

Mitä aina olet halunnut muttet ole kehdannut kysyä ravitsemusterapeutilta?

Kyselyn vastaukset OSA 1 - Henna Kuru, Kliinisen ravitsemustieteen
kandiopiskelija, Itä-Suomen yliopisto

Voiko nykyään ihmiselle tulla KERIPUKKI, jos on tarpeeksi yksipuolinen ruokavalio (jos ei esimerkiksi syö lainkaan tuoreita vihanneksia ja hedelmiä)?

Kiitos mainiosta kysymyksestäsi. Keripukki on C-vitamiinin puutostauti, joten ruokavalion ollessa hyvin yksipuolinen ja C-vitamiinin lähteiden osalta hyvin niukka, on keripukkiin mahdollisuus sairastua myös nykyään tai vastaavasti kärsiä lievemmistä C-vitamiinin puutosoireista, kuten väsymyksestä, alakuloisuudesta tai nivelkivuista. Jos vakavaa C-vitamiinin puutostilaa, eli keripukkia epäilee, on hyvä varata aika lääkärille. Vaikeakin keripukki kuitenkin paranee C-vitamiinilla. Näin ollen, myös C-vitamiinilisää voisi harkita, jos ruokavalio on hyvin yksipuolinen C-vitamiinin pääsääntöisten lähteiden, kuten tuoreiden hedelmien ja vihannesten, osalta. Ja muistathan, että vaikka tuoreet hedelmät ja vihannekset eivät maistuisi, myös tuoreet marjat ovat erinomaisia C-vitamiinin luontaisia lähteitä ja myös täysmehut ja peruna sisältävät mukavasti C-vitamiinia!

Onko vegaanisessa ruokavaliossa suurempi riski siihen, ettei saa tarpeeksi kaikkea ravintoaineita, jos kuitenkin pitää huolen B12-vitamiinista ja D-vitamiinista? Erityisesti mietityttää saako tarpeeksi kalsiumia, sinkkiä ja jodia.

Kiitos kysymyksestäsi. Monipuolisesti koostettu vegaaniruokavalio sisältää kaikkia ihmisen tarvitsemia vitamiineja ja kivennäisaineita, lukuun ottamatta itsekin mainitsemaasi B12-vitamiinia kaikilla vegaaneilla ja Suomen sääolosuhteissa myös D-vitamiinia. Näin ollen vegaaniruokavaliota noudattavat tarvitsevat ruokavalionsa B12- ja D-vitamiinia lisäravinteena tai vähintään vitamiinoitujen elintarvikkeiden kautta. Lisäksi joidenkin ravintoaineiden, kuten juuri kalsiumin, sinkin, jodin, mutta lisäksi myös seleenin (erityisesti luomuruokavalio), raudan ja B2-vitamiinin, saantiin on kiinnitettävä erityistä huomiota huolimatta siitä, onko B12- ja D-vitamiinin saannit kunnossa. Tämä siitä syystä, että vegaaniruokavaliossa joitain ravintoaineita saattaa esiintyä harvemmassa ruoka-aineessa kuin sekaruokavaliossa yleensä ja siten ruoka-aineiden kertaantuva vaikutus on vähäisempi ja/tai imeytyvyys kasvipööräisistä ruoka-aineista heikompaa kuin sekaruokavaliossa käytettävissä olevista ruoka-aineista.

Seuraavalla sivulla on listattuna esimerkkejä edellä mainittujen ravintoaineiden kasvipööräisistä lähteistä, jotka sopivat vegaaniruokavalioon. Voisi olla hyvä ajatus esimerkiksi opetella listaa vähän ulkoa, jotta ravintoaineiden lähteitä olisi helppo sisällyttää jokapäiväiseen ruokavalioon.

Onko vegaanisessa ruokavaliossa suurempi riski siihen, ettei saa tarpeeksi kaikkea aineita, jos kuitenkin pitää huolen B12-vitamiinista ja D-vitamiinista? Erityisesti mietityttää saako tarpeeksi kalsiumia, sinkkiä ja jodia.

Kalsium: Seesaminsiemenet (etenkin tahnana, esim. tahini), manteli, tofu, soija, parsakaali, kaalikasvit ja tummanvihreät lehtivihannekset. Lisäksi hyviä lähteitä ovat kasvijogurtit ja -juomat, joihin on lisätty kalsiumia. Suositus 800mg/vrk. Esimerkiksi 3rkl manteleita on noin 80mg rautaa ja 2dl kalsiumilla täydennettyä kasvimaitoa 240mg.

