

Tankkaa  
vain tarpeesi  
mukaan



# Ruokavalio ja ruokailutottumukset

## 1. Mistä tiedän, minkälainen ruoka on hyvä valinta ravinteiden hyötykäytön kannalta?

Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että mitä enemmän eri vaiheita ruuan tuotannossa on, sitä enemmän on myös ravinteiden vuotokohtia ruokaketjussa. Tästä johtuen kasviperäisten ruokien ravinnehukka on keskimäärin pienempi kuin eläinperäisten ruokien. Kunkin elintarvikkeen ravinnekuorma riippuu kuitenkin monesta tekijästä, esimerkiksi tuotannon tehokkuudesta ja tuotantopanosten, kuten rehun tai lannoitteiden alkuperästä.

Esimerkiksi kaudenmukaiset kasvikset, palkokasvit sekä marjat ovat ravinneviisaita valintoja.

Palkokasveja kannattaa suosia, sillä ne pystyvät hyödyntämään ilmakehässä olevaa typpeä kasvuunsa. Näin ollen palkokasvien viljely tuottaa ilmakehään huomattavasti vähemmän typpipäästöjä kuin väkilannoitettujen kasvien viljely. Maan typpipitoisuuden lisääntyminen palkokasvien viljelyllä lisää hiilen sitoutumista maaperään, eli parantaa pellon kuntoa ja auttaa ehkäisemään ilmaston lämpenemistä.

Myös pienet luonnonkalat (kuten silakka, särki, lahna, säyne) ovat hyvä valinta ravinteiden kieron ja vesistöjen suojelun kannalta, sillä niiden kalastuksen kautta rehevöittäviä ravinteita saadaan vesistä pois.

Ravintosuositusten mukainen lautasmalli on hyvä lähtökohta ravinneviisaiden aterioiden muodostamiselle, sillä siinä on huomioitu terveystaavatukset sekä ruuan määrän että laadun osalta.

## 2. Miten proteiinin saanti liittyy ravinteisiin?

Proteiini on koostunut aminohapoista, ja aminohappojen rakennusaineena on muun muassa typpeä. Elimistön prosessien kautta proteiini pilkkoutuu ensin aminohapoiksi, jotka käytetään hyödyksi, ja sen jälkeen proteiini muuntuu typeksi. Jos proteiinia syö tarpeeseen nähden liikaa, elimistöön kertyy rasvaa ja elimistön tarve poistaa typpeä lisääntyä. Tämä kuormittaa munuaisia ja jätevesiä. Proteiineja ei voi syödä varastoon.

## 3. Kuinka paljon proteiinia tarvitsen päivittäin?

Terveille aikuisille (18–64 v.) proteiinin saantisuositus on 15–20 prosenttia normaalipainoisen kokonaisenergian tarpeesta eli 1–1,3 g/kg. Normaalipainoisen aikuisen kehon painoindeksi on 22–25. 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille proteiinin saantisuositus on 1,2–1,4 g/kg. Proteiinia saadaan sopivasti, kun syödään monipuolisesti ja vaihtelevasti. Lautasmalli ja ruokakolmio ovat hyviä ohjenuoria aterioiden ja ruokavalion koostamiseen. Vegaaniruokavalion koostamisessa proteiiniin on kiinnitettävä erityistä huomiota. Täysjyvävilja, palkokasvit, pähkinät ja siemenet riittävät yleensä turvaamaan proteiinin saannin myös vegaaniruokavaliassa. Proteiinin saanti on suomalaisilla yleisesti ottaen riittävää.

## 5. Mitä tapahtuu jos kulutan liikaa proteiinia?

Proteiini on energiaravintoaine. Ylimäärä varastoituu kehossa rasvaksi. Monipuolista ja vaihtelevaa, ravitsemussuositusten mukaista ruokavaliota noudattamalla proteiinin liikasaannin vaaraa ei ole.

Proteiinien aminohapot sisältävät typpeä. Ylimääräinen typpi erittyy munuaisten kautta virtsaan. Erittäin runsaan proteiinin saannin seurauksena munuaiset voivat rasittua, erityisesti mikäli nestettä ei nautita riittävästi. Liiallinen proteiinin nauttiminen ei ole ympäristön kannaltakaan hyvä asia: jätevedenpuhdistamoilla jäteveden typpipitoisuudet ovat viime vuosina kohonneet, minkä on arveltu johtuvan lisääntyneestä proteiinin käytöstä. (Lue lisää jätevesikohdasta)

Erilaisilla proteiininlähteiksi miellettyillä ruoilla on erilaisia terveysvaikutuksia. Esimerkiksi runsaan punaisen lihan sekä prosessoitujen lihavalmisteiden käytön on havaittu lisäävän muun muassa suolistosyövän riskiä. Punaisen lihan ja lihavalmisteiden määrälle on siksi asetettu ravitsemussuosituksissa enimmäiskäyttösuositus. Punaisessa lihassa on toisaalta tiiviissä muodossa myös hyödyllisiä ravintoaineita, kuten rautaa.

Monet kasvipäriset proteiininlähteet kuten palkokasvit ja täysjyväviljat sisältävät runsaasti terveydelle edullisia ravintoaineita ja -kuituja, joista suomalaisessa ruokavaliossa on niukkuutta.

## Lisätietoa

Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset

[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_terveytta-ruoasta\\_2014\\_fi\\_web\\_v4.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf)

Evira: Terveyttä edistävä ruokavalio

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>

THL: Elintavat ja ravitsemus

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus>

Kuluttajaliitto: Proteiinin tarve numeroina

<http://syohyvaa.fi/proteiinin-tarve-numeroina/>

Luke: Tietoa ja vinkkejä ympäristöystävälliseen ruokavalioon

[www.luke.fi/otaiisisti](http://www.luke.fi/otaiisisti)