

Keski-ikäisen naisen hyvä ravitseminen

- lisätietoa, linkkejä ja keskustelunavauksia ohjaajalle

Terveyttä tukevan syömisen perusteet

- Säännöllinen ruokailurytmi tukee terveiden nälkäsignaalien löytymistä ja siten myös sopivaa energian saantia.
- Useille sopii syöminen 3-4 tunnin välein.
- Raamia syömiselle voivat tuoda esimerkiksi aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.
- Liian vähäinen energian saanti tai liian pitkät ruokailuvälit voivat lisätä mielitekoja syödä makeaa.
- Energian tarve laskee hieman iän myötä (parisen sataa kcal eli pienen välipalan verran 30 ja 60 ikävuoden välillä).

Kuulijoille pohdittavaksi:

- Miten terveyttä tukevan syömisen perusteet kohdallani toteutuvat?
- Mihin toivoisin erityisesti panostaa?

Lisätietoa ateriarytmistä (Syö Hyvää –hankkeen video)

- <https://www.youtube.com/watch?v=ikBl-heljll>

Nesteytys

- Alkoholijuomia naisille enintään annos ja miehille enintään kaksi annosta päivässä välttämättä runsasta kertajuomista.
- Energiajuomia tai kofeiinipitoisia juomia muutoinkaan ei suositella alle 15-vuotiaille.
- Sokeria ja/tai happoja sisältävät juomat kannattaa nauttia muun syömisen yhteydessä. Ruoka vähentää happojen haitallisia vaikutuksia.
- Riittävä maitotuotteiden ja/tai kalsiumtäydennettyjen kasvituotteiden käyttäminen tukee luustosi kuntoa. Iän myötä osteoporoosiriski kasvaa, joten kalsiumin ja lisäksi D-vitamiinin saannista huolehtiminen on iäkkäänä erityisen tärkeää. Maitoihin ja kasvijuomiin usein lisätään myös D-vitamiinia.

Kuulijoille pohdittavaksi:

- Juonko riittävästi päivän aikana?
- Mitä juon janojuomana?

Lisätietoa juomasuosituksista

- <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/juomat/juomasuositukset-ikaryhmittain/>

Lautasmalli ja ruokakolmio

Malliksi tukemaan ruokavalion monipuolisuutta ja siten riittävää ravintoaineiden saantia:

- aterian koostamisessa mallina lautasmalli
- ruokavalion koostamisessa tukena ruokakolmio

Ideointia yhdessä:

- Ideoidaan erilaisia, lautasmallin mukaan rakennettuja aterioita
- Mikä maistuisi hyvältä? Minkälaiset ateriat sopisivat kunkin arkeen?

Kuulijoille pohdittavaksi ja keskusteluun:

- Minkälaisia ajatuksia herättää ruokakolmio?

Lisätietoa lautasmallista (Syö Hyvää –hankkeen video)

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

Rasvat

Muita rasvojen tehtäviä luennoijalle tiedoksi:

- elimistön solukalvojen ja -kalvostojen rakennusaine
- välttämättömien rasvahappojen lähde
- rasvaliukoisten vitamiinien imeytyminen tarvitsee tuekseen ruoan rasvaa
- rasvan laadulla on vaikutusta mm. kolesteroliarvoihin ja matala-asteiseen tulehdukseen

Huom. myös proteiineista ja hiilihydraateista elimistö saa energiaa.

Sopivista käyttömääristä tarkemmin:

- kalaa kalalajeja vaihdellen 2-3 kertaa viikossa
- kasviöljyjä sekä sellaisenaan että ruoanlaitossa päivittäin
- leivällä kasviöljypohjaista levitettä
- siemeniä ja pähkinöitä 2 rkl päivässä
- joskus avokadoa, jos siitä pidät

Uskalla käyttää riittävästi pehmeää rasvaa, se turvaa riittävää energian saantiasi ja tukee terveyttä.

