Esimerkkinä oma ruokapäiväkirjani viikolta 37/2022

Fineli.fi käyttö ja ruokapäiväkirjan täyttö

- Niksit ja kommervenkit

Tietoa Fineli.fi -palvelusta
Fineli on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ravitsemusyksikön ylläpitämä elintarviketietokanta, josta löytyy yli 4000 elintarviketta ja 55 ravintotekijää. Finelin verkkopalvelun avulla voi seurata omaa ruoankäyttöään ja sitä voi käyttää ravinnonsaannin laskentaan. Perustuu Fineli-koostumustietokannan versioon 20 (27.6.2019). **Copyright** CCBY4.0 eli aineiston käyttö, muokkaaminen ja levittäminen on vapaata, mikäli tekijän nimi eli Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Fineli, mainitaan aineiston ja sitä hyödyntävän palvelun yhteydessä.

Soili Kasanen, nuorisolääkäri, Dip IBLM

Tiedosto päivitetty 17.10.2022

SISÄLLYS

Suomalaisten ravitsemuksen SUURIMMAT ONGELMAT: Liian vähän folaattia ja kuitua, liikaa kovaa rasvaa ja suolaa	3, 55
ELINTARVIKKEEN RAVINTOSISÄLLÖN selvittäminen, esimerkkinä härkäpapu	4–8
- ENERGIARAVINTOAINEIDEN prosentuaaliset osuudet	5
- Elintarvikkeen sopivuus eri ruokavalioihin	5
- Energiaravintoaineiden + suolan grammamäärät	6
- SUOSITUKSET energiaravintoaineille, sokerille ja suolalle	6
- Älä säikähdä KOKOKASVISTEN SOKERISTA	6
- MAITOSOKERI eli laktoosi on Finelissä SOKERIA – TAI SITTEN EI.	6
- Näin saat selville elintarvikkeen KUITUpitoisuuden	7
- Näin saat selville elintarvikkeen KOLESTEROLIpitoisuuden	7–8
- Reitti VITAMIINEIHIN, HIVEN- JA KIVENNÄISAINEISIIN	8
sekä mm. VÄLTTÄMÄTTÖMIIN RASVAHAPPOIHIN	8
- **Käytätkö Marevania?** Näin löydät ruuan K-vitamiinimäärän	9
Fineli.fi RUOKAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖ ja TULKINTA	10-20
- Muista aina kirjautua! Aloita maanantai-aamuna.	10
- Aterian ja elintarvikkeen ja sen annoskoon valinnat	11-13
- PROTEIININ SIJASTA voit valita seurattavan suureeksi vaikkapa KUIDUN, KOLESTEROLIN tai **K-vitamiinin**	14
- Viikkonäkymä & päiväkohtaisen saannin keskiarvon laskeminen,	15-16
esim. **K-vitamiini**, kolesteroli ja välttämättömät rasvahapot	17
- YHTEENVETO: **Viikon ravintoaineet, vitamiinit ja mineraalit**	18-20
Onko verenpaineesi koholla? Näissä elintarvikkeissa on PARAS **K : Na** –suhde ja suurin MAGNESIUMpitoisuus	23-24

SISÄLLYS

Finelin KÄYTTÖVINKKEJÄ & KOMMERVENKKEJÄ	25-46
- Fineli (kuten myös alakoulun oppikirja) sekoittaa kokokasvisperäisenä harmittoman sokerin lisättyyn	26-29
sokeriin – MAITOSOKERI (laktoosi) on etsittävä erikseen	6,27-29
- **KOLESTEROLI** – *Suurempi saanti – lyhyempi elämä*	29-31
Missä sitä on eniten?	32
- **Fineli ei erottele A-vitamiinin lähteitä:**	33
Kasvisten turvalliset **KAROTENOIDIT**	34-36
vs. riskejä sisältävä eläinperäinen / lisätty **RETINOLI**	37-39
Vegaanilapset ja A-vitamiiniaineenvaihdunta	40-41
- **FOSFORIEN EROT:**	
Lähteenä ELÄIMET / LISÄAINEET: Verisuonet vaarassa	42
vs. KASVIT: Fytaattien vaietut terveyshyödyt	43-44
Munuaiset ja koko kroppa vaarassa!	45-46
Suositukset eivät välttämättä täyty suosituksia noudattaen	47-55
- Tutkimustieto Sydänmerkin taustalla	53
- Kooste terveystietoisen sekasyöjän päivästä	54-55
Mitä itse söin ja ja sain vkolla 37/2022 – **Katso kuvat** : D	57
- Päiväkohtaiset merkinnät	58-96
- Viikon yhteenveto – Valion KALSIUMlaskuri valehtelee	97-101
- MITÄ OPIN ruokapäiväkirjani avulla?	102
VINKKEJÄ & LINKKEJÄ	103-106

SUOMALAISTEN RAVITSEMUKSEN SUURIMMAT ONGELMAT:

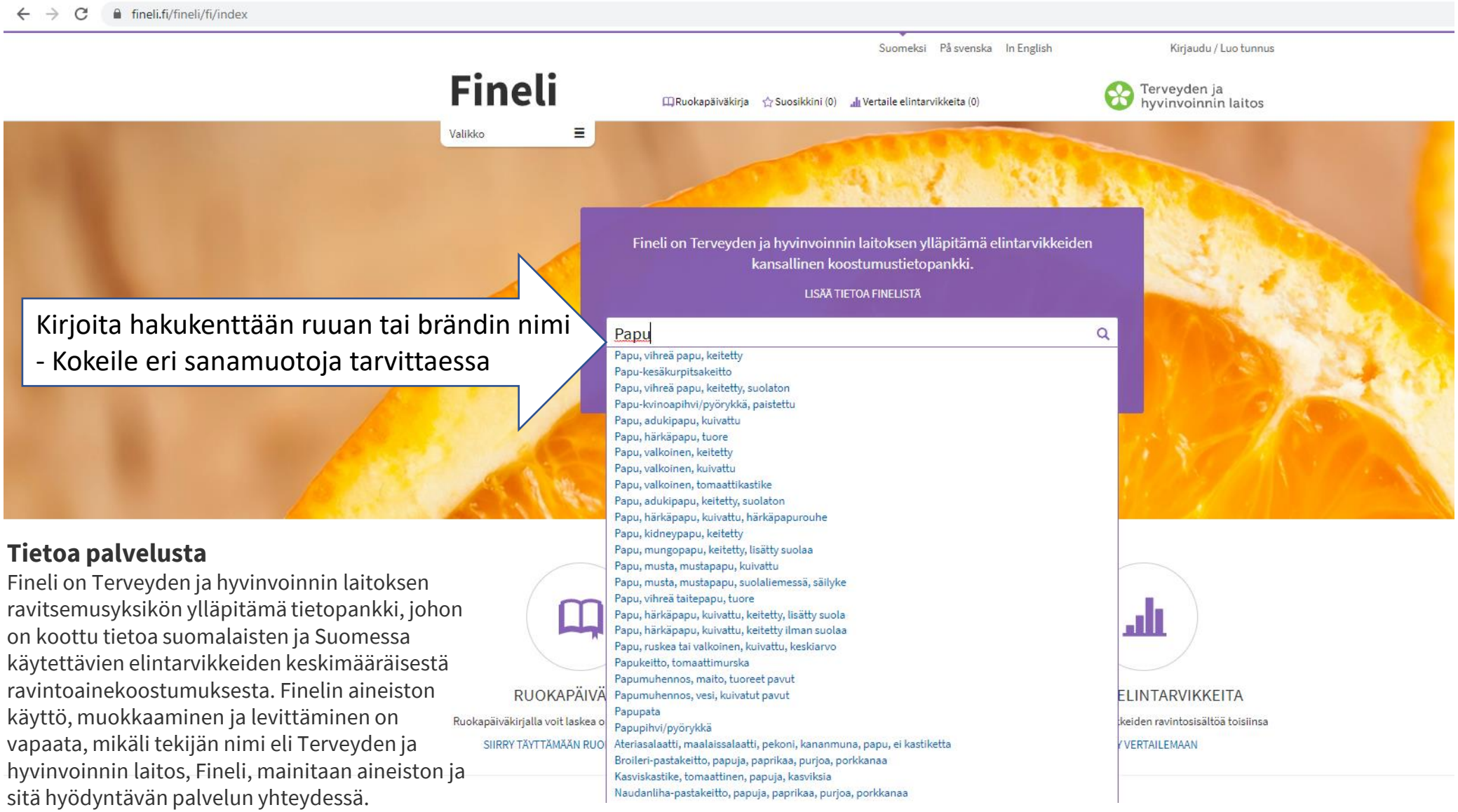
18-74 –v. suomalaisten ravintoaineiden saanti / FinRavinto 2017 -tutkimus

Ravintoaineiden saantiluvut raportista: Valsta L, Kaartinen N, Tapanainen H, Männistö S, Sääksjärvi K (toim.) *Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 –tutkimus*. Luvut aliraportoijien poiston jälkeen. **Copyright** kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL Raportti 12/**2018**.	**LIIAN VÄHÄN** SAAVIEN OSUUS		**LIIKAA** altistuvien osuus	
	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet
PROTEIINI	0 %	0 %	**20 %**	**20 %**
HIILIHYDRAATIT	**69 %**	**73 %**	0 %	0 %
joista SOKERIA * (pois lukien maitosokeri)	-	-	**32 %**	**22 %**
	Ruokavirasto 13.5.2022: *”Ruokavalion sakkaroosin määrää voidaan pitää likiarvona lisätyn sokerin saannille.”*			
KUIDUT	**76 %**	**67 %**	-	-
RASVA	0 %	0 %	**32 %**	**35 %**
joista tyydyttynyttä	-	-	**94 %**	**97 %**
Folaatti eli B9 -vitamiini	**94 %**	**72 %**	**-**	**-**
Suola	-	-	**96 %**	**99.8 %**

* THL:n Fineli -ruokapäiväkirja laskee sakkaroosiksi täysmehujen hedelmäsokerin lisäksi myös kasvien luontaisen sokerin.

HIILIHYDRAATTIEN PELKO NIUKENTAA KYLLÄISYYSHORMONIEN TUOTOLLE TÄRKEÄN KUIDUN SAANTIA

Elintarvikkeen ravintosisällön selvittäminen



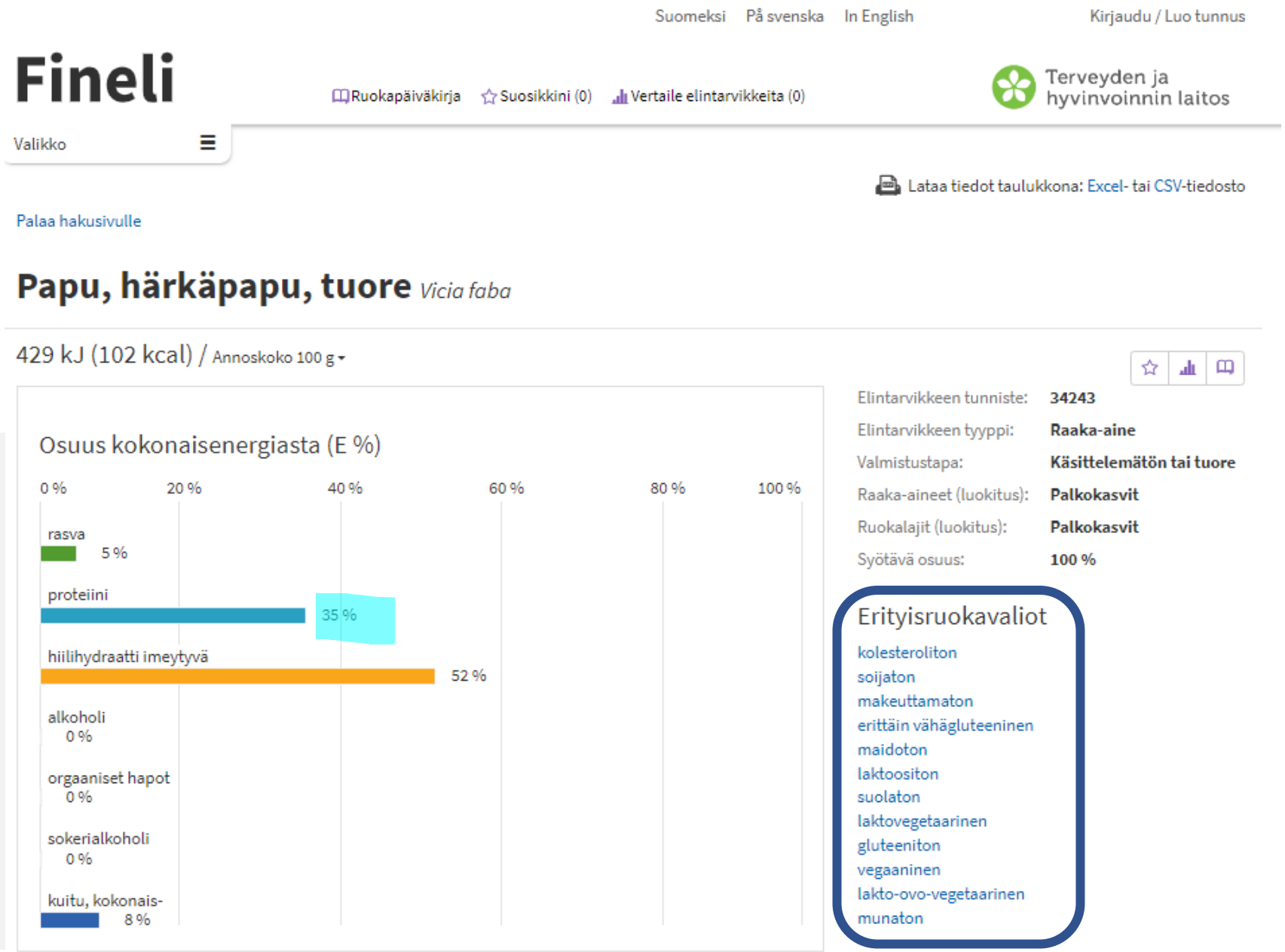
Tietoa palvelusta

Fineli on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ravitsemusyksikön ylläpitämä tietopankki, johon on koottu tietoa suomalaisten ja Suomessa käytettävien elintarvikkeiden keskimääräisestä ravintoainekoostumuksesta. Finelin aineiston käyttö, muokkaaminen ja levittäminen on vapaata, mikäli tekijän nimi eli Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Fineli, mainitaan aineiston ja sitä hyödyntävän palvelun yhteydessä.

Kun olet valinnut valikosta lähimmän hakuasi vastaavan tuloksen ja klikkaat sitä, Fineli näyttää elintarvikkeen ensin makroravintoaineiden prosenttiosuudet ja sen sopivuuden eri ruokavalioihin.

Valtion Ravitsemus-neuvottelukunnan (VRN) asettamat SUOSITUKSET energiaravintoaineille:

- **RASVAA 25 – 40 E%**
- **HIILIHYDRAATTEJA 45 – 64 E%**
- **KUITUA** ≥ 25 g naisille ja ≥ 35 g miehille ja kaikille diabetesta sairastaville.
- **PROTEIINIA 10-20 E%**



Ravintotekijä

Papu, härkäpapu, tuore *Vicia faba*

Perusravintoaineet

	Määrä	Menetelmä
energia, laskennallinen	429 kJ (102 kcal)	summattu osatekijöistä
rasva	0.6 g	analysoitu
hiilihydraatti imeytyvä	13.1 g	summattu osatekijöistä
proteiini	8.8 g	analysoitu
alkoholi	0 g	loogisesti arvioitu

Hiilihydraattifraktiot

Rasva

Kivennäis- ja hivenaineet

Typpiyhdisteet

Vitamiinit

Sivua alaspäin rullaamalla näet elintarvikkeen energiaravintoaineiden grammamäärät.

Koosteessa (alimpana) Fineli näyttää elintarvikkeen energian, (kaiken) sokerin, rasvan ja kovan rasvan määrän sekä suolan.

Huomaa:
Suola on ilmaistu milligrammoina.
5.1 mg = 0.051 g.

Ravintoaineen määrä ja osuus viitteellisestä päiväsaannista

100 g annos sisältää

Lisätyn sokerin kanssa samassa Fineli ilmoittaa koosteessa myös kasvisten luontaisen sokerin

Energiaa	Sokeria	Rasvaa	Tyydyt. rasvaa	Suolaa
429 kJ (102 kcal)	1,6 g	0,6 g	0,1 g	5,1 mg
5,1 %	2 %	1 %	1 %	0 %

Ravintoaineen määrä ja osuus viitteellisestä päiväsaannista. Aikuisen keskivertokäyttäjän energian saannin vertailuarvo on 8 400 kJ (2 000 kcal) (Kuluttajainformaatioasetus EY 1169/2011)

VRN asettamat suositukset energiaravintoaineille, sokerille ja suolalle:

- **RASVAA 25 – 40 E%**
- **Kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa** korkeintaan 1/3 rasvan kokonaismäärästä, siis max 8 – 13 %. Tavoite on asetettu löysäksi verrattuna esim. *National Cholesterol Education Program Step II* (*NCEP*) –ruokavalioon, jossa kovasta rasvasta tulee < 7 E%, tai *Dietary Appoach to Stop Hypertension (DASH)* –dieettiin, jossa pyritään tyydyttyneiden rasvojen (SFA) osuuteen < 6 E%.
- **HIILIHYDRAATTEJA 45 – 64 E%**
- Lisättyä sokeria korkeintaan 10 E%. Suositukseen ei lasketa lypsymaidosta tulevaa sokeria.
- **KUITUA** ≥ 25 g naisille ja ≥ 35 g miehille ja kaikille diabetesta sairastaville. Tiedetään että kuidun 50 g ylittävä päiväsaanti edistäisi terveyttä enemmän.
- **PROTEIINIA 10-20 E%**
- **SUOLAA korkeintaan 5 g**
  DASH –ruokavalion suolasuositus on ≤ 3.6 g/pv, maksimissaan 5.6 g päivässä.

Fineli laskee maitosokerin sokeriksi vain tässä elintarvikekohtaisessa haussa. Ruokapäiväkirjan koosteesta se katoaa.

Saadaksesi selville elintarvikkeen KUITUmäärän, klikkaa nuolta ”**Hiilihydraattifraktiot**” -otsakkeen vasemmalla puolella. Hiilihydraattiluettelo aukeaa. Yli 50 g kuitumäärä päivässä on monin tavoin hyödyllinen. VRN:n suositus on minimissään silti vain puolet tästä.

Vastaavasti, jos haluat selvittää elintarvikkeen KOLESTEROLI-pitoisuuden, paina nuolta ”**Rasva**” –otsakkeen vasemmalla puolella.

Terveellisiksi osoitetuissa ruokavalioissa (mm. DASH, New Nordic Diet) pyritään max 150 mg kolesterolialtistukseen / vrk.

Ravintotekijä

Papu, härkäpapu, tuore *Vicia faba*

Perusravintoaineet

	Määrä	Menetelmä	Tietolähde
energia, laskennallinen	429 kJ (102 kcal)	summattu osatekijöistä	THL:n tuottama
rasva	0.6 g	analysoitu	riippumaton laboratorio
hiilihydraatti imeytyvä	13.1 g	summattu osatekijöistä	THL:n tuottama
proteiini	8.8 g	analysoitu	riippumaton laboratorio
alkoholi	0 g	loogisesti arvioitu	THL:n tuottama

Hiilihydraattifraktiot

	Määrä	Menetelmä	Tietolähde
sokerialkoholi	0 g	loogisesti arvioitu	THL:n tuottama
sokerit	1.6 g	summattu osatekijöistä	THL:n tuottama
fruktoosi	0.1 g	analysoitu	riippumaton laboratorio
galaktoosi	0 g	loogisesti arvioitu	THL:n tuottama
glukoosi	0.1 g	analysoitu	riippumaton laboratorio
laktoosi	0 g	loogisesti arvioitu	THL:n tuottama
maltoosi	< 0.1 g	analysoitu	riippumaton laboratorio
sakkaroosi	1.3 g	analysoitu	riippumaton laboratorio
tärkkelys	11.5 g	analysoitu	riippumaton laboratorio
kuitu, kokonais-	4.2 g	muu arvon tyyppi	elintarvikekoostumustaulukko

Rasva

Kivennäis- ja hivenaineet

Kolesteroli on osa eläinsoluseinämä-rakennetta. Niinpä sitä on kaikissa eläinsoluja sisältävissä tuotteissa.

Kasvisoluseinämissä sen sijaan on kuitua, jota eläinsolut eivät sisällä.

Koska kolesteroli on eläimille (ihminen mukaan lukien) välttämätön aine, maksa valmistaa kaiken tarvittavan kolesterolin. Ravinnosta tuleva on ylimääräistä.

Papu, härkäpapu, tuore *Vicia faba*

429 kJ (102 kcal) / Annoskoko 100 g **Kuva:** Pxhere.com

Rasva

	Määrä
rasvahapot yhteensä	0.5 g
rasvahapot monityydyttymättömät	0.3 g
rasvahapot yksittäistyydyttymättömät cis	< 0.1 g
rasvahapot tyydyttyneet	0.1 g
rasvahapot trans	0 g
rasvahapot n-3 monityydyttymättömät	< 0.1 g
rasvahapot n-6 monityydyttymättömät	0.2 g
rasvahappo 18:2 cis,cis n-6 (linolihappo)	120 mg
rasvahappo 18:3 n-3 (alfalinoleenihappo)	94 mg
rasvahappo 20:5 n-3 (EPA)	0 mg
rasvahappo 22:6 n-3 (DHA)	0 mg
kolesteroli (GC)	0 mg

Kivennäis- ja hivenaineet

Typpiyhdisteet

Vitamiinit

Nuolista aukeavat näkymät myös **kivennäis- ja hivenaineisiin** sekä **vitamiineihin**. Tryptofaani ilmoitetaan typpiyhdisteissä.

Omega -6 sarjan linolihappo (LA) ja omega-3 sarjan alfalinoleeni-happo (ALA) ovat ainoat välttämättömät rasvahapot.

Kalojen EPA ja DHA – rasvahapot ovat peräisin levästä.

Käytätkö K-vitamiinin vastavaikuttajalääke Marevania? Näin löydät elintarvikkeen K-vitamiinipitoisuuden

Papu, härkäpapu, tuore *Vicia faba*

429 kJ (102 kcal) / Annoskoko 100 g

- 1 pieni annos (60 g)
- 1 iso annos (90 g)
- 1 keskikokoinen annos (75 g)
- 1 Annos 1000kJ (233 g)
- 100 g

Ravintotekijä

Perusravintoaineet

	Määrä
energia, laskennallinen	429 kJ (102 kcal)
rasva	0.6 g
hiilihydraatti imeytyvä	13.1 g
proteiini	8.8 g
alkoholi	0 g

Hiilihydraattifraktiot

Rasva

Kivennäis- ja hivenaineet

Typpiyhdisteet

Vitamiinit

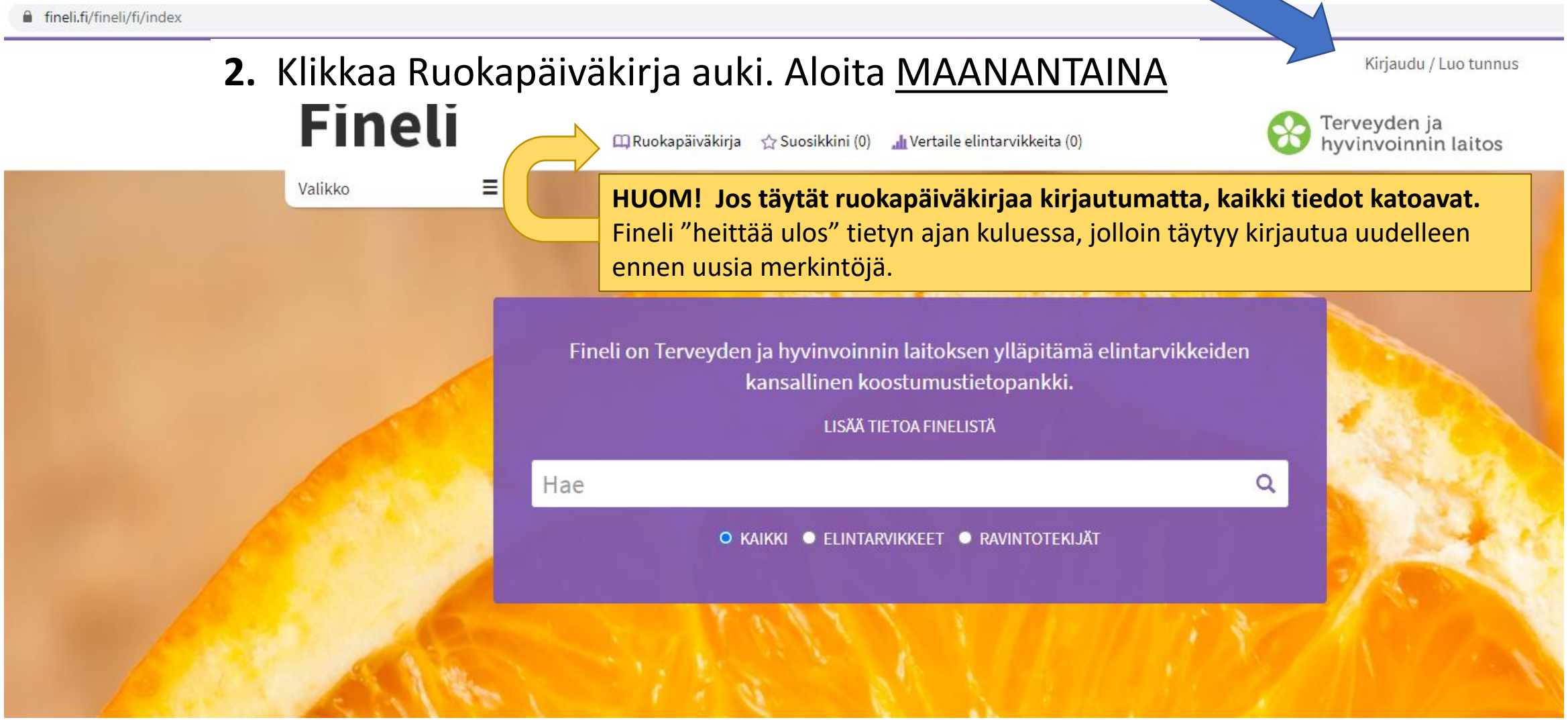
Vitamiinit

100 grammassa, ellet vaihda valikosta annoskokoa

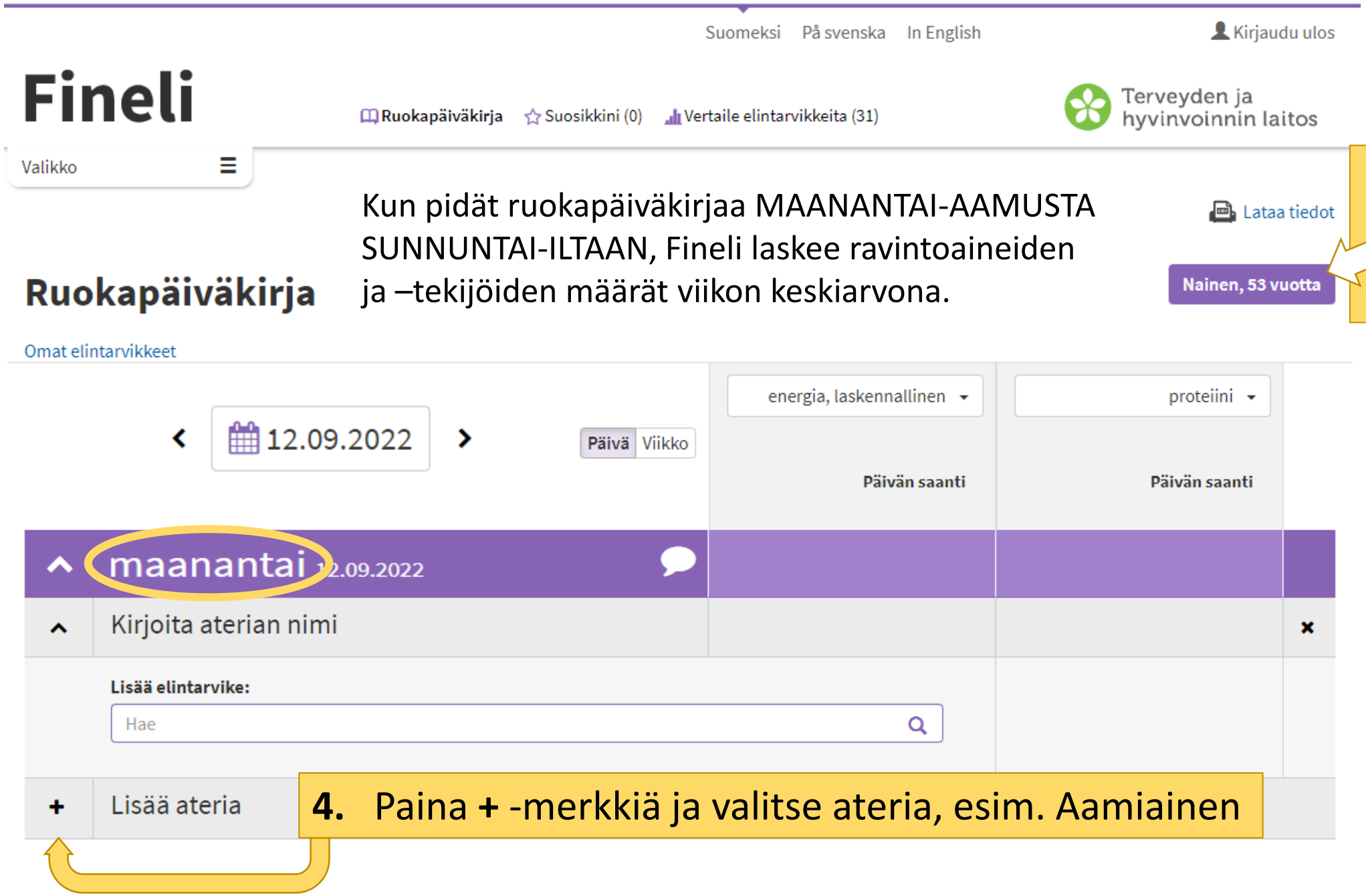
	Määrä
folaatti, kokonais-	96.0 µg
niasiiniekvivalentti NE	2.4 mg
niasiini (nikotiinihappo + nikotiiniamidi)	1.5 mg
pyridoksiini vitameerit (vetykloridi) (B6)	0.05 mg
riboflaviini (B2)	0.11 mg
tiamiini (B1)	0.17 mg
A-vitamiini RAE	17.5 µg
karotenoidit	210.0 µg
B12-vitamiini (kobalamiini)	0 µg
C-vitamiini	33.0 mg
D-vitamiini	0 µg
E-vitamiini alfatokoferoli	0.3 mg
K-vitamiini	9.00 µg

1. Aloita luomalla omat tunnukset / kirjaudu Fineliin

2. Klikkaa Ruokapäiväkirja auki. Aloita <u>MAANANTAINA</u>



Tietoa Fineli.fi –palvelusta. Fineli on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ravitsemusyksikön ylläpitämä elintarviketietokanta, josta löytyy yli 4000 elintarviketta ja 55 ravintotekijää. Finelin verkkopalvelun avulla voi seurata omaa ruoankäyttöään ja sitä voi käyttää ravinnonsaannin laskentaan. **Copyright** CCBY4.0



