



**ETELÄ-KARJALAN**  
hyvinvointialue



**Ruoasta terveyttä ja  
hyvää oloa**

# Syömisen merkitys

Ruoka on yksi ihmisen perustarpeista. Se on osa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Se mitä ja milloin syö vaikuttaa jaksamiseen, mielen hyvinvointiin, painonhallintaan ja useiden sairauksien riskiin. Syömistottumuksiin vaikuttavat monet tekijät, kuten nälkä, kylläisyys, makumieltymykset, ruoan saatavuus ja valikoima, sosiaaliset tilanteet, tunnetilat, kiire tai väsymys.

- ✓ Tunnistatko, mitkä tekijät ohjaavat omaa syömistäsi?

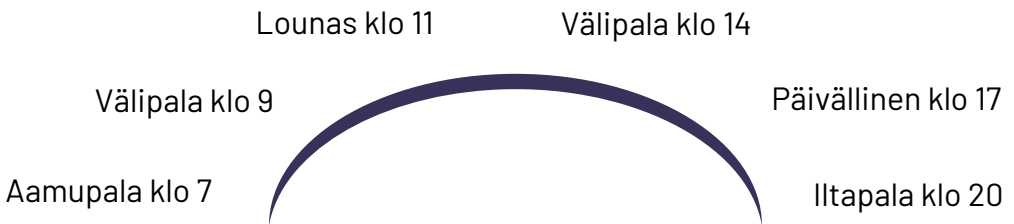
## Ateriarytmillä syömisen hallintaa

- ✓ Syötkö hereillä ollessasi noin 3–4 tunnin välein tai 4–6 ateriaa päivässä?
- ✓ Kuuluuko aterioihin ainakin yksi monipuolinen pääateria kuten lounas tai päivällinen?
- ✓ Syötkö päivittäin aamupalan?
- ✓ Koetko päivän mittaan kovaa nälkää tai napostelun tarvetta?

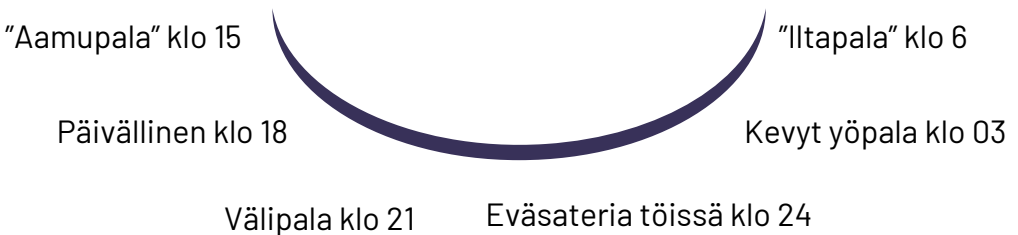


Säännöllinen ateriarytmi luo pohjan syömiselle. Tasainen ruokailu parantaa verensokerin säätelyä ja syömisen hallintaa. Kun nälkä ei ehdi kasvaa liian suureksi, hyviä ruokavalintoja on helpompi tehdä ja annoskoko pysyy sopivana. Iltaan painottuva syöminen tai napostelun tarve on usein seurausta liian kevyestä aamu- ja päiväaikaisesta syömisestä.

**Esimerkki päivätyötä tekevän ateriarytmistä:**



**Esimerkki yötyötä tekevän ateriarytmistä:**



## Kehon viestien tunnistaminen

Nälkä-kylläisyyssmittaria voi käyttää apuna kehon viestien tunnistamisessa. Kun pysyt asteikolla 3–8, syömisen hallinta on helpompaa. Jos et tunnista nälkää, kiinnitä huomiota ruokarytmiin. Säännöllinen nälkä vaatii säännöllistä syömistä. Jano, mieliteot, stressi, väsymys, tunnetilat tai vatsavaivat voivat sekoittaa nälän ja kylläisyyden tuntemuksia.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kiljuva nälkä	Kiire syödä	Selkeä nälkä	Pieni nälkä	Tekee mieli syödä	Ei tee mieli syödä	Nälän-tunne poissa	Vatsa täynnä	Vatsa liian täynnä	Ähky

## Monipuolisen ruokavalion aineksia

Monipuolinen ja terveyttä edistävä ruokavalio koostuu ruokakolmion ryhmistä. Kolmion pohjalla olevia ruokia syödään enemmän ja huipulta vähemmän.