- Pehmeän rasvan riittävä saanti tukee esimerkiksi sydän- ja verisuoniterveyttä, minkä merkitys korostuu iän myötä. Kolesteroliarvoissa voi tapahtua muutoksia erityisesti vaihdevuosi-iässä tai sen jälkeen.
- Sydänmerkki (kuvassa)= tuote on tuoteryhmässään parempi valinta suolan määrän, rasvan laadun ja määrän, kuidun määrän ja sokerin määrän suhteen. Elintarvikkeiden valmistajat voivat hakea Sydänmerkin käyttöoikeutta puolueettomalta asiantuntijaryhmältä – kaikilla kriteerit täyttävillä tuotteilla ei siten ole Sydänmerkkiä. Lisätietoja: Sydanmerkki.fi

Kuulijoille pohdittavaksi:

- Saanko ruokavaliostani riittävästi pehmeää rasvaa?
- Millä tavoin voin turvata riittävän pehmeän rasvan saantini?

Lisätietoa rasvoista (Syö Hyvää –hankkeen video)

- <https://www.youtube.com/watch?v=MA4qcluWwxk>

Proteiinit

Proteiinien tehtäviä:

- lihasten ja tukikudosten (iho, jänteet...) rakennusaine
- elimistön kuljetustehtävät (proteiineja tarvitaan esim. osana hemoglobiinin rakennetta)
- säätelytehtävät: vasta-aineet (tarpeellisia osana immuunipuolustusta; auttavat ylläpitämään vastustuskykyä), entsyymien rakennusaine, hormonien rakennusaine sekä hermoston useiden viestiaineiden rakennusaine
- energian lähde, glukoosin tuotto

Lisätietoa proteiinin lähteisiin liittyen:

- Palkokasvit = pavut, linssit ja herneet
- Myös kasviproteiinivalmiste (tofu, Nyhtökaura, Härkis, tempe...) on hyvä proteiinin lähde esimerkiksi pääateriaalla.
- Soijajuomassa on saman verran (noin 3 g/100 g) proteiinia kuin maidossa.
- Kasvissyöjän kannattaa suosia proteiinin lähteinä palkokasveja ja viljatuotteita sekä pähkinöitä ja/tai siemeniä.

Proteiinien saantisuositus:

- 18-64-vuotiaille 1.1-1.3 grammaa / painokilo / vrk
- 65-vuotta täyttäneille 1.2-1.4 grammaa / painokilo / vrk

Kuulijoille pohdittavaksi:

- Mitä proteiinin lähteitä sisältyy tyypillisesti millekin päivän aterialleni?

Lisätietoa proteiinista (Syö Hyvää –hankkeen video)

- <https://www.youtube.com/watch?v=dcFS3rY-R7A>

Kuitu

- Kuitu = kasviperäisen ruoan sulamaton osa, joka kulkeutuu ruoansulatuskanavassa paksusuoleen saakka
- Kuidulla on useita terveyshyötyjä.
- Suositus kuidun osalta vähintään 25-35 g / vrk
- Kuitu vaikuttaa positiivisesti veren rasva-arvoihin eli voi alentaa veren kokonais- ja LDL – kolesterolia, mikä on erityisen tärkeää iän myötä.

Kuulijoille pohdittavaksi:

- Mitä kuidun lähteitä ruokavaliooni sisältää?

Vinkkejä kasvien syömisen lisäämiseen (Syö Hyvää –hankkeen video)

- <https://www.youtube.com/watch?v=neKUFCmkWv4>

Vitamiinit ja kivennäisaineet

- Vitamiinien suositeltava saanti vaihtelee mikrogrammojen ja milligrammojen välillä eli elimistö tarvitsee vitamiineja hyvin vähän.
- Sekä puutos- että liikasaannin oireet ovat mahdollisia.
- D-vitamiinin ravintolisäsuositus on 18-74-vuotiaille 10 mikrogrammaa päivässä lokakuusta maaliskuussa, jos saanti ruuasta ei ole riittävä.
- Yli 75-vuotiaille ravintolisäsuositus on 20 mikrogrammaa päivässä ympäri vuoden.
- Oman D-vitamiinitason voi mittauttaa verikokeella.
- C-vitamiinin lähteitä: marjat, hedelmät ja kasvikset
- B-vitamiinien lähteitä: liha, kala, maitotuotteet, palkokasvit, pähkinät ja siemenet, täysjyvävilja, kananmuna, kasvikset, marjat ja hedelmät...
- A-vitamiinin lähteitä: maksa, kananmuna, porkkana, bataatti, lehtikaali...
- D-vitamiinin lähteitä: kala, metsäsienet, D-vitaminoidut maitovalmisteet tai kasvipohjaiset valmisteet, D-vitaminoidut levitteet sekä auringonvalo
- E-vitamiinin lähteitä: kasviöljyt, mantelit, siemenet...
- K-vitamiinin lähteitä: vihreät lehtivihannekset, kasviöljyt, juustot...
- Tukena vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä pohdittaessa: Fineli.fi
- Kuukautisten jäätyä pois raudan tarve vähenee hedelmälliseen aikaan verrattuna (15 mg/pv → 9 mg/pv). Toisaalta esivaihevuosi-ikässä kuukautiset voivat olla alkuun runsaat, jolloin raudan tarve kasvaa. Hyviä raudan lähteitä ovat esimerkiksi sisäelimet, liha ja kala, palkokasvit, täysjyvävilja, siemenet ja pähkinät sekä tummat vihreät, kuten nokkonen.