3. Merkitse ikäsi ja sukupuolesi

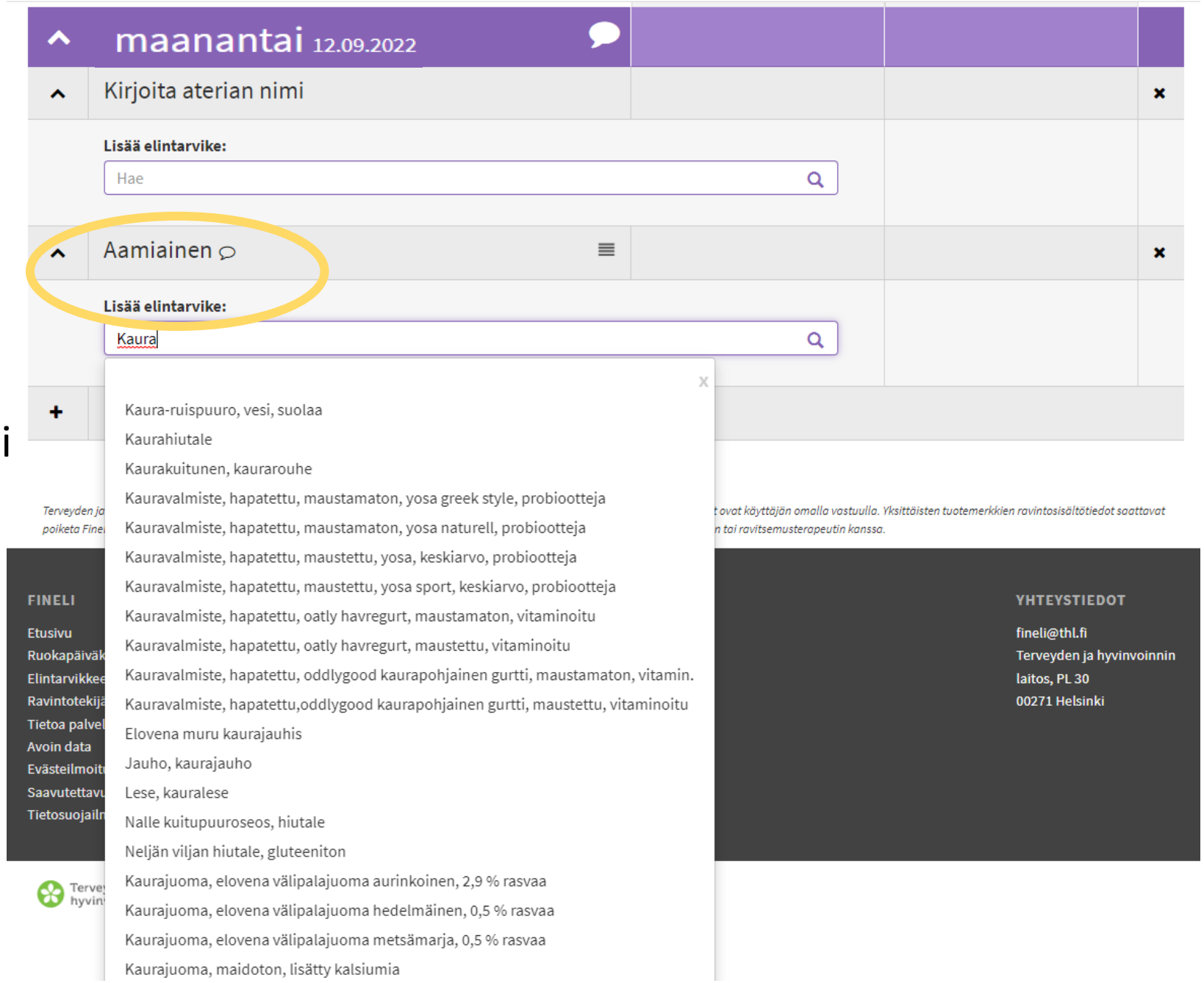
4. Paina + -merkkiä ja valitse ateria, esim. Aamiainen

5. Kun olet lisännyt aterian, lisää elintarvike kirjoittamalla se (tai sen alku) hakukenttään.

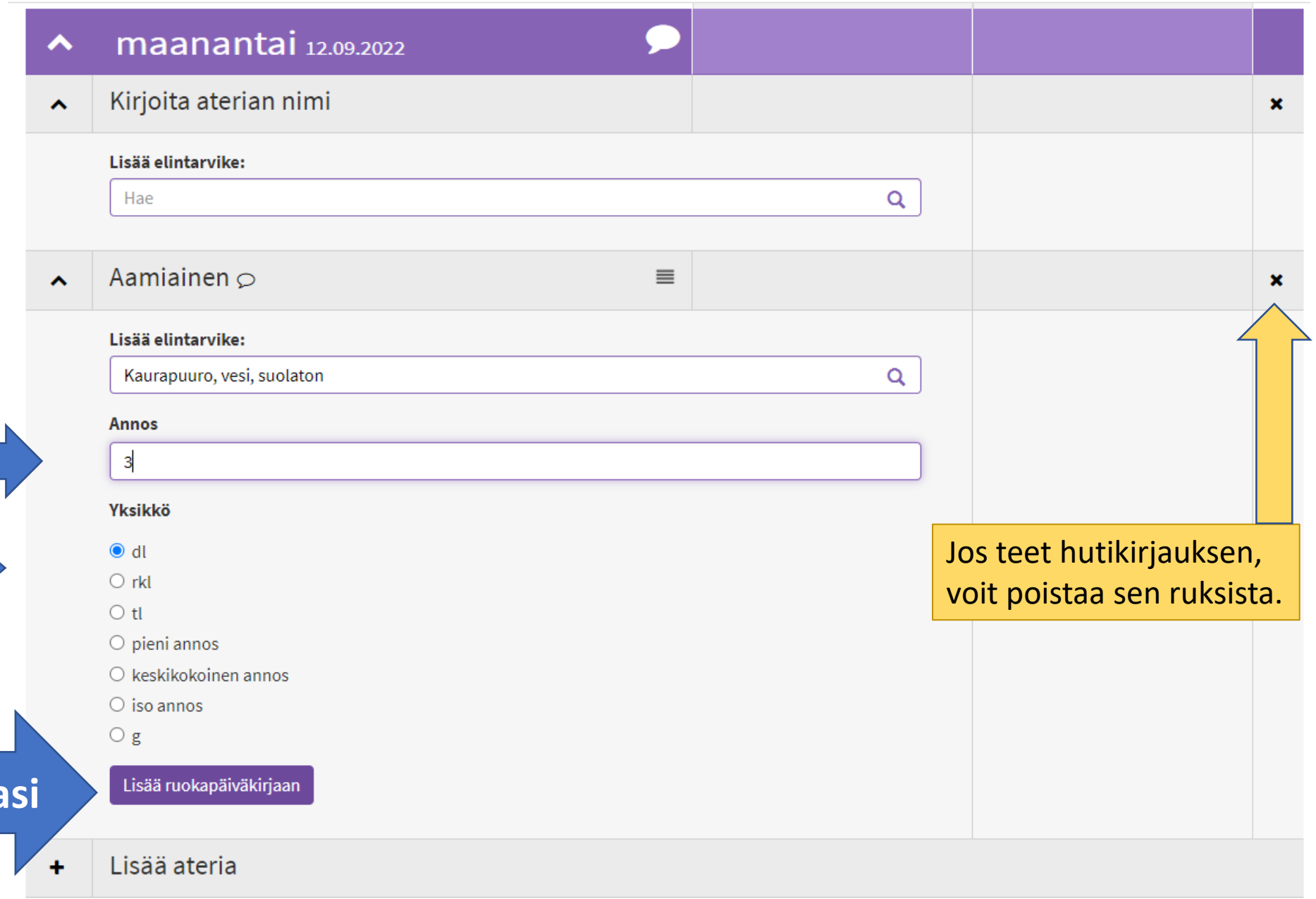
Kaikkea ei Finelistä löydy, ja joskus sana eroaa puhe-kielestä. Esim. maapähkinävoi on Finelissä maapähkinä-levite.

Valitse tuote, joka on lähimpänä todellista valintaasi.

Merkitse myös juomat vettä lukuun ottamatta.



6. Ruokalajin valinnan jälkeen valitse sen määrä.



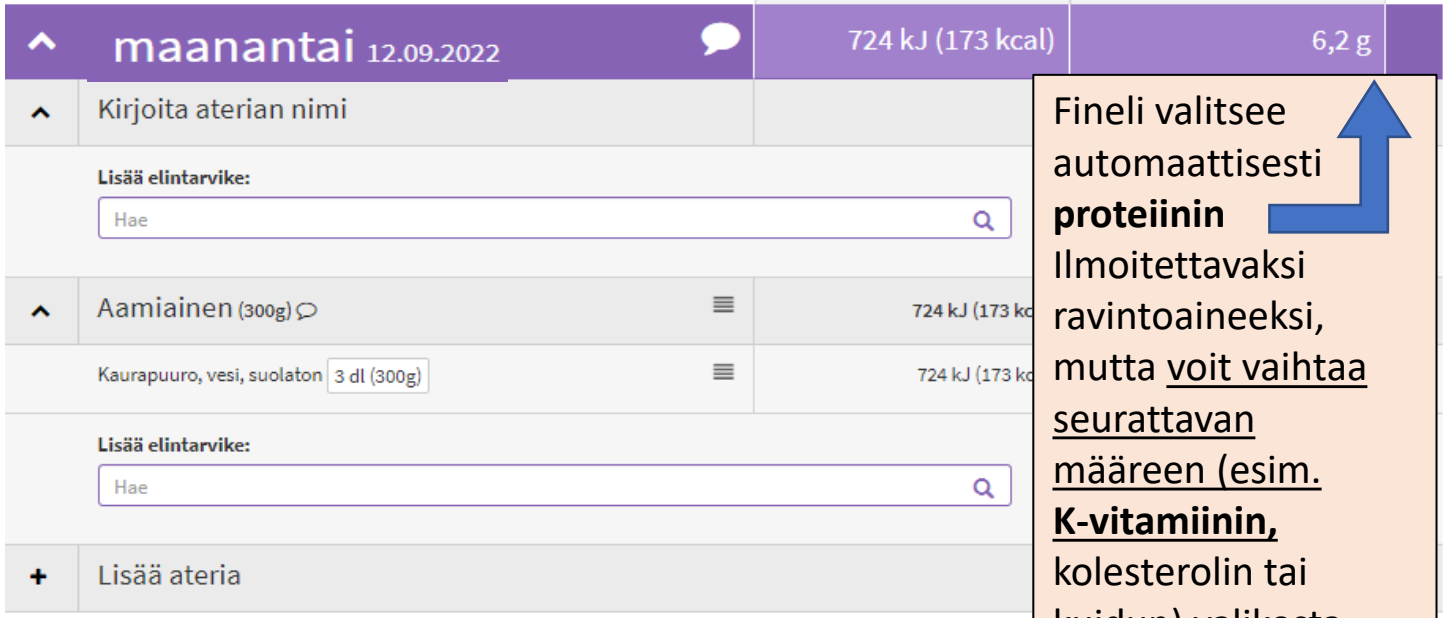
Tallenna valintasi

Jos teet hutikirjauksen, voit poistaa sen ruksista.

7. Nyt voit lisätä seuraavan elintarvikkeen samalle aterialle tai lisätä seuraavan aterian.

Muista tehdä kaikki merkinnät kirjautuneena.

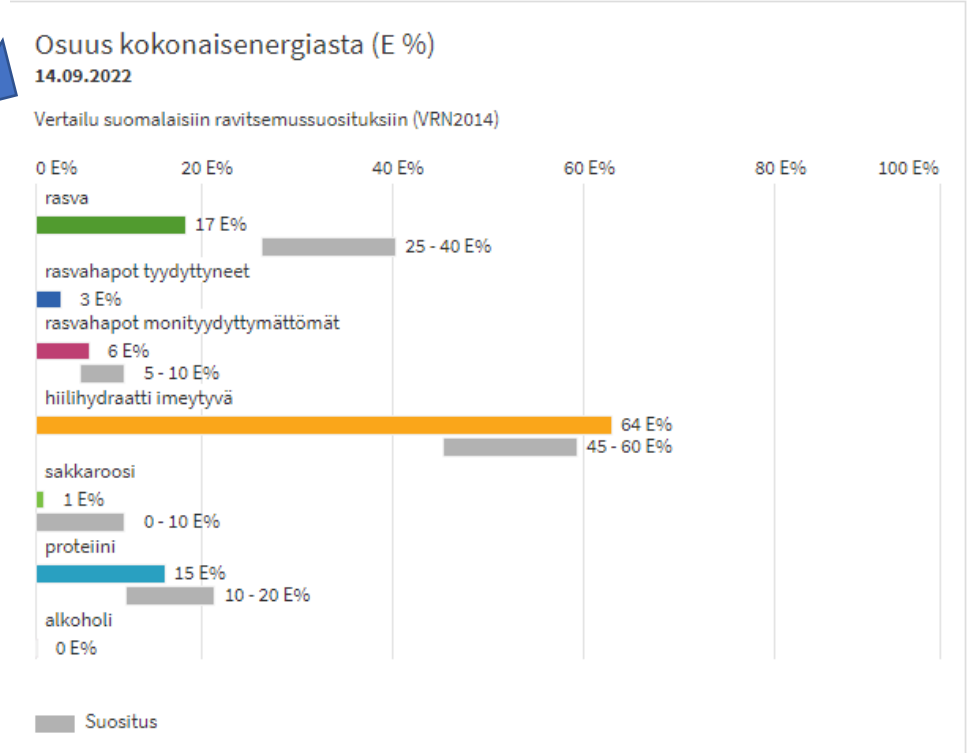
Fineli ilmoittaa ravintoaineiden ja useimpien ravintotekijöiden päiväkertymän reaaliaikaisesti, mutta esim. K-vitamiinia Fineli ei ilmoita koosteessa.



Fineli valitsee automaattisesti **proteiinin** Ilmoitettavaksi ravintoaineeksi, mutta voit vaihtaa seurattavan määreen (esim. **K-vitamiinin,** kolesterolin tai kuidun) valikosta.

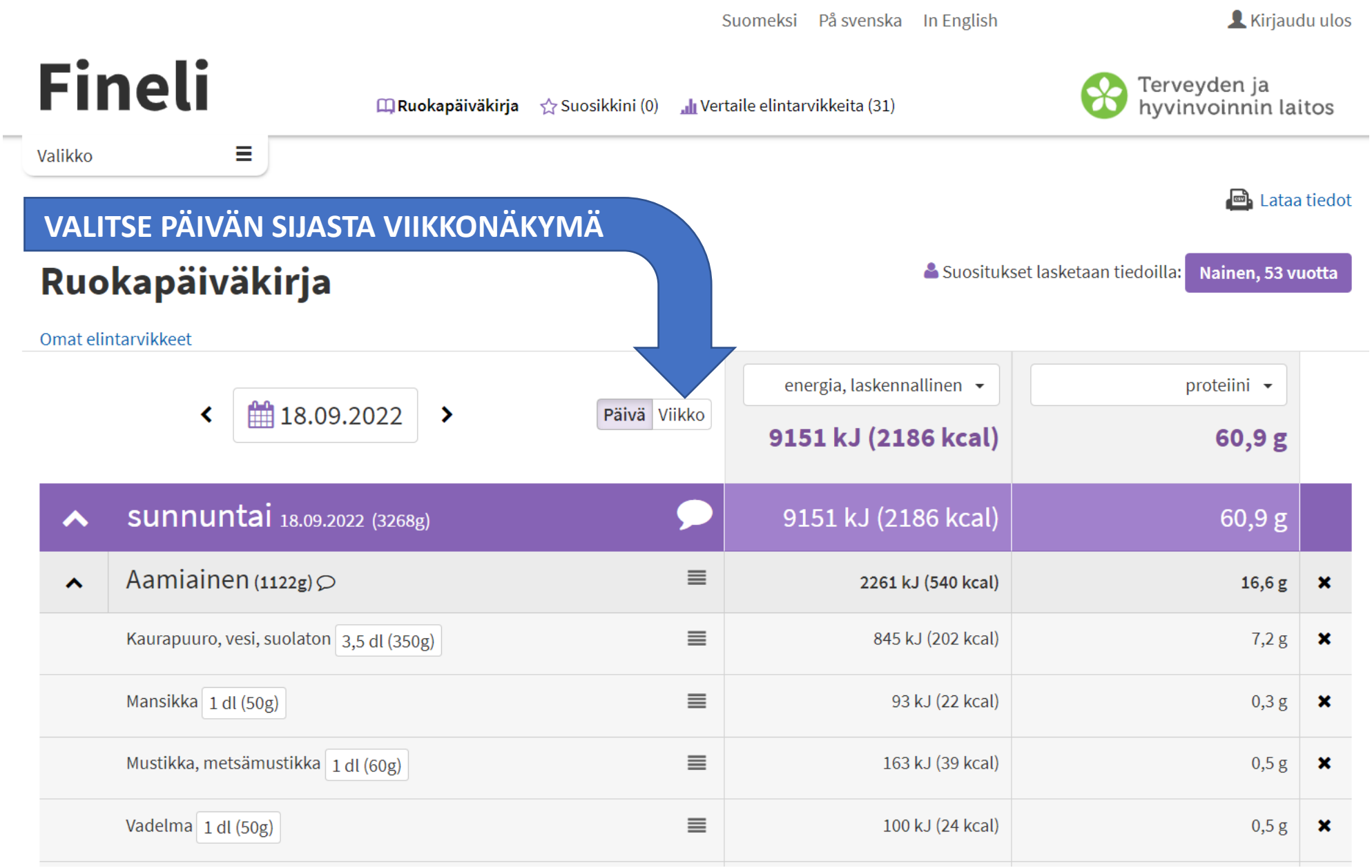
Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) asettamat suositukset makroravinteille:

- **RASVAA 25 – 40 E%**
- Kovaa eli tyydyttynyttä rasvaa korkeintaan 1/3 rasvan kokonaismäärästä, siis max 8 – 13 %. Tavoite on asetettu löysäksi verrattuna esim. *National Cholesterol Education Program Step II* (*NCEP*) –ruokavalioon, jossa kovasta rasvasta tulee < 7 E%, tai *DASH* –dieettiin, jossa pyritään < 6 E%:iin.
- **HIILIHYDRAATTEJA 45 – 64 E%**
- Lisättyä sokeria korkeintaan 10 E%
- **KUITUA** ≥ 25 g naisille ja ≥ 35 g miehille ja kaikille diabetesta sairastaville.
- **PROTEIINIA 10-20 E%**



Ravintotekijä	Saanti
energia, laskennallinen	724 kJ
rasva	3,3 g
rasvahapot tyydyttyneet	0,6 g
rasvahapot monityydyttymättömät	1,2 g
hiilihydraatti imeytyvä	27,2 g
sakkaroosi	0,5 g
kuitu, kokonais-	4,5 g
proteiini	6,2 g
D-vitamiini	0 µg
C-vitamiini	0 mg
tiamiini (B1)	0,15 mg
suola	8,4 mg
kalsium	29,8 mg
rauta	2,1 mg

8. Kun olet täyttänyt ruokapäiväkirjan maanantai-aamusta sunnuntai-iltaan, pääset tarkastelemaan ravintoaineiden ja –tekijöiden saantiasi koko viikon osalta.



9. Valitse viikkonäkymän päivämäärät. Vuorokauden keskiarvon saat jakamalla viikkosaannin 7:lla.

12.09.2022 – 18.09.2022

Päivä | Viikko

	energia, laskennallinen	proteiini
	58707 kJ (14025 kcal)	**547,8 g**
	Ka. 2003 kcal /pv	**Proteiinia ka. 78 g /pv**
maanantai 12.09.2022 (3703g)	8677 kJ (2073 kcal)	78,2 g
tiistai 13.09.2022 (3302g)	7496 kJ (1791 kcal)	71,6 g
keskiviikko 14.09.2022 (2227g)	6434 kJ (1537 kcal)	66,5 g
torstai 15.09.2022 (3106g)	9896 kJ (2364 kcal)	103,1 g
perjantai 16.09.2022 (2818g)	6843 kJ (1635 kcal)	73,3 g
lauantai 17.09.2022 (3047g)	10212 kJ (2440 kcal)	94,3 g
sunnuntai 18.09.2022 (3268g)	9151 kJ (2186 kcal)	60,9 g

Valitse ravintotekijä, jota haluat tarkastella - vaikkapa kuitu, tai välttämätön rasvahappo alfalinoleenihappo (ALA)

Esimerkiksi: 12.09.2022 – 18.09.2022 Päivä Viikko

Suomalaisten **K-vitamiinin** saanti vaihtelee 90 - 105 µg/vrk, josta noin kolmannes tulee Kasviksista ja kolmannes rasvoista. Suomessa ei ole virallisia K-vitamiinin ravitsemussuosituksia.

Hyytymistekijöiden aktivoinnin lisäksi K-vitamiini parantaa luiden lujuutta ja estää valtimoiden kalkkiutumista. Sillä on vaikutuksia myös esimerkiksi haimassa ja keskushermostossa.

K-vitamiini

1757,52 µg
Oma saantini
ka. 251 ug /pv

Lähde: Emeritusprofessori Ilari Paakkari. *K-vitamiini: koagulaatiosta kalkkiutumiseen.* Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim **2016**;132(19):1755-62. https://www.duodecimlehti.fi/duo13327 © Suomalainen Lääkäriseura Duodecim (luettu 20.9.2022).

maanantai 12.09.2022 (3703g)	246,21 µg
tiistai 13.09.2022 (3302g)	182,57 µg
keskiviikko 14.09.2022 (2227g)	301,06 µg
torstai 15.09.2022 (3106g)	307,76 µg
perjantai 16.09.2022 (2818g)	275,03 µg
lauantai 17.09.2022 (3147g)	203,18 µg
sunnuntai 18.09.2022 (3268g)	241,72 µg

Myös K-vitamiinin vastavaikuttajaa, ”verenohennuslääke” Marevania käyttävä henkilö voi nauttia kokokasvisruuasta ja runsaastikin K-vitamiinia sisältävistä kasviksista.

Jos K-vitamiinia saa ruuasta enemmän, Marevaniakin tarvitaan enemmän. Siksi muutoksesta on neuvoteltava oman Marevan –hoitajan kanssa.

Kasvisten lisäysvaiheessa INR-koe tulee tarkistaa taajaan, jopa pari kertaa viikossa. Kun tasapaino löytyy, K-vitamiinin saanti tulee pitää päivittäin melko vakiona, jotta lääkitys pysyy turvallisesti kohdallaan.

kolesteroli (GC)

169,3 mg

Oikeasti kolesterolialtistukseni oli alle 1 mg /pv, mutta Finelissä ei ollut **vegaanista eli kolesterolitonta** vaihtoehtoa lauantain kasvissosekeitolle.

VÄLTTÄMÄTTÖMÄT RASVAHAPOT :

rasvahappo 18:3 n-3 (alfalinoleenihappo)

ALA **37531 mg**
ka. 5.4 g / pv

rasvahappo 18:2 cis,cis n-6 (linolihappo)

LA **164762 mg**
ka. 23.5 g / pv

Omega 3 : 6 –suhde oli tällä viikolla tavanomaista matalampi (1 : 4.4), sillä en loppuviikosta päässyt käsiksi saksanpähkinöihin, joita tavallisesti suosin cashewn sijasta. Cashewn omega 3:6 -suhde on todella matala, 1:125.

12.09.2022 – 18.09.2022

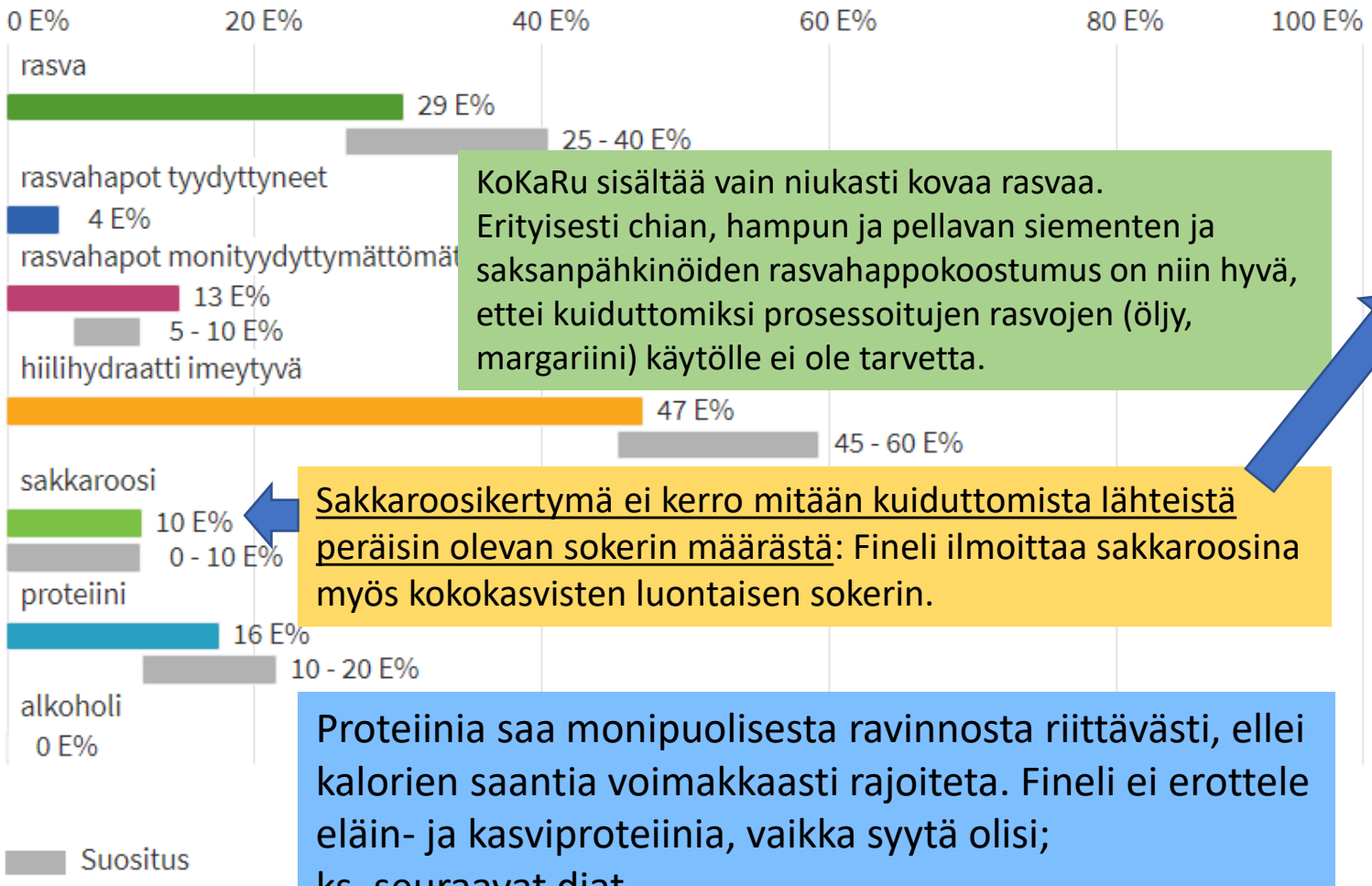
Päivä **Viikko**

Osuus kokonaisenergiasta (E %)

12.09.2022 - 18.09.2022

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014)

Yhteenveto energiaravintoaineista
(rasvat, hiilihydraatit ja proteiini)



KoKaRu sisältää vain niukasti kovaa rasvaa.
Erityisesti chian, hampun ja pellavan siementen ja saksanpähkinöiden rasvahappokoostumus on niin hyvä, ettei kuiduttomiksi prosessoitujen rasvojen (öljy, margariini) käytölle ei ole tarvetta.

<u>Sakkaroosikertymä ei kerro mitään kuiduttomista lähteistä peräisin olevan sokerin määrästä</u>: Fineli ilmoittaa sakkaroosina myös kokokasvisten luontaisen sokerin.

Proteiinia saa monipuolisesta ravinnosta riittävästi, ellei kalorien saantia voimakkaasti rajoiteta. Fineli ei erottele eläin- ja kasviproteiinia, vaikka syytä olisi;
ks. seuraavat diat.

Ravintotekijä	Saanti
energia, laskennallinen	58707 kJ
rasva	467,7 g
rasvahapot tyydyttyneet	65,9 g
rasvahapot monityydyttymättömät	205,5 g
hiilihydraatti imeytyvä	1625,0 g
sakkaroosi	351,3 g
kuitu, kokonais-	461,2 g
proteiini	547,8 g
D-vitamiini	39,7 µg
C-vitamiini	2453,3 mg
tiamiini (B1)	14,56 mg
suola	22707,9 mg
kalsium	13118,3 mg
rauta	179,3 mg

Kovaa rasvaa **< 10 g** /pv

Auringon UV-säteily on ihmiselle lajityypillinen D-vitamiiniksi kutsutun kalsiferolihormonin lähde.

MIKSI KASVISTEN PROTEIINEISTA ON HYÖTYÄ IHMISELLE ?

Ravinnon kasviperäiset prote vähentävät kuolleisuutta

Kasviperäinen ruokavalio tiedetään eläinperäistä terveellisemmäksi, mutta mikä on tarkalleen kasviproteiinien merkitys kuolleisuuden kannalta? Amerikkalainen kohorttitutkimus selvitti tätä asiaa yli 400 000 tutkitun seuranta-aineistossa. Kasviproteiinien suurempi määrä tiesi pitempää ikää.

Kun tärkeimmät kliiniset ja muu riskitekijät vakioitiin, 10 grammaa suurempi määrä kasviproteiinia 1 00 kilokaloria kohti ravinnossa vähensi k leisuutta 12 % miehillä ja 14 % naisilla. Vaikutus oli suurimmillaan silloin, kun kasviproteiini korvasi kanamunista ja punaisesta lihasta saatua proteiinia.

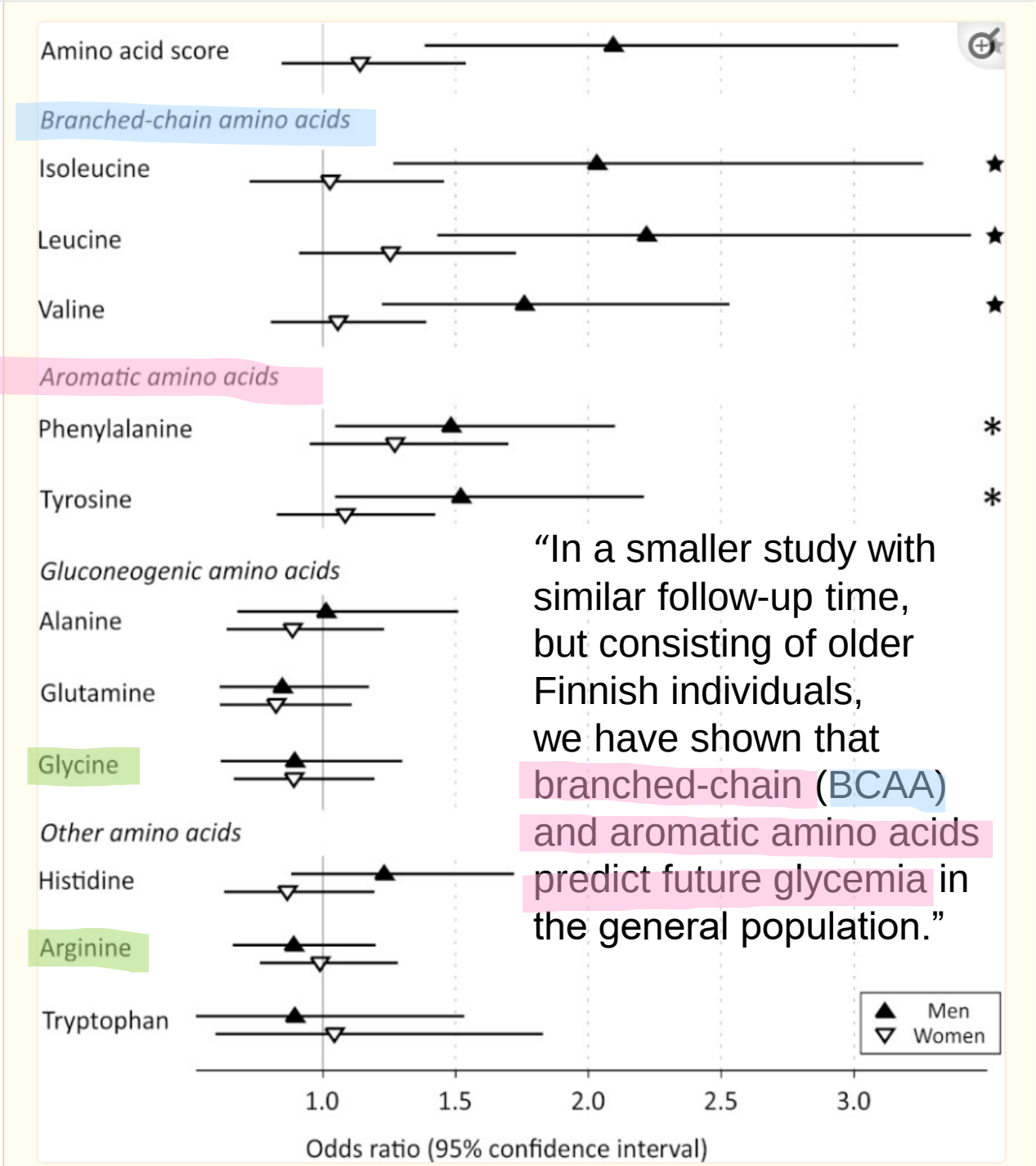
Kasviproteiinin saannin ja kuolleisuuden yhteys oli samanlainen, kun tarkasteltiin alaryhmiä tupakointistatuksen, diabeteksen, hedelmien kulutuksen, vitamiinivalmisteiden käytön ja itse arvioidun terveydentilan suhteen.

