



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Dyslipidemian näyttöön perustuva ruokavaliohoito

Ursula Schwab

Professori (ravitsemusterapia)

Lääketieteen laitos, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, UEF

Medisiininen keskus, Endokrinologian ja kliinisen ravitsemuksen pkl, KYS

Sidonnaisuudet

- Asiantuntijapalkkio
 - International Plant Sterols and Stanols Association

Millaisia elintapamuutoksia tarvitaan?

Ruokavalion muutos

Liikunnan lisääminen

Tupakoinnin lopettaminen

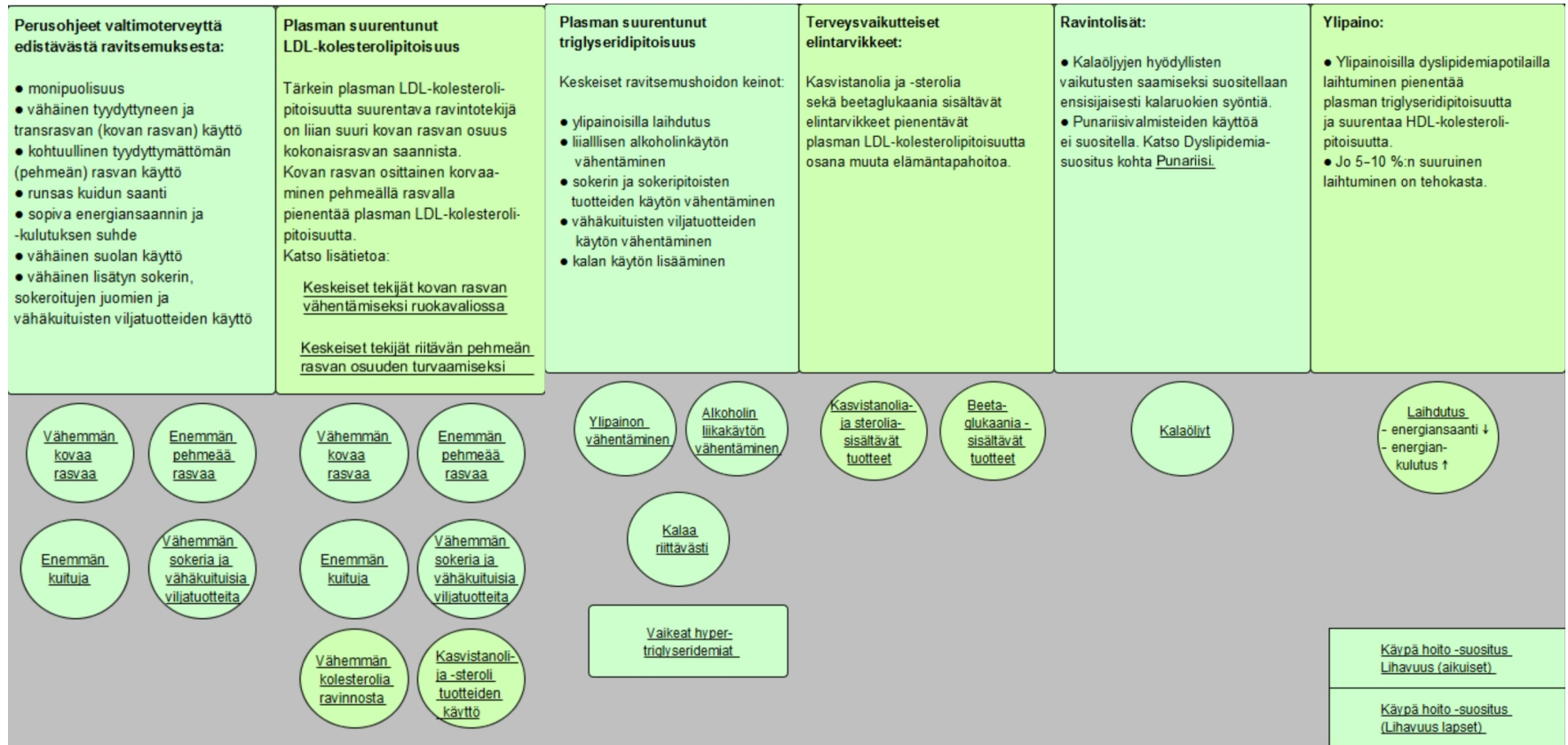
Alkoholin liikakäytön vähentäminen

Riittämättömän tai huonolaatuisen
unen kohentaminen

Valtimoterveyttä edistävän ruokavalion yleisperiaatteet

- Monipuolisuus
- Vähäinen tyydyttyneen ja transrasvan (kovan rasvan) käyttö
- Kohtuullinen tyydyttymättömän (pehmeän) rasvan käyttö
- Runsas kuidun saanti
- Sopiva energian saannin ja kulutuksen suhde
- Vähäinen suolan käyttö
- Vähäinen lisätyn sokerin, sokeroitujen juomien, vähäkuituisten viljatuotteiden käyttö

Interaktiivinen kaavio elintavoista



Keskeiset tekijät kovan rasvan määrän vähentämiseksi ruokavaliossa:

- Valitse rasvaisten maitovalmisteiden sijaan rasvattomia ja vähärasvaisia (rasvaa enintään 1 %) nestemäisiä maitovalmisteita eli maitoa, piimää, jogurttia, viiliä ja rahkaa.
- Valitse rasvaisten juustojen sijaan vähärasvaisia juustoja (rasvaa enintään 17 %).
- Vältä voita ja voi-kasviöljyseoksia.
- Valitse ruokavalioon ensisijaisesti palkokasveja, nahatonta siipikarjaa ja kalaa punaisen lihan asemasta.
- Valitse rasvaisen lihan sijaan vähärasvaista lihaa, esimerkiksi paistia, fileettä ja lihaa, josta on poistettu näkyvä rasva.
- Valitse rasvaisten leikkeleiden sijaan vähärasvaisia täyslihaleikkeleitä, esimerkiksi keittokinkkua, uunikinkkua ja kalkkunaleikettä (rasvaa enintään 4 %).