Sinkki: Vehnänalkiot ja -leseet, kurpitsan- ja auringonkukansiemenet, täysjyvävilja ja palkokasvit. Suositus naisilla 7mg/vrk ja miehillä 9mg/vrk, vegaaniruokavaliota noudattaville suositellaan saantia 25-30% korkeammaksi, eli naisille noin 9mg/vrk ja miehille noin 11mg/vrk, sillä kasvisruokavaliossa on paljon yhdisteitä, jotka estävät sinkin imeytymistä. Esimerkiksi vehnänalkiossa on sinkkiä 17mg/100g ja kurpitsansiemenissä 7,5mg/100g.

Jodi: Jodioitu ruokasuola ja merilevät. Erikoissuolat eivät sisällä vegaaniruokavaliota noudattaville tarpeeksi jodia, ja harvoin jodioituakaan suolaa käytetään niin paljoa, että suositus täyttyisi ja toisaalta suolaakaan ei ole hyväksi käyttää liikaa. Merilevässä taas saattaa olla hälyttävän korkeita jodipitoisuuksia säännöllistä käyttöä ajatellen tai niiden jodipitoisuutta ei tiedetä tarkkaan, joten sitä ei usein suositella. Muita jodin lähteitä on vegaaniruokavaliossa hyvin niukasti, joten jodin saantiin tulee kiinnittää erityisesti huomiota. Suositus on 150 µg/vrk, yläraja 600 µg. Vegaanin on usein hyvä harkita jodia ravintolisän muodossa.

Rauta: Täysjyväviljavalmistet, palkokasvit, linssit, soijapavut, kurpitsansiemenet, hampunsiemenet ja pähkinät. Huomaathan, että C-vitamiinipitoisten ruokien, kuten sitrushedelmien ja paprikan nauttiminen tehostaa, kun taas kahvin ja teen nauttiminen välittömästi ruoan jälkeen saattaa vähentää raudan imeytymistä. Saantisuositus 9mg/vrk, naisilla kuukautisten alkamisesta vaihdevuosi-ikään 15mg/vrk. Esimerkiksi kuivatuiissa linsseissä on rautaa noin 10mg/100g ja ruisleivässä 4,9mg/100g.

Seleeni: Parapähkinä (2-3kpl/pvä riittää saantisuositukseen), auringonkukansiemen, seesaminsiemen, täysjyväriisi. Suositus naisille 50 µg ja miehille 60 µg.

B2-vitamiini (riboflaviini): Manteli, herkkusieni, lehtikaali, kurpitsansiemen, kvinoa ja soijapapu. Suositus naisilla 1,3mg/vrk ja miehillä 1,5mg/vrk. Esimerkiksi mantelissa on riboflaviinia 0,7mg/100g ja 0,42mg/100g.

Suomen Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämästä elintarvikkeiden kansallisesta koostumustietopankki Finelistä on helppo tarkistaa ja laskea eri raaka-aineiden ravintoainepitoisuuksia, www.fineli.fi

Mitä kaikkia palveluita ravitsemusterapeutti tarjoaa?

Kiitos kysymyksestäsi. Ravitsemusterapeutin vastaanotolla voidaan kartoittaa yleinen ravitsemustila, hoitaa erilaisia ravitsemusongelmia ja niihin vaikuttavia asioita. Ravitsemusterapeutti usein kartoittaa erilaisin tavoin, kuten kyselemällä tai ruokapäiväkirjan avulla, ravitsemuskäyttäytymistä ja tarjoaa sen pohjalta ohjausta erilaisiin ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Usein ravitsemusterapeutti antaa ihan konkreettisiakin ohjeita ruokavalion koostamiseen ja ruoanlaittoon sekä tukee muissa elämäntapoihin liittyvissä muutoksissa. Yksilöidyllä ja henkilökohtaisella ohjauksella ravitsemusterapeutti pyrkii varmistamaan, että hyvä ja terveyttä tukeva ravitsemustila olisi jokaisen vastaanotolla kävijän mahdollista saavuttaa ja ylläpitää. Tärkeä osa ravitsemusterapeutin työtä on paitsi ennaltaehkäistä sairauksia, myös sairauden sattuessa hoitaa ja lievittää niiden oireita ravitsemuksen keinoin. Lisäksi ravitsemusterapeutti voi antaa yksityisten ohjausten lisäksi tarpeen vaatiessa ohjausta myös koko perheelle tai esimerkiksi sairastuneen läheiselle, joka hänen ruokavaliostaan huolehtii.