Korvaamalla 3 % eläinperäisestä proteiinista saadusta energiasta kasviproteiinilla kuolleisuus seuranta-aikana väheni 10 % sekä miehillä että naisilla.

Huan and a mortali

Jos Fineli erottelisi eläin- ja kasviperäisen proteiinin, Ihmiset voisivat seurata elinennusteeseen vaikuttavia muutoksia ruokavalioissaan.

uvakaappaus artikkelista: *Lääkärilehti* /Tieteessä, toim. Liira H. 51-52/2020 sk 75 s.2840, referoitu Huang et. Al. JA A Intern. Med. **2020**;180: 1173-84.



"In a smaller study with similar follow-up time, but consisting of older Finnish individuals, we have shown that branched-chain (BCAA) and aromatic amino acids predict future glycemia in the general population."

Eläinproteiinin aminohappokoostumus provosoi insuliiniresistenssiä

Kasviproteiinien koostumus puolestaan pienentää diabetesriskiä ja edistää nitroentsyymin (eNOS) toimintaa.

Figure 3 ORs and 95% CIs for insulin resistance at **6-year follow-up** (HOMA-IR ≥90th percentile) per 1 SD difference in baseline amino acid concentration. Logistic regression models were adjusted for baseline HOMA-IR, age, BMI, systolic blood pressure, HDL cholesterol, triglycerides, smoking status, and physical activity index. *$P < 0.05$; ★$P < 0.005$.

Figure 3. Würtz P, Soininen P, Kangas AJ, Rönnemaa T, Lehtimäki T, Kähönen M, Viikari JS, Raitakari OT, Ala-Korpela M. *Branched-chain and aromatic amino acids are predictors of insulin resistance in young adults*. Diabetes Care. **2013** Mar;36(3):648-55. doi: 10.2337/dc12-0895. **Ei sidonnaisuuksia. Rahoitus:** The Academy of Finland , the Research Programme of the Academy of Finland Responding to Public Health, the Instrumentarium Science Foundation, the Paulo Foundation, the Juho Vainio Foundation, the Paavo Nurmi Foundation, the Jenny and Antti Wihuri Foundation, the Social Insurance Institution of Finland, Kuopio Tampere and Turku University Hospital Medical Funds, the Finnish Foundation for Cardiovascular Research, and the Strategic Research Funding from the University of Oulu. Copyright © 2013 by the American Diabetes Association. http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ (luettu 23.10.2019).

12.09.2022 – 18.09.2022

Päivä **Viikko**

Varsinkaan rasvaliukoisten A, D, E ja (Marevania käyttäviä lukuun ottamatta) K- vitamiinien saannin ei tarvitse olla joka päivä (tai viikkokaan) vakio. Vesiliukoisista vitamiineista B12 varastoituu pisimpään. Viikoittainen 1-2 mg B12 –lisä kannattaa kuitenkin aloittaa vitkuttelematta, jos vaihtaa kaiken ruuan kasviperäiseen. Myös yli 65 –v. ikä, diabeteslääke metformiinin ja/tai happosalpaajien pitkäaikainen käyttö ovat aihe ottaa B12 -lisää.

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (viikossa)

Hiilihydraattifraktiot

kuitu
Ka. **66 g** /pv
Oma saanti
264 %
461,2 g
Suositus
175 g

Vitamiinit

folaatti
Ka. **683 ug** /pv
Oma saanti
228 %
4782,6 µg
Suositus
2100 µg

niasiiniekvivalentti
Oma saanti
225 %
220,3 mg
Suositus
98 mg

pyridoksiini vitameerit (B6)
Oma saanti
236 %
19,82 mg
Suositus
8,4 mg

riboflaviini (B2)
Oma saanti
200 %
16,81 mg
Suositus
8,4 mg

tiamiini (B1)
Oma saanti
189 %
14,56 mg
Suositus
7,7 mg

A-vitamiini RAE
Oma saanti
199 %
9729,4 µg
Suositus
4900 µg

B12-vitamiini
Oma saanti
114 %
16,0 µg
Suositus
14 µg

C-vitamiini
Oma saanti
467 %
2453,3 mg
Suositus
525 mg

D-vitamiini
Oma saanti
57 %
39,7 µg
Suositus
70 µg

E-vitamiini alfatokoferoli
Oma saanti
204 %
114,1 mg
Suositus
56 mg

Finravinto –tutkimuksen mukaan 3/4 naisista ja 2/3 miehistä jää alle VRN kuitusuosituksen. Hermoston toiminnalle välttämätöntä folaattia (B9) saa liian niukasti peräti 94 % suomalais-naisista ja 72 % miehistä.

12.09.2022 – 18.09.2022

Päiv | Viikko

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014), viikossa

Kivennäis- ja hivenaineet

Kasviperäisestä ruuasta saatu non-hemirauta ei tulehduta. Runsas määrä takaa riittävyyden.

Natriumin määrä saadaan jakamalla suolan (NaCl) määrä 2.548:lla.

Mitä korkeampi KALIUM : natrium –suhde, ja mitä enemmän ravinnosta MAGNESIUMIA saa, **sitä parempi** verisuonille ja luustolle. Tällä viikolla oli ravintoni K:Na –suhde oli 4.6.

suola
Ka. **3.2 g** /pv
Oma saanti
65 %
22707,9 mg
= 8912 mg natriumia
Suositus (max)
35000 mg

kalsium
Ka. **1881 mg** /pv
Oma saanti
234 %
13118,3 mg
Suositus
5600 mg

rauta
Oma saanti
171 %
179,3 mg
Suositus
105 mg

jodidi
Käytän luomu-solmuleväjauhetta.
102 %
1075,8 µg
Suositus
1050 µg

kalium
190 %
41315,9 mg
Suositus
21700 mg

magnesium
270 %
5291,9 mg
Suositus
1960 mg

PARHAAT K & Mg LÄHTEET seur. dioissa.

fosfori
Ka. **1860 mg** /pv,
90 % fytaatteja
310 %
13019,4 mg
Suositus
4200 mg

Saan kokokasviksista niin paljon kalsiumia, että tavallisesti juon mieluummin sitä sisältämätöntä *Alpro Soya Organic* –maitoa (sis. sokeria 2.3 g ja kovaa rasvaa 0.3 g/dl). Kirjausviikolla en päässyt kauppaan, jossa sitä olisi. Siksi kalsiumia kertyi ihan liikaa, kun tykkään kasvimaitoja kuitenkin käyttää. Toisaalta kaikissa kiinteissä tofuissa ei ole kalsiumia niin paljon kuin Finelin ainoassa vaihtoehdossa, 681 mg / 100 g.

seleeni
Oma saanti
185 %
647,1 µg
Suositus
350 µg

sinkki
Oma saanti
192 %
94,3 mg
Suositus
49 mg

Sekä seleeniä että sinkkiä kertyi reilusti, vaikka nappasin parapähkinöitä vain parina päivänä, ja vaikka Fineliin ei voi kirjata ravintohiivahiutaleiden ravinteita.

Fineli ei erottele kehoa kuormittavia eläin- ja lisäaineperäisiä fosforeita terveellisistä kasviperäisistä fytaateista. Ensinmainittuja suomalaiset saavat liikaa.

SUOSI VÄHÄRASVAISIA JA KOFEIINITTOMIA LÄHTEITÄ

Katso koko lista luentomateriaalin dioista 51-57:

https://asiakas.kotisivukone.com/files/kasasenkootut.kotisivukone.com/Elamantavoista_virkeytta_ja_voimaa.pdf

Parhaat KALIUM : Natrium -suhteet

KUORITTU VERIGREIPPI (K 135 vs. Na 0)	∞
OSTERIVINOKAS (sieni)	3000
VEHNÄLESEET	2260
KASTANJA	1083
PISTAASIPÄHKINÄT	1042
KARVIAINEN	1000
RUISLESEET	900
AURINGONKUKANSIEMEN	898
SOIJAROUHE (keitettynä K : Na = 499)	830
SUOLATTA KEITETYT SOIJAPAVUT	779
KEITETTY PALSTERNAKKA	753
MANTELI	740
MAAPÄHKINÄLEVITE (ei lisättyä suolaa) NOKKONEN	670
MAAPÄHKINÄ, HASSELPÄHKINÄ, SAKSANPÄHKINÄ	650

Laskin K / Na suhdeluvut THL Fineli.fi –ruokatietokannan arvoilla. https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat (tarkistettu 14.-19.6.2018).

DIA 1/6

KAURALESE	638
KUORINEEN KEITETTY PERUNA SUOLATTA KEITETTY UUSIPERUNA 470 SUOLATTA KEITETTY KUORITTU PERUNA 340 (K : Na = 2.2 – 2.4 jos suolavedessä)	531
PUNAHERUKKA	517
UUNIPERUNA KUORINEEN (maustamaton)	513
RANSKANPERUNAT UUNISSA (ilman suolaa)	501
SUODATINKAHVIJUOMA	495
MARJAT keskiarvo	468
VEHNÄNALKIO	461
KUIVATTU KIVETÖN LUUMU	445
PEKAANIPÄHKINÄ	410
PANNUKAHVIJUOMA	405
SOKEROIMATON MARJASOSE	313

Lähde länsimaisen ruokavalion (<1) ja ravitsemussuositusten (1.2) mukaisen ruokavalion K:Na –suhteille: Weaver CM. *Potassium and health.* Adv Nutr. **2013** May 1;4(3):368S-77S. doi: 10.3945/an.112.003533. DOI: 10.3945/an.112.003533 (luettu 11.6.2018).

Magnesiumia / 10 g

Lähde: Fineli.fi (luettu 16.1.19)

KASVIPERÄISIÄ LÄHTEITÄ	Mg	ELÄINPERÄISET LÄHTEET
Lese, vehnälese	82 mg	
Basilika, kuivattu	71 mg	
Kurpitsansiemen	54 mg	
Sokeriton kaakaojauhe	52 mg	
Hampunsiemen	48 mg	
Seesaminsiemen	44 mg	
Auringonkukansiemen	42 mg	
Pellavansiemen	40 mg	
Tahini eli seesamtahna ja parapähkinä	38 mg	
Unikonsiemen	35mg	
Chiansiemen	34 mg	
Soijarouhe, vaalea ja tumma	31 mg	
Lese, ruislese	30 mg	
Vehnänalkio	29 mg	
Tumma 80 % suklaa, cashewpähkinä	26 mg	
Pinjansiemen	25 mg	Etana
Kauralese	23 mg	
Suolaton maapähkinälevite	18 mg	
Tumma 70 % suklaa	13 mg	Rasvaton maitojauhe
Kuivattu ruusunmarja	12 mg	
Kuorelliset seesaminsiemenet	11 mg	
Ruis- ja vehnärouheet	10 mg	
Kuivattu sipuli, kuivattu porkkana	7 mg	
Rucola ja villirucola	5 mg	
Persilja, kuivattu taateli	4 mg	

Magnesiumia / 100 g

Lähde: Fineli.fi (luettu 16.1.19)

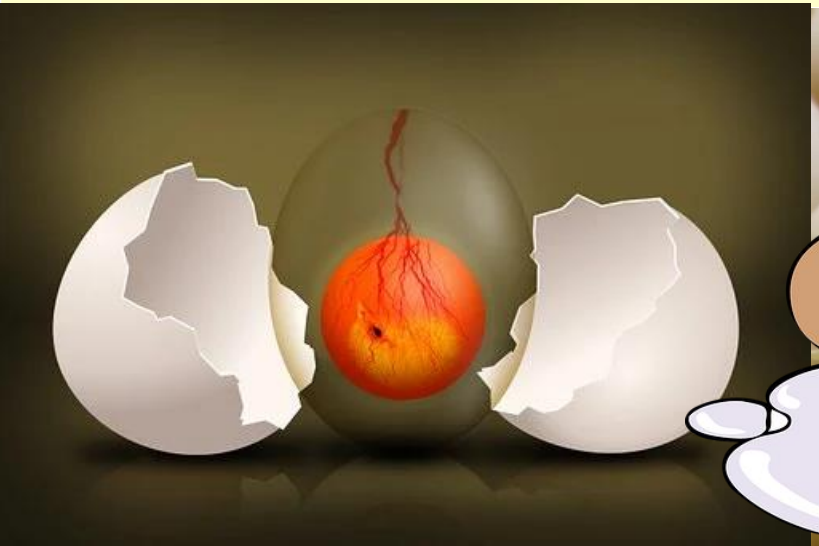
KASVIPERÄISIÄ LÄHTEITÄ		ELÄINPER. LÄHTEET
Manteli	278 mg	
Mysli, pähkinäinen	225 mg	
Pähkinäsekoitus, suolaton	208mg	
Vaasan 5 täysjyväviljan näkkileipä	188 mg	
Maapähkinä	180 mg	
Saksanpähkinä	160 mg	
Hasselpähkinä	157 mg	
Pähkinä-hedelmäsekoitus	149 mg	
Kaurahiutale	142 mg	
Sokeriton ruusunmarjasose	135 mg	
Macadamiapähkinä	130 mg	
Mysli, ei lisättyä sokeria	129 mg	
Tuhti -moniviljasämpylä	124 mg	
Ruisnäkkileipä, kuitua 17 %	123 mg	
Pekaani- ja pistaasipähkinät.	121 mg	
Weetabix -muroke	115 mg	
Juuresleipä (ruis, kesäkurpitsa ja palsternakka)	113 mg	
Vaasan 100% kauraleipä, *4 viljan* hiutaleet	109 mg	
Tattarileipä, ruusunmarja	104 mg	
Suolatta keitetty soijapapu	101 mg	
Juuresleipä (kaura, bataatti ja linssi)	100 mg	
Fazerin gluteeniton siemenleipä, *Oululainen* jälkiuuniviipaleet.	99 mg	
Paistetut papu-kvinoapihvit ja -pyörykät	97 mg	
Ruispuikula	94 mg	
Nokkonen	86 mg	

FINELIN KÄYTTÖVINKKEJÄ & KOMMERVENKKEJÄ

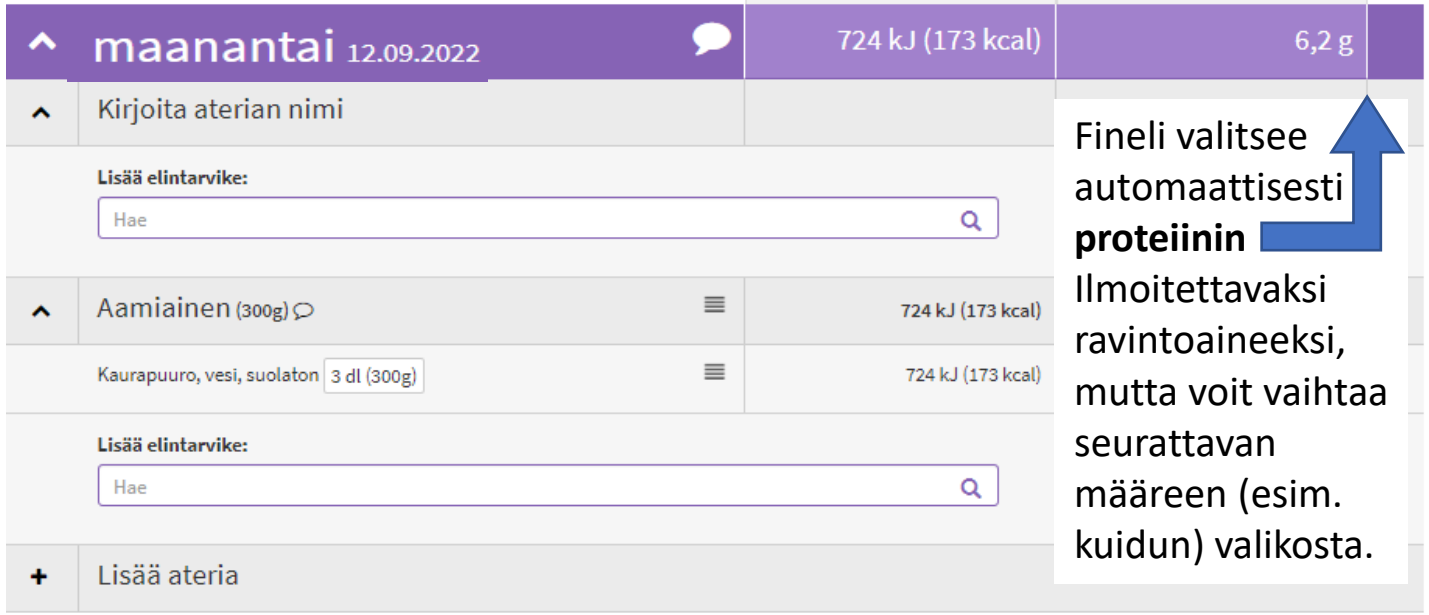
Fineli ilmoittaa ruokapäiväkirjan SOKERIKERTYMÄSSÄ myös kokokasvisten mukana tulevan sokerin, muttei maitosokeria	24-25
Sama vika viitosluokkalaisten ravitsemusopetuksessa	26
MAITOSOKERI- ja KOLESTEROLIKERTYMÄN SEURANTA ruokapäiväkirjassa vaatii hiukan vaivaa mutta onnistuu	27

≠

KOLESTEROLIALTISTUS – vähempi parempi, jos mielii elää pitkään ja terveenä	28-29
Finelin mukaan ENITEN KOLESTEROLIA sisältävät elintarvikkeet	30



Kuvat: Pixabay.com, paitsi maseroitavaksi / silppuriin menossa oleva munakananpoika dokumentista *Meat The End* UNILAD Original Documentary https://www.youtube.com/watch?v=MkSzAxvEr_Y&feature=youtu.be

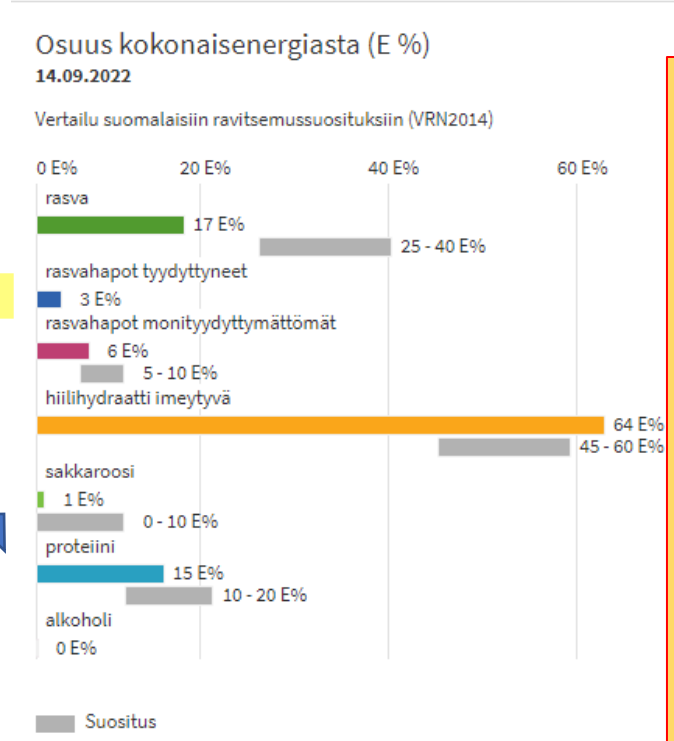


Fineli valitsee automaattisesti **proteiinin** Ilmoitettavaksi ravintoaineeksi, mutta voit vaihtaa seurattavan määreen (esim. kuidun) valikosta.

<u>Huomaa</u>: THL:n ylläpitämä Fineli.fi ei tee eroa kuitu- ja vesipitoisista kokokasviksista harmittomassa muodossa saatavien luontaisten sokereiden ja tulehduttavan lisätyn sokerin välille.

Toisaalta Fineli ei laske maitosokeria eli laktoosia sokeriksi, vaikka litrassa rasvatonta maitoa sitä on peräti 49 grammaa.

Kauran luontaisen sokerin Fineli taas ilmoittaa sokerina sekä kaurasta että kauramaidosta.



Koska <u>sakkaroosi-kertymä ei kerro mitään kuiduttomista lähteistä peräisin olevan sokerin</u> <u>määrästä</u>, sen seuraamisesta on hyötyä vain, jos käytät runsaasti sokeroituja elintarvikkeita.

Ravintotekijä	Saanti
energia, laskennallinen	724 kJ
rasva	3,3 g
rasvahapot tyydyttyneet	0,6 g
rasvahapot monityydyttymättömät	1,2 g
hiilihydraatti imeytyvä	27,2 g
~~sakkaroosi~~	~~0,5 g~~
kuitu, kokonais-	4,5 g
proteiini	6,2 g
D-vitamiini	0 µg
C-vitamiini	0 mg
tiamiini (B1)	0,15 mg
suola	8,4 mg
kalsium	29,8 mg
rauta	2,1 mg

Ruoka tulee paketeissa. **Proteiinisuositus on 10 - 20 E%.**

/ 100 g tai 1 dl Lähde: Fineli.fi 12.3.22	RASVATON LUOMUMAITO		SOIJAMAITO LUOMU (Alpro)		SOIJAMAITO Light (Alpro)	
KALOREITA	34 kcal		38 kcal		28 kcal	
RASVAA	0.1 g	3E%	1.8 g	41 E%	1.2 g	38 E%
josta kovaa (SFA)	< 0.1 g		0.3 g	7 E%	0.2 g	6 E%
PROTEIINIA	3.1 g	37 E%	3.0 g	32 E%	1.8 g	26 E%
HIILIHYDRAATTIA	4.9 g	59 E%	1.9 g	20 E%	2.2 g	31 E%
josta sokeria	4.9 g	59 E%	1.5 g	16 E%	1.5 g	21 E%
KUITUA	0		1.3 g		0.6 g	

EI NÄY ruokapäiväkirjan sokerikertymässä **NÄKYY ruokapäiväkirjan sokerikertymässä**

Elintarvikekohtaisella haulla Finelistä löytyy tieto myös lypsymaitotuotteiden sokeripitoisuuksista, mutta ruokapäiväkirjasta maitosokeri katoaa. Itä-Suomen ravitsemustieteen opettaja perusteli tätä sillä, että laktoosia ei lasketa, koska sitä on maidossa luonnostaan. Toisaalta, maidon luontaisesti sisältämät muut ainesosat ruokapäiväkirja laskee. Ja hedelmienkin sokerin! Ihan en tätä logiikkaa ymmärrä.

Katso mitä muuta ravintotekijän mukana:

https://asiakas.kotisivukone.com/files/kasasenkootut.kotisivukone.com/Ravintotekijataulukko.pdf

Finelin tapaan myös 5 lk. oppikirja rinnastaa hedelmät leivonnaisiin. Valitettavasti lapsiin iskostetaan myös väärä käsitys, että eläinperäisiä tuotteita tarvitaan proteiinin lähteeksi.

Ravintoaineista saadaan energiaa ja rakennusaineita

Ruuasta saadaan energiaa, jota lihakset vaativat toimiakseen. Ruuan sisältämiä aineita elimistömme tarvitsee myös kasvuun ja erilaisiin elintoimintoihin, kuten sydämen sykkimiseen.

Ruuan ravintoaineita ovat **hiilihydraatit**, **valkuaisaineet** eli **proteiinit** ja **rasvat**. Tärkkelys ja sokeri ovat hiilihydraatteja. Tärkkelystä on perunassa, viljatuotteissa ja kasviksissa. Sokeria on esimerkiksi hedelmissä ja leivonnaisissa.

Kala, liha ja maitotuotteet sisältävät proteiineja, joita tarvitaan kasvuun. Proteiinit kuuluvat monipuoliseen ateriaan.

Rasvat sisältävät paljon energiaa. Kasviöljyt ja niistä valmistetut tuotteet, kuten margariini, ovat terveellisiä. Suositusten mukaan maidon ja sian- ja naudanlihan rasvoja saa ruuassa olla vain vähän.

Kuitua ei mainita sanallakaan.

Palkokasvit tuodaan esille vain vatsavaivojen aiheuttajana.

Katso: *Käy pelotta päin PALKOKASVEJA*
https://www.youtube.com/watch?v=6fuRFWOiEls

Kuvakaappaus: *Tutkimusmatka 5, Ympäristöoppi*. ISBN 978-951-1-27928-0. Kustannusosakeyhtiö Otava **2015**. **Copyright:** Satu Arjanne, Martti Heinonen, Sanna Jortikka, Jukka Kohtamäki, Mikko Korhonen, Outi Kuusela, Aulikki Laine, Matti Taimi ja Kustannusosakeyhtiö Otava.
Olkoonkin, että oppikirjan digitaalinen kopioiminen on ehdottomasti kielletty, suomalaisten on syytä saada tietää, mitä lapsille ravitsemuksesta koulussa opetetaan.

Sekä päivä- että viikkonäkymässä Fineli nostaa esille proteiinin.

Laktoosin määrä selviää vain tällä erillisellä haulla.

12.09.2022 – 18.09.2022

Päivä Viikko

	energia, laskennallinen	proteiini
	58707 kJ (14025 kcal)	547,8 g
	Ka. 2003 kcal /pv	Proteiinia 78 g /pv
maanantai 12.09.2022 (3703g)	8677 kJ (2073 kcal)	78,2 g
tiistai 13.09.2022 (3302g)	7496 kJ (1791 kcal)	71,6 g
keskiviikko 14.09.2022 (2227g)	6434 kJ (1537 kcal)	66,5 g
torstai 15.09.2022 (3106g)	9896 kJ (2364 kcal)	103,1 g
perjantai 16.09.2022 (2818g)	6843 kJ (1635 kcal)	73,3 g
lauantai 17.09.2022 (3047g)	10212 kJ (2440 kcal)	94,3 g
sunnuntai 18.09.2022 (3268g)	9151 kJ (2186 kcal)	60,9 g

Myös kolesterolialtistuksen taso pitää hakea erikseen.

12.09.2022 – 18.09.2022

Päivä Viikko

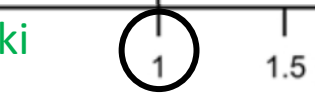
kolesteroli (GC)

Kolesterolia on kaikissa eläinsoluseinämissä, omissammekin.
Siksi maksa valmistaa kaiken tarvitsemamme.
Ravinnosta tuleva kolesteroli on ylimääräistä.
Se nostaa annosvasteisesti ennenaikaisen kuoleman riskiä – diabetesta sairastavilla peräti viidenneksen jokaista päivittäistä 300 mg annosta kohden:

~~169,3 mg~~

Oikeasti kolesterolialtistukseni oli vähemmän kuin 1 mg /pv, mutta Finelissä ei ollut vegaanista (ja siten kolesterolitonta) vaihtoehtoa lauantaina nauttimalleni sosekeitolle.

Exposure	N primary studies	Unit	SRR (95% CI)
Fibre	3	Per 5 g/d	0.86 (0.81, 0.91)
MUFA	2	Per 10 g/d	0.91 (0.80, 1.03)
N-3 PUFA	2	Per 0.1 g/d	0.87 (0.82, 0.92)
Animal protein	2	Per 40 g/d	1.05 (0.99, 1.13)
Carbohydrates	2	Per 20 g/d	0.99 (0.96, 1.02)
Cholesterol	2	Per 300 mg/d	1.19 (1.12, 1.25)
SFA	2	Per 10 g/d	1.14 (0.71, 1.82)
Plant protein	3	Per 10 g/d	0.91 (0.86, 0.95)



< 1 = pienempi ennenaikaisen kuoleman riski

> 1 = Suurempi riski

Kaavio (merkinnät lisätty): *Diet and all-cause mortality in individuals with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of prospective studies*

Dr. Sabrina Schlesinger
Dr. Manuela Neuenschwander
Alexander Lang
Edyta Szczerba
Dr. Christina Bächle
Julia Beckhaus
Institute for Biometrics and Epidemiology
DDZ German Diabetes Center

Dr. Lukas Schwingshackl
Institute for Evidence in Medicine
University of Freiburg
Cochrane

58th EASD Annual Meeting, 20 September 2022

Myös tämä 482 316 henkilöseurantavuoden tutkimus ja yli 3.6 miljoonaa ihmistä sisällyttänyt meta-analyysi vahvisti entisestään näyttöä siitä, että elääkseen pitkään ja terveenä VÄHEMPI on PAREMPI mitä kolesterolialtistukseen ja munien kulutukseen tulee.

Meta-Analysis > Circulation. 2022 May 17;145(20):1506-1520.
doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.121.057642. Epub 2022 Apr 1.

Associations of Dietary Cholesterol, Serum Cholesterol, and Egg Consumption With Overall and Cause-Specific Mortality: Systematic Review and Updated Meta-Analysis

Bin Zhao [1], Lu Gan [1], Barry I Graubard [2], Satu Männistö [3], Demetrius Albanes [# 2], Jiaqi Huang [# 1 2]

© 2022 American Heart Association, Inc.

1 National Clinical Research Center for Metabolic Diseases, Key Laboratory of Diabetes Immunology, Ministry of Education, and Department of Metabolism and Endocrinology, The Second Xiangya Hospital of Central South University, Changsha, Hunan, China (B.Z., L.G., J.H.).
2 Division of Cancer Epidemiology and Genetics, National Cancer Institute, National Institutes of Health, Department of Health and Human Services, Bethesda, MD (B.I.G., D.A., J.H.).
3 Department of Public Health Solutions, Finnish Institute for Health and Welfare, Helsinki, Finland (S.M.).

Conclusions: In this prospective cohort study and updated meta-analysis, greater dietary cholesterol and egg consumption were associated with increased risk of overall and CVD-related mortality. Our findings support restricted consumption of dietary cholesterol as a means to improve long-term health and longevity.

Results:

Based on 482 316 person-years of follow-up, we identified 22 035 deaths, including 9110 deaths from cardiovascular disease (CVD). Greater dietary cholesterol and egg consumption were associated with increased risk of overall and CVD-related mortality. Hazard ratios for each additional 300 mg cholesterol intake per day were 1.10 and 1.13 for overall and CVD-related mortality, respectively; for each additional 50-g egg consumed daily, hazard ratios were 1.06 and 1.09, respectively, for overall and CVD-related mortality (all P values<0.0001). After multivariable adjustment, higher serum total cholesterol concentrations were associated with increased risk of CVD-related mortality (hazard ratios per 1 SD increment, 1.14; P<0.0001). The observed associations were generally similar across cohort subgroups. The updated meta-analysis of cohort studies on the basis of 49 risk estimates, 3 601 401 participants, and 255 479 events showed consumption of 1 additional 50-g egg daily was associated with significantly increased CVD risk (pooled relative risk, 1.04 [95% CI, 1.00–1.08]; I^2=80.1%). In the subgroup analysis of geographic regions ($P_{interaction}$=0.02), an increase of 50-g egg consumed daily was associated with a higher risk of CVD in US cohorts (pooled relative risk, 1.08 [95% CI, 1.02–1.14]) and appeared related to a higher CVD risk in European cohorts with borderline significance (pooled relative risk, 1.05), but was not associated with CVD risk in Asian cohorts.