- ✓ Syötkö kasviksia, hedelmiä ja marjoja 5–6 kourallista päivässä raakana tai kypsennettynä?
- ✓ Nautitko runsaskuituisia viljavalmisteita jokaisella aterialla?
- ✓ Löytyykö ruokavaliostasi maitovalmisteita tai vitamiinoituja kasvipohjaisia valmisteita 4–6 dl päivässä?
- ✓ Käytätkö päivittäin kasviöljyjä, öljypohjaista salaatikastiketta, leipärasvaa, pähkinöitä tai siemeniä?

- ✓ Syötkö kalaa 2–3 kertaa viikossa lajeja vaihdellen?
- ✓ Käytätkö enemmän kalaa, siipikarjan lihaa tai kasviproteiinituotteita kuin punaista lihaa?
- ✓ Onko herkuttelusi kohtuullista eikä korvaa aterioita?
- ✓ Juotko janoosi vettä?



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

# Hyviä arkivalintoja kaupassa

Alla oleviin taulukkoihin on koottu tietoa, mihin pakkausmerkinnöissä on hyvä kiinnittää huomiota. Kaupassa voit käyttää hyvien arkivalintojen etsinnässä apuna myös Sydänmerkkiä.



## Hyvät arkiruokavalinnat

ravintoarvot / 100 g

### Maitotuotteet

Maito, piimä	rasvaton
Juusto	rasvaa ≤ 17 g suolaa ≤ 1,2 g
Jogurtti, viili, rahka	rasvaa ≤ 1 g sokeria ≤ 10 g

### Maitoa korvaavat kasvalmisteet

Kasvijuomat	rasvaa ≤ 2 g, josta tydytynyttä ≤ 0,4 g sokeria ≤ 5 g
Kasvijogurtit	rasvaa ≤ 5 g, josta tydytynyttä ≤ 1 g sokeria ≤ 10 g

### Rasvalevitteet

rasvaa ≥ 60 %, josta tydytynyttä max ½

### Kasvikset, marjat ja hedelmät

Monipuolisesti ja värikkäästi: pakasteet, tuoreet, kuivatut, soseet



### Viljatuotteet

Pasta, riisi tms.	täysjyväviljavalmisteina
Leipä	kuitua ≥ 6 g, suolaa ≤ 0,9 g
Murot, myslit	rasvaa ≤ 5 g TAI jos 5,1-15 g, tydytynyttä max ½ suolaa ≤ 1 g sokereita ≤ 15 g, kuitu ≥ 6 g



### Valmisruoat

Valmisateriat	rasvaa ≤ 3 g TAI jos 3,1-8 g, tydytynyttä max ½ suolaa ≤ 0,75 g
---------------	---

Liha-, kala- ja kasvisvalmisteet	suolaa ≤ 1 g
----------------------------------	--------------

### Liha ja leikkeleet

Tuore liha	rasvaa ≤ 7 g TAI jos 7,1-10 g, tydytynyttä max ½
------------	--

Täysliha- leikkeleet	rasvaa ≤ 4 g suolaa ≤ 1,9 g
-------------------------	--------------------------------

Punaista lihaa ja lihavalmisteita aikuisille ≤ 500 g/vko. Makkara ruokia ei joka viikko.

# Pääaterioilla puhtia päivään

Lautasmallin avulla voit koostaa ruokakolmion ruokaryhmistä täysipainoisen aterian.

