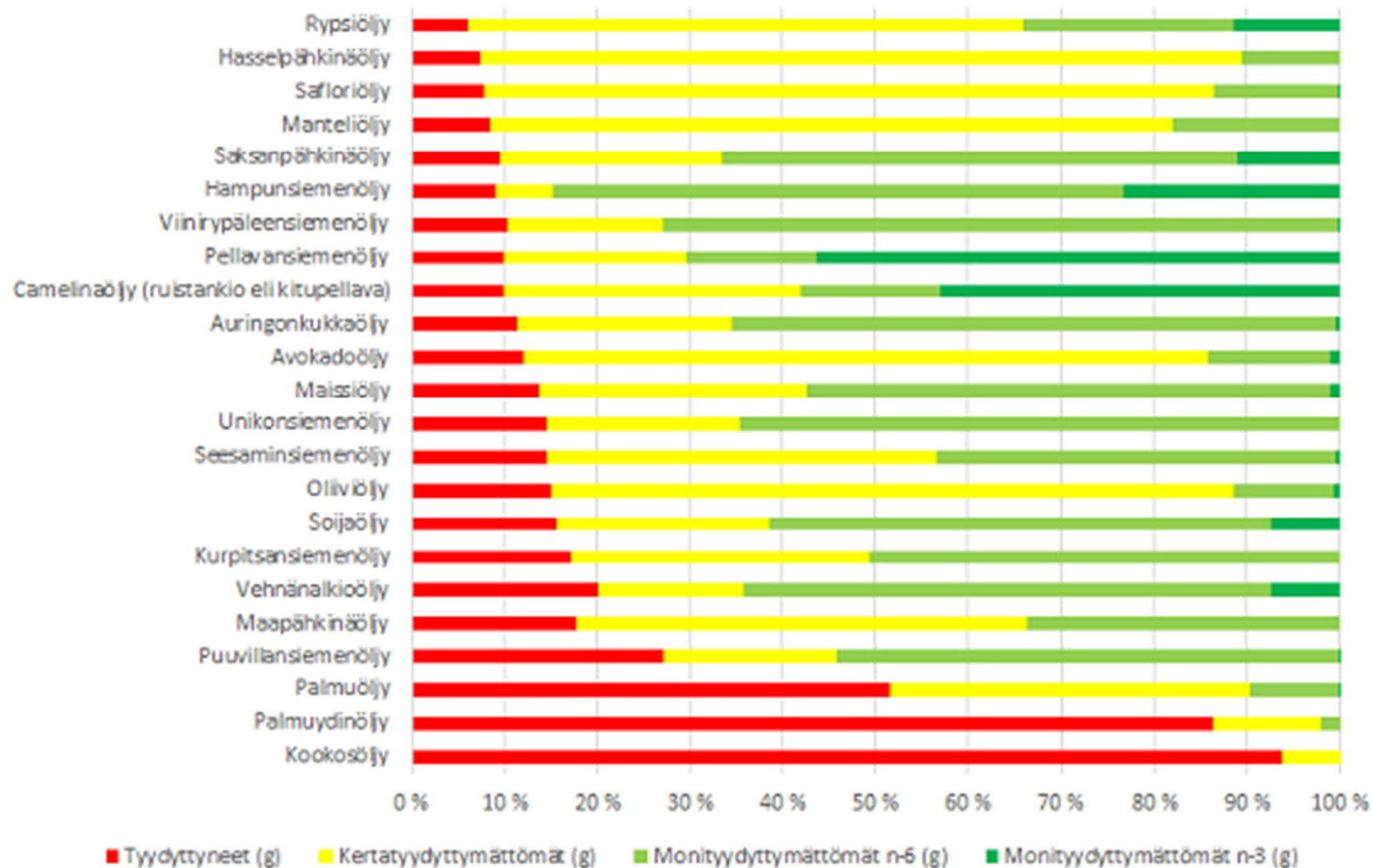
Kestävää kas

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020





## Kasviöljyjen rasvakoostumus, %





# Muita hyvän rasvan lähteitä



Pähkinät, siemenet:  
salaatteihin, naposteluun, jogurttiin,  
puuroon, smoothie-juomiin...



Kala: lajeja vaihdellen, aterioilla,  
voileivissä, salaateissa...



Avokado: leivän päälle, tahnoihin,  
salaatteihin, smoothie-juomiin...