Missä kolesterolia on eniten? Ks. seur. dia.

Terveyttä edistävissä ruokavalioissa pyritään kolesterolialtistukseen alle 150 mg vuorokaudessa

ENITEN KOLESTEROLIA	/ 100 g
Keltuaisjauhe	2681 mg
Kananmunan keltuainen, paistettu ilman rasvaa, suolaton	1 400 mg
Kananmuna, keitetty (myös luomu ja omega)	429 mg
Kaviaari ja mäti keskiarvo	409 mg
Maksa, keitetty, ei lisättyä suolaa	324 mg
Keitetty rapu	231 mg
Mätitahna	214 mg
Maksapasteija	188 mg
Voi	178 mg
Kuivakakku / sokerikakku	162 mg
Katkarapu, keitetty, suolaton	158 mg
Kermainen sitruunakastike	150 mg
Vähärasvainen savustettu kala keskiarvo	148 mg
Tartar -pihvi	145 mg
Grillattu kokonainen broileri	132 mg
Keitetty kana	131 mg

Kehys: Pixabay.com. **Kuva:** Meat The End UNILAD Original Documentary https://www.youtube.com/watch?v=MkSzAxvEr_Y&feature=youtu.be

Lähde: Haku ”Kolesterolia, eniten”, Fineli.fi –tietokanta Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kansanterveyden edistäminen -yksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 20. Helsinki 2019 www.fineli.fi **Copyright** CCBY4.0. (viitattu 27.2.2022).

FINELIN KÄYTTÖVINKKEJÄ & KOMMERVENKKEJÄ

Fineli ei erottele A –vitamiinin lähteitä: Kasvisten KAROTENOIDIT vs. eläinperäinen RETINOLI 32
Kasviperäisen ruuan turvalliset KAROTENOIDIT (Suuriannoksisten ravintolisäkarotenoidien käyttö ei ole riskitöntä) 32-34
Eläinperäinen A-vitamiini eli RETINOLI ei määritelmän mukaan edes ole varsinainen vitamiini. Liikasaannista on haittaa. 35-37
Suomalaiset VEGAANILAPSET ja A-vitamiini 38-39

≠

Fineli ei erottele kuormittavia eläin- ja lisäaineperäisiä FOSFOREITA terveyttä edistävistä kasviperäisistä FYTAATEISTA 40-41

≠

Kuvat: Maksa, keltuainen, porkkanat, purppurabataatti, lehtikaali Pixabay.com- Ankerias (rajattu) Clinton & Charles Robertson from RAF Lakenheath, UK & San Marcos, TX, USA & UK / Wikimedia Commons. Sulatejuusto, kurpitsan siemenet ja auringonkukka Pxhere.com. Vehnälese Kärkkäisen verkkokauppa/ Korpelan mylly. Hampun siemenet Ruohonjuuri

Keho hyödyntää ruuan karotenoidit turvallisesti

Kasviperäisen ruuan karotenoideista ei voi saada haitallista määrää A-vitamiinia, koska niiden muuttuminen A-vitamiiniksi määräytyy elimistön retinolivarastojen perusteella.

Jos karotenoidien saanti on runsasta, elimistö vähentää niiden muuntamista retinoliksi, ja lisää niiden erittymistä virtsaan. Erityisesti β-karoteenin pitkäaikainen runsas (yli 30 mg/pv) saanti voi näkyä ihon kellertymisenä, mutta se on kuitenkin täysin vaaratonta.

Lähteet: Freese R, Voutilainen E. *Vitamiinit ja kivennäisaineet sekä muut ravinnon yhdisteet.* Kirjassa Aro A et. al. Ravitsemustiede. Duodecim. Otava **2012**. Keuruu. S. 90-95.

Elimistö pystyy säätelemään kasviperäisen ruuan karotenoidien imeytymisen ja retinoliksi muuntamisen 3-90 % välillä tarpeen mukaan. Siksi värikkäitä kasviksia voi syödä huoletta. Oranssit juurekset - kuten porkkana ja bataatti - ovat karotenoidien parhaita lähteitä.

Lähde: de Oliveira MR. *Vitamin A and Retinoids as Mitochondrial Toxicants*. Oxid Med Cell Longev. **2015**;2015:140267. **Copyright** under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. **Ei sidonnaisuuksia. Rahoitus:** Some of the data discussed here were obtained from research that was funded by CNPq. (luettu 14.9.2022).

A-VITAMIINISUOSITUS retinoliekvivalentteina /pv

6-23 kk 300 RE, 2-5 v. 350 RE, 6-9 v. 400 RE, 10-13 v. 600 RE,
pojat/miehet 14 -v. iästä alkaen **900** RE,
tytöt/naiset 14-v. iästä alkaen **700** RE, raskaana olevat 800 RE, imettävät 1100 RE.

RAE 700 ug sisältävät esimerkiksi:

PORKKANA
10 g kuivattua / 86 g paistettua / 90 g tuoretta /
100 g keitettyä

PAKASTEVIHANNEKSET
170 g parsakaali-maissi-porkkanasekoitusta /
180 g Aurinkokasviksia tai Maalaiskasviksia
190 g Uunijuureksia

185 g **KASVISPIHVEJÄ – TAI PYÖRYKÖITÄ**

BATAATTI
100 g uunibataattia
(helppo ohje seuraavassa diassa)

90 g **LEHTIKAALTA**

RUUSUNMARJAT
37 g jauhetta / 134 g tuoretta

190 g **KURPITSAA**

UUNIBATAATIT

UUNIBATAATIT

Huuhtele kuorimattomat bataatit.
Harjaa ne juuriharjalla.
Pilko uunipellille.
Kypsennä 200 –asteisessa
uunissa 35-45 min.

Bataatit eivät kaipaa välttämättä
mitään mausteita.

Kuvassa olevat vasta matkalla uuniin.
Unohdin ottaa kuvan kypsistä : P
Olivat herkullisia !

Lisää reseptejä superhelpoista töiseviin **Kasasen kootut** –sivustolla tiedostossa:

Kokokasvisruokaa - KoKaRu -reseptipankki

Retinoli ei oikeastaan edes ole vitamiini

Vitamiinin määritelmä on, ettei ihmisen elimistö kykene valmistamaan sitä. Ihminen osaa valmistaa retinolia, kunhan saa karotenoideja – jotka siis ovat aitoja vitamiineja.

Retinoliaktiivisuuden ekvivalentti **RE** 24 ug **lykopeenia** = 12 ug **betakaroteenia** = 1 ug **retinolia**

Elintarvikkeen yhteenlaskettu A-vitamiinivaikutus lasketaan retinoliekvivalentteina (RAE) kaavalla:
A-vitamiini = **retinoli** + 1/12 x **beetakaroteeni** + 1/24 x **muut** A-vitamiiniaktiiviset **karotenoidit kuten lykopeeni.**
Betakaroteenin biologinen aktiivisuus on siis 1/12 retinolin aktiivisuudesta.

Lähteet: Suositus: VRN / THL **2014**: *Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille*. Liitetaulukko 6a. s. 125. (luettu 9.7.21). Fineli.fi https://fineli.fi/fineli/fi/ravintotekijat/2298, luettu 6.5.2018.

Eläinperäisestä retinolista imeytyy 75-100 %, oli tarvetta tai ei. Eläimet varastoivat retinoliylimäärän maksaansa. Siksi maksat sisältävät runsaasti A-vitamiinin retinolimuotoa.

Retinoliylimäärä aiheuttaa **hapetusstressiä** ja heikentää solujen aineenvaihduntayksiköiden (mitokondrioiden) toimintaa. Se voi aiheuttaa myös **hermostovaurioita ja solukuolemaa**.

Lähteet: de Oliveira MR. *Vitamin A and Retinoids as Mitochondrial Toxicants*. Oxid Med Cell Longev. **2015**;2015:140267. **Copyright** under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. **Ei sidonnaisuuksia. Rahoitus:** Some of the data discussed here were obtained from research that was funded by CNPq. (luettu 14.9.2022). De Oliveira M. *The neurotoxic effects of vitamin A and retinoids.* Annals of the Brazilian Academy of Sciences. Aug **2015.** https://doi.org/10.1590/0001-3765201520140677 https://www.scielo.br/j/aabc/a/t6FL9c3tjtJL74hCrBgkbfL/?lang=en&format=pdf (luettu 22.9.2022).

Retinolin eli eläinperäisen A-vitamiinin liikasaanti

Jo **1500 ug** retinolin päiväsaanti pitkäkestoisena lisää **osteoporoosi**n riskiä. Tuota määrää, joka kertyy **7 grammasta keitettyä maksaa** / **50 – 100 grammasta maksalaatikkoa** tai 60 grammasta **nahkiaista**, pidetään retinolin ylärajana vaihdevuodet ohittaneille naisille. Hyväksyttävän päiväsaannin yläraja muille on 3000 ug.

Lähteet: Whiting SJ, Lemke B. *Excess retinol intake may explain the high incidence of osteoporosis in northern Europe*. Nutr Rev. **1999** Jun;57(6):192-5. doi: 10.1111/j.1753-4887.1999.tb06942.x. PMID: 10439632.
Freese R, Voutilainen E. *Vitamiinit ja kivennäisaineet sekä muut ravinnon yhdisteet*. Kirjassa Aro A et. al. Ravitsemustiede. Duodecim. Otava **2012**, Keuruu. S. 90-95.

Retinoli säätelee erityisesti nopeasti kasvavien solujen kasvua ja erilaistumista. Sen liikasaanti näkyy ensimmäisenä juuri näissä soluissa. Jo **35 g keitettyä maksaa sisältää retinolia määrän** (7500 ug), joka voi lisätä sikiön mm. **hermoston, luuston ja sydämen epämuodostumia**. Fineli.fi mukaan 100 g maksaa sisältää 21 706 ug retinolia.

Lähde: Hus.fi. *Raskaus ja A-vitamiini*. http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/teratologinen-tietopalvelu/ravintojavitamiinit/Sivut/Avitamiini.aspx (luettu 5.6.18). Fineli.fi luettu 9.5.2018.

Liian suuri veren retinolimäärä lisää **hiustenlähtöä**.

Lähde: Hannuksela M: *Naistyyppisen hiustenlähdön hoito*. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim **2006**;122(2):167-72.

A-vitamiinikuormitus aiheuttaa metabolista oireyhtymää

Serum RBP4 and Glucose Disposal in Non-Obese Normal Men with Genetic Predisposition for Type 2 Diabetes

For the third aim, 26 healthy men with at least one first-degree relative with type 2 diabetes were recruited. They were non-obese, with normal serum glucose concentrations. They showed a great degree of variability in insulin sensitivity, hyperinsulinemia, and hypertension. Serum RBP4 levels were found to be positively correlated with fasting serum insulin, fasting triglyceride levels, and systolic blood pressure. Serum RBP4 concentrations correlated inversely with the rate of glucose disposal independently of body mass and age. It should be noted that increased serum RBP4 levels correlated specifically with cardiovascular risk factors.

in obesity, even in the absence of diabetes, serum RBP4 was increased. In even slightly obese (overweight) subjects, serum RBP4 was proportional to BMI and insulin resistance. Because there was no difference in RBP4 levels between obese and obese-diabetic subjects, the association of obesity with serum RBP4 could not be due to hyperglycemia, but is likely caused by insulin resistance.[4]

Eläinperäistä A-vitamiinia eli retinolia sitovan proteiinin RBP4:n (retinol binding protein 4) nousu ennustaa **lihavuutta**, **insuliiniresistenssiä** ja **diabetesta**. Se yhdistyy myös **kohonneisiin insuliini-** ja **yläverenpaine-** ja **triglyseridi-**tasoihin.

Wolf G. *Serum retinol-binding protein: a link between obesity, insulin resistance, and type 2 diabetes*. Nutr Rev. **2007** May;65(5):251-6. doi: 10.1301/nr.2007.may.251–256.

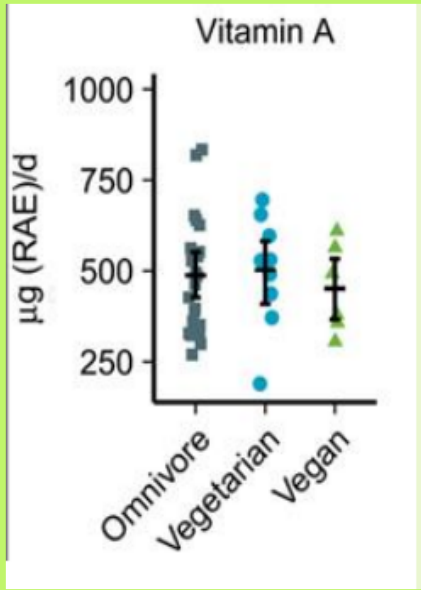
Sidonnaisuudet: Dr. Wolf is Adjunct Professor with the Department of Nutritional Sciences and Toxicology, University of California, Berkeley, California. © 2007 International Life Sciences Institute (ILSI). ILSI saa rahoitusta elintarviketeollisuudelta, joten retinoliin liittyvien ongelmien esille nostaminen suorastaan yllättää. (luettu 14.9.2022).

SUOMALAISTUTKIMUKSESSA VEGAANILAPSILLA OLI

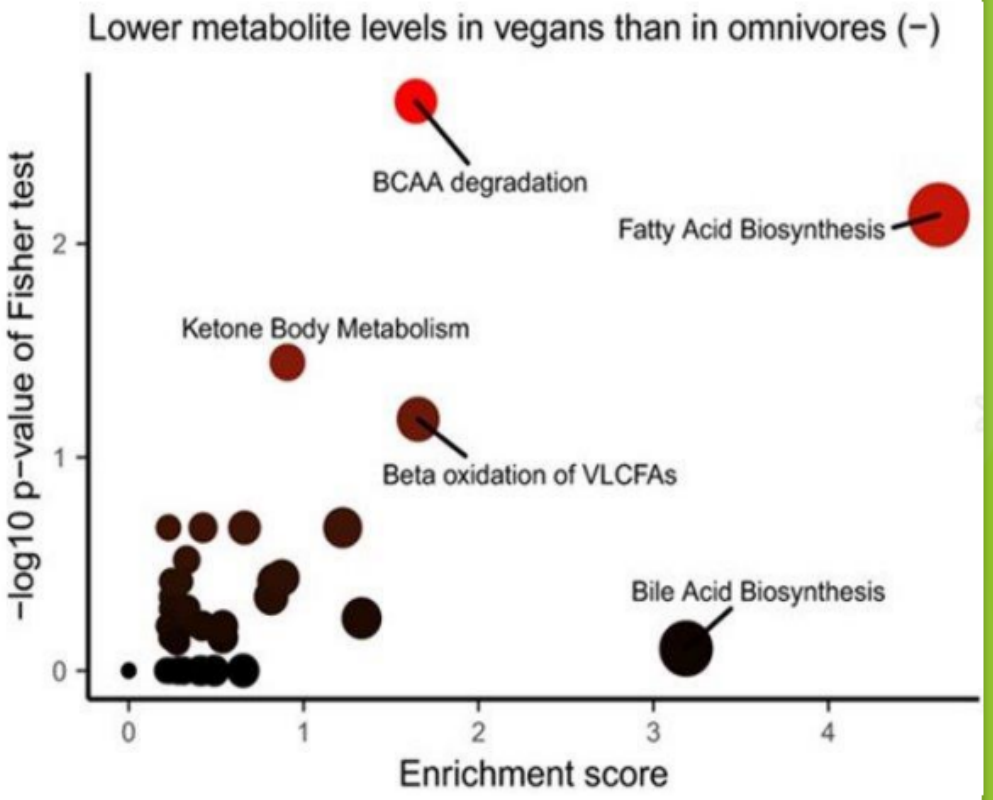
- VÄHEMMÄN haaraketjuisten aminohappojen (BCAA) hajoamistuotteita veressään
  - hyvä asia insuliiniherkkyyden säilyttämisen kannalta
- VÄHEMMÄN rasvan ja sappihappojen tuottoa
  - hyvä asia suolistomikrobiston laatua ja kehon tulehdustasoa sekä tervettä painoa ajatellen
- VÄHEMMÄN ketoaineiden tuottoa kun elimistöllä on ollut hiilihydraatteja käytössään
  - hiilihydraatit aktivoivat aineenvaihduntaa ja kehon lämmöntuottoa

*"**BCAAs** and **tyrosine** seemed to be relevant to future metabolic risk in the long-term follow-up cohorts, emphasizing the **importance of early** diagnosis and **prevention** strategy."*

-> BCAA- ja tyrosiinitasot ennustavat aineen-vaihduntahäiriöitä, minkä vuoksi niiden **kohoaminen tulisi ehkäistä ja huomata ajoissa.**



- kasviperäiset betakaroteenit A-vitamiinin lähteenä, ja siksi retinolia sitovan proteiinin (RBP) ja transtyreniiniproteiinitasot olivat matalammalla tasolla kuin sekasyöjillä. Hyvä juttu vegaanien kannalta koska
  - kohonnut RBP liittyy insuliiniresistenssiin ja lihomiseen ja
  - transtyretiinin kertyminen ATTR Wild Type amyloidoosiin.



Kaaviot: Hovinen et. al. 2021, Teksti punaisella pohjalla Zhao et. al. **2016**, tarkemmin seuraavassa ruskeareunaisessa diassa.

Tutkimuksen tarkoitushakuinen uutisointi herätti huolta lasten vegaaniruokavalioon liittyen. Kasvulle, kehitykselle ja tulevalle terveydelle kasvipohjaiseen ravintoon liittyneiksi todetut **myönteiset asiat saatiin sanavalinnoilla käännettyä uhkaavan kuuloisiksi.**

Muilla lapsilla havaitut vitamiinivajeet sekä riskitekijöiden kertyminen jo varhaisessa iässä eivät herättäneet tutkijoissa huolta eivätkä median kiinnostusta.

Referee #3:

Nimettömän vertaisarvioijan kommentteja:

Ref: In the manuscript "Vegan diet in young children remodels metabolism and challenges the statuses of essential nutrients", Hovinen and colleagues study the influences of vegan diet on nutritional status and metabolism in Finnish children. They compare the serum metabolomics profiles of vegan, vegetarian and omnivorous children and identify metabolites and metabolic pathways significantly different between vegan children and others. They find that vegan children have lower levels of vitamin A and D and alterations in the metabolism of cholesterol, fatty acids and amino acids, thereby raising concerns about detrimental health outcomes caused by nutritional deficiency related to adherence to vegan diet in early childhood. This is an important topic since the vegan diet has been considered a 'healthy' diet for adults but how this diet affects health in children is less well understood.

Au: We thank the referee for the positive reception of our manuscript.

Huolimatta siitä, että D-vitamiinitason toivottiin (aiheestakin) olevan korkeampi kuin (THL:n ja VRN:n aiemmin riittäväksi katsoma) 50 nmol/l, THL ei suinkaan ole D-vitamiinisuositustaan nostanut, vaan kehottaa pitäytymään 10-20 ug määrässä.

Hovinen T, Korkalo L, Freese R, Skaffari E, Isohanni P, Niemi M, Nevalainen J, Gylling H, Zamboni N, Erkkola M & Suomalainen A: *Vegan diet in young children remodels metabolism and challenges the statuses of essential nutrients.* EMBO Molecular Medicine 20.1.2021DOI: 10.15252/emmm.2020134 92. **Sidonnaisuudet:** *Suomen Ravitsemustieteen Yhdistys* rahoitti Korkaloa. Korkalo oli *TwoDads* -yhtiön johtoportaassa tutkimuksen valmisteluaikana ja sai (kuten Niemikin) kirjoituspalkkioita *Duodecim Lääkäriseuralta* yhdistyksen lehteen kirjoittamisesta. Zamboni on *General Metabolics* -yhtiön perustaja ja neuvonantaja. Suomalainen on saanut puhujapalkkioita *Orion Pharmalta* ja toimii (tähän tutkimukseen liittymättömästi) *Khondrion SAB* -yrityksessä. Suomalainen sai tutkimusta varten rahoitusta Helsingin yliopistolta. **Rahoitus:** Sigrid Juséliuksen Säätiö, Suomen Akatemia, Helsingin yliopistollinen sairaala ja Helsingin yliopisto ja Suomen Kulttuurisäätiö. **Copyright:** Creative Commons CC BY license.(luettu 25.1.2021).

Lasten liiallinen eläinproteiinin saanti: Hörnell A, Lagström H, Lande B, Thorsdottir I. *Protein intake from 0 to 18 years of age and its relation to health: a systematic literature review for the 5th Nordic Nutrition Recommendations*. Food Nutr Res. **2013** May 23;57. doi: 10.3402/fnr.v57i0.21083. **Tutkijoilla ei sidonnaisuuksia. Rahoitus:** The Nordic Council of Ministers.Copyright © 2013 Agneta Hörnell et al. under the terms of the Creative Commons Attribution License. (luettu 10.7.2019).

Haaraketjuisten aminohappojen ja tyrosiinin kohonnut taso tulevaisuuden terveysuhkina: Zhao X, Gang X, Liu Y, Sun C, Han Q, Wang G. *Using Metabolomic Profiles as Biomarkers for Insulin Resistance in Childhood Obesity: A Systematic Review*. J Diabetes Res. **2016;**2016:8160545. doi: 10.1155/2016/8160545.

Eläin- ja lisäaineperäinen **fosfori / fosfaatti** kuormittaa kroppaa, erityisesti munuaisia *

Miehet saavat fosforia keskimäärin kolmin- ja naiset kaksinkertaisesti tarpeeseen nähden.

Männistö S. *Suojaravintoaineiden saanti Suomessa – ruoasta vai pillereistä?* Luentotallenne. Kansanterveyspäivä 13.4.**2018**. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaistu 22.4.2018. https://www.youtube.com/watch?v=N8YsgVSn0NE&feature=youtu.be (kuunneltu 25.5.2018).

Muutokset ravinnon fosfaattimäärissä heijastuvat nopeasti vereen ja virtsaan. Fosfaatti-**ylimäärä heikentää D-vitamiinin muuntumista aktiiviseksi** ja siten mm. **kalsiumin imeytymistä**.

Freese R, Voutilainen E. **2012** *Vitamiinit ja kivennäisaineet sekä muut ravinnon yhdisteet.* Kirjassa Aro A et. al. Ravitsemustiede. Duodecim. Otava 2012, Keuruu. S. 137-8.

Runsaskalsiuminen ruokavaliokaan ei kompensoi kaikkia runsaan fosforin aiheuttamia haitallisia vaikutuksia.

Kemi VE et. al. *Increased calcium intake does not completely counteract the effects of increased phosphorus intake on bone.* Br J Nutr.**2008** Apr;99(4):832-9. DOI:10.1017/S0007114507831783 (luettu 3.3.2019).

Jo 1400 mg/vrk –annos (eläin- tai lisäaineperäistä) fosforia voi altistaa **osteoporoosille** ja **verisuonten kalkkiutumiselle** sekä **lisätä kuolleisuutta**.

Chang AR, Lazo M, Appel LJ, Gutiérrez OM, Grams ME. *High dietary phosphorus intake is associated with all-cause mortality: results from NHANES III.* Am J Clin Nutr. **2014** Feb;99(2):320-7. doi: 10.3945/ajcn.113.073148 (luettu 3.3.2019).

* Haghighatdoost F et. al. *Association of vegetarian diet with inflammatory biomarkers: a systematic review and meta-analysis of observational studies*. Public Health Nutr. **2017** Oct;20(15):2713-2721. doi: 10.1017/ S1368980017001768 (luettu 2.4.2018).

Kasviperäinen fosforin varastomuoto on **fytaatti**

Toisin kuin eläin- ja lisäaineperäinen fosfori, FYTAATIT **kohentavat veren sokeri-** ja **rasva-arvoja**, **ehkäisevät verisuonten** ja **muiden pehmytkudosten kalkkiutumista** sekä **vähentävät munuaiskivien muodostumista**. Ne ovat **antioksidanttisia**, **kohentavat vastustuskykyä** ja **pienentävät syöpäriskiä.**

Lähteet:

(ja **kuvakaappaus**) Schlemmer U, Frølich W, Prieto RM, Grases F. *Phytate in foods and significance for humans: food sources, intake, processing, bioavailability, protective role and analysis.* Mol Nutr Food Res. **2009** Sep;53 Suppl 2:S330-75. doi: 10.1002/mnfr.200900099**.**
Ei sidonnaisuuksia. Copyright 2009 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim (luettu 8.6.2018).

Graf E, Eaton JW. *Antioxidant functions of phytic acid.* Free Radic Biol Med. **1990**;8(1):61-9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2182395. (luettu 8.6.2018).

Bohn L, Meyer AS, Rasmussen SK. *Phytate: impact on environment and human nutrition. A challenge for molecular breeding.* Journal of Zhejiang University Science B. **2008**;9(3):165-191. doi:10.1631/jzus.B0710640. **Ei sidonnaisuuksia**. (luettu 18.6.2018).

Finelissä haitallisten fosforien ja hyödyllisten fytaattien määrää ei saa selville kuin ruoka-aineista erikseen etsimällä ja laskemalla.

Fytaattien metalli-ioneja sitovalla ominaisuudella on käytännön merkitystä lähinnä silloin, kun ravinnon saanti on niukkaa, kuten kehitysmaissa.

Freese R, Voutilainen E. **2012** *Vitamiinit ja kivennäisaineet sekä muut ravinnon yhdisteet.* Kirjassa Aro A et. al. Ravitsemustiede. Duodecim. Otava 2012. Keuruu. S. 133.

Thus, the actual demand of a population to either improve mineral and trace element bio-availability or to help prevent cancer, kidney stone formation or other civilisation diseases, will decide whether or not phytate will be welcome in our daily diet. Terms for phytate such as ‚antinutrient' or ‚bad food compound' should belong to the past.

FYTAATIT OVAT KASVIPERÄISIÄ, ELIMISTÖÄ KUORMITTAMATTOMIA FOSFORIN VARASTOMUOTOJA

Kliinisten eli ihmisillä tehtyjen tutkimusten perusteella fytaatit

- ✓ LASKEVAT KOLESTEROLIA
- ✓ KOHENTAVAT VERENSOKERITASAPAINOA
- ✓ EDISTÄVÄT IMMUUNIPUOLUSTUSTA PIENENTÄEN SYÖPÄRISKIÄ

Runsaasti fytaatteja sisältävä ruokavalio

- ✓ HILLITSEE HAMMASPLAKIN MUODOSTUSTA
- ✓ VÄHENTÄÄ VERIHIUTALEIDEN TAKERTUMISTAIPUMUSTA
- ✓ VÄHENTÄÄ LIIALLISEN KALSIUMIN ERITTYMISTÄ VIRTSAAN
  - MUNUAISKIVIEN RISKI VÄHENEE

Fytaattien kykyä sitoa raskasmetalleja on hyödynnetty lyijymyrkytyksen hoidossa.

Lähde: Shi J, Arunasalam K, Yeung D, Kakudo Y & Mittal. G: *Phytate from edible beans; chemistry, processing and health benefits*. Food, Agriculture & Environment, Vol 2 (1), Jan **2004**. https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=FI2006038479

Sidonnaisuudet: Yeung työskentelee Kanadan Heinz –yrityksessä. **Rahoitus**: Guelph Food Research Center, Agriculture and Agri-Food Canada. (luettu 17.7.2019).

Kun kuormittavia eläin- ja lisäaineperäisiä fosforeita ja kasvien hyödyllisiä fytaatteja ei eroteta toisistaan, munuaispotilaat saavat tällaisia ohjeita (1/2):

Kokkolan munuais- ja dialyysiosastolta annettu 10,5-22

Ruokavalinnat fosforirajoitteessa ruokavaliossa

Ruoka-aineryhmä	Suosi näitä	Näitä harvemmin	Hyvin harvoin
Viljatuotteet	Vaaleasta kuoritusta viljasta valmistetut leivät, puurot, ja hiivaleivonnaiset, vehnä-ruissihti-, ruislesty-, ohralestyjauho, mannaryynit, vaalea riisi ja makaronit, riisimurot, maissihiutaleet.	Täysjyväleivonnaiset, ruis-, grahamjauho, kaurahiutaleet - ja murot, tummat makaronit ja riisit, soijajauho, valmis-leivonnaiset, jossa on E450.	Leseet, näkkileivät, hapankorput, talkkuna, vehnäalkiot.
Maito ja maitovalmisteet	Raejuusto, tuorejuustot, kermaviili, maitorahka, leipäjuusto, kasvisrasva-sekoitteet, kaura- ja soijakermat, -juomat, -jogurtit.	Nestemäiset maitovalmisteet max. 2dl/vrk TAI pari vpl juustoa/vrk.	Juustot suurina määrinä, maitojauhe sulatejuustot.

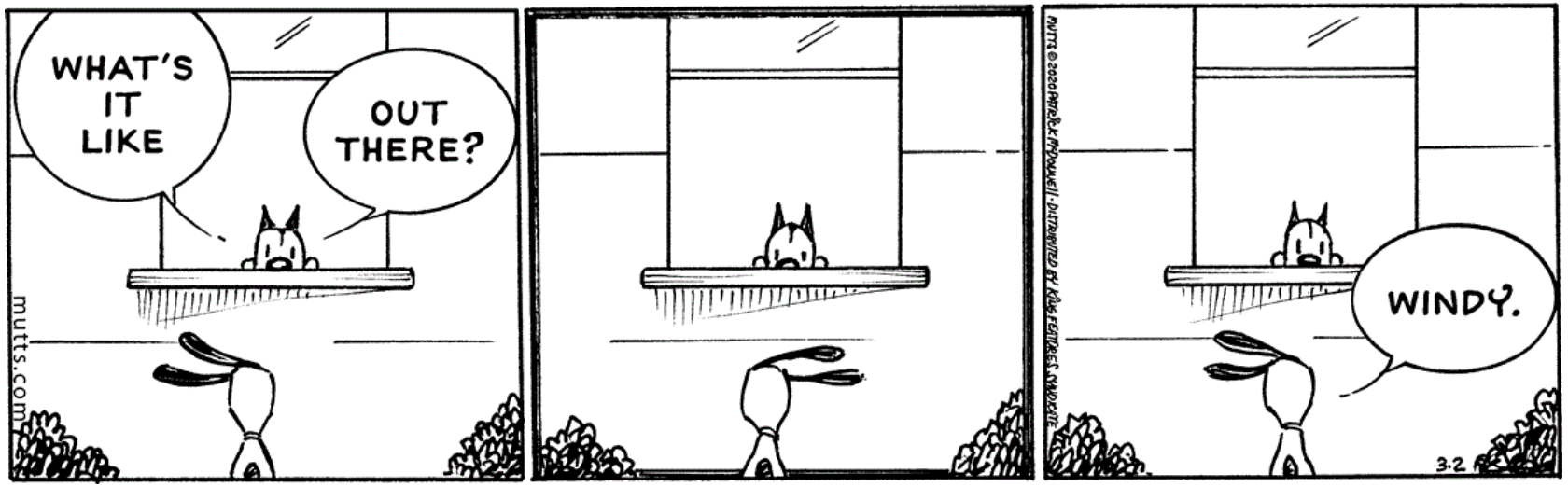
Kun kuormittavia eläin- ja lisäaineperäisiä fosforeita ja kasvien hyödyllisiä fytaatteja ei eroteta toisistaan, munuaispotilaat saavat tällaisia ohjeita (2/2):

Ruoka-aineryhmä	Suosi näitä	Näitä harvemmin	Hyvin harvoin
Liha, kala, muna ja sisäelimet	Liha, broileri, kalkkuna, kieli, ruodoton kala, sydän, veri, munanvalkuainen, täyslihaleikkeleet.	Makkarat, ruotoineen syötävät kalat, muut lihatuotteet, joissa E450-452, munankeltuainen.	Maksa, munuainen.
Kasvikset, juurekset, hedelmät ja marjat	Kaikki muut, jos ei kalium rajoitusta.	Maissi, herne, sienet, kikherne.	Soijapavut, soijarouhe.
Rasvat	Pehmeät margariinit, kasviöljyt.		
Muut	Kahvi, tee, vähäsuolaiset kivennäisvedet, virvoitusjuomat, pippurit, mausteyrtit, sinappi, sokeri, hunaja, siirappi, makeiset.	Suklaa, kaakao.	Erilaiset siemenet, pähkinät, mantelit.

