

Mielen ravintoa.

samk 

# HENKILÖKOHTAINEN RAVITSEMUSUUNNITELMA

*Pienillä muutoksilla kohti mielen hyvinvointia*

MIND NUTRITION  
-TUTKIMUS

[mindnutrition.samk.fi](https://mindnutrition.samk.fi)



## Ruokapäiväkirjan tuloksia

Ravintoaine	Saanti	Suositus aikuisille	Lähde ravinnosta	Tarkoitus
<b>Energia, kcal/pv</b>		Yksilöllistä (ikä, sukupuoli, kehonkoostumus, liikunta)	Rasva, proteiini, hiilihydraatit ja alkoholi	Kehon kaikki solut tarvitsevat energiaa. Kun energiaa riittää solun toimintoihin, tällöin myös elimet ja koko keho toimii tarkoituksenmukaisesti. Energiaa voidaan myös varastoida, ja käyttää myöhemmin tarpeen tullen. Energiatasapainossa energian saanti ja energian kulutus ovat lähellä toisiaan.
<b>Proteiini, g/pv</b>		1,1–1,3 g/kg/vrk	Kala, siipikarja, kananmuna, liha, maitotuotteet, soijatuotteet, täysjyväviljat, pavut, herneet, linssit, pähkinät	Proteiinit koostuvat yhteensä 20 eri aminohaposta, joista kymmentä ihmisen elimistö ei pysty itse valmistamaan, vaan ne täytyy saada ruoasta (välttämättömät aminohapot). Aminohapot toimivat rakennusaineina kudoksissa, kuten lihaksissa, entsyymeissä, useissa hormoneissa, hermostollisissa välittäjäaineissa ja vasta-aineina immuunipuolustuksessa. Erilaiset proteiinit kuljettavat ravintoaineita ja kaasuja veressä. Proteiinin ylimäärä ei varastoidu, vaan muuttuu elimistössä rasvaksi.
<b>Kuitu, g/pv</b>		Naisille vähintään 25 g/vrk Miehille vähintään 35 g/vrk	Täysjyvävilja, kasvikset, hedelmät, marjat, palkokasvit ja pähkinät	Kuitu hidastaa mahalaukun tyhjenemistä, ruuan imeytymistä, alentaa veren kolesterolipitoisuutta, pitää kylläisyydentunteen pitkään yllä, ja toimii ravintona suoliston omille mikrobeille, jotka ovat osa elimistön immuunipuolustusta. Kuitupitoinen ravinto vähentää myös ummetuksen riskiä, tukee painonhallintaa ja on hyväksi suoliston mikrobistolle.
<b>Suola, g/pv</b>		Alle 5 g/vrk	Merkittävimmät suolan lähteet ovat leipä, leivonnaiset, liha- ja kalavalmisteet, pääruoat, valmisruoat sekä suola sellaisenaan käytettynä. Mausteseokset, liemivalmisteet sekä maustekastikkeet (soijakastike, sinappi ja ketsuppi), sisältävät paljon suolaa. Erittäin runsaasti suolaa sisältävät suolapähkinät, sipsit, sillit, juustot, kestromakkarat, kylmäsavustettu kala ja liha sekä oliivit ja suolakurkut.	Liika suola sitoo kehoon nestettä ja aiheuttaa turvotusta. Rungas suolan saanti lisää ennen aikaisen kuoleman riskiä. Se lisää myös kohonneen verenpaineen todennäköisyyttä, mikä puolestaan lisää aivohalvauksen ja muiden sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Rungas suolan saanti on haitallista myös niille, joilla on normaali verenpaine, sillä se lisää mm. sydän- ja verisuonitautien riskiä verenpaineesta riippumatta. Liian pieni suolan ja natriumin saanti on erittäin harvinaista
<b>A-vitamiini, µg/pv</b>		800 µg/vrk miehet 700 µg/vrk naiset	Maksa, rasvainen kala, kananmuna, maitotuotteet, vitamiinoidut leipärasvat ja rasvaa sisältävät maitovalmisteet, kasvien karotenoideja (A-vitamiinin esiaste) esimerkiksi bataatissa, porkkanassa, kurpitsassa, parsakaalissa, paprikassa ja vihreissä lehtivihanneksissa, kuten pinaatissa ja lehtikaalissa.	A-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, joka on välttämätön näköaistimuksen synnyssä. Sitä tarvitaan myös normaalissa sikiönkehityksessä, immuunivasteessa ja terveen ihon ylläpidossa ja solujen uusiutumisessa. Maksa varastoi A-vitamiinia ja annostelee sitä elimistön käyttöön tarpeen mukaan.