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto

# Kovaa rasvaa sisältävät

- Kookosrasva- ja öljy
- Palmuöljy, palmuydinöljy
- Voi sekä voin ja kasvirasvan seokset
- Kovat leivonta- ja talousmargariinit
- Lihan ja makkaran rasva, erityisesti rasvainen punainen liha
- Maitorasva
- Rasvaiset leivonnaiset



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto

# Elämäntapamuutosten vaikutus veren rasva- arvojen muutoksiin

Elämäntapamuutos	Vaikutus seerumin lipidipitoisuuksiin
Tyydyttyneiden rasvojen saannin vähentäminen ja korvaaminen kerta- ja monityyydyttymättömillä rasvahapoilla	KOL↓↓, LDL↓↓, TG↓
Transrasvan saannin vähentäminen ja korvaaminen moni- ja kertatyydyttymättömillä rasvahapoilla	KOL↓↓, LDL↓↓, HDL↑
Kuidun saannin lisääminen	KOL↓, LDL↓
Kolesterolin vähentäminen ruokavaliosta	KOL↓, LDL↓
Kalan käytön lisääminen	TG↓
Vähäkuituisten hiilihydraattien käytön vähentäminen	TG↓↓
Laihduttaminen (ylipainoiset)	KOL↓, LDL↓, HDL↑, TG↓↓
Alkoholinkäytön vähentäminen	TG↓↓
Tupakoinnin lopettaminen	HDL↑
Kestävyyssiikunta	KOL↓, LDL↓, HDL↑, TG↓↓
Lihaskuntoharjoittelu (kuntosali)	LDL↓, TG↓

KOL=kokonaiskolesteroli; LDL=LDL-kolesteroli; HDL=HDL-kolesteroli; TG=triglyseridit  
 ↑ Pitoisuus suurenee vähän. ↑↑ Pitoisuus suurenee paljon.  
 ↓ Pitoisuus pienenee vähän. ↓↓ Pitoisuus pienenee paljon.

vua ja työtä -ohjelma

ipuvoimaa  
 U:lta  
 2014–2020



**Euroopan unioni**  
 Euroopan aluekehitysrahasto  
 Euroopan sosiaalirahasto

# Suola

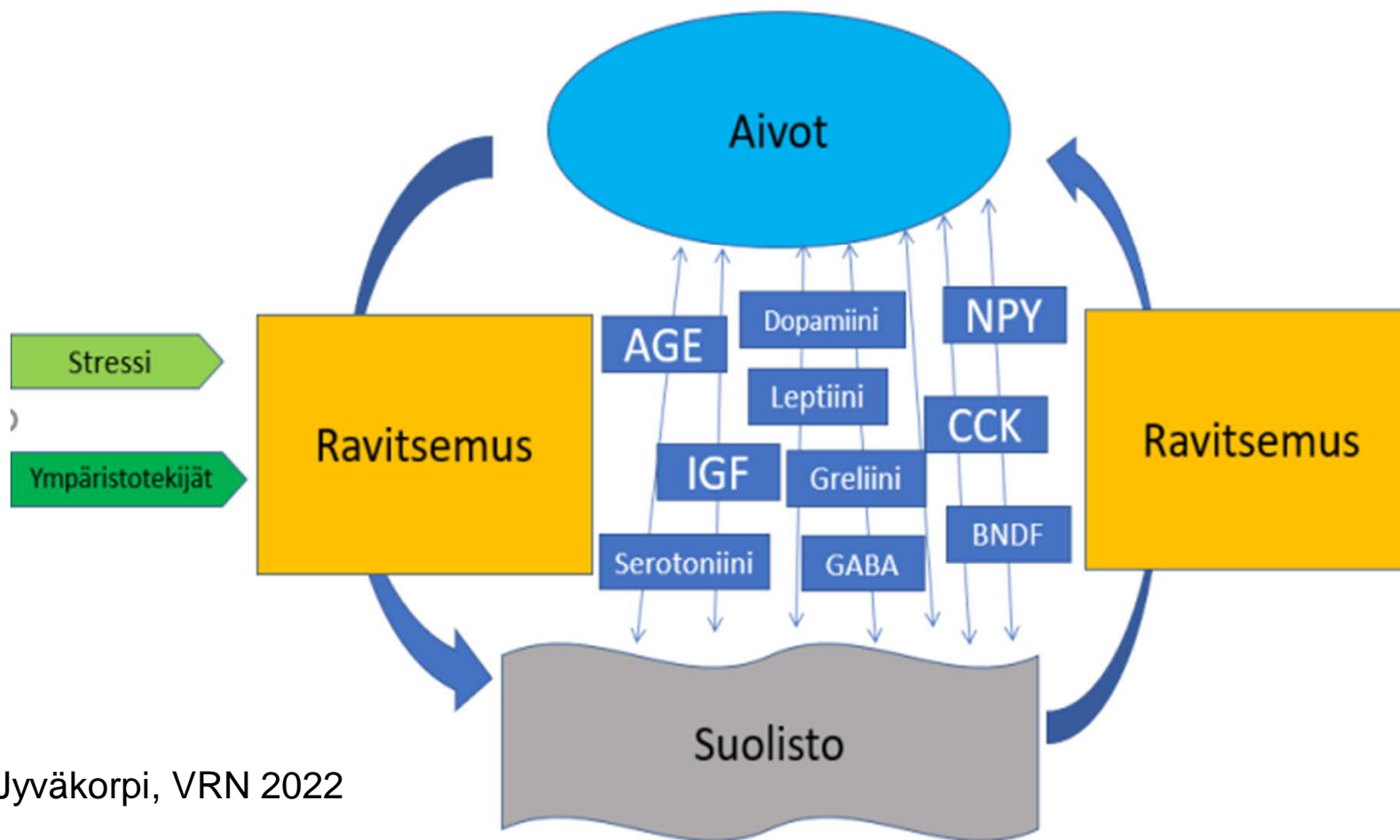
## Vähemmän suolaa sisältävien elintarvikkeiden suolamäärät