Ruokavaliot eivät ole samanarvoisia, vaikka niitä noudatettaisiin terveys edellä

SloLifestyle Study vertaili terveystietoisten henkilöiden kehokoostumusta ja ravinteiden saantia. Katso:

https://kasasenkootut.kotisivukone.com/files/kasasenkootut.kotisivukone.com/SloLifestyle_Study.pdf



https://mutts.com/

Suosituksia noudattaenkin sekasyöjän voi olla hankalaa saavuttaa suositukset

kuitu, kokonais-

19,3 g

Päivän saanti 77 %

= Sydänmerkkituote

maanantai 03.10.2022 (243	9104 kJ (2175 kcal)	19,3 g
Aamiainen (457g)	**1693 kJ (404 kcal)**	**6,6 g**
Kahvi, suodatinkahvijuoma 2 dl (200g)	21 kJ (5 kcal)	0 g
Maito, rasvaton, d-vitamiinia 1 ug 0,5 dl (50g)	71 kJ (17 kcal)	0 g
Kananmuna, keitetty 1 keskikokoinen kpl (55g) Ilman suolaa	309 kJ (74 kcal)	0 g
Ruisleipä, ruissydän, vaasan, ruis-, vehnäjauho 2 keskikokoinen kpl (60g)	551 kJ (132 kcal)	6,4 g
Kasvirasvalevite 75 %, keiju rypsi 3 tl (14g)	378 kJ (90 kcal)	0 g
Kokolihaleikkele, kinkkuleikkele, vähärasvainen, rasvaa 3 % 28 g	117 kJ (28 kcal)	0 g
Juusto, leipäjuusto, rasvaa 17-23 % 1 pieni annos (20g) 17% juusto on Sydänmerkkituote	232 kJ (55 kcal)	0 g
Kurkku 30 g (30g)	14 kJ (3 kcal)	0,2 g

Lounaaksi kala-ateria Sydän- ja Diabetesliittojen reseptillä

KUITU

Lounas (638g)	2734 kJ (653 kcal)	3,2 g
Lohifilee 80 g	654 kJ (156 kcal)	0 g
Peruna-sipulilaatikko, kasvirasvakerma 15 % 280 g	1264 kJ (302 kcal)	2,5 g
Tilli, tuore 1,5 rkl (4g)	5 kJ (1 kcal)	< 0,1 g
Maito, rasvaton, d-vitamiinia 1 ug 2 dl (200g)	283 kJ (68 kcal)	0 g
Jääsalaatti 1 keskikokoinen annos (60g)	29 kJ (7 kcal)	0,6 g
Rypsiöljy, kylmäpuristettu 1 rkl (14g)	500 kJ (119 kcal)	0 g

Lohikiusaus

ei esittelyitä juuri kaipaa. Miten perunan, kalan ja ruokakerman liitto voikaan maistua näin hyvältä?

Annoksia 5

Aktiivinen valmistusaika 10 min

Annoskoko 320g

Passiivinen valmistusaika 55 min

https://www.sydanmerkki.fi/resepti/lohikiusaus/

Raaka-aineet

- ♡ 400 g lohifileetä
- ♡ 1 kg peruna-sipuliseosta (pakaste)
  (300 g kasviksia, esim. juuressuikaleita, pakaste)
- ♡ 1 dl tuoretta tilliä
  1 ½ – 2 tl suolaa
  ½ tl rouhittua mustapippuria
- ♡ 4 dl kermankaltaista kasvirasvasekoitetta
  (2 rkl perunajauhoja tai maissitärkkelystä)

Resepteissä ♡-merkityt tuotteet löydät kaupassa Sydänmerkillä varustettuna.

- Suomalaisten pitäisi oppia käyttämään enemmän kasviöljyjä. Niitä olisi hyvä syödä 2–3 ruokalusikallista päivässä, Schwab sanoo.

Suositusten mukaan pieni herkku kuuluu päivään

KUITU

Lounaan yhteydessä tee ja pieni, 50 g korvapuusti	(249 kcal)	0,8 g
Jauho, vehnäjauho, puolikarkea 23 g	354 kJ (85 kcal)	0,8 g
Maito, rasvaton, d-vitamiinia 1 ug 2,0999999 dl (210g) ♡	297 kJ (71 kcal)	0 g
Sokeri 11 g	187 kJ (45 kcal)	0 g
Leivinjauhe 0,17 tl (1g)	6 kJ (1 kcal)	< 0,1 g
Margariini 80 %, leivontaan ja ruoanlaittoon 6 g ♡	178 kJ (43 kcal)	0 g
Kananmuna, kuoreton 0,059999999 keskikokoinen kpl (3g)	19 kJ (4 kcal)	0 g
Tee 2 dl (200g)	2 kJ (< 1 kcal)	0 g

Pikapuustit

K

Tallenna resepti

Pikapuusteilla saat kotoisan pullan tuoksun pikakelauksella, ilman taikinan kohottamista. Täytteeksi sopii kanelisokerilla tai marmeladi.

Annoksia 17
Annoskoko 50g
Aktiivinen valmistusaika 30 min
Passiivinen valmistusaika 15 min

https://www.sydanmerkki.fi/resepti/pikapuustit/

Raaka-aineet

- 6 dl vehnäjauhoja
- 1 dl sokeria
- 3 tl leivinjauhetta
- 1 rkl kardemumma
- ♡ 2 dl maitoa
- ♡ ½ dl pullomargariinia
- ½ muna

Täyte

- ♡ ½ dl pullomargariinia
- 4 rkl sokeria
- 1 rkl kanelia

Päälle

- ½ muna
- 3-4 rkl raesokeria

Kuva: Sydänmerkki / Elina Himanen

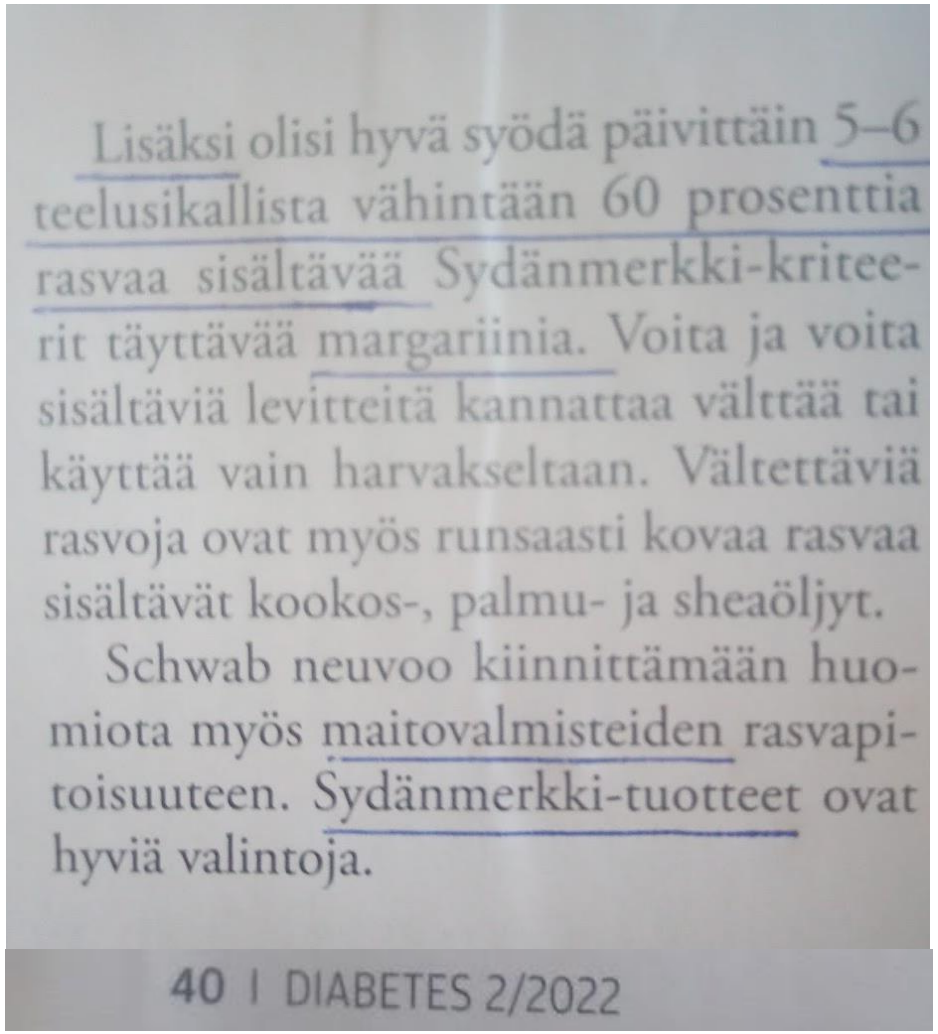
Resepteissä ♡-merkityt tuotteet löydät kaupassa Sydänmerkillä varustettuna.

Välipalalla teetä, kasviksin höystetty leikkeleleipä ja rasvaton rahka mustikoiden kera

KUITU

= Sydänmerkkituote

Välipala (502g)	1427 kJ (341 kcal)	4,6 g
Tee, vihreä tee 2 dl (200g)	2 kJ (< 1 kcal)	0 g
Ruisleipä, ruissydän, vaasan, ruis-, vehnäjauho 1 keskikokoinen kpl (30g)	275 kJ (66 kcal)	3,2 g
Kasvirasvalevite 75 %, keiju rypsi 2 tl (9g)	252 kJ (60 kcal)	0 g
Jääsalaatti 10 g	5 kJ (1 kcal)	0,1 g
Kokolihaleikkele, kinkkuleikkele, vähärasvainen, rasvaa 3 % 14 g	58 kJ (14 kcal)	0 g
Yhteenvedossa olen huomioinut Finelistä löytyneen vaihtoehdon o.4 g korkeamman suolapitoisuuden		
Juusto, puolikova juusto, kevyt, rasvaa 15-18 % 14 g	135 kJ (32 kcal)	0 g
Kurkku 20 g	9 kJ (2 kcal)	0,1 g
Rahka, maustettu, profeel proteiinirahka, laktoositon 175 g	612 kJ (146 kcal)	0,2 g
Mustikka, pensasmustikka 30 g	77 kJ (18 kcal)	1,0 g



Lisäksi olisi hyvä syödä päivittäin 5–6 teelusikallista vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältävää Sydänmerkki-kriteerit täyttävää margariinia. Voita ja voita sisältäviä levitteitä kannattaa välttää tai käyttää vain harvakseltaan. Vältettäviä rasvoja ovat myös runsaasti kovaa rasvaa sisältävät kookos-, palmu- ja sheaöljyt.

Schwab neuvoo kiinnittämään huomiota myös maitovalmisteiden rasvapitoisuuteen. Sydänmerkki-tuotteet ovat hyviä valintoja.

40 I DIABETES 2/2022

Illallinen (606g)	2207 kJ (527 kcal)	4,1 g
Jauho, vehnäjauho, puolikarkea 17 g	262 kJ (63 kcal)	0,6 g
Jauho, perunajauho tai -suurimo, perunatärkkelys 17 g	238 kJ (57 kcal)	0,2 g
Kaurahiutale 3 g	48 kJ (11 kcal)	0,3 g
Leivinjauhe 0,80000001 g	6 kJ (1 kcal)	< 0,1 g
Maito, rasvaton, d-vitamiinia 1 ug 17 g	24 kJ (6 kcal)	0 g
Margariini 80 %, leivontaan ja ruoanlaittoon 18 g	535 kJ (128 kcal)	0 g
Sipuli, keltasipuli 0,30000001 keskikokoinen kpl (17g)	20 kJ (5 kcal)	0,3 g
Broileri, rintafilee, nahaton, suikale, leike 50 g	228 kJ (54 kcal)	0 g
Tuorejuusto, rasvaa 15 %, maustettu, creme bonjour light 17 g	125 kJ (30 kcal)	0 g
Paprika, keskiarvo 0,30000001 keskikokoinen kpl (51g)	60 kJ (14 kcal)	1,0 g
Persikka, sokeriliemessä 7 g	19 kJ (5 kcal)	< 0,1 g
Ruokasuola, jodioitu 0,17 g	< 1 kJ (< 1 kcal)	0 g
Maito, rasvaton, d-vitamiinia 1 ug 2,3299999 dl (233g)	330 kJ (79 kcal)	0 g
Juusto, puolikova juusto, kevyt, rasvaa 15-18 % 8 g	77 kJ (18 kcal)	0 g
Vesimeloni, kuorittu 1 keskikokoinen annos (150g)	234 kJ (56 kcal)	1,7 g

KUITU

Illalliseksi 1 pala broileripiirakkaa, 2 dl rasvatonta maitoa ja 150 g vesimelonia

Kuva: Sydänmerkki/Elina Himanen

Murea pohja ja hedelmäinen täyte takaavat, että broileripiirakka maistuu kaikenikäisille.

https://www.sydanmerkki.fi/resepti/broileripiirakka/

Raaka-aineet

Annoksia 12

Annoskoko 100g

Pohja

- 1 dl vehnäjauhoja
- 1 dl perunajauhoja
- ♡ ½ dl kaurahiutaleita
- 1 tl leivinjauhetta
- ♡ 1 dl rasvatonta maitoa
- ♡ 1 dl pullomargariinia

Täyte

- ♡ 2 sipulia
- ♡ 300 g maustamattomia broilerin fileesuikaleita
- 1 tl currya
- ♡ 1 tl öljyä tai pullomargariinia
- ♡ 100 g yrttimaustettua tuorejuustoa
- ♡ 2 paprikaa
- 1 säilykepersikan puolikas
- ½ tl rouhittua mustapippuria
- ¼ tl suolaa

Pinnalle

- ♡ 2 dl rasvatonta maitoa
- 1 muna
- ♡ 1 dl juustoraastetta

Resepteissä ♡-merkityt tuotteet löydät kaupassa Sydänmerkillä varustettuna

Reseptissä annoskooksi on sanottu vain 100 grammaa, mutta **kuvassa piirakka on jaettu** vain kuuteen osaan eli **200 gramman paloihin** jotka eivät näytä mitenkään isoilta. Siksi tein laskelman yhden 200 g palan ravintosisällön mukaan. Lisäksi vesimelonia.

sydanmerkki.fi/sydanmerkki/sydanmerkin-taustalla/ https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/sydanmerkin-taustalla/

Taustalla oleva tutkimustieto

Sydänmerkkiä ei paineta pakettiin näppituntumalta, vaan elintarvikkeiden valmistajat hakevat merkin käyttöoikeutta puolueettomalta asiantuntijaryhmältä. Käyttöoikeuden voi saada, jos tuote täyttää kaikki sille määritetyt kriteerit. Kriteerit perustuvat tutkittuun ravitsemustietoon ja asiantuntijaryhmä kehittää kriteereitä jatkuvasti tieteen ja ruokavalikoiman kehittyessä.

Sydänmerkki-tuotteiden tuotetietojen paikkansapitävyyttä tutkitaan vuosittain kymmenin laboratoriokokein. Näin takaamme sinulle, että Sydänmerkki todella kertoo terveellisestä valinnasta.

Jos haluat tutustua tarkemmin jokaisen tuoteryhmän kriteereihin, millä Sydänmerkki niille myönnetään, löydät kriteerit täältä.

Samalla tavalla Sydänmerkki-aterian kriteerit on tehnyt puolueeton asiantuntijaraati. Ravintolat hakevat käyttöoikeutta Sydänmerkki-tiimiltä.

Aterian kriteereihin voit tutustua täältä.

Sydänmerkki on rekisteröity ravitsemusväite ja se on ainoa symboli Suomessa, joka kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta.

Sydänmerkin taustaorganisaatiot ovat Suomen Sydänliitto ry ja Suomen Diabetesliitto ry.

Sydänmerkki

- Taustalla oleva tutkimustieto
- Terveellistä ruokaa koululaisille
- Sydänmerkki takaa paremman työpaikkaruoan
- Usein kysyttyä
- Ateriasta kysyttyä

Terveellistä ruokaa koululaisille

Lue lisää

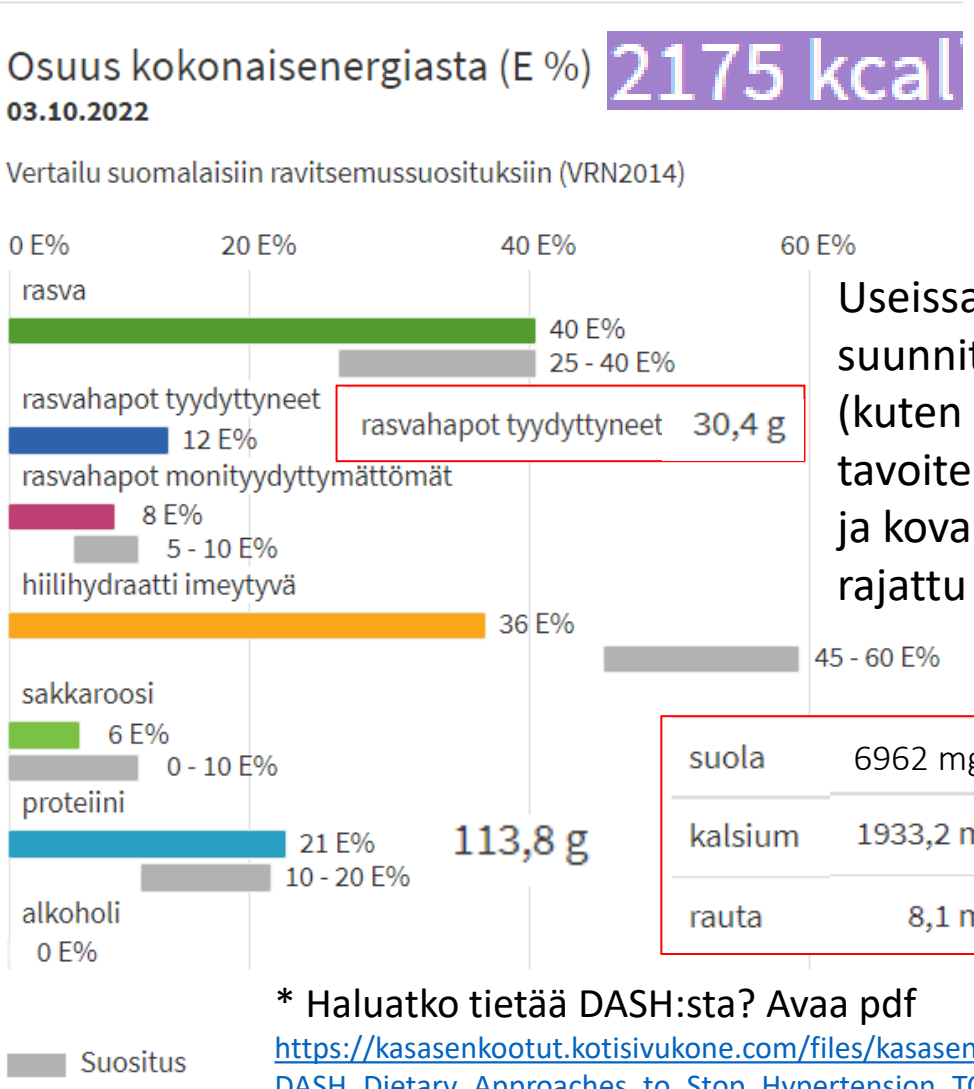
Usein kysyttyä

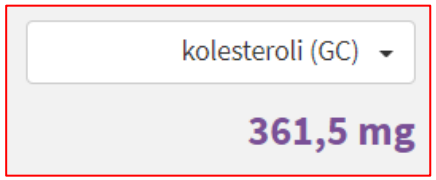
Täältä löydät vastaukset muutamiin useimmin kysyttyihin kysymyksiin.

Lue lisää

Lähdeviitteet Sydänmerkin taustalla olevaan tutkittuun ravitsemustietoon:

Suosituksia noudattaenkin **seka**syöjän voi olla hankalaa saavuttaa suositukset





suola	6962 mg
kalsium	1933,2 mg
rauta	8,1 mg

Useissa terveyttä edistäviksi suunnitelluissa ruokavalioissa (kuten DASH*) kolesteroli-tavoite on alle 150 mg/pv ja kovan rasvan määrä on rajattu 6 E%:iin.

* Haluatko tietää DASH:sta? Avaa pdf
https://kasasenkootut.kotisivukone.com/files/kasasenkootut.kotisivukone.com/DASH_Dietary_Approaches_to_Stop_Hypertension_TO_ASHES2.pdf

Ruokavalion rasvan laatu on Suomessa edelleen ajankohtainen ravitsemusongelma. Yhdeksän kymmenestä aikuisesta saa ruokavaliostaan liikaa tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa. Runsas kovan rasvan saanti on sydän- ja verisuonisairauksien kiistaton riskitekijä. 40 | DIABETES 2/2022

...anmerkki on monelle tuttu logo elintarvikepakettien kyljessä, ...utta mistä se oikeasti kertoikaan. Tässä kaikki, mitä sinun tarvitsee tietää Sydänmerkistä.

Mikä on Sydänmerkki?

Sydänmerkki on elintarvikepakkauksista ja ravintoloista löytyvä merkki, joka osoittaa, että kyseinen tuote tai ruoka-annos on terveyden kannalta parempi vaihtoehto. Sydänmerkki on kehitetty helpottamaan ja nopeuttamaan arkea. Valitsemalla Sydänmerkki-tuotteita teet pieniä, terveyden kannalta edullisia muutoksia ruokavalioon, ilman että joudut perehtymään tuoteselosteisiin tai ravintosisältöihin.

Minkälainen tuote voi olla Sydänmerkki-tuote?

Sydänmerkki-tuote on terveellisempi valinta omassa tuoteryhmässään. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että Sydänmerkki-jogurtti on terveellisempi valinta jogurttien joukossa ja sydänmerkitty mysli myslien joukossa. Sydänmerkin voivat saada tuotteet, joissa rasvan laatu on hyvää eli pehmeää, suolan ja sokerin määrä on maltillinen ja kuitua reilusti.

Sydänmerkki-järjestelmä perustuu tuoteryhmiin ja niitä on kaiken kaikkiaan yli 50. Jokaisella tuoteryhmällä on omat ravitsemuskriteerit, joissa puututaan terveyden ja ravitsemuksen kannalta olennaisiin seikkoihin. Esimerkiksi leivässä olennaista on suolan ja kuidun määrä, kun taas levitteissä pehmeän rasvan määrä. Kriteerit perustuvat tutkittuun ravitsemustietoon, ravitsemussuosituksiin ja puolueeton asiantuntijaryhmä kehittää ...ereitä jatkuvasti tieteen ja ruokavalikoiman kehittyessä.

https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/

Vitamiinit

kuitu	folaatti	niasiiniekvivalentti	pyridoksiini vitameerit (B6)	riboflaviini (B2)	tiamiini (B1)
Oma saanti	Oma saanti	Oma saanti	Oma saanti	Oma saanti	Oma saanti
77 %	84 %	275 %	223 %	226 %	116 %
19,3 g	252,1 µg	38,5 mg	2,68 mg	2,71 mg	1,27 mg
Suositus	Suositus	Suositus	Suositus	Suositus	Suositus
25 g	300 µg	14 mg	1,2 mg	1,2 mg	1,1 mg

A-vitamiini RAE	B12-vitamiini	C-vitamiini	D-vitamiini	E-vitamiini alfatokoferoli
Oma saanti	Oma saanti	Oma saanti	Oma saanti	Oma saanti
115 %	473 %	211 %	227 %	181 %
807,0 µg	9,5 µg	158,2 mg	22,7 µg	14,5 mg
Suositus	Suositus	Suositus	Suositus	Suositus
700 µg	2 µg	75 mg	10 µg	8 mg

Esimerkki**seka**ruokavaliosta tuli liian vähän kuitua ja folaattia.
40 % liikaa suolaa.
Aivan liian vähän rautaa, ja huolestuttavan paljon fosforia

Kivennäis- ja hivenaineet

kalsium	rauta	jodidi	kalium	magnesium	suola	fosfori	seleeni	sinkki
Oma saanti	Oma saanti	Oma saanti	Oma saanti	Oma saanti		Oma saanti	Oma saanti	Oma saanti
242 %	54 %	185 %	156 %	122 %	139 %	360 %	207 %	158 %
1933,2 mg	8,1 mg	277,8 µg	4837,7 mg	341,6 mg	7.0 g	2160,5 mg	103,3 µg	11,1 mg
Suositus	Suositus	Suositus	Suositus	Suositus	Suositus	Suositus	Suositus	Suositus
800 mg	15 mg	150 µg	3100 mg	280 mg	5000 mg	600 mg	50 µg	7 mg

SUOMALAISTEN RAVITSEMUKSEN SUURIMMAT ONGELMAT:

18-74 –v. suomalaisten ravintoaineiden saanti / FinRavinto 2017 -tutkimus

Ravintoaineiden saantiluvut raportista: Valsta L, Kaartinen N, Tapanainen H, Männistö S, Sääksjärvi K (toim.) *Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 –tutkimus*. Luvut aliraportoijien poiston jälkeen. **Copyright** kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL Raportti 12/**2018**.	**LIIAN VÄHÄN** SAAVIEN OSUUS		**LIIKAA** altistuvien osuus	
	Naiset	Miehet	Naiset	Miehet
PROTEIINI	0 %	0 %	**20 %**	**20 %**
HIILIHYDRAATIT	**69 %**	**73 %**	0 %	0 %
joista SOKERIA * (pois lukien maitosokeri)	-	-	**32 %**	**22 %**
	Ruokavirasto 13.5.2022: *”Ruokavalion sakkaroosin määrää voidaan pitää likiarvona lisätyn sokerin saannille.”*			
KUIDUT	**76 %**	**67 %**	-	-
RASVA	0 %	0 %	**32 %**	**35 %**
joista tyydyttynyttä	-	-	**94 %**	**97 %**
Folaatti eli B9 -vitamiini	**94 %**	**72 %**	**-**	**-**
Suola	-	-	**96 %**	**99.8 %**

* THL:n Fineli -ruokapäiväkirja laskee sakkaroosiksi täysmehujen hedelmäsokerin lisäksi myös kasvien luontaisen sokerin.

Ihmetyttääkö? Katso ***WHAT THE HEALTH ?!*** (Netflix-Documentary) -A must watch https://www.**youtube.com**/watch?v=KPD1oIKnnjs&t=7s

Seuraavassa: Mitä itse söin ja sain viikolla 37 /2022

Finelin virhelähteet omalla kohdallani edellisten kommervenkkien lisäksi:

- Finelistä puuttuu solmulevä, jota käytän jodin lähteenä siemensekoituksessa. Merkitsin sen sijaan norin.

- Finelin kasvigurttivalikoima on niukka. Suosin vähärasvaisia ja vähäsokerisia gurtteja silloin kun niitä syön. Esimerkiksi *Alpro Soya Greek Style* –vaniljagurtissa sokeria on vain 6.5 g /100 g ja energiaa 76 kcal /100 g, vähemmän kuin mitä Finelin valikosta löytyvässä versiossa.

- Finelin valikossa ei ole ravintohiivahiutaleita, joista saa parmesanin makua ruokiin ja salaatteihin terveellisellä tavalla. Ravinto- eli oluthiivahiutaleissa on niin runsaasti B-vitamiineja ja sinkkiä, että niiden määrä on syytä rajoittaa muutamaan ruokalusikalliseen päivässä. Näiden saanti ei siis ruokapäiväkirjassani näy. Ehkä ravintohiivahiutaleet katsotaan ravintolisäksi? Heravalmisteita kuitenkin löytyy 8 erilaista.

- Finelissä on vain yksi kiinteä tofu. Mielestäni parhaimman makuisia maustamattomista tofuista on *Pirkan Luomutofu* ja miedon makuinen *Jalotofun hampputofu*. Maustetuista *Lidl:n Garam masala* on ehdoton ykkönen (nämähän ovat makuasioita). Siinä on suolaa vain 0.8 g / 100 g, vähemmän kuin suurimmassa osassa leipiä. Kalsiumia *Garam masala* – tofussa on 210 mg ja Finelin tofussa 681 mg / 100 g.

Maanantai 12.9.2022

	Energia	Proteiini
Aamiainen (1238g)	**2959 kJ (707 kcal)**	**26,7 g**
Kaurapuuro, vesi, suolaton 3 dl (300g)	724 kJ (173 kcal)	6,2 g
Lese, kauralese 0,5 dl (30g)	472 kJ (113 kcal)	4,9 g
Mustikka, metsämustikka 0,69999999 dl (42g)	114 kJ (27 kcal)	0,3 g
Lakka, suomuurain, hilla 0,69999999 dl (35g)	81 kJ (19 kcal)	0,5 g
Mustaherukka 0,69999999 dl (35g)	109 kJ (26 kcal)	0,5 g
Hampunsiemen, kokonainen 1 rkl (10g)	190 kJ (45 kcal)	2,5 g
Chiansiemen 1 rkl (10g)	192 kJ (46 kcal)	2,3 g
Merilevä, nori, kuivattu * 6 g	70 kJ (17 kcal)	2,4 g
Banaani, kuorittu 1 pieni kpl (100g)	366 kJ (88 kcal)	1,2 g
Päärynä, kuorittu 1 pieni kpl (115g)	208 kJ (50 kcal)	0,4 g
Soijajuoma, alpro kevyt, kalsiumia ja vitamiineja 2,5 dl (250g)	292 kJ (70 kcal)	4,4 g
Kahvi, suodatinkahvijuoma 3 dl (300g)	32 kJ (8 kcal)	0,9 g
Suklaa, tumma 5 g	109 kJ (26 kcal)	0,2 g

* Jodin lähteenä käytän norin sijasta Bioteekin *Elinvoima Merilevä* luomusolmuleväjauhetta, jossa on 300 ug jodia 1/8 teelusikallisessa.

Maanantai 12.9.2022

		Energia	Proteiini
Lounas (882g)		**2949 kJ (705 kcal)**	**30,8 g**
Pakastekasvissekoitus, parsakaali-maissi-porkkana	300 g	737 kJ (176 kcal)	6,0 g
Kikherne suolattomassa vedessä	230 g	1323 kJ (316 kcal)	19,4 g
Kantarelli, kokoon keitetty	0,69999999 dl (56g)	83 kJ (20 kcal)	1,5 g
Hummus, kikhernetahna	1 rkl (10g) *	67 kJ (16 kcal)	0,6 g
Punajuuri, keitetty, suolaa	5 g *	9 kJ (2 kcal)	< 0,1 g
Mantelijuoma, makeuttamaton, alpro	2,5 dl (250g)	126 kJ (30 kcal)	1,2 g
Pähkinä, pekaanipähkinä	2 rkl (20g)	594 kJ (142 kcal)	1,8 g
Korianteri, tuore	0,5 dl (7g)	6 kJ (1 kcal)	0,2 g
Persilja *	2 rkl (4g)	5 kJ (1 kcal)	< 0,1 g

Ravitseva ateria keittiörajoitteiselle:
Purkki huuhdeltuja kikherneitä, pussi Puutarhurin kasviksia, sekaan sieniä (esim. kuivattuja kantarelleja murskattuna). 3 minuuttia mikrossa. Höysteeksi punajuurilevitettä ja päälle pähkinöitä.