Kysyttäväksi:

- Käytätkö D-vitamiinilisää?
- Onko sinun tarvinnut kiinnittää huomiota riittävään raudan saantiin esimerkiksi hemoglobiinin ollessa alhainen?

Suola

- Runsassuolaisia naposteltavia ovat esim. sipsit ja suolapähkinät.
- Suolaa on reilusti myös esimerkiksi suolakurkuissa.
- Suomalaiset saavat ruoastaan keskimäärin liikaa suolaa.
- Sydänmerkki on hyvä apu suolan vähentämiseen.

- Voit tukea luustosi hyvinvointia myös kohtuullistamalla suolan määrää ruokavaliossasi. Luuston hyvinvoinnista huolehtiminen korostuu vaihdevuosi-ien myötä.

Kuulijoille pohdittavaksi:

- Miten voisin vähentää suolan määrää ruokavaliossani? Onko se kohdallani tarpeen?

Lisätietoa suolasta (Syö Hyvää –hankkeen video)

- <https://www.youtube.com/watch?v=7X6l9HnD6sQ>

Motivaatio

- Motivaatio on eräänlaista sisäistä voimaa, joka saa ihmisen suuntaamaan toimintaansa kohti tiettyä tavoitetta.
- Motivaatiosta riippuu, millä halulla ihminen käyttää omia resurssejaan jonkin asian vuoksi.
- Jos motivaatio on sisäsyntyistä, ihminen toimii omasta tahdostaan ilman ulkopuolisia palkkioita tai pakotteita, ja hän kokee iloa ja tyydytystä toiminnastaan. Ulkoinen motivaatio on riippuvainen ympäristöstä.
- Sisäinen motivaatio tuottaa usein enemmän hyvinvointia kuin ulkoinen, joskin ulkoinenkin motivaatio voi muuntua sisäiseksi motivaatioksi.

Kuulijoille pohdittavaksi:

- Mihin konkreettiseen asiaan voisin ravitsemuksen saralla panostaa seuraavan viikon aikana? Miksi se tuntuu tärkeältä? Mitä teen jo hyvin?

Painonhallinnasta

- Terveyttä tukevan syömisen perusteet tukevat myös painonhallintaa.
- Hyvä uni antaa voimavaroja panostaa terveellisiin tottumuksiin. Univaje vaikuttaa nälän- ja kylläisyyden säätelyyn ja kasvattaa ruoan palkintoarvoa. Hyvä uni myös tasapainottaa tunne-elämää.
- Liikunta tukee painonhallintaa esimerkiksi tukemalla mielen vointia ja unta sekä lisäämällä hieman energiankulutusta.
- Tunnetaitojen vahvistaminen voi helpottaa mahdollista tunnesyömistä. Myös ajattelun ja uskomusten työstäminen voi olla tarpeen.
- Nälän ja kylläisyyden tuntemuksiin on lupa vastata, eikä minkään ruoka-aineen tarvitse olla kielletty, vaikka tavoitteena olisikin pudottaa painoa.
- Elämäntapamuutos tarvitsee aina aikaa ja voimavaroja. Tukea muutokseen kannattaa hakea tarvittaessa.

Kuulijoille pohdittavaksi:

- Huomaanko joskus sääteleväni tunteitani syömisen kautta?
- Minkälainen suhde minulla on tunteisiin? Millä keinoin tuen itseäni ja oloani tarvittaessa?
- Minkälainen liikunta sopisi arkeeni juuri nyt parhaiten?
- Vaikuttaako stressi tai uni painonhallintaani?