Elintarvike	suolaa enintään (%)
Leivät	0,9
Näkkileivät ja korput	1,2
Murot ja myslit	1,0
Leikkele- ja ruokamakkarat	1,5
Täyslihalleikkeleet	2,0
Juustot	1,2
Valmisruoat ja -kastikkeet	0,8
Liha-, kala- ja kasvisruokavalmisteet (esim. lihapullat)	1,0

Jo pienillä muutoksilla saa vähennettyä suolan saantia.



# Suoliston mikrobit vaikuttavat terveeseen



Kuva: Satu Jyväkorpi, VRN 2022

elma



opan unioni  
aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto

2014 2020

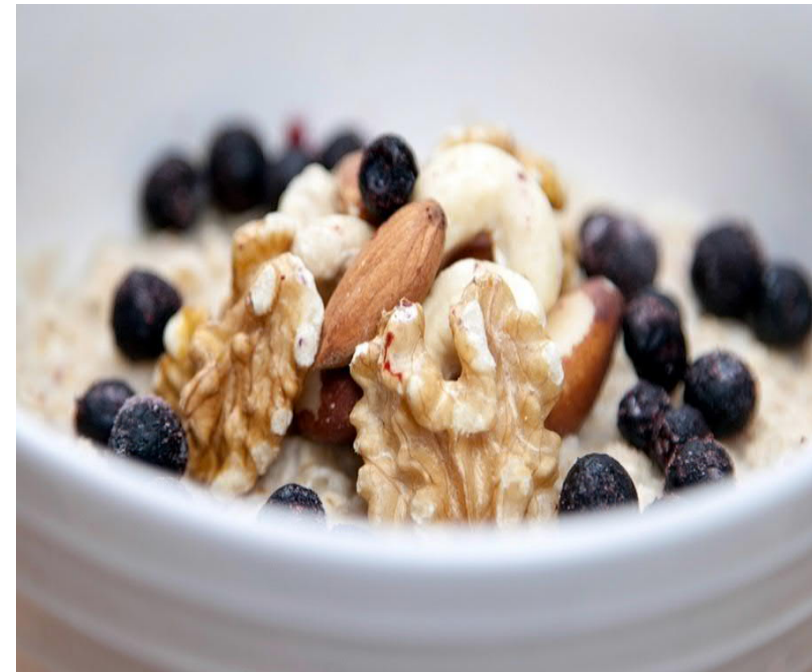


# Suoliston mikrobit tarvitsevat kuituja

## Riittävä määrä kuitua?

- 1/3 päivän kuidun tarpeesta **6:sta kourallisesta kasviksia, hedelmiä ja marjoja.**
- 1/3 päivän kuidun tarpeesta **4:stä siivusta kuitupitoista täysjyväleipää.**
- 1/3 päivän kuidun tarpeesta **annoksesta lesepuurosta, johon on ripoteltu pähkinöitä ja siemeniä.**

