

# Mitä aina olet halunnut muttet ole kehdannut kysyä ravitsemusterapeutilta?

Kyselyn vastaukset OSA 3 - Henna Kuru, Kliinisen ravitsemustieteen  
kandiopiskelija, Itä-Suomen yliopisto

Monessa paikassa lukee, että kalsium häiritsee raudan imeytymistä. Mutta mitä se käytännössä tarkoittaa; imeytyykö rauta ollenkaan, jos sen kanssa tulee kalsiumia? Entä millaisista määristä puhutaan? Syömishäiriön kohdalla imeytyminen voi tietysti olla ongelmallista sairauden vuoksi ja on myös yksilöllistä ylipäättäen, mutta onko olemassa joitakin yleisiä raameja?

Kiitos mainiosta kysymyksestäsi. On totta, että kalsium on tärkein raudan imeytymistä häiritsevä aine huolimatta siitä, saadaanko se raudan kanssa samanaikaisesti lisistä vai ravinnosta. Yleisestikin ottaen rauta on huonosti imeytyvä hivenaine ja sen imeytymiseen vaikuttaa myös moni muu ravintoaine kalsiumin lisäksi. Esimerkiksi jälkiruokakahvin ja -teen nauttiminen vähentää raudan imeytymistä nautitusta ateriasta. C-vitamiini taas on voimakas raudan imeytymisen edistäjä, eli C-vitamiinipitoisia ruokien (muun muassa sitrushedelmät, paprika ja peruna) nauttiminen raudan imeytymisen tehostamisen kannalta on mainio tapa.

Parhaita raudan lähteitä ovat eläinkunnan tuotteet, sillä keskimäärin 20-25 prosenttia lihan raudasta imeytyy, kun taas kasvikunnan tuotteista raudasta imeytyy vain muutaman prosentin verran niissä olevien fytaattien heikentäessä imeytymistä. Samanaikaisesti nautittu kalsium heikentää edelleen imeytymistä molemmista edellä mainituista lähteistä. Raudan imeytyminen on lisäksi myös yksilöllistä ja esimerkiksi naisilla imeytyminen on yleisesti ottaen hieman parempaa kuin miehillä. Raudan puutostilassa imeytyminen yleensä tehostuu, joten imeytymiseen vaikuttaa jossain määrin myös elimistön rautatila. Yleisesti ottaen, raudan saantisuositus on miehillä, nuorilla tytöillä ja vaihdevuodet ohittaneilla naisilla 9 mg vuorokaudessa ja naisilla 15 mg vuorokaudessa. Raudan parhaita lähteitä ovat liha, maksa sekä täysjyväviljavalmistet, joista erityisen hyvä on ruisleipä. Parhaiten näistä lähteistä rauta imeytyy huolehtimalla, ettei samanaikaisesti tai noin parin tunnin säteellä nauti maitotuotteita, kalsiumilla rikastettuja tuotteita tai kahvia, teetä tai kaakaota. Jos nautit kalsium- ja rautalisiä, on hyvä pitää niiden nauttimisen välillä neljän tunnin ero.

# Miten voin varmistaa, että saan kaikki välttämättömät aminohapot vegaaniruokavaliossa?

Kiitos mainiosta kysymyksestäsi. Vegaaniruokavaliota noudattavalle ovat varmasti tuttuja erilaiset kasvipäriset proteiini-lähteet, joita ovat muun muassa soija, tofu, nyhtökaura, härkis, quorn, seitan, tempeh, pavut, linssit, palkokasvit, pähkinät ja siemenet sekä viljatuotteet. Kasviproteiinien lähteet eivät kuitenkaan aina sisällä kaikkia välttämättömiä aminohappoja, joten niiden lähteitä on hyvä syödä vaihtelevasti ja täydentää niitä aterioidella toistensa kanssa. Puuttuvaa välttämättömiä aminohappoja, eli aminohappoja, jota keho ei pysty itse valmistamaan ja se on saatava ravinnosta, kutsutaan raja-aminohapoksi. Alla on listattuna eri kasviproteiini-lähteiden raja-aminohappoja, ja niille sopivia, täydentäviä proteiinien lähteitä.

- Viljavalmisteteiden raja-aminohappoja ovat lysini ja treoniini, ja hyviä täydentäviä lähteitä ovat pavut ja linssit.
- Pähkinöiden ja siemenien raja-aminohappo on lysini, ja hyviä täydentäviä lähteitä ovat pavut ja linssit.
- Palkokasvien raja-aminohappo on metioniini, ja hyviä täydentäviä lähteitä ovat viljavalmisteteet, pähkinät ja siemenet.
- Kasvien raja-aminohappo on metioniini, ja hyviä täydentäviä lähteitä ovat viljavalmisteteet, pähkinät ja siemenet.

Soija on niin sanotusti täydellinen aminohappojen lähde, eli siitä saa kaikki välttämättömät aminohapot. Samoin nyhtökaura on tuotekehittelyn tuloksena täydellinen aminohappojen lähde. Yleisesti ottaen vegaaniruokavaliossa kannattaa kuitenkin välttämättömien aminohappojen saanti turvata vaihtelevalla ja monipuolisella kasviproteiinien lähteiden käytöllä.