* Fineli.fi:ssa ei ollut *Juureva* –levitteen eikä tuoreen rosmariinin tietoja, joten kirjasin ruokapäiväkirjaan hummusta + punajuurta ja persiljan.

Maanantai 12.9.2022

	Energia	Proteiini
Välipala (595g)	**1423 kJ (340 kcal)**	**11,8 g**
Sekaleipä, kauraleipä, 100 % kaura, vaasan 2 keskikokoinen kpl (60g)	615 kJ (147 kcal)	5,8 g
Maapähkinälevite, ei lisättyä suolaa 2 tl (10g)	231 kJ (55 kcal)	2,6 g
Banaani, kuorittu 1 keskikokoinen kpl (125g)	458 kJ (109 kcal)	1,5 g
Tee 3 dl (300g)	3 kJ (< 1 kcal)	0,2 g
Soijajuoma, alpro kevyt, kalsiumia ja vitamiineja 1 dl (100g)	117 kJ (28 kcal)	1,8 g

Helppo ja terveellinen herkku pullan sijasta:

Kauraleivälle teelusikallinen maapähkinävoita, puolikas banaani ja päälle ripaukset kardemummaa ja kanelia. Nam!

Maanantai 12.9.2022

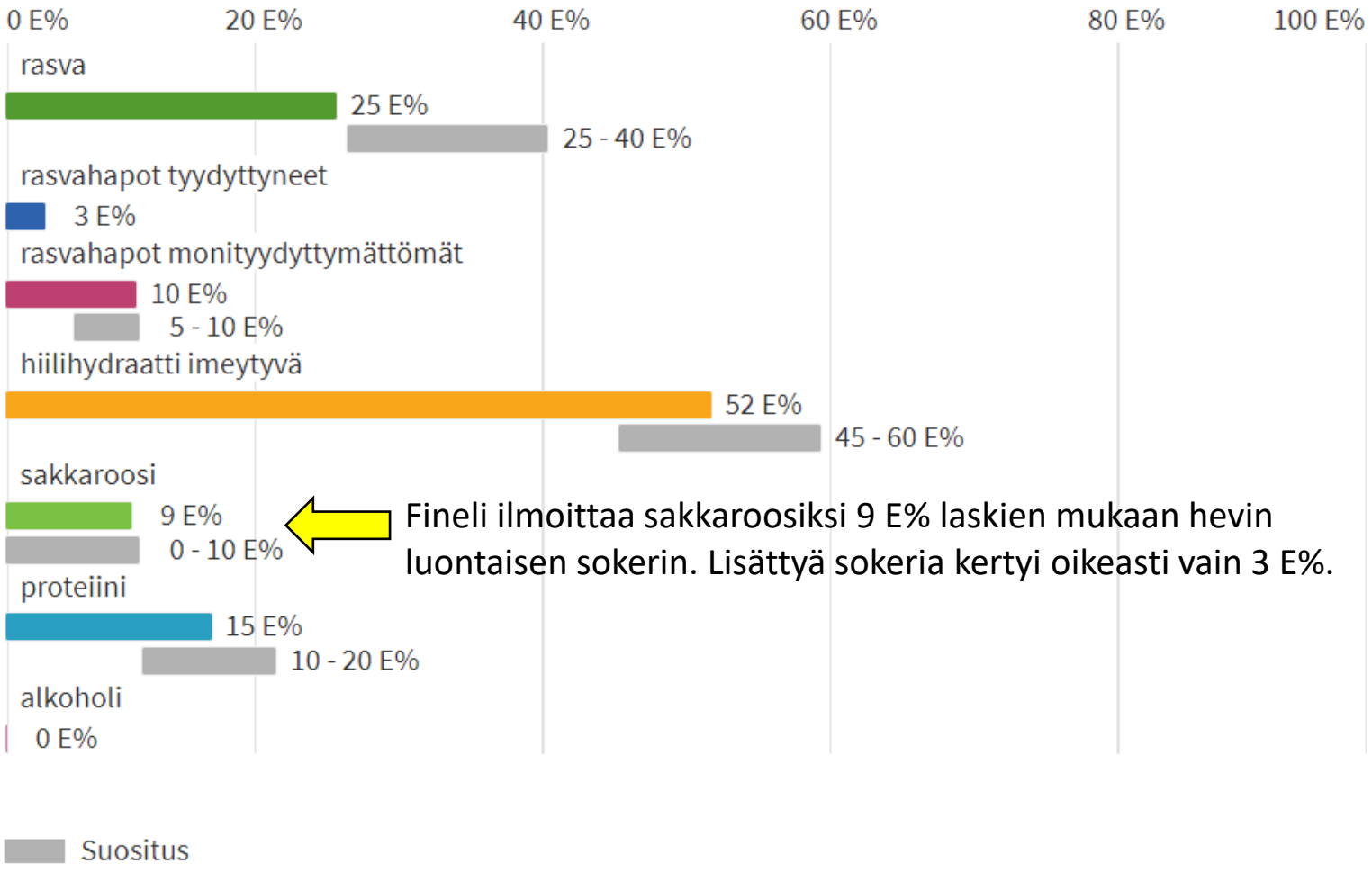
Illallinen (988g)	Energia 1345 kJ (321 kcal)	Proteiini 8,9 g
Tee, yrttitee 3 dl (300g)	0 kJ (0 kcal)	0 g
Soijajuoma, alpro kevyt, kalsiumia ja vitamiineja 1 dl (100g)	117 kJ (28 kcal)	1,8 g
Omena, ulkomainen, kuorineen 1 keskikokoinen kpl (200g)	325 kJ (78 kcal)	0,3 g
Kauravalmiste, hapatettu,oddlygood kaurapohjainen gurtti, maustettu, vitaminoitu 1,2 dl (120g)	382 kJ (91 kcal)	2,5 g
Lese, kauralese 2 rkl (18g)	283 kJ (68 kcal)	2,9 g
Tomaatti 250 g	238 kJ (57 kcal)	1,4 g

Maanantai 12.9.2022

Osuus kokonaisenergiasta (E %)

12.09.2022

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014)



Fineli ilmoittaa sakkaroosiksi 9 E% laskien mukaan hevin luontaisen sokerin. Lisättyä sokeria kertyi oikeasti vain 3 E%.

Ravintotekijä		Saanti
energia, laskennallinen	**2073 kcal**	8676 kJ
rasva		57,5 g
rasvahapot tyydyttyneet		7,3 g
rasvahapot monityydyttymättömät		23,0 g
hiilihydraatti imeytyvä		265,5 g
sakkaroosi	**Lisättyä sokeria 15.5 g**	48,2 g
kuitu, kokonais-		79,3 g
proteiini		78,2 g
D-vitamiini		10,8 µg
C-vitamiini		222,4 mg
tiamiini (B1)		2,42 mg
suola		2199,3 mg
kalsium		1512,5 mg
rauta		28,9 mg

Maanantai 12.9.2022

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014)

Hiilihydraattifraktiot

kuitu	
Oma saanti	317 %
	79,3 g
Suositus	25 g

Energiaa
2073 kcal

Vitamiinit

	folaatti	niasiiniekvivalentti	pyridoksiini vitameerit (B6)	riboflaviini (B2)	tiamiini (B1)
Oma saanti	283 %	252 %	223 %	248 %	220 %
	849,1 µg	35,2 mg	2,68 mg	2,98 mg	2,42 mg
Suositus	300 µg	14 mg	1,2 mg	1,2 mg	1,1 mg

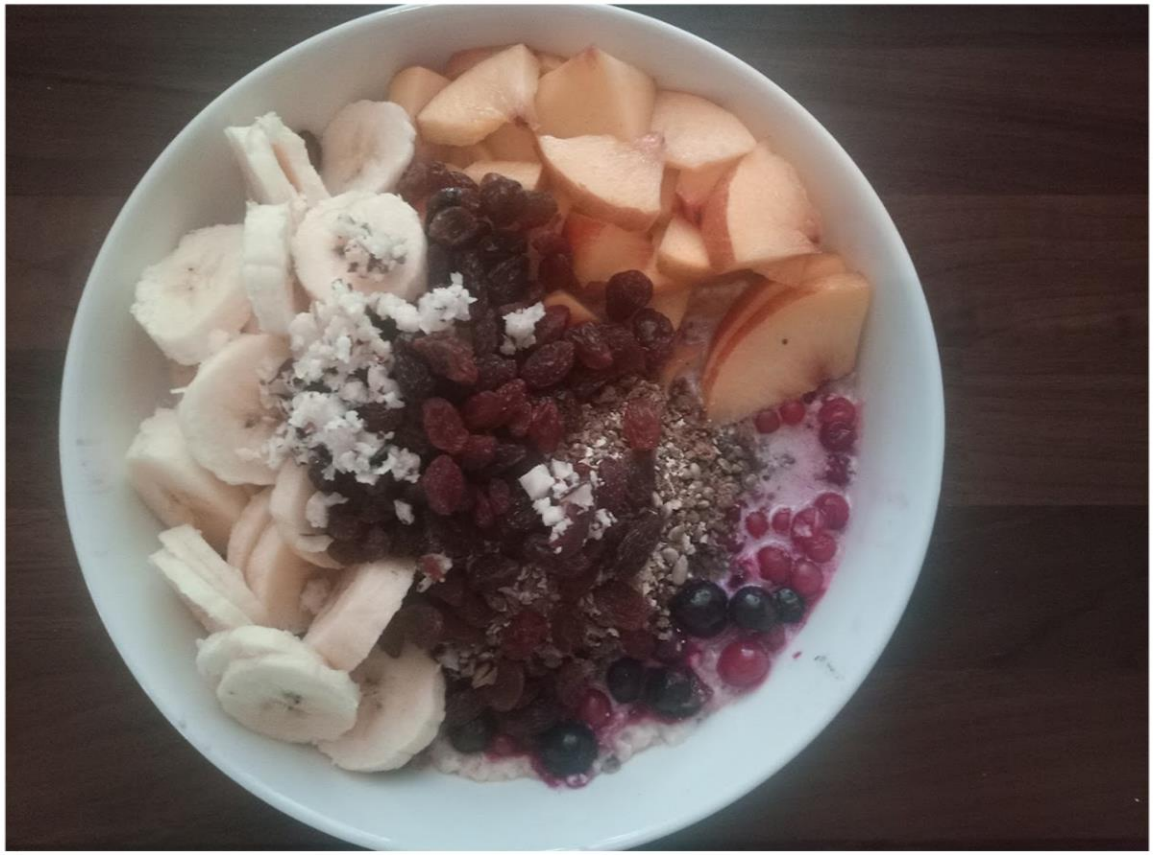
	A-vitamiini RAE	B12-vitamiini	C-vitamiini	D-vitamiini	E-vitamiini alfatokoferoli
Oma saanti	231 %	157 %	297 %	108 %	184 %
	1614,4 µg	3,1 µg	222,4 mg	10,8 µg	14,7 mg
Suositus	700 µg	2 µg	75 mg	10 µg	8 mg

Kivennäis- ja hivenaineet

	kalsium	rauta	jodidi	kalium	magnesium	suola	fosfori	seleeni	sinkki
Oma saanti	189 %	193 %	145 %	199 %	290 %	44 %	361 %	127 %	238 %
	1512,5 mg	28,9 mg	217,0 µg	6161,5 mg	813,0 mg	2199,3 mg	2165,0 mg	63,3 µg	16,6 mg
Suositus	800 mg	15 mg	150 µg	3100 mg	280 mg	5000 mg	600 mg	50 µg	7 mg

Tiistai 13.9.2022

Aamiainen (320g)	161 kJ (39 kcal)	2,8 g
Kahvi, suodatinkahvijuoma 2 dl (200g)	21 kJ (5 kcal)	0,6 g
Soijajuoma, alpro kevyt, kalsiumia ja vitamiineja 1,2 dl (120g)	140 kJ (33 kcal)	2,1 g

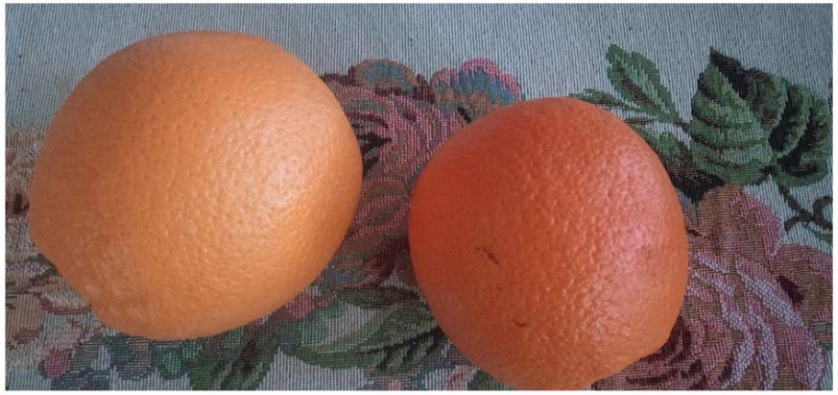


	Energia	Proteiini
Lounas (1331g)	**3490 kJ (834 kcal)**	**26,2 g**
Kaurapuuro, vesi, suolaton 3 dl (300g)	724 kJ (173 kcal)	6,2 g
Lese, kauralese 0,5 dl (30g)	472 kJ (113 kcal)	4,9 g
Hampunsiemen, kokonainen 0,5 rkl (5g)	95 kJ (23 kcal)	1,2 g
Chiansiemen 0,5 rkl (5g)	96 kJ (23 kcal)	1,1 g
Auringonkukansiemen, kuorittu 0,5 rkl (5g)	129 kJ (31 kcal)	1,2 g
Pähkinä, parapähkinä 1 rkl (10g)	281 kJ (67 kcal)	1,4 g
Mustaherukka 1 dl (50g)	155 kJ (37 kcal)	0,7 g
Puolukka 1 dl (60g)	140 kJ (34 kcal)	0,3 g
Lakka, suomuurain, hilla 0,80000001 dl (40g)	92 kJ (22 kcal)	0,6 g
Merilevä, nori, kuivattu 6 g	70 kJ (17 kcal)	2,4 g
Persikka/nektariini, keskiarvo, punnittu kivineen 1 keskikokoinen kpl (145g)	233 kJ (56 kcal)	1,5 g
Banaani, kuorittu 1 keskikokoinen kpl (125g)	458 kJ (109 kcal)	1,5 g
Rusina 0,5 dl (30g)	364 kJ (87 kcal)	0,7 g
Soijajuoma, alpro kevyt, kalsiumia ja vitamiineja 1 dl (100g)	117 kJ (28 kcal)	1,8 g
Tee 3 dl (300g)	3 kJ (< 1 kcal)	0,2 g
Mantelijuoma, makeuttamaton, alpro 1,2 dl (120g)	60 kJ (14 kcal)	0,6 g

Tiistai 13.9.2022

Päivällinen (963g)	Energia	Proteiini
	2284 kJ (546 kcal)	**20,1 g**
Härkis, härkäpapuvalmiste 1 dl (55g)	483 kJ (115 kcal)	9,4 g
Pakastekasvissekoitus, kartanon kasvikset, parsakaali-porkkana-paprika 200 g	268 kJ (64 kcal)	3,7 g
Mantelijuoma, makeuttamaton, alpro 2,4000001 dl (240g)	121 kJ (29 kcal)	1,2 g
Sipuli, punasipuli 0,5 pieni kpl (15g)	21 kJ (5 kcal)	0,2 g
Valkosipuli 3 g	14 kJ (3 kcal)	0,2 g
Pähkinä, saksanpähkinä 20 g	556 kJ (133 kcal)	3,0 g
Appelsiini, kuorittu 2 keskikokoinen kpl (430g)	822 kJ (196 kcal)	2,4 g

Ripottelin päälle 1 rkl runsaasti B-vitamiineja ja sinkkiä sisältäviä parmesanin makuisia ravintohiivahiutaleita, sekä lurautin korkillisen balsamiviinietikkaa. Näitä ei Finelistä löydy.



Tiistai 13.9.2022

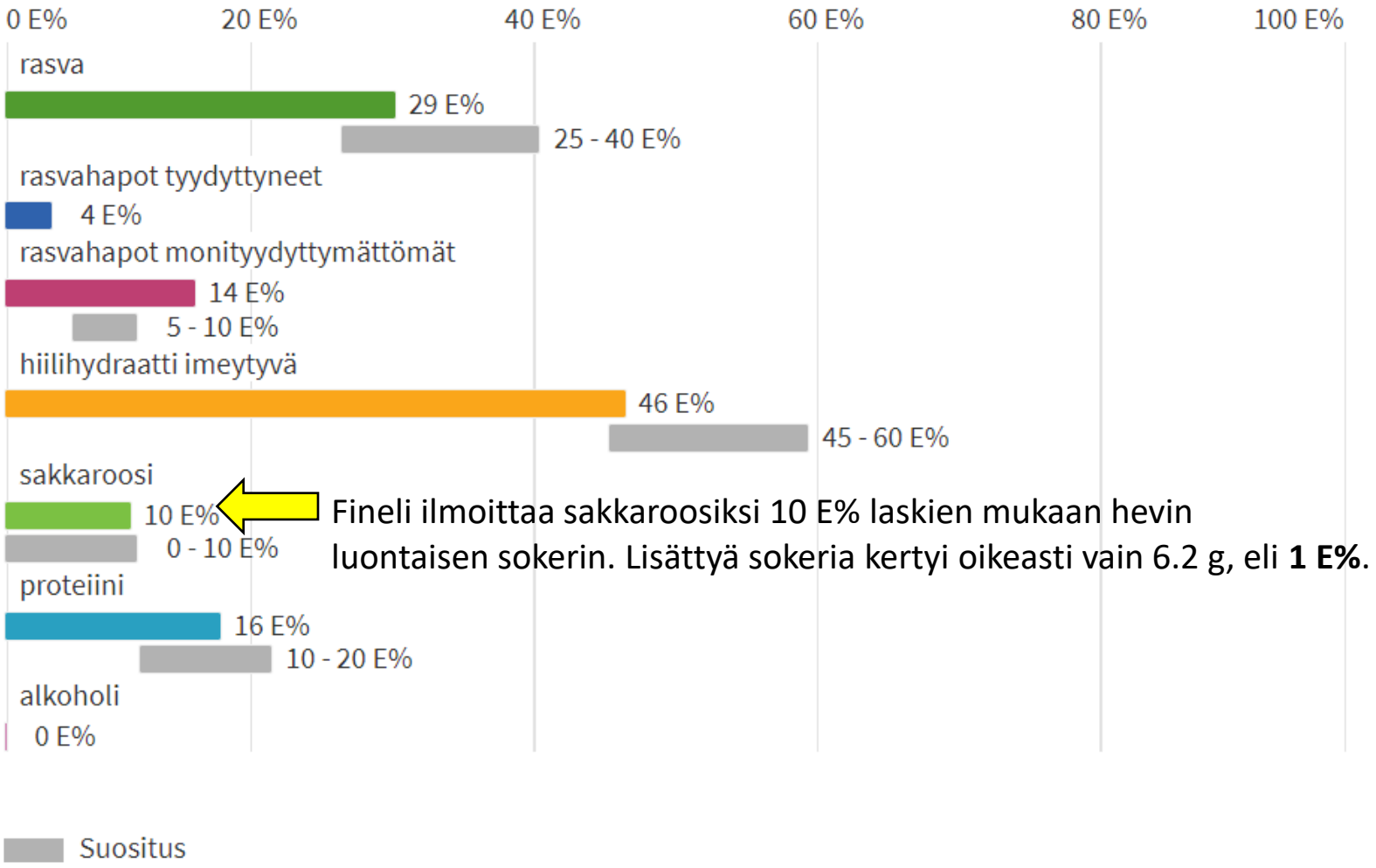
	Energia	Proteiini
Illallinen (688g)	**1562 kJ (373 kcal)**	**22,5 g**
Tee, yrttitee 3 dl (300g)	0 kJ (0 kcal)	0 g
Soijajuoma, alpro kevyt, kalsiumia ja vitamiineja 1,2 dl (120g)	140 kJ (33 kcal)	2,1 g
Sekaleipä, kauraleipä, 100 % kaura, vaasan 2 keskikokoinen kpl (60g)	615 kJ (147 kcal)	5,8 g
Tofu, kova/kiinteä, soijavalmiste 70 g	450 kJ (107 kcal)	12,1 g
Lehtisalaatti, ruukkusalaatti, lollo rosso 25 g	13 kJ (3 kcal)	0,3 g
Kurkku 20 g	9 kJ (2 kcal)	0,1 g
Tomaatti 0,5 pieni kpl (38g)	36 kJ (9 kcal)	0,2 g
Maapähkinälevite, ei lisättyä suolaa 1 tl (5g)	115 kJ (28 kcal)	1,3 g
Banaani, kuorittu 0,5 pieni kpl (50g)	183 kJ (44 kcal)	0,6 g

Tiistai 13.9.2022

Osuus kokonaisenergiasta (E %)

13.09.2022

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014)



Fineli ilmoittaa sakkaroosiksi 10 E% laskien mukaan hevin luontaisen sokerin. Lisättyä sokeria kertyi oikeasti vain 6.2 g, eli **1 E%**.

Ravintotekijä		Saanti
energia, laskennallinen	**1791 kcal**	7496 kJ
rasva		59,3 g
rasvahapot tyydyttyneet		7,5 g
rasvahapot monityydyttymättömät		29,1 g
hiilihydraatti imeytyvä		204,6 g
sakkaroosi	**Lisättyä sokeria vain 6.2 g**	41,9 g
kuitu, kokonais-		61,5 g
proteiini		71,6 g
D-vitamiini		5,3 µg
C-vitamiini		529,3 mg
tiamiini (B1)		2,21 mg
suola		2751,1 mg
kalsium		1939,8 mg
rauta		21,9 mg

Tiistai 13.9.2022

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014)

Hiilihydraattifraktiot

kuitu	
Oma saanti	246 %
	61,5 g
Suositus	25 g

Energiaa
1791 kcal

Vitamiinit

	Oma saanti		Suositus
folaatti	178 %	535,3 µg	300 µg
niasiiniekvivalentti	191 %	26,7 mg	14 mg
pyridoksiini vitameerit (B6)	221 %	2,65 mg	1,2 mg
riboflaviini (B2)	218 %	2,62 mg	1,2 mg
tiamiini (B1)	201 %	2,21 mg	1,1 mg
A-vitamiini RAE	123 %	863,7 µg	700 µg
B12-vitamiini	133 %	2,7 µg	2 µg
C-vitamiini	706 %	529,3 mg	75 mg
D-vitamiini	53 %	5,3 µg	10 µg
E-vitamiini alfatokoferoli	257 %	20,5 mg	8 mg

Kivennäis- ja hivenaineet

	Oma saanti		Suositus
kalsium	242 %	1939,8 mg	800 mg
rauta	146 %	21,9 mg	15 mg
jodidi	123 %	184,6 µg	150 µg
kalium	160 %	4948,4 mg	3100 mg
magnesium	251 %	702,4 mg	280 mg
suola	55 %	2751,1 mg	5000 mg
fosfori	284 %	1704,2 mg	600 mg
seleeni	475 %	237,7 µg	50 µg
sinkki	173 %	12,1 mg	7 mg

Keskiviikko 14.9.2022

Moving Medicine Forward –kurssin vetäjä, anestesiologi ja elämäntapalääkäri Michael Klaper https://www.doctorklaper.com/ otti kantaa, että silloin kun olo on kylläinen, ei tarvitse syödä – vaikka olisi aamu. Minusta se on viisaasti sanottu.

	Energia	Proteiini
Aamiainen (370g)	167 kJ (40 kcal)	2,9 g
Kahvi, suodatinkahvijuoma 2,5 dl (250g)	27 kJ (6 kcal)	0,8 g
Soijajuoma, alpro kevyt, kalsiumia ja vitamiineja 1,2 dl (120g)	140 kJ (33 kcal)	2,1 g

Lounas (1088g)	2394 kJ (572 kcal)	31,7 g
Täysjyväriisi 30 g	455 kJ (109 kcal)	2,4 g
Kikherne suolattomassa vedessä 1 dl (60g)	345 kJ (82 kcal)	5,1 g
Kantarelli, kokoon keitetty 0,5 dl (40g)	59 kJ (14 kcal)	1,0 g
Tofu, kova/kiinteä, soijavalmiste 60 g	386 kJ (92 kcal)	10,4 g
Parsakaali, keitetty, suolaton 200 g	291 kJ (70 kcal)	7,8 g
Sipuli, punasipuli 0,5 pieni kpl (15g)	21 kJ (5 kcal)	0,2 g
Valkosipuli 3 g	14 kJ (3 kcal)	0,2 g
Tomaatti 2 pieni kpl (150g)	143 kJ (34 kcal)	0,8 g
Pakastekasvissekoitus, aurinkokasvikset, porkkana-papu 0,5 dl (30g)	43 kJ (10 kcal)	0,4 g
Mantelijuoma, makeuttamaton, alpro 2,2 dl (220g)	111 kJ (26 kcal)	1,1 g
Appelsiini, kuorittu 1 pieni kpl (155g)	296 kJ (71 kcal)	0,9 g
Persikka/nektariini, kuorittu, kivetön 1 keskikokoinen kpl (125g)	230 kJ (55 kcal)	1,4 g

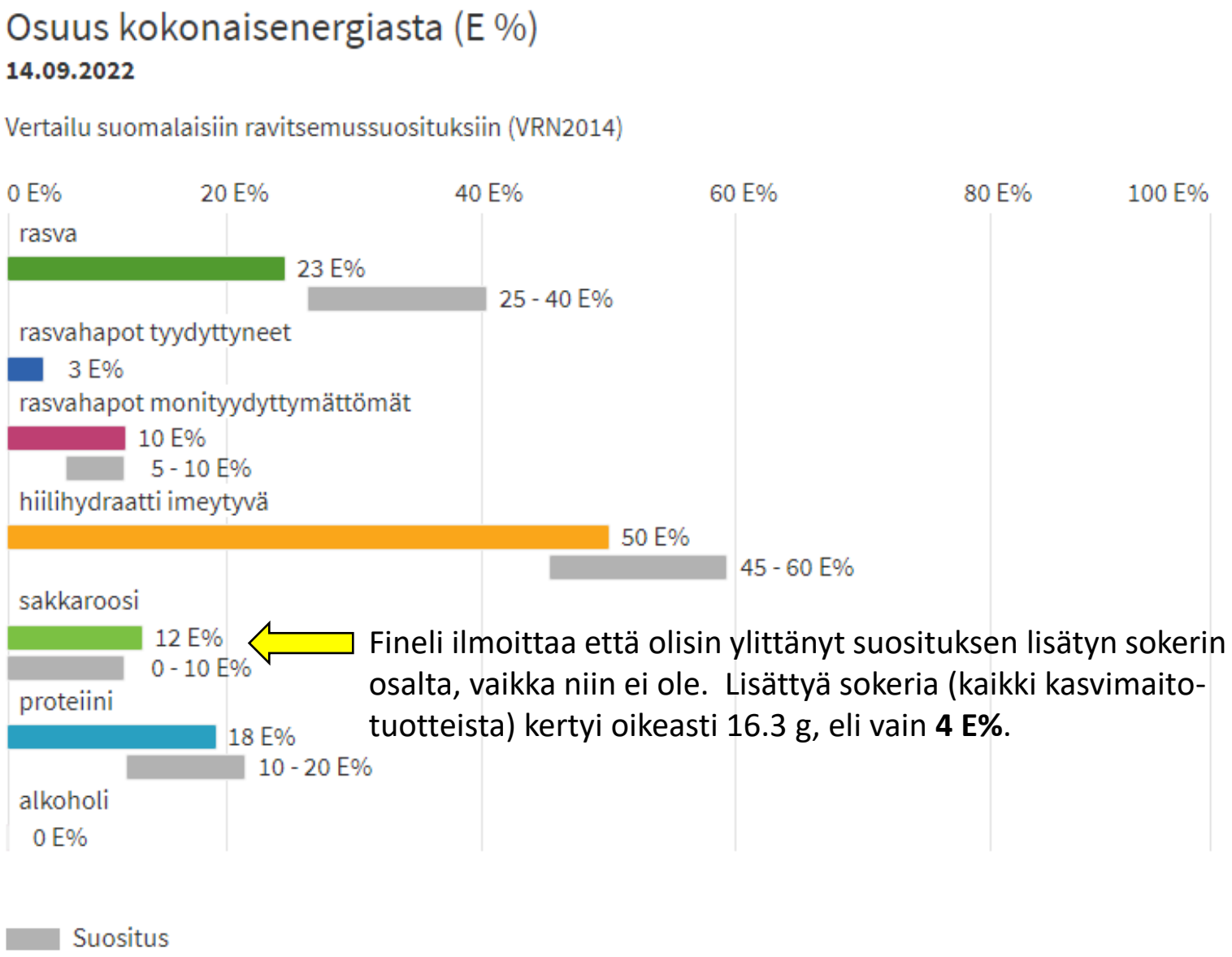
Keskiviikko 14.9.2022

		Energia	Proteiini
Välipala (306g)		**1576 kJ (376 kcal)**	**12,9 g**
Kaakaojauhe, ei lisättyä sokeria	1 rkl (6g)	93 kJ (22 kcal)	1,1 g
Johanneksenleipäpuujauhe, carob-jauhe	5 g	63 kJ (15 kcal)	0,2 g
Soijajuoma, alpro kevyt, kalsiumia ja vitamiineja	1 dl (100g)	117 kJ (28 kcal)	1,8 g
Sekaleipä, kauraleipä, 100 % kaura, vaasan	2 keskikokoinen kpl (60g)	615 kJ (147 kcal)	5,8 g
Maapähkinälevite, ei lisättyä suolaa	2 tl (10g)	231 kJ (55 kcal)	2,6 g
Banaani, kuorittu	1 keskikokoinen kpl (125g)	458 kJ (109 kcal)	1,5 g

Keskiviikko 14.9.2022

	Energia	Proteiini
Välipala (469g)	**2412 kJ (576 kcal)**	**20,4 g**
Soijavälipala, alpro, hapatettu, maustettu, rasvaa 2 %, kalsiumia, vitaminoitu 2 dl (200g)	689 kJ (165 kcal)	7,2 g
Puolukka 0,5 dl (30g)	70 kJ (17 kcal)	0,2 g
Mustikka, metsämustikka 1 dl (60g)	163 kJ (39 kcal)	0,5 g
Mustaherukka 1 dl (50g)	155 kJ (37 kcal)	0,7 g
Banaani, kuorittu 0,5 keskikokoinen kpl (63g)	229 kJ (55 kcal)	0,8 g
Merilevä, nori, kuivattu 4 g	47 kJ (11 kcal)	1,6 g
Chiansiemen 4 tl (12g)	231 kJ (55 kcal)	2,7 g
Hampunsiemen, kokonainen 4 tl (12g)	228 kJ (55 kcal)	3,0 g
Pähkinä, cashewpähkinä 1 rkl (9g)	216 kJ (52 kcal)	1,8 g
Rusina 20 g	243 kJ (58 kcal)	0,4 g
Lese, kauralese 1 rkl (9g)	142 kJ (34 kcal)	1,5 g

Keskiviikko 14.9.2022



Fineli ilmoittaa että olisin ylittänyt suosituksen lisätyn sokerin osalta, vaikka niin ei ole. Lisättyä sokeria (kaikki kasvimaito-tuotteista) kertyi oikeasti 16.3 g, eli vain **4 E%**.