<b>D-vitamiini, µg/pv</b>		10 µg/vrk	Kala, D-vitaminoidut maitotuotteet, kasvijuomat ja kasvivasvalevitteet, kananmunan keltuainen, metsäsienet kuten kantarelli ja suppilovahvero	Tärkeä luuston kunnon ja kalsiumin aineenvaihdunnan kannalta, turvaa kalsiumin imeytymistä suolistosta. Osallistuu immuunivasteen säätelyyn ja säätelee solujen kasvua ja monien geenien toimintaa.
<b>Folaatti (B9-vitamiini), µg/pv</b>		Naiset ja miehet 330 µg/vrk Raskaana oleville 600 µg/vrk	Maksa, vihreät kasvikset (parsakaali, parsaa, rucola, pinaatti, lehtikaali, ruusukaali) ja palkokasvit (kuten kikherneet ja erilaiset pavut), maapähkinä sekä täysjyväviljatuotteet.	Folaatti eli foolihappo on vesiliukoinen vitamiini, joka osallistuu muun muassa DNA:n, solukalvon fosfolipidien ja hermovälittäjäaineiden aineenvaihduntaan ja on tärkeä solujen jakautumisen ja verisolujen muodostumisen kannalta. Folaattia tarvitaan sikiön normaaliin kasvuun ja kehitykseen.
<b>B2-vitamiini (riboflaviini), mg/pv</b>		1,6 mg/vrk	Maitovalmisteet, liha, sisäelimet, palkokasvit, kananmuna, sienet ja vihreät kasvikset.	Riboflaviini on vesiliukoinen B2-vitamiini, joka osallistuu muun muassa solujen antioksidanttipuolustukseen ja energia-aineenvaihduntaan.
<b>Tiamiini (B1-vitamiini), mg/pv</b>		0,1 mg/MJ eli noin 0,8–1,1 mg/vrk	Sianliha, siipikarja, täysjyvävilja, palkokasvit, pähkinät ja siemenet.	Tiamiini osallistuu hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien aineenvaihduntaan. Sitä tarvitaan energian ja hermovälittäjäaineiden tuotannossa.
<b>B12-vitamiini (kobalamiini), µg/pv</b>		4 µg/vrk	Maksa, kala, liha, maitovalmisteet, kananmuna, B12-vitamiinia on yksinomaan eläinkunnan tuotteissa.	B12-vitamiini toimii elimistössä koentsyyminä mm. proteiini-, rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnassa. B12-vitamiini varastoituu elimistöön ja varasto riittää vuosiksi, mikä estää puutosten ilmenemisen. Sen riittävä saanti on välttämätöntä normaalille kehitykselle, hermoston toiminnalle ja punasolujen muodostumiselle.
<b>C-vitamiini, mg/pv</b>		Naiset 95 mg/vrk Miehet 110 mg/vrk	Hedelmät, marjat, vihannekset	C-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, joka toimii kehossa antioksidanttina, ja osallistuu mm. kollageenisynteesiin, joka vaikuttaa rustojen, jänteiden, verisuonten ja ihon rakenteisiin. Lisäksi se edistää ei-hemiraudan eli kasvikkunnan tuotteista saatavan raudan imeytymistä.
<b>E-vitamiini, mg/pv</b>		25–50 v naiset 10 mg/vrk, 51–70-vuotiaat 9 mg/vrk 11 mg/vrk miehet	Pähkinät ja siemenet, kasviöljyt, täysjyvävilja, kananmunan keltuainen	E-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, joka toimii antioksidanttina ja suojaa mm. solukalvoja ja lipoproteiineja hapettumasta. Se edistää myös immuunijärjestelmän toimintaa ja auttaa suojautumaan infektioita ja sairauksia vastaan.
<b>Kalium, g/pv</b>		3,5 mg/vrk	Kasvikset, pähkinät ja siemenet, täysjyvävilja, maitotuotteet sekä liha ja kala	Välttämätön hermoston, lihasten sekä sydämen toiminnan kannalta. Natrium ja kalium toimivat yhteistyössä elimistössä ja auttavat ylläpitämään elimistön normaalia nestetasapainoa.