Muista riittävä nesteen saanti, juo vettä silloin kun janottaa



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# Suosittelavat juomavalinnat

- Kaikkien juomien määrä 1-1,5 litraa/vrk ruoasta tulevan nesteen lisäksi, joka on noin 1 litra/vrk
- Vesijohtovesi on paras janojuoma
- Ruokajuomaksi max 1% rasvaa sisältävää maitoa tai piimää, myös kasvipohjaiset maitojuomat ovat hyviä
- Täysmehuja 1 lasillinen päivässä aterian yhteydessä
- Sokeroituja tai keinotekoisesti makeutettuja juomia ei kannata käyttää
- Alkoholijuomia korkeintaan yksi annos päivässä naisille ja kaksi miehille, ei joka päivä



Kestä

EU:lta  
2014–2020

Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto

# JUOMIEN ENERGIAPITOISUUS

Kiinnitä huomio annoskokoan ja käyttöihyteen



	Energia/annos (kcal*)
Punaviini, kuiva valkoviini ½ pulloa	265
Siideri, makea, lonkero alkoholia 4,7 til-% 5 dl	255
Mehujuoma, sokeroitu 5 dl	225
Irish coffee -kahvijuoma 2 dl	220
Olut III tölkki/pullo 5 dl	215
Virvoitusjuoma, sokeroitu 5 dl	185
Energiajuoma, sokeroitu 3,3 dl	165
Kaakao, sokeroitu, kevytmaito 2 dl	145
Cafe latte, täysmaito + 2 tl sokeria 2,2 dl	140
Olut III tölkki/pullo 3,3 dl	140
Appelsiinitäysmehu 3 dl	135
Täysmaito 2 dl	125
Kermalikööri 4 cl	120
Punaviini, kuiva valkoviini 16 cl	110
Cafe latte, makeuttamaton, täysmaito 2,2 dl	100
Cappuccino, täysmaito + 1 tl sokeria 1,7 dl	100
Virvoitusjuoma, sokeroitu 2,5 dl	95
Kevytmaito 2 dl	90
Väkevä alkoholijuoma 4 cl	90
Mehujuoma, sokeroitu 2 dl	90
Ykkösmaito 2 dl	85
Punaviini 12 cl	85
Ykköspiimä 2 dl	80
Siideri, kevyt 2,5 dl	70
Rasvaton maito 2 dl	70
Olut, alkoholiton tölkki/pullo 3,3 dl	60
Cafe latte, makeuttamaton, rasvaton maito 2,2 dl	55
Appelsiinitäysmehu 1 dl	45
Cappuccino, makeuttamaton, rasvaton maito 1,7 dl	40
Kahvi + 2 tl sokeria + 10 ml kahvikermaa 1,25 dl	40
Makuvesi (sis. fruktoosia ja happoja) 2,5 dl	30
Tee/kahvi + 1 tl sokeria 1,5 dl	15
Vesi, kivennäisvesi 2 dl	0
Makuvesi (vain aromeja, ei happoja), 2,5 dl	0
Virvoitusjuoma, light 2,5 dl	0
Energiajuoma, light 2,5 dl	0
Mehujuoma, light 2,5 dl	0
Kahvi, 1,25 dl	0
Tee 2 dl	0



\*) Lähde: www.fineli.fi

# JUOMIEN HAPPAMUUS



## pH-arvo 3–4

- Energiajuoma, sokeroitu\*
- Siideri, kevyt
- Siideri, makea\*
- Virvoitusjuoma, light
- Ruusunmarjatee
- Virvoitusjuoma, sokeroitu\*
- Mehujuoma, sokeroitu\*
- Makuvesi (sis. fruktoosia ja happoja)\*
- Lonkero\*
- Energiajuoma, light
- Mehujuoma, light
- Punaviini, kuiva valkoviini
- Appelsiinitäysmehu\*

## pH-arvo 4,5–5,5

- Olut\*
- Piimä\*
- Kahvi\*
- Maustettu tee

## pH-arvo yli 5,5

- Makuvesi (vain aromeja, ei happoja)
- Tee, vihreä tee ja yrttitee
- Kaakao\*
- Maito
- Vesi, kivennäisvesi

- \* Sisältää hampaille haitallista sokeria.
- \* Ei sisällä haitallisia happoja.