- ✓ Ovatko kasvikset samalla lautasella muun ruoan kanssa?
- ✓ Nautitko kasviksia ruoan seassa esim. keitossa, tortillan välissä tai ruokaisassa salaatisissa?
- ✓ Löytyykö lautaselta hiilihydraatin ja kuidun lähteitä, esim. perunaa, riisiä, ohraa, pastaa, kvinoa tai leipää?
- ✓ Onko aterialla proteiinipitoista ruokaa kuten kalaa, lihaa, papuja, kasviproteiinituotteita tai maitovalmisteita?
- ✓ Lisäätkö aterialle pehmeää rasvaa salaatin kastikkeena, pähkinöinä, siemeninä tai leipärasvana?

**marjaa tai hedelmää**

**ruokajuoma**

**¼ lautasesta  
perunaa tai  
viljalisäkettä**

**salaatinkastike**

**¼ lautasesta  
kalaa, lihaa,  
kasviproteiinia**

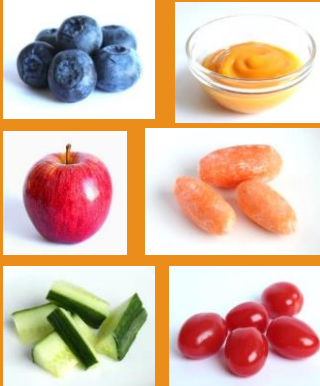
**½ lautasesta kasviksia  
raakana tai kypsänä**

**täysjyväleipä  
margariinilla**

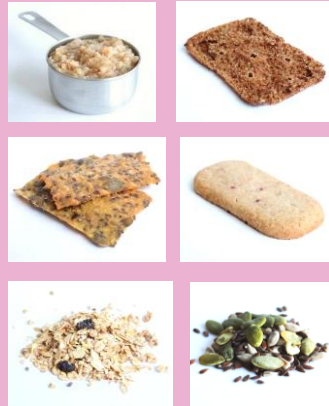
# Aamu-, väli- ja iltapalan koostaminen

Valitse aamu-, väli- ja iltapalalle ruokia eri ruokaryhmistä. Aamupala saa olla runsas. Jos et ole tottunut syömään aamulla, totuttele aamupalaan vaikkapa juotavan smoothien muodossa. Kuvissa olevat ruokamäärät eivät ole ohje annoskoosta. Annoskoko vaihtelee energiantarpeen mukaan.

## Kasviksia, hedelmiä ja marjoja



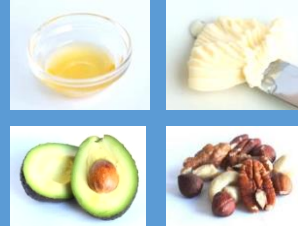
## Viljatuotteita ja siemeniä



## Proteiinin lähteitä



## Pehmeän rasvan lähteitä





# Esimerkki aterioiden koostamisesta

## Aamupala

Lautasellinen puuroa siemenillä ja margariinilla



Kourallinen puolukoita



Annos raejuustoa



Päärynä

## Lounas

½ lautasesta kasviksia ja salaatinkastike, ½ lautasesta riisi-kauraa ja broileri-kastiketta



Lasillinen piiimää



Siivu leipää margariinilla

## Välipala



Mandariini



Välipalakeksi



Kourallinen pähkinöitä

## Päivällinen

Lautasellinen keittoa, jossa runsaasti kasviksia sekä kalaa ja perunaa



Lasillinen kaurajuomaa



Siivu leipää margariinilla

## Iltapala



Pari siivua leipää margariinilla



Leikkelettä leivälle



Kourallinen kurkkua



Lasillinen smoothieta

# Mitä muutoksia voi tehdä kun...

## ... verensokerit ovat koholla?

Verensokeriin vaikuttavat sekä aterioiden rytmi että hiilihydraatit. Verensokerin vaihtelu on maltillisempaa, kun syödään säännöllisesti. Hiilihydraatteja sisältävät vilja- ja maitovalmisteet, sokeripitoiset elintarvikkeet, kasvikset, hedelmät ja marjat. Vähäkuituiset viljavalmisteet sekä runsassokeriset ruoat ja juomat nostavat verensokeria nopeasti. Ravintokuitu hidastaa verensokerin nousua aterian jälkeen. Suosi siis täysjyväisiä, kuitupitoisia viljavalmisteita. Hedelmiä ja marjoja ei tarvitse vältellä hedelmäsokerin vuoksi. Vältä kuitenkin täysmehuja, joista kuitu puuttuu.