<b>Kalsium, mg/pv</b>		950 mg/vrk	Maitotuotteet, täydennetyt kasvijuomat, valkoiset pavut, kala, appelsiini, parsakaali, tofu ja mantelit	Elimistön ja luuston hyvinvoinnin kannalta tärkeä aine. Ihminen tarvitsee kalsiumia erityisesti luuston ja hampaiden kunnossa pitämiseen sekä useiden aineenvaihdunnan toimintoihin. Riittävä D-vitamiinin saanti turvaa kalsiumin imeytymisen.
<b>Rauta, mg/pv</b>		Miehet 9 mg/vrk 18–50- vuotiaat naiset 15 mg/vrk, 51–70- vuotiaat, joilla ei kuukautisia 8 mg/vrk	Liha, sisäelimet, kala, täysjyvävilja, kananmuna, palkokasvit ja siemenet. Eläinkunnan tuotteista saatava hemirauta imeytyy paremmin kuin kasvikunnan ei-hemirauta.	Rauta on veren hemoglobiinin rakenneosana ja osallistuu hapenkuljetukseen. Se on osana monissa entsyymeissä ja aineenvaihduntareaktioissa. C-vitamiini edistää raudan imeytymistä. Raudan imeytymistä heikentävät tee, kahvi ja maitotuotteet.
<b>Magnesium, mg/pv</b>		Naiset 300 mg/vrk Miehet 350 mg/vrk	Täysjyvävilja, pähkinät, siemenet, kasvikset, maitotuotteet sekä sisäelimet ja liha	Magnesiumia on välttämätön kivennäisaine, jota tarvitaan mm. hermo-lihasimpulssien syntymiseen, luuston rakentamiseen, solujen väliseen viestintään, aineenvaihduntaan, DNA:n synteesiin ja elimistön lukuisiin entsyymaattisiin reaktioihin.

## Suosituksset

Rasvan, hiilihydraattien ja proteiinin osuudet päivittäisestä energiasta tulisi jakautua seuraavasti:

**Rasva:** 25–40 %, joista tyydyttyneitä rasvoja alle 10 % ja monityydyttymättömiä 5–10 %. Laadukkaat rasvan lähteet ovat mm. rasvainen kala, kasviöljyt, pähkinät ja avokado. Liian vähäinen rasvan saanti voi haitata aineenvaihduntaa ja veren rasva-arvoja. Tyydyttyneiden rasvojen korvaaminen tyydyttymättömillä parantaa veren rasva-arvoja.

**Hiilihydraatit:** 45–60 %. Suosi laadukkaita lähteitä, kuten täysjyväviljaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä, jotka turvaavat energian ja kuidun saannin. Lisätyn sokerin määrä tulisi rajoittaa alle 10 %:iin energiasta. Luonnollista sokeria sisältäviä kasviksia, marjoja ja hedelmiä ei tarvitse rajoittaa. Riittävä kuidun saanti pienentää esimerkiksi syöpä-, sydän- ja diabetesriskiä.

**Proteiini:** 10–20 %, noin 1,1–1,3 g painokiloa kohden vuorokaudessa.

Alkoholin käyttöä tulisi minimoida, koska turvallista käyttörajaa ei ole määritelty.

## YHTEENVETO TULOKSISTA

## Huomioitavaa tuloksista

Tulokset kertovat ravintoaineiden saannista niiltä päiviltä, jolloin olet pitänyt ruokapäiväkirjaa. **Saanti voi vaihdella** päivästä toiseen runsaastikin sen mukaan, mitä olet syönyt.

Myös ravintoaineiden tarve ja suositeltava ruokavalio voivat vaihdella terveydentilan mukaan. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu **koko väestölle – terveille, kohtuullisesti liikkuville ihmisille**. Saantisuosituksissa on huomioitu se, että ravintoaineiden tarve vaihtelee eri yksilöiden välillä.

Suosituksien aikajänne on pitkä: yksittäisten ravintoaineiden saantisuosituksien tulisi täyttyä viikkojen tai kuukausien aikana. Elimistö sopeutuu saannin vaihteluihin varastoimalla ravintoaineita silloin, kun niitä saadaan yli tarpeen ja käyttämällä varastoja, jos ravintoaineita saadaan ruoasta niukasti. Vesiliukoisten vitamiinien varastot riittävät tavallisesti muutamiksi viikoiksi, kun taas rasvaliukoisten vitamiinien varastot riittävät useiksi kuukausiksi, jopa vuosiksi.



## 1. ohjauskerta:

Tavoitteeni omien ruokailutottumusten suhteen:

1

2

3

Keinot saavuttaa tavoitteeni:

1

2

3

