



Kuva: Unsplash.com/ Helena Lopes

Terve1

Ruokavalinnat

Kpl 4

sanoma pro

Ruoka ja terveyden osa-alueet

Terve1

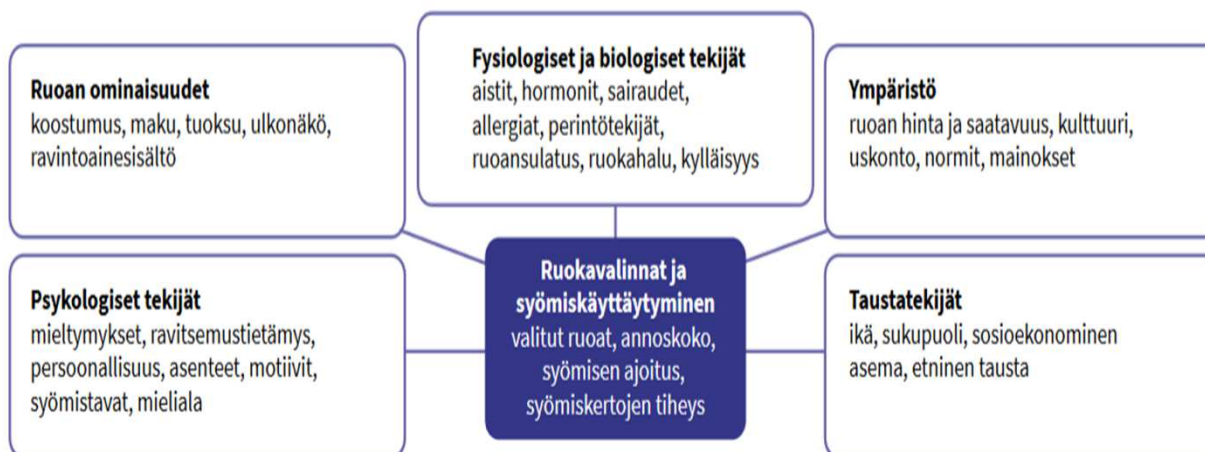


Kuva: Unsplash.com/ Annie Spratt

- **Fyysinen terveys**
 - Energianlähde
 - Rakennusaine
- **Psyykinen terveys**
 - Mielihyvä, nautinto
 - Rentoutuminen
 - Identiteetti
- **Sosiaalinen terveys**
 - Yhdessäolo
 - Kulttuuri

sanoma pro

Ruokavalintoihin ja syömiskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä



Lähde: Conner & Armitage 2002 (muokattu)

sanoma pro



Kuva: Unsplash.com/ Jorge Maya

Erytisruokavaliot - rajoituksia ruoka-aineiden käytössä

• Syitä

- Terveydelliset
- Elämäkatsomukselliset / Uskonnolliset
- Eettiset

• Haasteita

- Ruokavalio voi muuttua yksipuoliseksi
- Tarpeellisten ravintoaineiden puute
- Energian saanti heikkenee

• Ratkaisu

- Ravitsemuksellisesti korvaavat elintarvikkeet

sanoma pro



Korvaavia tuotteita

- Laktoosittomat/ vähälaktoosiset elintarvikkeet
- Kaura-, soija-, riisi mantelijuomat

Terve1

Terveydellisiä syitä erityisruokavalioon Laktoosi-intoleranssi

- Maitosokerin eli laktoosin imeytymishäiriö
 - Maitosokeria pilkkovaa entsyymiä erittyä liian vähän
 - Ei sairaus, ei allergia
 - Yleinen aikuisväestössä
- Oireet – kiusallisia, eivät vaarallisia
 - Mahakivut, ilmavaivat, turvotus, löysä uloste
 - Hajoamaton laktoosi muuttaa paksusuolen bakteerikantaa
 - Kokeilemalla oppii, kuinka paljon maitotuotteita voi syödä tai juoda

Kuva: Unsplash.com/ Sandi Benedicta

sanoma pro

Terveydellisiä syitä erityisruokavalioon Keliakia

Autoimmuunisairaus

- Kehon vasta-aineet tuhoavat omia kudoksia
- Ohutsuolen pinta tulehtuu ja vaurioituu

Oireet

- Vatsakivut, anemia, väsymys, iho-oireet

Hoito

- Gluteeniton ruokavalio: Ei vehnää, ruista, ohraa
- Riittävä kuitujen saanti on turvattava
- Esim. riisi, tattari, maissi ja gluteeniton kaura

Kuva: Unsplash.com/ Nadya Spetnitskaya

Terve1

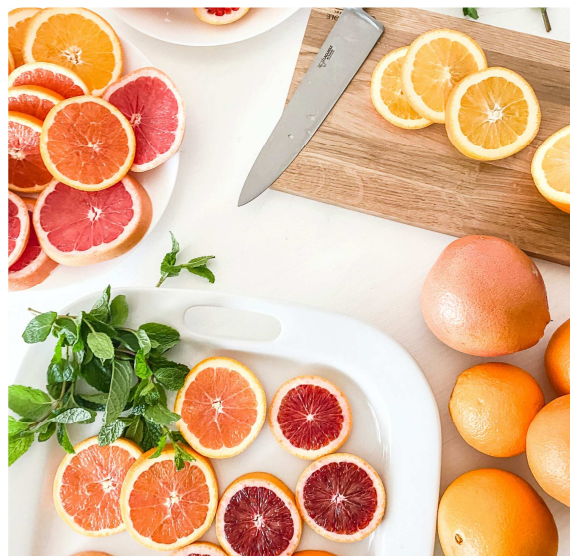
sanoma pro

Terveydellisiä syitä erityisruokavalioon

Terve1

Ruoka-aineallergia

- Allerginen reaktio välittömästi tai viiveellä
- Yleisiä etenkin lapsilla
- Lievät oireet tavallisia
 - Huulten, ikenien, kitalaan kutina
 - Voi kokeilla pieniä määriä
- Vakavat oireet harvinaisia
 - Hengitysteiden turpoaminen
 - Ruoka-aineen (esim. pähkinän) täydellinen välttäminen



Kuva: Unsplash.com/ Rayia Soderberg

sanoma pro

Vastuulliset ruokavalinnat

- Huomioivat ruoantuotannon vaikutukset muun muassa
 - Ilmastonmuutokseen
 - Vesistöjen rehevöitymiseen
 - Juoma- ja kasteluveden riittävyyteen

YMPÄRISTÖN HUOMIOIMINEN RUOKAVALINNOISSA

- suosi kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- älä heitä ruokaa pois
- syö oman energiantarpeen mukaisesti
- osta kasviksia niiden satokausina
- rajoita punaisen lihan syöntiä
- suosi kotimaista kalaa
- suosi kasviproteiinilähteitä

Terve1

sanoma pro

Ravintolisät



Kuva: Unsplash.com/ LYFE Fuel



Kuva: Unsplash.com/ Magic Mind

Terve1

- Luokitellaan elintarvikkeiksi
- Ei valvota yhtä tarkkaan kuin lääkkeitä
- Turvallisuudesta ei aina takuita
- Käyttöön voi liittyä haittoja
- Suuri bisnes
- Kriittinen medianlukutaito tärkeää

sanoma pro