Ravintotekijä		Saanti
energia, laskennallinen	**1537 kcal**	6434 kJ
rasva		40,6 g
rasvahapot tyydyttyneet		5,7 g
rasvahapot monityydyttymättömät		17,6 g
hiilihydraatti imeytyvä		190,1 g
sakkaroosi	**Lisättyä sokeria 16.3 g**	43,5 g
kuitu, kokonais-		58,3 g
proteiini		66,5 g
D-vitamiini		7,9 µg
C-vitamiini		310,9 mg
tiamiini (B1)		1,61 mg
suola		1747,5 mg
kalsium		1632,7 mg
rauta		20,9 mg

Keskiviikko 14.9.2022

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014)

Hiilihydraattifraktiot

kuitu	
Oma saanti	233 %
	58,3 g
Suositus	25 g

Energiaa
1537 kcal

Vitamiinit

	folaatti	niasiiniekvivalentti	pyridoksiini vitameerit (B6)	riboflaviini (B2)	tiamiini (B1)
Oma saanti	193 %	206 %	201 %	203 %	147 %
	579,1 µg	28,8 mg	2,41 mg	2,43 mg	1,61 mg
Suositus	300 µg	14 mg	1,2 mg	1,2 mg	1,1 mg

	A-vitamiini RAE	B12-vitamiini	C-vitamiini	D-vitamiini	E-vitamiini alfatokoferoli
Oma saanti	76 %	122 %	415 %	79 %	175 %
	532,0 µg	2,4 µg	310,9 mg	7,9 µg	14,0 mg
Suositus	700 µg	2 µg	75 mg	10 µg	8 mg

Kivennäis- ja hivenaineet

	kalsium	rauta	jodidi	kalium	magnesium	suola	fosfori	seleeni	sinkki
Oma saanti	204 %	139 %	85 %	166 %	223 %	35 %	253 %	134 %	160 %
	1632,7 mg	20,9 mg	127,4 µg	5152,6 mg	624,7 mg	1747,5 mg	1515,4 mg	66,9 µg	11,2 mg
Suositus	800 mg	15 mg	150 µg	3100 mg	280 mg	5000 mg	600 mg	50 µg	7 mg

Torstai 15.9.2022

	Energia	Proteiini
Aamiainen (1271g)	**2681 kJ (640 kcal)**	**22,7 g**
Kaurapuuro, vesi, suolaton 3 dl (300g)	724 kJ (173 kcal)	6,2 g
Lese, kauralese 1 rkl (9g)	142 kJ (34 kcal)	1,5 g
Chiansiemen 0,5 rkl (5g)	96 kJ (23 kcal)	1,1 g
Hampunsiemen, kokonainen 0,5 rkl (5g)	95 kJ (23 kcal)	1,2 g
Merilevä, nori, kuivattu 6 g	70 kJ (17 kcal)	2,4 g
Puolukka 1,2 dl (72g)	168 kJ (40 kcal)	0,4 g
Mustikka, metsämustikka 0,60000002 dl (36g)	98 kJ (23 kcal)	0,3 g
Mustaherukka 1 dl (50g)	155 kJ (37 kcal)	0,7 g
Banaani, kuorittu 0,5 iso kpl (75g)	275 kJ (66 kcal)	0,9 g
Persikka/nektariini, kuorittu, kivetön 1 keskikokoinen kpl (125g)	230 kJ (55 kcal)	1,4 g
Taateli, kuivattu, punnittu kivineen 0,5 dl (38g)	304 kJ (73 kcal)	1,1 g
Kahvi, suodatinkahvijuoma 3 dl (300g)	32 kJ (8 kcal)	0,9 g
Soijajuoma, alpro kevyt, kalsiumia ja vitamiineja 2,5 dl (250g)	292 kJ (70 kcal)	4,4 g

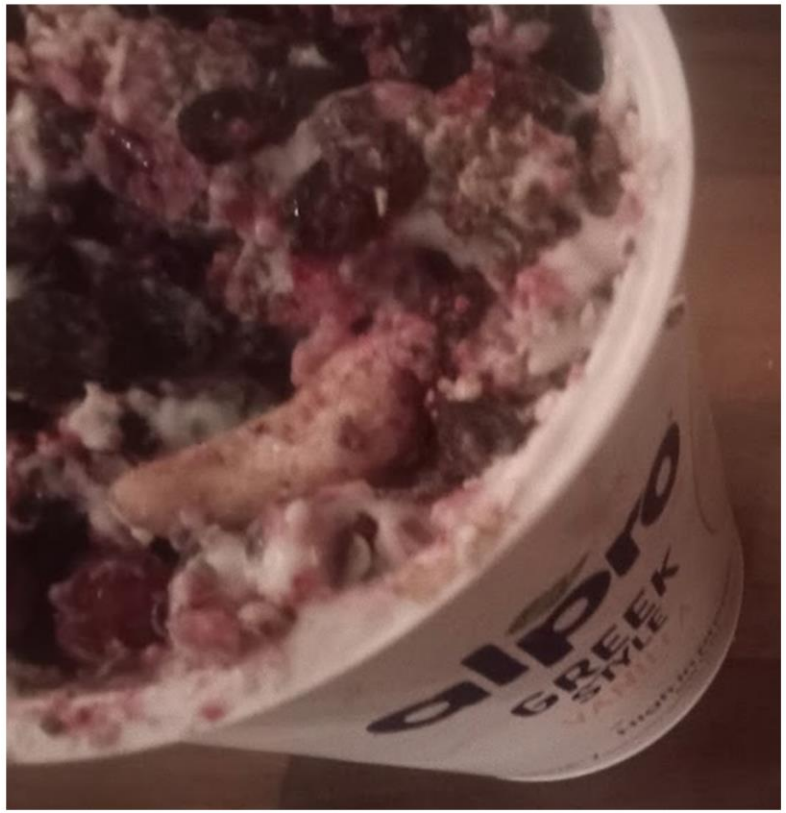
Torstai 15.9.2022

	Energia	Proteiini
Lounas (468g)	**1990 kJ (476 kcal)**	**28,9 g**
Jääsalaatti 40 g (40g)	19 kJ (5 kcal)	0,4 g
Lehtisalaatti, ruukkusalaatti, lollo rosso 10 g	5 kJ (1 kcal)	0,1 g
Paprika, keltainen 50 g	63 kJ (15 kcal)	0,5 g
Paprika, punainen 20 g	24 kJ (6 kcal)	0,2 g
Tilli, tuore 2,5 g	3 kJ (< 1 kcal)	< 0,1 g
Persilja 2,5 g	3 kJ (< 1 kcal)	< 0,1 g
Kikherne suolattomassa vedessä 115 g	661 kJ (158 kcal)	9,7 g
Sipuli, punasipuli 0,5 pieni kpl (15g)	21 kJ (5 kcal)	0,2 g
Kurkku 100 g	47 kJ (11 kcal)	0,6 g
Tofu, kova/kiinteä, soijavalmiste 80 g	514 kJ (123 kcal)	13,8 g
Pähkinä, saksanpähkinä 20 g	556 kJ (133 kcal)	3,0 g
Oliivi, keskiarvo, kivetön, suolaliemessä, vihreä 12 g	73 kJ (18 kcal)	0,1 g

Tein ison salaatin, jonka söin kahdessa erässä, lounaaksi ja illalliseksi.
Maustoin salaatin ravintohiivahiutaleilla ja balsamiviinietikalla.
Ne puuttuvat Finelin valikosta.

Torstai 15.9.2022

	Energia	Proteiini
Välipala (469g)	**2412 kJ (576 kcal)**	**20,4 g**
Soijavälipala, alpro, hapatettu, maustettu, rasvaa 2 %, kalsiumia, vitaminoitu 2 dl (200g)	689 kJ (165 kcal)	7,2 g
Puolukka 0,5 dl (30g)	70 kJ (17 kcal)	0,2 g
Mustikka, metsämustikka 1 dl (60g)	163 kJ (39 kcal)	0,5 g
Mustaherukka 1 dl (50g)	155 kJ (37 kcal)	0,7 g
Banaani, kuorittu 0,5 keskikokoinen kpl (63g)	229 kJ (55 kcal)	0,8 g
Merilevä, nori, kuivattu 4 g	47 kJ (11 kcal)	1,6 g
Chiansiemen 4 tl (12g)	231 kJ (55 kcal)	2,7 g
Hampunsiemen, kokonainen 4 tl (12g)	228 kJ (55 kcal)	3,0 g
Pähkinä, cashewpähkinä 1 rkl (9g)	216 kJ (52 kcal)	1,8 g
Rusina 20 g	243 kJ (58 kcal)	0,4 g
Lese, kauralese 1 rkl (9g)	142 kJ (34 kcal)	1,5 g
Välipala (430g)	**822 kJ (196 kcal)**	**2,4 g**
Appelsiini, kuorittu 2 keskikokoinen kpl (430g)	822 kJ (196 kcal)	2,4 g



Torstai 15.9.2022

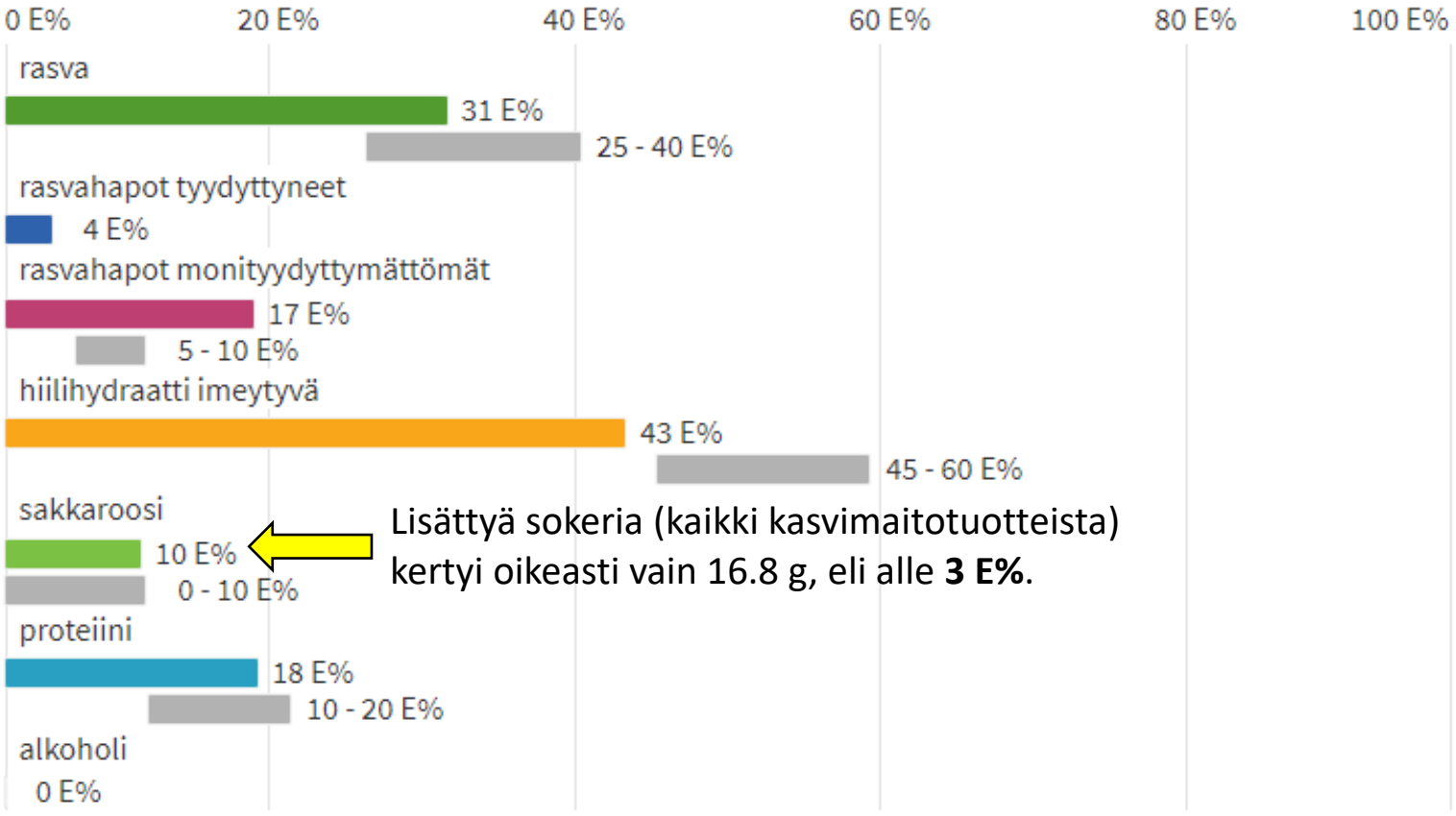
	Energia	Proteiini
Illallinen (468g)	1990 kJ (476 kcal)	28,9 g
Jääsalaatti 40 g (40g)	19 kJ (5 kcal)	0,4 g
Lehtisalaatti, ruukkusalaatti, lollo rosso 10 g	5 kJ (1 kcal)	0,1 g
Paprika, keltainen 50 g	63 kJ (15 kcal)	0,5 g
Paprika, punainen 20 g	24 kJ (6 kcal)	0,2 g
Tilli, tuore 2,5 g	3 kJ (< 1 kcal)	< 0,1 g
Persilja 2,5 g	3 kJ (< 1 kcal)	< 0,1 g
Kikherne suolattomassa vedessä 115 g	661 kJ (158 kcal)	9,7 g
Sipuli, punasipuli 0,5 pieni kpl (15g)	21 kJ (5 kcal)	0,2 g
Kurkku 100 g	47 kJ (11 kcal)	0,6 g
Tofu, kova/kiinteä, soijavalmiste 80 g	514 kJ (123 kcal)	13,8 g
Pähkinä, saksanpähkinä 20 g	556 kJ (133 kcal)	3,0 g
Oliivi, keskiarvo, kivetön, suolaliemessä, vihreä 12 g	73 kJ (18 kcal)	0,1 g

Torstai 15.9.2022

Osuus kokonaisenergiasta (E %)

15.09.2022

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014)



Lisättyä sokeria (kaikki kasvimaitotuotteista) kertyi oikeasti vain 16.8 g, eli alle **3 E%**.

Suositus

Ravintotekijä		Saanti
energia, laskennallinen	**2364 kcal**	9896 kJ
rasva		82,4 g
rasvahapot tyydyttyneet		9,5 g
rasvahapot monityydyttymättömät		46,6 g
hiilihydraatti imeytyvä		251,2 g
sakkaroosi	**Lisättyä sokeria 16.8 g**	56,1 g
kuitu, kokonais-		82,0 g
proteiini		103,1 g
D-vitamiini		3,4 µg
C-vitamiini		728,7 mg
tiamiini (B1)		2,41 mg
suola		2013,3 mg
kalsium		2558,3 mg
rauta		32,8 mg

Torstai 15.9.2022

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014)

Hiilihydraattifraktiot

kuitu	
Oma saanti	328 %
	82,0 g
Suositus	25 g

Energiaa
2364 kcal

Vitamiinit

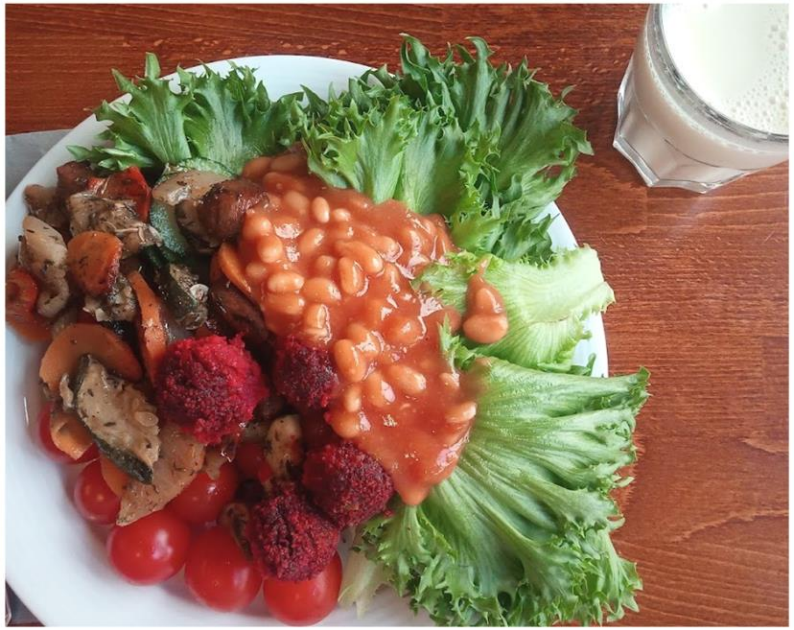
	folaatti	niasiiniekvivalentti	pyridoksiini vitameerit (B6)	riboflaviini (B2)	tiamiini (B1)
Oma saanti	328 %	264 %	299 %	192 %	219 %
	983,5 µg	37,0 mg	3,59 mg	2,30 mg	2,41 mg
Suositus	300 µg	14 mg	1,2 mg	1,2 mg	1,1 mg

	A-vitamiini RAE	B12-vitamiini	C-vitamiini	D-vitamiini	E-vitamiini alfatokoferoli
Oma saanti	73 %	85 %	972 %	34 %	209 %
	509,9 µg	1,7 µg	728,7 mg	3,4 µg	16,7 mg
Suositus	700 µg	2 µg	75 mg	10 µg	8 mg

Kivennäis- ja hivenaineet

	kalsium	rauta	jodidi	kalium	magnesium	suola	fosfori	seleeni	sinkki
Oma saanti	320 %	219 %	162 %	214 %	318 %	40 %	372 %	139 %	248 %
	2558,3 mg	32,8 mg	243,1 µg	6628,6 mg	889,9 mg	2013,3 mg	2233,3 mg	69,7 µg	17,4 mg
Suositus	800 mg	15 mg	150 µg	3100 mg	280 mg	5000 mg	600 mg	50 µg	7 mg

Perjantai 16.9.2022



Aamiainen (1646g) ja lounas	Energia 3737 kJ (893 kcal)	Proteiini 38,5 g
Jääsalaatti 100 g	48 kJ (11 kcal)	0,9 g
Tomaatti 100 g	95 kJ (23 kcal)	0,6 g
Kurkku 80 g	38 kJ (9 kcal)	0,5 g
Papu, valkoinen, tomaattikastike 120 g	513 kJ (122 kcal)	6,1 g
Ratatouille, vihanneshöystö, kasvispata, kasvislisäke 1,5 dl (150g)	279 kJ (67 kcal)	1,3 g
Porkkana, keitetty, suolaa 1 dl (50g)	69 kJ (16 kcal)	0,3 g
Punajuuripihvi, kasvispihvi, paistettu 120 g	721 kJ (172 kcal)	5,5 g
Kaurapuuro, marja-hedelmä, elovena 1,2 dl (120g)	391 kJ (93 kcal)	2,5 g
Auringonkukansiemen, kuorittu 1 rkl (10g)	258 kJ (62 kcal)	2,4 g
Kurpitsansiemen 1 rkl (11g)	259 kJ (62 kcal)	3,7 g
Vanukas, soijavanukas 0,5 dl (50g)	149 kJ (35 kcal)	2,1 g
Chiansiemen 1 tl (3g)	58 kJ (14 kcal)	0,7 g
Mustikka, pensasmustikka 1 dl (60g)	154 kJ (37 kcal)	0,2 g
Mustaherukka 1 rkl (10g)	31 kJ (7 kcal)	0,1 g
Mansikka 1 rkl (10g)	19 kJ (4 kcal)	< 0,1 g
Kookoshiutale 0,3 rkl (2g)	41 kJ (10 kcal)	0,1 g
Kahvi, suodatinkahvijuoma 3 dl (300g)	32 kJ (8 kcal)	0,9 g
Soijajuoma, alpro kalsiumsoijajuoma, sokeri, kalsiumia, vitamiineja 3,5 dl (350g)	583 kJ (139 kcal)	10,4 g

Perjantai 16.9.2022

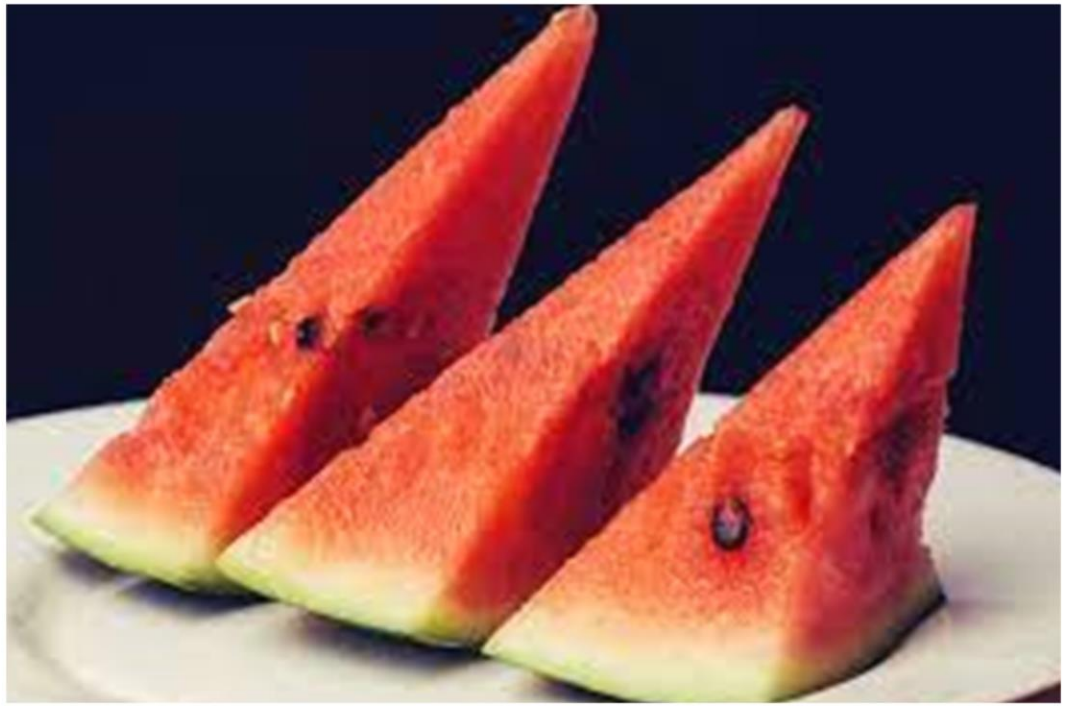
Energia Proteiini

Päivällinen (758g)	1858 kJ (444 kcal)	27,8 g
Ratatouille, vihanneshöystö, kasvispata, kasvislisäke 3 dl (300g)	559 kJ (133 kcal)	2,7 g
Punakaali 1 dl (40g)	48 kJ (11 kcal)	0,6 g
Tofu, kova/kiinteä, soijavalmiste 100 g	643 kJ (154 kcal)	17,3 g
Porkkana 100 g	137 kJ (33 kcal)	0,6 g
Valkosipuli 2 g	9 kJ (2 kcal)	0,2 g
Soijajuoma, alpro kalsiumsoijajuoma, sokeri, kalsiumia, vitamiineja 2 dl (200g)	333 kJ (80 kcal)	6,0 g
Taateli, kuivattu, punnittu kivineen 2 keskikokoinen kpl (16g)	130 kJ (31 kcal)	0,5 g

Ravintoarvo keskimäärin	per / pr 100 ml
Energi / Energia	163 kJ / 39 kcal
Fett / Fedt / Rasva	1,8 g
varav / hvorav / heraf / jostta mättat fett / mettede fettsyrer / mættede fedtsyrer / tyydyttynyttä	0,3 g
Kolhydrat / Karbohydrater / Kulhydrat / Hiilihydraatit	2,5 g
varav / hvorav / heraf / jostta sockerarter / sukkerarter / sokereita	2,5 g
Fiber / Kostfiber / Kostfibre / Ravintokuitu	0,5 g
Protein / Proteiini	3,0 g
Salt / Suola	0,09 g
Vitaminer / Vitamiinit:	
• D	0,75 µg*
• riboflavin / riboflaviini [B2]	0,21 mg*
• B12	0,38 µg*
Mineralämnen / Mineraler / Kivennäisaineet:	
• kalcium / kalsium / calcium	120 mg*

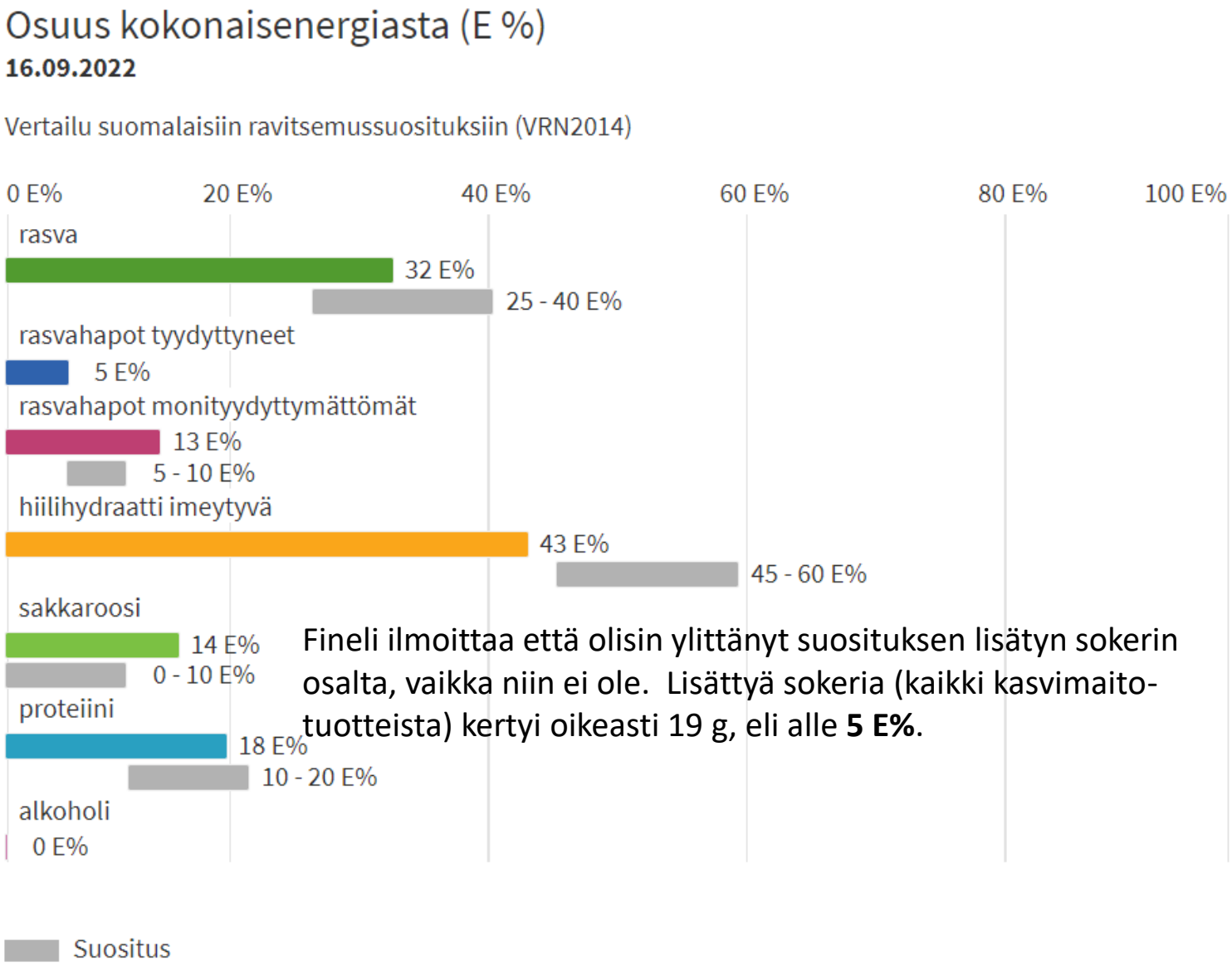
alpro SOYA

Perjantai 16.9.2022



Välipala (414g) Iltapala	Energia 1246 kJ (298 kcal)	Proteiini 7,0 g
Vesimeloni, kuorittu 150 g	234 kJ (56 kcal)	1,4 g
Persikka/nektariini, kuorittu, kivetön 1 keskikokoinen kpl (125g)	230 kJ (55 kcal)	1,4 g
Banaani, kuorittu 1 keskikokoinen kpl (125g)	458 kJ (109 kcal)	1,5 g
Pähkinä, cashewpähkinä 1,5 rkl (14g)	324 kJ (77 kcal)	2,7 g

Perjantai 16.9.2022



Fineli ilmoittaa että olisin ylittänyt suosituksen lisätyn sokerin osalta, vaikka niin ei ole. Lisättyä sokeria (kaikki kasvimaito-tuotteista) kertyi oikeasti 19 g, eli alle **5 E%**.