Kuten monet muidenkin alojen asiantuntijat, myös ravitsemusterapeuteista osa on voinut perehtyä laajemmin johonkin tiettyyn sairauteen, oireeseen tai vaivaan, kuten ärtyvän suolen oireyhtymän tai muiden tulehduksellisten suolisairauksien hoitoon, syömishäiriöiden hoitoon ja/tai tietoisien syömisen tai painonhallinnan ohjaukseen. Osa ravitsemusterapeuteista myös tarjoavat ravitsemusohjausta ja palveluitaan henkilökohtaisten tapaamisten lisäksi myös etänä esimerkiksi Skypen välityksellä.

Milloin ravitsemusterapeutin vastaanotolle kannattaa hakeutua ja miten pääsee, tarvitseeko lähetteen?

Kiitos kysymyksestäsi. Laillistettuja ravitsemusterapeutteja toimii sekä yksityisessä että julkisessa terveydenhuollossa. Yksityisen terveydenhuollon vastaanotolle voi tulla kuka vain ilman lähetettä, mutta julkisen terveydenhuollon puolella tarvitaan normaalisti lääkärin, terveydenhoitajan tai muun terveydenhuollon toimijan lähete. Enenevässä määrin ravitsemusterapeutin palvelut kuuluvat myös työterveyshuollon piiriin.

Ravitsemusterapeutin vastaanotolle kannattaa hakeutua muun muassa, jos oma syömiskäyttäytyminen on jollain tavalla häiriintynyt tai ahdistaa, haluaa tukea painonhallintaan tai urheilee paljon ja haluaa varmistaa ruokavalion riittävyttä. Ravitsemusterapeutin vastaanotolle on hyvä hakeutua myös jos kärsii korkeasta verenpaineesta tai kolesterolistasta, on muita rasva-aineenvaihdunnan häiriöitä, metabolisen oireyhtymän oireita, diabetesta, kihtiä, raudanpuuteanemiaa, ruokavaliota kovin rajoittavia ruoka-aineallergioita, tulehduksellisia suolistosairauksia, toiminnallisia vatsavaivoja, kuten ärtyvän suolen oireyhtymää tai keliakiaa. Ravitsemusterapeutin tapaaminen voi olla avuksi myös, jos on huolta riittämättömästä ravintoaineiden saannista muun muassa ikääntymisestä tai sairaudesta johtuvan huonontuneen ruokahalun vuoksi.

Suhtaudutaanko veganismiin hyvin ravitsemusterapeutin vastaanotolla? Jos menen syömishäiriön takia ravitsemusterapeutille, onko vegaaniruokavaliossa jotain ongelmallista?

Kiitos mainiosta kysymyksestäsi. Yleisesti ottaen vegaanisuuteen suhtaudutaan ravitsemusterapeutin vastaanotolla positiivisesti ja pyritään auttamaan ko. ruokavalion monipuolisessa ja täysipainoisessa koostamisessa. On hyvä kuitenkin tiedostaa, että vegaaniruokavalio ei ole aina syömishäiriötä sairastavalle ravitsemuksellisesti riittävä, koska siihen voi liittyä myös suurentunut riski aliravitsemustilaan. Syömishäiriön ja vegaaniruokavalion yhdistelmän kohdalla on siksi hyvä tarkastella vegaaniruokavalion noudattamiseen ryhtymisen perimmäisiä syitä, erityisesti sitä pitääkö vegaaniruokavalion noudattaminen liiaksi yllä rajoittunutta ruokavaliota syömishäiriön aikana.

Suosittelen tilanteessasi ravitsemusterapeutin erityisosaamisen hyödyntämistä, jotta varmistettaisiin ravitsemuksellisesti riittävän ruokavalion koostaminen myös ko. erityistilanteessa ja pääsisit juttelemaan ruokavaliostasi ja tilanteestasi enemmän. Kaiken kaikkiaan, vegaaniruokavaliossa ei ole mitään pahaa, mutta poikkeustilanteissa, kuten syömishäiriön tai siitä toipumisen aikana, se ei rajoittuneisuudessaan ole välttämättä optimaalisin ja kokonaisvaltaista toipumista parhaiten tukeva ruokavalio.

Kiitos kaikista kysymyksistänne tähän asti!

Kysely on auki toukokuun loppuun asti ja seuraavat vastaukset kysymyksiin
julkaistaan taas viikon päästä!

-Henna-