- Suosi vähärasvaisia tai rasvattomia ruoanvalmistusmenetelmiä, esimerkiksi keittämistä tai uunissa tai liedellä hauduttamista tai käytä öljyä tai pehmeää tai juoksevaa margariinia voin ja voi-kasviöljyseosten sijaan.

❑ Kovaa rasvaa ei voi saada liian vähän

❑ suositus SFA <10 E% (<7 E%), TFA mahdollisimman vähän

Keskeiset tekijät pehmeän rasvan osuuden suurentamiseksi ruokavaliossa:

- Pehmeää kasvimargariinia (rasvaa vähintään 60 % ja sydänmerkki) leivälle noin 1 tl/viipale
- Öljyä tai öljypohjaista salaattinkastiketta 1/2-1 rkl/salaattiannos
- Kalaa 2-3 kertaa viikossa (josta vähintään kerran rasvaista kalaa) valmistettuna rasvattomin ruoanvalmistusmenetelmin tai pehmeää rasvaa käyttämällä
- Tarvittaessa kasviöljy, juokseva margariini ("pullomargariini") tai pehmeä leipärasva ruoanvalmistuksessa
- Kasviöljy, juokseva margariini tai pehmeä leipärasva leivonnassa
- Maustamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä yhteensä 2 rkl/vrk

Keskeiset tekijät kuidun lisäämiseksi ruokavaliossa:

- Valitse viljatuotteista täysjyvävalmisteita, joissa on kuitua vähintään 6 g/100 g.
- 6–9 leipäviipaletta vastaava määrä täysjyväviljavalmisteita sekä runsas määrä (vähintään 500 g) kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivittäin takaavat riittävän kuidun saannin.
 - * 1 dl täysjyväpastaa tai -riisiä vastaa yhtä leipäannosta ja lautasellinen täysjyväpuuroa kahta leipäannosta.
- Syö pähkinöitä, manteleita ja siemeniä maustamattomina yhteensä 2 rkl/vrk.

Ravintokuidut, joiden lähteenä ovat kasvikset, marjat, hedelmät ja täysjyväviljatuotteet, pienentävät plasman kokonais- ja LDL-kolesterolipitoisuutta 3–5 %, Katso lisää Ravintokuidut ja seerumin kolesteroli.