# Miten sokeririippuvuudesta pääsee eroon?

Kiitos kysymyksestäsi. Kun puhutaan sokeririippuvuudesta, usein on kyse ennemminkin psyykkisestä kuin fyysisestä ongelmasta, sillä sokerin ei ole voitu osoittaa olevan fyysistä riippuvuutta aiheuttava. Se ei siis aiheuta samantapaista neurokemiallista addiktiota kuin esimerkiksi nikotiini tai huumeet. Lisäksi, jos kyse olisi riippuvuudesta, sokerinhimo olisi yön jälkeen suurimmillaan, toisinkuin normaalisti makeanhimolla on tapana iskeä vasta iltapäivällä tai illalla. Usein mielitekona ei myöskään ole sokeri itsessään, vaan esimerkiksi makeat leivonnaiset ja muut makeiset, jolloin ei hamuta riippuvuuden aiheuttajaksi virheellisesti kutsuttua sokeria vaan makeita tuotteita yleensä. Siitä huolimatta on totta, että toisille makea maistuu luonnostaan ja/tai opitusti enemmän kuin toisille. Siten usein iskevä makeanhimo voi olla hyvinkin todellista ja siihen auttavat muun muassa säännöllinen, monipuolinen ja täysipainoinen ateriointi. Säännöllisyys tarkoittaa syömisessä sitä, että syödään päivittäin säännöllisin väliajoin, muutaman tunnin välein, mikä tarkoittaa noin 4-6 ateriaa päivässä. Päivittäin on siten hyvä nauttia riittävä aamupala, lounas ja päivällinen sekä ravitsevia välipaloja oman tarpeen mukaan. Säännöllinen ateriaritmi pitää paitsi veren glukoosipitoisuuden tasaisena myös hillitsee niin nälän kuin makeanhimon tunnetta ja tukee elimistön luontaista kykyä säädellä syömistä. Säännöllinen ateriaritmi auttaa myös syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää houkutusta aterioiden väliseen naposteluun.

Kun sokeria ruokavalioista alkaa vähentämään, on hyvä muistaa, että pienestä, hyvin kohtuullisesta määrästä, eli muutamasta kymmenestä grammasta, sokeria ei ole terveyshaittoja ruokavaliossa. Tämän tuon esille siksi, että vaikka täysin sokerittoman ruokavalion noudattamisesta ei toki missään nimessä myöskään ole fyysistä haittaa, sen noudattaminen voi osoittautua hankalaksi, ja mahdollisesti epäonnistuessaan nostaa turhaan epäonnistumisen tunteita. Hiilihydraatteja suositellaan saatavan 45-60 prosenttia päivän energiantarpeesta, sokerin kohdalla suositus on alle kymmenen energiaprosenttia.

# Ja lopuksi toiveestanne vielä muutama vinkki närrästyksen ehkäisyä tukevaa ruokavaliota koskien kesää ajatellen... 😊

Närästys, joka on ruokatorven alemman sulkijalihaksen, LESin, heikentyneestä toiminnasta johtuva ruokatorven refluksoire, on yleistä ja voi johtua useista eri tekijöistä. Epämiellyttävät närästysoireet ja polttava tunne syntyvät, kun mahansisältöä pääsee takaisin ruokatorveen. Ruokavalion osalta närästystä voi aiheuttaa muun muassa epäsäännöllinen ruokailurytmi, epäterveellinen ruokavalio ja alkoholin käyttö.

Närästykseen tarkoitettut happolääkkeet auttavat polttavan tunteen poistamisessa, mutta ne eivät estä hapon eritystä ja siitä syystä närästys voi olla harmittavan toistuva oire. Säännöllisestä närästyksestä kärsiviä voivat auttaa seuraavat ruokavaliomuutokset:

- Raskaiden aterioiden välttäminen - pienet, säännölliset ateriat auttavat ehkäisemään närästystä
- Syöminen energiantarpeen mukaan - ylipaino on yksi suurimmista närästykseen aiheuttajista
- Tupakoinnin ja alkoholin välttäminen (erityisesti olut, ja suuret annokset mitä tahansa alkoholia, ovat usein närästysoireita lisääviä) - runsas veden juonti sen sijaan voi ehkäistä närästystä
- Mausteisten ja rasvaisten ruokien nauttimisen vähentäminen - runsas kasvisten nauttiminen taas auttaa ehkäisemään närästystä
- Illalla syömisen ja ruokalepojen välttäminen - närästykseen ehkäisemiseksi on hyvä aterioita viimeistään kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa ja ruokalevon sijaan on hyvä käydä esimerkiksi kevyellä kävelyllä
- Runsaan kahvin ja teen juomisen välttäminen - maksimissaan pieni kuppi tai kaksi tummapaahtoista kahvia päivässä voi auttaa pitämään närästykseen loitolla
- Muita ruoka-aineita, joita voi olla hyvä välttää närästykseen ehkäisemiseksi ovat suklaa, piparminttu, sipuli, paprika, tomaattituotteet, sitrushedelmät ja hiilihapolliset juomat.

Erityisesti siis alkoholinkäyttöön, tupakointiin ja ylensyömiseen kannattaa kiinnittää huomiota. Lisäksi kannattaa pysyä pystyasennossa ennen ja jälkeen aterioinnin ja pitää huolta säännöllisestä ateriarytmistä. Stressin ollessa myös yksi närästystä aiheuttavista tekijöistä, myös riittävä uni ja säännöllinen, lempeä liikunta voivat auttaa närästykseen ehkäisyssä. Jos närästysoireet ovat jatkuvia ja pahalaatuisia, on hyvä hakeutua lääkärin vastaanotolle ja varmistaa, ettei kyseessä ole refluksoitauti tai muu vakavampi sairaus.

# Kiitos kaikista kysymyksistänne ja iloista kesää!

Kiitos myös ihanasta palautteestanne! Kiitosta tuli erityisesti siitä, että tarjolla oli tällainen kanava anonyymien ravitsemukseen liittyvien kysymysten esittämiseen.

-Henna-