Ke-

vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

ohjelma

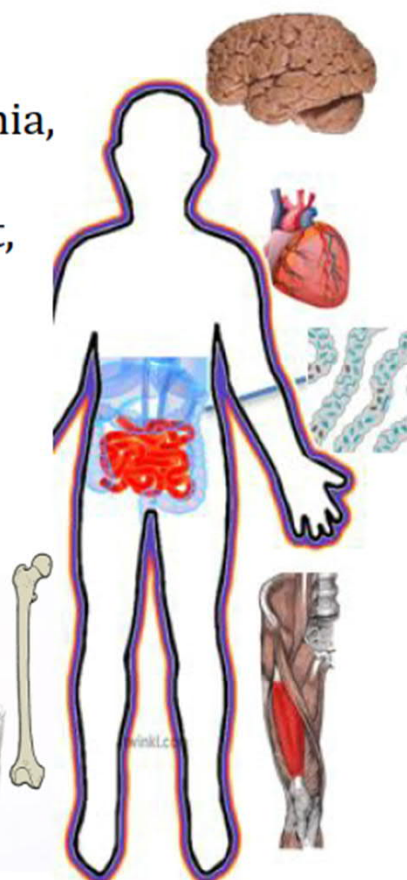


Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto



## Ravitsemus vaikuttaa terveyteen kokonaisvaltaisesti:

**Luut:** kalsiumia,  
D-vitamiinia:  
maitotuotteet,  
täydennetyt  
kasviuomat,  
kala, metsä-  
sienet,  
kasvikset,  
proteiini



**Aivot ja sydän:** hyvälaatuisia rasvoja, niukasti suolaa, kalaa runsaasti kasviksia, sopivasti vaaleaa lihaa, palkokasveja ja täysjyvätuotteita



**Terve suolisto & mikrobit:** täysjyväviljaa, kasviksia, hedelmiä, marjoja, palkokasveja, pähkinöitä ja kalaa



**Lihakset tarvitsevat** proteiinia, D-vitamiinia: kala, palkokasvit, maitotuotteet, liha, kananmuna, pähkinät, siemenet



# Pikavinkit terveyteen

Vältä puhdistettua viljaa ja lisättyä sokeria.

Syö laadukkaita, kuitupitoisia hiilihydraatteja

Syö paljon kasviksia ja hedelmiä jokaisella aterialla ja välipalalla. Muista myös kypsennetyt vihannekset ja palkokasvit.

Käytä punaista lihaa ja prosessoituja lihavalmisteita kohtuudella.

Korvaa lihaa erilaisilla kasviproteiinin lähteillä.

Rajoita kovaa rasvaa.

Huolehdi luustostasi D-vitamiinilla ja kalsiumilla.

Valitse pehmeää rasvaa:

Vesijohtovesi on paras janojuoma.

Suosi vähäsuolaisia elintarvikkeita, mausteita ja yrtejä.

Pidä mieli ja ruumis virkeinä liikkumalla paljon!





## Seuraavalla kerralla

# Syömisen taidosta tukea painonhallintaan, Syömisen taito-mittari

Itä-Suomen yliopistossa on tutkittu Syömisen taitoa osana STOP Dia –tutkimusta.

Syömisen taidon muutosta ei ole aiemmin tutkittu yhtä laajasti tai tyypin 2 diabetesriskissä olevilla, ei myöskään sen yhteyttä tyypin 2 diabeteksen metabolisiin riskitekijöihin.

- Syömisen taito tarjoaa sallivuutta korostavan lähestymistavan hyvään syömiseen ja huomioi samalla ruokailujen säännöllisyyden ja suunnitelmallisuuden tärkeyden.
- Syömisen taito –mittari, joka sopii syömiskäyttäytymisen mittaamiseen esimerkiksi perusterveydenhuollossa ja terveydenedistämistyössä sekä osaksi elintapaohjausta ja digitaalisia elintapasovelluksia

### Lisätietoja:

Väitöskirjatutkija Kirsikka Aittola, Itä-Suomen yliopisto, kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, kirsikka.aittola (a) uel.fi, [@AittolaKirsikka](https://twitter.com/AittolaKirsikka), puh. 050 5976786, <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/11/4030/htm>



# Kiitos

Leea Järvi, Arjen sankarit –hanke, PPSHP

26.4.2022

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan aluekehitysrahasto  
Euroopan sosiaalirahasto