Vähemmän sokeria ja vähäkuituisia viljatuotteita:

- Vältä sokeria, sokeroituja juomia ja vähäkuituisia viljatuotteita (esim. leipää, jossa on kuitua alle 6 g/100 g).
- Suosi täysjyväviljaa, kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

Katso lisätietoa Keskeiset tekijät riittävän kuidun saannin turvaamiseksi ruokavaliossa.

Keskeiset tekijät kolesterolin vähentämiseksi ruokavaliossa:

- Kolesterolin saanti on suositeltavaa rajoittaa alle 300 mg:aan vuorokaudessa.
- Kolesterolin saanti vähenee samalla, kun vähennetään kovaa rasvaa sisältävien tuotteiden, erityisesti rasvaisten maitovalmisteiden, käyttöä.
- Sydänterveyttä edistävässä ruokavaliossa ja valtimotauteihin sairastuneilla kananmunan keltuaisen käyttöä on hyvä rajoittaa 3-4 kappaleeseen viikossa.
 - * Yhdessä kananmunan keltuaisessa on lähes päivittäisen enimmäismäärän verran kolesterolia (noin 250 mg).
- Sisäelimiä ei tule käyttää säännöllisesti, mutta satunnaisella käytöllä ei ole kolesterolin saannin kannalta merkitystä.
- Katkarapujen ja muiden äyriäisten kohtuullista nauttimista ei tarvitse välttää, vaikka ne sisältävät kolesterolia, koska niiden kokonaisvaikutukset plasman lipidipitoisuuksiin ovat edullisia.
- Pannukahvin ja muiden suodattamattomien kahvien käyttö suurentaa plasman kolesterolipitoisuutta.
 - * Jos päivittäinen suodattamattoman kahvin nauttiminen on runsasta, suodatinkahviin siirtyminen voi olla tärkeää plasman LDL-kolesterolipitoisuuden pienentämisessä.

Kasvistanoleja ja -steroleja sisältävät tuotteet

Plasman kokonaiskolesteroli- ja LDL-kolesterolipitoisuuden pienentäminen kasvistanoli- tai kasvisteroliesterielintarvikkeilla:

- 1,5–3 g:n vuorokausiannos pienentää plasman LDL-kokonaiskolesterolipitoisuutta n. 10 %.
- Käytön on oltava päivittäistä.
- 2 grammaa saadaan nauttimalla
 - * 6 tl margariinia tai 1 purkki jogurttijuomaa tai
 - * 2 prk jogurttia tai 3–6 kpl tabletteja.
- Kasvistanolia tai -sterolia sisältävän elintarvikkeen käytön aloittaminen vakiintuneen statiinilääkityksen rinnalla pienentää LDL-kolesterolipitoisuutta edelleen keskimäärin 10 %.

Kalaöljyä saadaan

- kalasta ja muista merenelävistä
- kalaöljyvalmisteista - pitkäketjuisia monityydyttymättömiä rasvahappoja (omega-3- eli n-3-rasvahapot, EPA, DHA) -, jotka ovat ravintolisiä.
- Kalaöljyjen vaikutukset:
 - * 2-3 kala-ateriaa viikossa (EPA tai DHA 250-500 mg/vrk) vähentää etenkin sydänperäisiä äkkikuolemia.
 - * Sydämen sykettä pienentävät ja verenpainetta alentavat vaikutukset ilmenevät samoilla annoksilla.
 - * Edellä mainitut vaikutukset eivät näytä lisääntyvän annoksen suurentamisen myötä (kattovaikutus).
- Kalaöljyjen lääkkeenomaista käyttöä (2-4 g/vrk) suositellaan ainoastaan yhtenä vaihtoehtona vaikean hypertriglyseridemian hoidossa, joka aloitetaan ensisijaisesti erikoissairaanhoidossa.
- Diabeetikolle ei suositella kalaöljylisää.
- Kalaöljyvalmisteita ei tule käyttää hyperkolesterolemiassa, koska ne saattavat suurentaa LDL-kolesterolipitoisuutta.