## ... kolesteroliarvot ovat koholla?

Veren LDL-kolesterolia voidaan laskea korvaamalla kovia rasvoja pehmeillä rasvoilla. Kovia rasvoja saadaan eläinperäisistä rasvoista sekä kookosrasvasta. Vaihda maito- ja lihavalmisteita vähärasvaisempiin vaihtoehtoihin. Lisää tilalle pehmeitä kasvirasvoja kasviöljyinä, salaatinkastikkeena, margariinina, pähkinöinä, siemeninä, avokadona ja rasvaisena kalana.

Veren rasva-arvoja voivat nostaa myös suodattamattoman kahvin juominen (esim. pannu- tai pressokahvi), vähäinen kuidunsaanti, alkoholi ja ylipaino. Liikkuminen ja ylipainon väheneminen nostavat hyvää HDL-kolesterolia.



### **... verenpaine on koholla?**

Liiallinen natriumin saanti nostaa verenpainetta. Natriumin pääläähde ruokavaliossa on ruokasuola. Verenpainetta alentavassa ruokavaliossa on keskeistä suolan saannin vähentäminen. Suolaa voi korvata ruoanlaitossa pippureilla, yrteillä ja happamilla mauilla kuten sitruunalla tai tomaatilla.



Suuri osa suolasta tulee piilosuolana erilaisten ruokien mukana. Vertaile erityisesti valmisruokien, leivän ja leivänpäällisten suolamääriä. Sydänmerkki auttaa tunnistamaan vähäsuolaisempia vaihtoehtoja.

Suolan lisäksi verenpainetta nostavat lakritsiuutetta sisältävät ruoat, säännöllinen alkoholin käyttö sekä ylipaino. Kasvisten, hedelmien ja marjojen sisältämä kalium auttaa alentamaan verenpainetta.

### **... paino on noususuuntainen?**

Painonhallinnan kulmakiviä ovat syömiseen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen, säännöllinen ja päiväpainotteinen ateriarytmi, runsas kasvisten, hedelmien ja marjojen syöminen sekä energiapitoisten juomien vähentäminen. Pidä päivän mittaan huolta riittävästä proteiinin ja kuidun saannista – ne tuovat pitkäkestoista kylläisyyttä. Elimistö tarvitsee päivittäin myös pehmeitä rasvoja. Väsymys, stressi, mielialaongelmat ja liikkumattomuus voivat vaikeuttaa syömisen hallintaa.

# Muistiinpanot

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Ota yhteyttä!

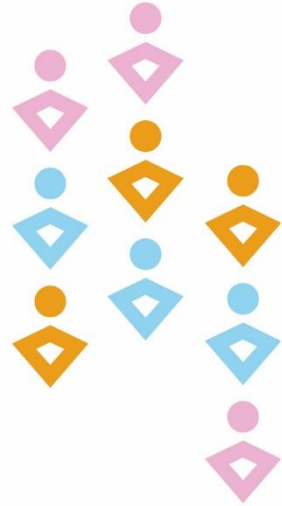
## **Etelä-Karjalan hyvinvointialue**

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Vaihde 05 352 000

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

[www.ekhva.fi](http://www.ekhva.fi)



Kuvat:

Kansi: OP Latvala

Sivut 2, 6 (Hyvät arkiruokavalinnat), 8, 9 ja 10: EKHVA

Sivu 6 (Sydänmerkki): Sydänliitto

Sivut 5 ja 7: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

**[www.ekhva.fi](http://www.ekhva.fi)**

5/2023