Lisätietoa kalaöljyjen vaikutuksista katso Terveysvaikutteiset elintarvikkeet ja ravintolisät [Kalaöljyt](#)

Ravitsemusohjaus

- Ensijaisesti dyslipidemioiden hoitoon koulutuksella perehdytetty sairaanhoitaja, myös dyslipidemioiden hoitoon erittäin perusteellisesti koulutuksella perehdytetty terveydenhoitaja, työterveyshoitaja
- Jos potilaalla useampia ravitsemushoidolla hoidettavia sairauksia tai ohjaus erityisen haastavaa, ravitsemusterapeutin ohjaus
- Parhaat tulokset, kun ruokavaliossa huomioidaan mahdollisimman moni ravintotekijä
- Ravitsemushoidon huonon tuloksen taustalla lähes poikkeuksetta ravitsemusneuvonnan ja motivoinnin puutteellisuus
- Yksi neuvontakerta harvoin riittää, riittävä seuranta
- Interaktiivinen kaavio

Ravitsemusohjaukseen

Säännöllisesti

Monipuolisesti

Energian-
tarpeen
mukaan

Ei turhia
rajoituksia



LAUTASMALLI

- Lisää kasvisten käyttöä
- Hillitsee annoskokoa
- Monipuolistaa ateriaa



Ruokavalion kokonaisuus

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmistteet → täysjyväviljavalmistteet	Lihavalmistteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmistteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmistteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

- Näillä valinnoilla:**
- kovaa rasvaa 7 % energiasta (noin 15 g)
 - noin 1 800 kcal

Pienetkin valinnat vaikuttavat

- Näillä valinnoilla:**
- kovaa rasvaa 21 % energiasta (noin 50 g)
 - noin 2 100 kcal

- ▶ Rasvatonta maustamatonta jogurttia
- ▶ Jogurtissa yksi saksanpähkinä
- ▶ Juustossa rasvaa 15 %
- ▶ Leivällä kasvimargariinia (rasvaa 60 %)



- ▶ Maustamatonta jogurttia (rasvaa 2,5 %)
- ▶ Juustossa rasvaa 30 %
- ▶ Leivällä voi-kasviöljyseosta (rasvaa 75 %)

- ▶ Kasviksissa 2 tl öljyä
- ▶ Perunamuusissa rasvatonta maitoa ja kasvimargariinia (rasvaa 60 %)
- ▶ Lihapullien jauhelihasa rasvaa 7 %
- ▶ Leivällä kasvimargariinia (rasvaa 60 %)
- ▶ Jälkiruuassa maitorahkaa ja maustamatonta jogurttia (rasvaa 2,5 %)



- ▶ Perunamuusissa kevytmaitoa (rasvaa 1,5 %) ja voita (rasvaa 80 %)
- ▶ Lihapullien jauhelihasa rasvaa 17 %
- ▶ Leivällä voi-kasviöljyseosta (rasvaa 75 %)
- ▶ Jälkiruuassa maitorahkaa ja kuohukermää (rasvaa 35 %)

- ▶ Piirakka:
 - pohjassa kasvimargariinia (rasvaa 60 %)
 - täytteessä jogurttia (rasvaa 2,5 %) ja kevytuorejuustoa (rasvaa 13 %)



- ▶ Piirakka:
 - pohjassa voita (rasvaa 80 %)
 - täytteessä ruokajogurttia (rasvaa 10 %) ja tuorejuustoa (rasvaa 28 %)

- ▶ Keitossa kasvirasvasekoitetta (rasvaa 15 %)
- ▶ Juustossa rasvaa 15 %
- ▶ Leivillä kasvimargariinia (rasvaa 60 %)



- ▶ Keitossa sulatjuustoa (rasvaa 22 %)
- ▶ Juustossa rasvaa 30 %
- ▶ Leivillä voi-kasviöljyseosta (rasvaa 75 %)

- ▶ Juustossa rasvaa 15 %
- ▶ Leivillä kasvimargariinia (rasvaa 60 %)



- ▶ Juustossa rasvaa 30 %
- ▶ Leivillä voi-kasviöljyseosta (rasvaa 75 %)



■ pehmeä eli tyydyttymätön rasva
■ kova eli tyydyttynyt rasva