Ravintotekijä		Saanti
energia, laskennallinen	**1635 kcal**	6843 kJ
rasva		58,9 g
rasvahapot tyydyttyneet		9,9 g
rasvahapot monityydyttymättömät		23,7 g
hiilihydraatti imeytyvä		172,4 g
sakkaroosi	**Lisättyä sokeria 19.0 g**	57,5 g
kuitu, kokonais-		51,0 g
proteiini		73,3 g
D-vitamiini		5,2 µg
C-vitamiini		252,6 mg
tiamiini (B1)		1,99 mg
suola		6205,4 mg
kalsium		1739,6 mg
rauta		21,0 mg

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014)

Perjantai 16.9.2022

Hiilihydraattifraktiot

	Oma saanti		Suositus
kuitu	204 %	51,0 g	25 g

Energiaa
1635 kcal

Vitamiinit

	Oma saanti		Suositus
folaatti	234 %	703,2 µg	300 µg
niasiiniekvivalentti	206 %	28,8 mg	14 mg
pyridoksiini vitameerit (B6)	246 %	2,95 mg	1,2 mg
riboflaviini (B2)	185 %	2,22 mg	1,2 mg
tiamiini (B1)	181 %	1,99 mg	1,1 mg
A-vitamiini RAE	234 %	1639,2 µg	700 µg
B12-vitamiini	123 %	2,5 µg	2 µg
C-vitamiini	337 %	252,6 mg	75 mg
D-vitamiini	52 %	5,2 µg	10 µg
E-vitamiini alfatokoferoli	205 %	16,4 mg	8 mg

Kivennäis- ja hivenaineet

	Oma saanti		Suositus
kalsium	217 %	1739,6 mg	800 mg
rauta	140 %	21,0 mg	15 mg
jodidi	80 %	120,4 µg	150 µg
kalium	209 %	6466,8 mg	3100 mg
magnesium	235 %	658,6 mg	280 mg
suola	124 %	6205,4 mg	5000 mg
fosfori	269 %	1614,4 mg	600 mg
seleeni	152 %	75,9 µg	50 µg
sinkki	135 %	9,5 mg	7 mg

Lauantai 17.9.2022

lauantai 17.09.2022 (1039g)	1892 kJ (452 kcal)	16,8 g
Aamiainen (1039g)	**1892 kJ (452 kcal)**	**16,8 g**
Kaurapuuro, vesi, suolaton 3 dl (300g)	724 kJ (173 kcal)	6,2 g
Lakka, suomuurain, hilla 1 dl (50g)	115 kJ (28 kcal)	0,7 g
Mustikka, metsämustikka 1 dl (60g)	163 kJ (39 kcal)	0,5 g
Mansikka 1 dl (50g)	93 kJ (22 kcal)	0,3 g
Viinirypäle, keskiarvo, kivetön, vihreä/tumma 1 dl (70g)	215 kJ (51 kcal)	0,4 g
Pähkinä, cashewpähkinä 1 rkl (9g)	216 kJ (52 kcal)	1,8 g
Kahvi, suodatinkahvijuoma 3 dl (300g)	32 kJ (8 kcal)	0,9 g
Soijajuoma, alpro kalsiumsoijajuoma, sokeri, kalsiumia, vitamiineja 2 dl (200g)	333 kJ (80 kcal)	6,0 g

Energia Proteiini

Lauantai 17.9.2022

Lounas (926g)	Energia	Proteiini
	3032 kJ (724 kcal)	37,9 g
Kurpitsakeitto, ruoanvalmistuskerma 4,5 dl (450g)	745 kJ (178 kcal)	4,4 g
Tofu, kova/kiinteä, soijavalmiste 120 g	771 kJ (184 kcal)	20,7 g
Kurpitsansiemen 2 rkl (21g)	519 kJ (124 kcal)	7,4 g
Kaurajuoma, maidoton, lisätty kalsiumia ja vitamiineja 2,5 dl (250g)	593 kJ (142 kcal)	2,5 g
Sekaleipä, siemenleipä, luontaisesti gluteeniton 1 keskikokoinen kpl (20g)	213 kJ (51 kcal)	1,1 g
Maapähkinälevite, ei lisättyä suolaa 1 tl (5g)	115 kJ (28 kcal)	1,3 g
Paprika, keltainen 0,5 pieni kpl (60g)	76 kJ (18 kcal)	0,6 g

Lauantai 17.9.2022

		Energia	Proteiini
Välipala (377g)		**612 kJ (146 kcal)**	**1,4 g**
Tee, vihreä tee	2 dl (200g)	2 kJ (< 1 kcal)	0,1 g
Kaurajuoma, maidoton, lisätty kalsiumia ja vitamiineja	0,5 dl (50g)	119 kJ (28 kcal)	0,5 g
Omena, ulkomainen, kuorineen	0,5 keskikokoinen kpl (100g)	163 kJ (39 kcal)	0,2 g
Rusina	3 rkl (27g)	328 kJ (78 kcal)	0,6 g

RAVINTOSISÄLTÖ / NÄRINGSVÄRDE 100 G	
energia/energi	185 kJ / 45 kcal
rasva/fett	1,5 g
josta tyydyttynyttä/varav mättat	0,1 g
hiilihydraatit/kolhydrat	6,9 g
josta sokereita/varav sockerarter	2,1 g*
proteiini/protein	0,5 g
suola/salt	0,10 g
foolihappo/folsyra	30 µg (15 %**)
riboflaviini/riboflavin	0,21 mg (15 %**)
D2-vitamiini/vitamin D2	1,0 µg (20 %**)
B12-vitamiini/vitamin B12	0,40 µg (16 %**)
kalsium/kalcium	120 mg (15 %**)

Lauantai 17.9.2022

BE-MINE BOWLS

15,50€

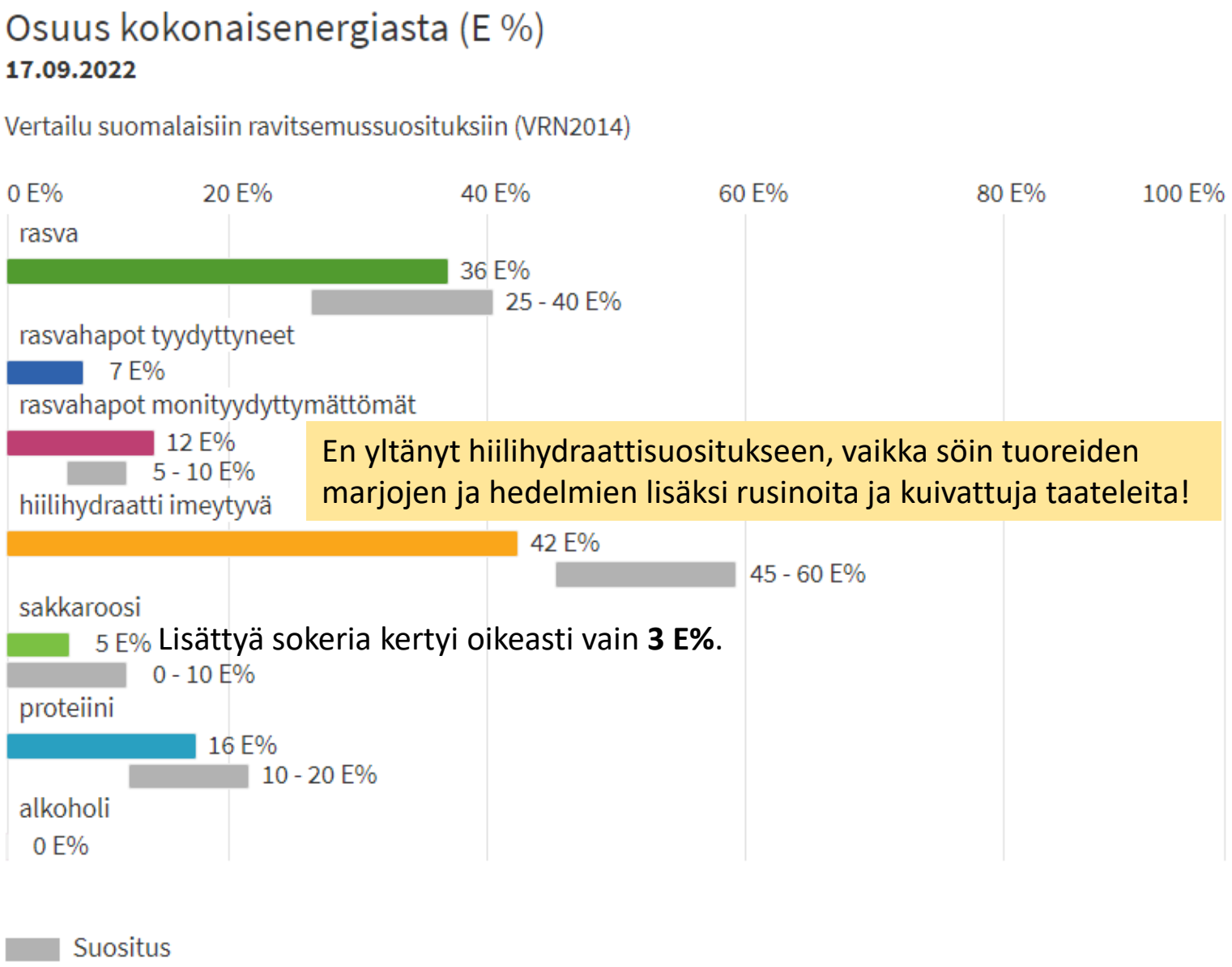
Choice of tofu, vegan minced meat and falafel

Oh My Buddha! (V,G)

- Turmeric rice, sweet corn, purple cabbage, broccoli, avocado, spirulina hummus, tahini sauce

	Energia	Proteiini
Illallinen (705g)	**4677 kJ (1117 kcal)**	**38,2 g**
Tofupihvi, leivitetty tofu, sisältää seesaminsiemeniä, paistettu öljyssä 110 g	865 kJ (207 kcal)	11,0 g
Kurpitsansiemen 1 tl (4g)	86 kJ (21 kcal)	1,2 g
Kurpitsansiemen 1 tl (4g)	86 kJ (21 kcal)	1,2 g
Hummus, kikhernetahna 1 dl (100g)	671 kJ (160 kcal)	6,0 g
Avokado, kuorittu, kivetön 0,25 keskikokoinen kpl (30g)	249 kJ (59 kcal)	0,8 g
Täysjyväriisi 1 dl (85g)	1288 kJ (308 kcal)	6,7 g
Maissinjyvä, keitetty, suolaton 100 g	535 kJ (128 kcal)	2,7 g
Punakaali 1,2 dl (48g)	57 kJ (14 kcal)	0,7 g
Porkkana 1 keskikokoinen annos (60g)	82 kJ (20 kcal)	0,4 g
Kurkku 20 g	9 kJ (2 kcal)	0,1 g
Parsa, keitetty, suolaton 1 keskikokoinen annos (100g)	135 kJ (32 kcal)	2,9 g
Valkosipuli 5 g	23 kJ (5 kcal)	0,4 g
Tahini, seesamtahna, ei lisättyä suolaa 1 rkl (15g)	395 kJ (94 kcal)	3,3 g
Taateli, kuivattu, punnittu kivineen 3 keskikokoinen kpl (24g)	195 kJ (47 kcal)	0,7 g

Lauantai 17.9.2022



En yltänyt hiilihydraattisuositukseen, vaikka söin tuoreiden marjojen ja hedelmien lisäksi rusinoita ja kuivattuja taateleita!

Lisättyä sokeria kertyi oikeasti vain **3 E%**.

Ravintotekijä		Saanti
energia, laskennallinen	**2440 kcal**	10212 kJ
rasva		100,4 g
rasvahapot tyydyttyneet		18,0 g
rasvahapot monityydyttymättömät		33,9 g
hiilihydraatti imeytyvä		253,0 g
sakkaroosi	**Lisättyä sokeria 11.4 g**	32,5 g
kuitu, kokonais-		62,6 g
proteiini		94,3 g
D-vitamiini		3,5 µg
C-vitamiini		269,4 mg
tiamiini (B1)		1,93 mg
suola		4866,8 mg
kalsium		2260,3 mg
rauta		29,9 mg

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin

Lauantai 17.9.2022

Hiilihydraattifraktiot

kuitu	
Oma saanti	250 %
	62,6 g
Suositus	25 g

Vitamiinit

	folaatti	niasiiniekvivalentti	pyridoksiini vitameerit (B6)	riboflaviini (B2)	tiamiini (B1)
Oma saanti	221 %	260 %	228 %	172 %	175 %
	661,9 µg	36,4 mg	2,74 mg	2,07 mg	1,93 mg
Suositus	300 µg	14 mg	1,2 mg	1,2 mg	1,1 mg

	A-vitamiini RAE	B12-vitamiini	C-vitamiini	D-vitamiini	E-vitamiini alfatokoferoli
Oma saanti	226 %	83 %	359 %	35 %	216 %
	1584,9 µg	1,7 µg	269,4 mg	3,5 µg	17,3 mg
Suositus	700 µg	2 µg	75 mg	10 µg	8 mg

Energiaa 2440 kcal

Kivennäis- ja hivenaineet

	kalsium	rauta	jodidi	kalium	magnesium	suola	fosfori	seleeni	sinkki
Oma saanti	283 %	199 %	70 %	166 %	302 %	97 %	366 %	188 %	221 %
	2260,3 mg	29,9 mg	105,4 µg	5144,9 mg	845,9 mg	4866,8 mg	2197,8 mg	93,9 µg	15,5 mg
Suositus	800 mg	15 mg	150 µg	3100 mg	280 mg	5000 mg	600 mg	50 µg	7 mg

Sunnuntai 18.9.2022

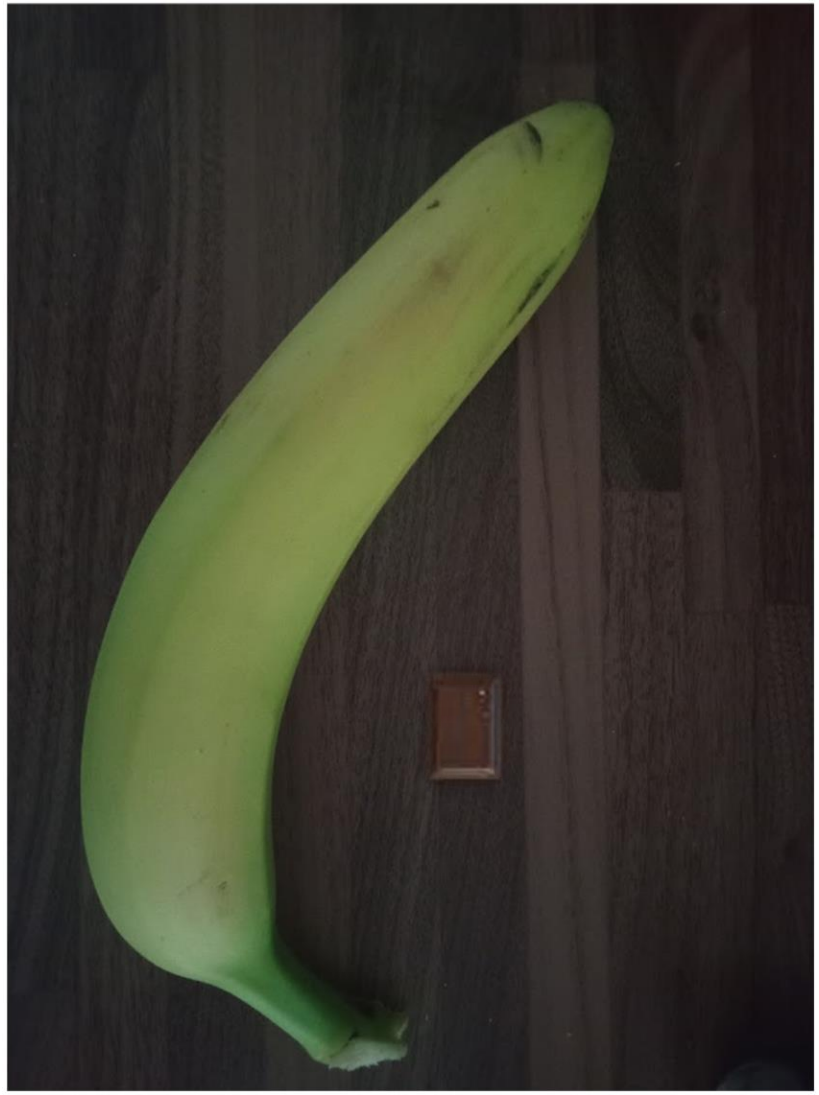
Energia Proteiini

Aamiainen (1122g)	2262 kJ (540 kcal)	16,6 g
Kaurapuuro, vesi, suolaton 3,5 dl (350g)	845 kJ (202 kcal)	7,2 g
Mansikka 1 dl (50g)	93 kJ (22 kcal)	0,3 g
Mustikka, metsämustikka 1 dl (60g)	163 kJ (39 kcal)	0,5 g
Vadelma 1 dl (50g)	100 kJ (24 kcal)	0,5 g
Pähkinä, cashewpähkinä 1 rkl (9g)	216 kJ (52 kcal)	1,8 g
Rusina 2,5 rkl (23g)	273 kJ (65 kcal)	0,5 g
Omena, kotimainen, kuorittu 80 g	136 kJ (32 kcal)	0,1 g
Viinirypäle, keskiarvo, kivetön, vihreä/tumma 50 g	154 kJ (37 kcal)	0,3 g
Kahvi, suodatinkahvijuoma 3 dl (300g)	32 kJ (8 kcal)	0,9 g
Soijajuoma, alpro kalsiumsoijajuoma, sokeri, kalsiumia, vitamiineja 1,5 dl (150g)	250 kJ (60 kcal)	4,5 g

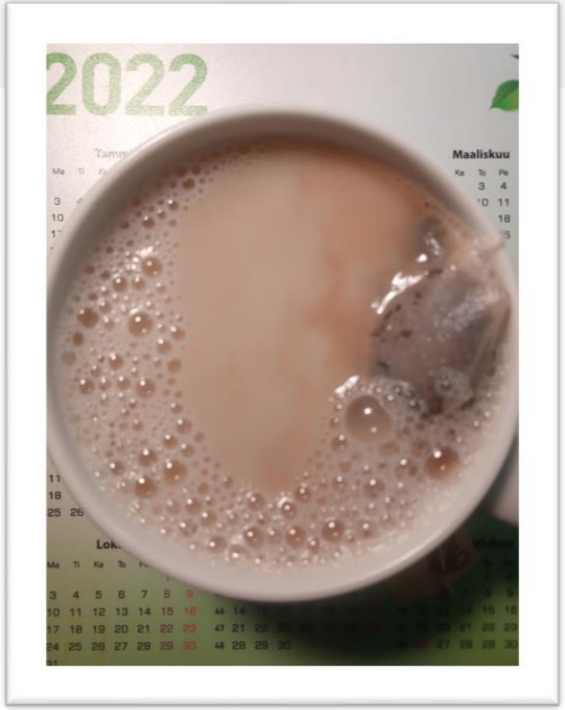
Sunnuntai 18.9.2022

Lounas (827g) / Päivällinen	Energia	Proteiini
	3794 kJ (906 kcal)	**29,9 g**
Porkkana, keitetty, suolaa 2 dl (100g)	139 kJ (33 kcal)	0,6 g
Kesäkurpitsa, keitetty, suolaton 2 dl (100g)	92 kJ (22 kcal)	0,8 g
Bataatti, kuorittu, keitetty, suolaa 100 g	337 kJ (81 kcal)	1,6 g
100 g	337 kJ (81 kcal)	1,6 g
Tofu, kova/kiinteä, soijavalmiste 40 g	257 kJ (61 kcal)	6,9 g
Chiansiemen 2 rkl (20g)	384 kJ (92 kcal)	4,6 g
Pinjansiemen 2 rkl (24g)	692 kJ (165 kcal)	4,2 g
Valkosipuli 2,5 g	11 kJ (3 kcal)	0,2 g
Soijajuoma, alpro kalsiumsoijajuoma, sokeri, kalsiumia, vitamiineja 2,5 dl (250g)	416 kJ (99 kcal)	7,4 g
Mango, kuivattu 50 g (50g)	701 kJ (167 kcal)	0,7 g
Viikuna, kuivattu 40 g	428 kJ (102 kcal)	1,3 g

Sunnuntai 18.9.2022



	Energia	Proteiini
Välipala (454g)	**805 kJ (192 kcal)**	**5,1 g**
Tee 2 dl (200g)	2 kJ (< 1 kcal)	0,1 g
Soijajuoma, alpro kalsiumsoijajuoma, sokeri, kalsiumia, vitamiineja 1 dl (100g)	166 kJ (40 kcal)	3,0 g
Banaani, kuorittu 1 iso kpl (150g)	550 kJ (131 kcal)	1,8 g
Suklaa, tumma 4 g (4g)	87 kJ (21 kcal)	0,2 g

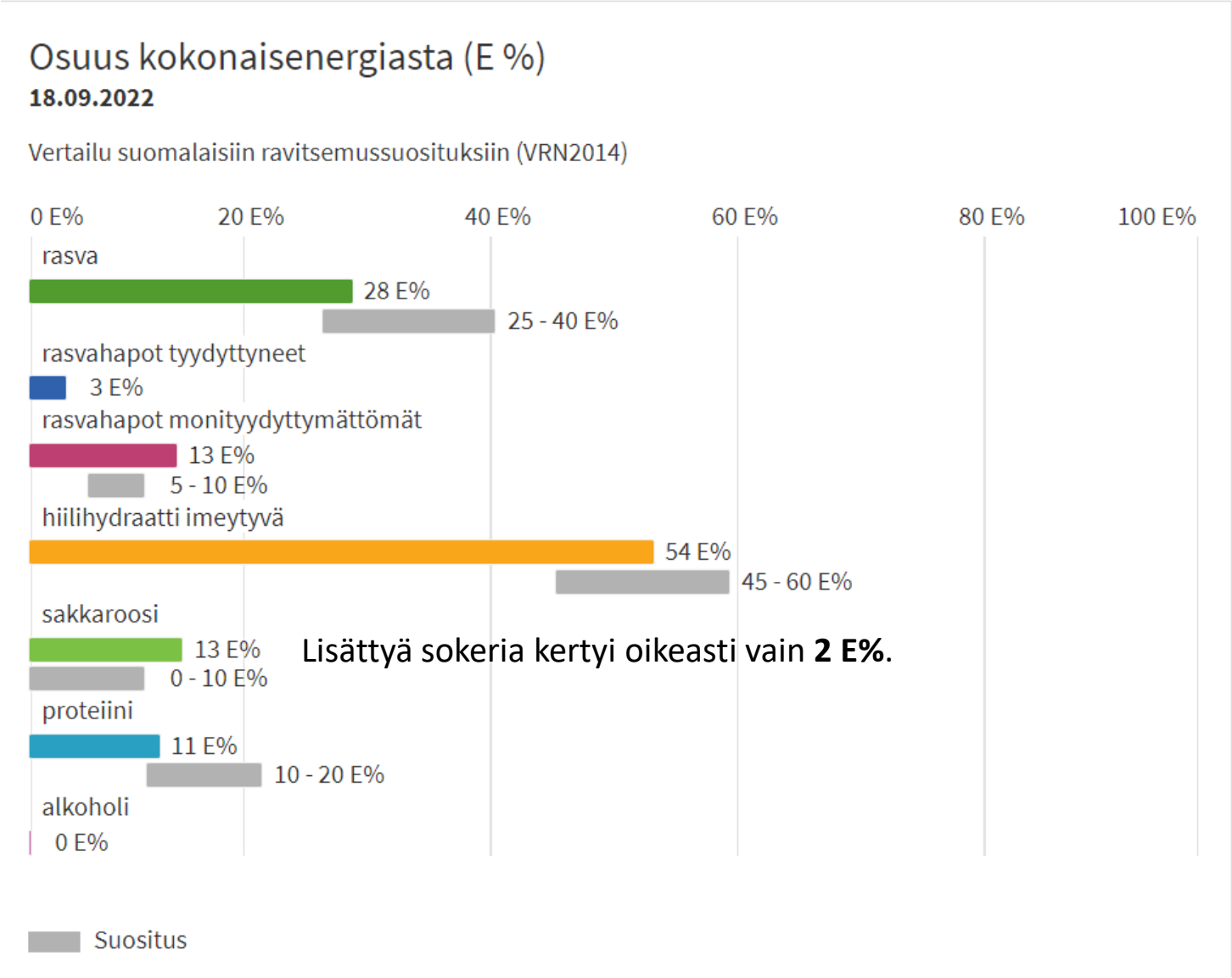


Sunnuntai 18.9.2022

		Energia	Proteiini
Illallinen (865g)		**2291 kJ (547 kcal)**	**9,3 g**
Lehtisalaatti, ruukkusalaatti, lollo rosso	80 g	42 kJ (10 kcal)	0,9 g
Omena, kotimainen, kuorittu	60 g	102 kJ (24 kcal)	0,1 g
Porkkana	100 g	137 kJ (33 kcal)	0,6 g
Tomaatti	1,5 keskikokoinen kpl (188g)	178 kJ (43 kcal)	1,0 g
Pinjansiemen	1 rkl (12g)	346 kJ (83 kcal)	2,1 g
Pähkinä, cashewpähkinä	1 rkl (9g)	216 kJ (52 kcal)	1,8 g
Avokado, kuorittu, kivetön	0,3 keskikokoinen kpl (36g)	299 kJ (71 kcal)	0,9 g
Kivennäisvesi, mineraalivesi	3 dl (300g)	0 kJ (0 kcal)	0 g
Rusina	80 g	971 kJ (232 kcal)	1,8 g

Rusinat unohdin kuvata ennen popsimista.

Sunnuntai 18.9.2022



Lisättyä sokeria kertyi oikeasti vain **2 E%**.

Ravintotekijä		Saanti
energia, laskennallinen	**2186 kcal**	9151 kJ
rasva		68,7 g
rasvahapot tyydyttyneet		8,1 g
rasvahapot monityydyttymättömät		31,6 g
hiilihydraatti imeytyvä		288,2 g
sakkaroosi	**Lisättyä sokeria 11.0 g**	71,5 g
kuitu, kokonais-		66,4 g
proteiini		60,9 g
D-vitamiini		3,8 µg
C-vitamiini		140,0 mg
tiamiini (B1)		2,00 mg
suola		2924,6 mg
kalsium		1475,2 mg
rauta		23,9 mg

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014)

Sunnuntai 18.9.2022

Hiilihydraattifraktiot

kuitu	
Oma saanti	266 %
	66,4 g
Suositus	25 g

Vitamiinit

	folaatti	niasiiniekvivalentti	pyridoksiini vitameerit (B6)	riboflaviini (B2)	tiamiini (B1)
Oma saanti	157 %	196 %	233 %	181 %	182 %
	470,6 µg	27,4 mg	2,80 mg	2,17 mg	2,00 mg
Suositus	300 µg	14 mg	1,2 mg	1,2 mg	1,1 mg

	A-vitamiini RAE	B12-vitamiini	C-vitamiini	D-vitamiini	E-vitamiini alfatokoferoli
Oma saanti	426 %	95 %	187 %	38 %	182 %
	2985,3 µg	1,9 µg	140,0 mg	3,8 µg	14,5 mg
Suositus	700 µg	2 µg	75 mg	10 µg	8 mg

Energiaa 2186 kcal

Kivennäis- ja hivenaineet

	kalsium	rauta	jodidi	kalium	magnesium	suola	fosfori	seleeni	sinkki
Oma saanti	184 %	159 %	52 %	220 %	270 %	58 %	265 %	79 %	172 %
	1475,2 mg	23,9 mg	78,0 µg	6813,2 mg	757,4 mg	2924,6 mg	1589,2 mg	39,6 µg	12,1 mg
Suositus	800 mg	15 mg	150 µg	3100 mg	280 mg	5000 mg	600 mg	50 µg	7 mg

12.09.2022 – 18.09.2022

Päivä **Viikko**

Yhteenveto energiaravintoaineista (rasvat, hiilihydraatit ja proteiini)

Osuus kokonaisenergiasta (E %)

12.09.2022 - 18.09.2022

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014)

KoKaRu sisältää vain niukasti kovaa rasvaa.

Löysästi noudattamassani kokokasvisruokavaliossa vältetään lisättyä sokeria, mutta Fineli ilmoittaa sakkaroosina myös kokokasvisten sokerin. Oikeasti **lisätyn sokerin osuus** energiasta oli tällä viikolla **vain 3 E%.**

Proteiinia saa monipuolisesta ravinnosta saa automaattisesti riittävästi, ellei kalorien saantia voimakkaasti rajoiteta. Fineli ei erottele eläin- ja kasviproteiinia.

Ravintotekijä	Saanti
energia, laskennallinen	59379 kJ
rasva	476,8 g
rasvahapot tyydyttyneet	67,1 g
rasvahapot monityydyttymättömät	207,6 g
hiilihydraatti imeytyvä	1636,5 g
sakkaroosi	351,9 g
kuitu, kokonais-	464,7 g
proteiini	553,8 g
D-vitamiini	39,7 µg
C-vitamiini	2458,7 mg
tiamiini (B1)	14,66 mg
suola	23571,4 mg
kalsium	13170,3 mg
rauta	181,5 mg

Kovaa rasvaa **< 10 g** /pv

Auringon UV-säteily on ihmiselle lajityypillinen D-vitamiiniksi kutsutun kalsiferolihormonin lähde.

12.09.2022 – 18.09.2022

Päivä Viikko

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (viikossa)

Mitä muuta ravintotekijän mukana?
Katso RAVINTOTEKIJÄTAULUKKO
https://asiakas.kotisivukone.com/files/kasasenkootut.kotisivukone.com/Ravintotekijataulukko.pdf

Finravinto 2017 –tutkimuksen mukaan 3/4 suomalaisista naisista ja 2/3 miehistä jää alle VRN:n kuitusuosituksen, vaikka rima on asetettu kovin matalalle (naiset ≥ 25 g, miehet ja diabetesta sairastavat ≥ 35 g /pv).

kuitu
Ka. **66 g** /pv
Oma saanti
264 %
461,2 g
Suositus
175 g

Vitamiinit

folaatti
Ka. **683 ug** /pv
Oma saanti
228 %
4782,6 µg
Suositus
2100 µg

niasiiniekvivalentti
Oma saanti
225 %
220,3 mg
Suositus
98 mg

pyridoksiini vitameerit (B6)
Oma saanti
236 %
19,82 mg
Suositus
8,4 mg

riboflaviini (B2)
Oma saanti
200 %
16,81 mg
Suositus
8,4 mg

tiamiini (B1)
Oma saanti
189 %
14,56 mg
Suositus
7,7 mg

Hermoston toiminnalle välttämätöntä folaattia (B9) saa liian niukasti peräti 94 % suomalaisnaisista ja 72 % miehistä.

A-vitamiini RAE
Oma saanti
199 %
9729,4 µg
Suositus
4900 µg

B12-vitamiini
Oma saanti
114 %
Varmistan silti B12 –vit. saantini 1 mg –tabletilla kerran viikossa.

C-vitamiini
Oma saanti
467 %
2453,3 mg
Suositus
525 mg

D-vitamiini
Aurinko on luontainen kalsiferolihormonin lähde.
57 %
39,7 µg
Suositus
70 µg

E-vitamiini alfatokoferoli
Oma saanti
204 %
114,1 mg
Suositus
56 mg

12.09.2022 – 18.09.2022

Päivä Viikko

Vertailu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2014), viikossa

Kivennäis- ja hivenaineet

Kasviperäisestä ruuasta saatu non-hemirauta ei tulehduta. Runsas määrä varmistaa riittävän imeytymisen.

Natriumin määrä saadaan jakamalla suola 2.548:lla.

Mitä korkeampi KALIUM : natrium –suhde, ja mitä enemmän ravinnosta MAGNESIUMIA saa, **sitä parempi** verisuonille ja luustolle. Tällä viikolla ravintoni K:Na –suhde oli 4.5.

suola

Ka. **3.2 g** /pv

Oma saanti

65 %

22707,9 mg

= 8912 mg natriumia

Suositus (max)

35000 mg

kalsium

Ka. **1881 mg** /pv

Oma saanti

234 %

13118,3 mg

Suositus

5600 mg

rauta

Oma saanti

171 %

179,3 mg

Suositus

105 mg

jodidi

Käytän luomu-solmuleväjauhetta.

102 %

1075,8 µg

Suositus

1050 µg

kalium

magnesium

PARHAAT LÄHTEET KS. SISÄLLYSLUETTELO.

kalium

190 %

41315,9 mg

Suositus

21700 mg

magnesium

270 %

5291,9 mg

Suositus

1960 mg

fosfori

Ka. **1860 mg** /pv, josta

90 % fytaatteja

310 %

13019,4 mg

Suositus

4200 mg

Saan kokokasviksista niin paljon kalsiumia, että tavallisesti juon mieluummin sitä sisältämätöntä luomusoijamaitoa. Kirjausviikolla en päässyt kauppaan, jossa sitä olisi. Siksi **kalsiumia kertyi ihan liikaa**, kun tykkään **kasvimaitotuotteita** kuitenkin runsaasti käyttää: **6 dl -> 720 mg kalsiumia**. Kaikissa kiinteissä tofuissa tuskin on kalsiumia niin paljon kuin Finelin ainoassa vaihtoehdossa, 681 mg / 100 g.

seleeni

Oma saanti

185 %

647,1 µg

Suositus

350 µg

Sekä seleeniä että sinkkiä kertyi reilusti, vaikka nappasin parapähkinöitä vain parina päivänä, ja vaikkei Fineliin voi kirjata ravintohiiva-hiutaleista saatuja ravintotekijöitä.

sinkki

Oma saanti

192 %

94,3 mg

Suositus

49 mg

Fosforin kokonaismäärästä sain 90% kasviperäisistä fytaateista, jotka eivät kuormita elimistöä kuten eläin- ja lisäaineperäiset fosforit. Viimeksi mainittuja kertyi ka. 184 mg päivässä, ka 6 desistä kasvimaitotuotteita.

Oma saanti ka. **1881 mg** /pv

1160 mg kokokasvisruuasta

720 mg kasvimaitotuotteista

Valio: Saat liian vähän kalsiumia ruokavaliostasi

SAANTI 345 mg

0 mg

800 mg

https://www.valio.fi/hyvinvointi/kalsiumlaskuri/

Aikuisten tulisi saada kalsiumia 800 mg päivässä. Riittävän kalsiumin saannin turvaamiseksi ruokavalioon suositellaan päivittäin 5-6 dl nestemäisiä maitotuotteita sekä 2-3 viipaletta juustoa.

12.09.2022 – 18.09.2022

Päivä Viikko

TERVETTÄ PITKÄÄ IKÄÄ TAVOITELTAESSA KOLESTEROLIA KANNATTAA VÄLTTÄÄ.

Tästä asiaa aiemmissa dioissa, ks. sisällysluettelo.

Hyytymistekijöiden aktivoinnin lisäksi K-vitamiini parantaa luiden lujuutta ja estää valtimoiden kalkkiutumista. Sillä on vaikutuksia myös esimerkiksi haimassa ja keskushermostossa.

K-vitamiini

1757,52 µg

Oma saantini ka. 251 ug /pv

Suomalaisten K-vitamiinin saanti vaihtelee 90 - 105 µg/vrk, josta noin kolmannes tulee kasviksista ja kolmannes rasvoista. Suomessa ei ole virallista K-vitamiinin saantisuositusta.

Lähde: Emeritusprofessori Ilari Paakkari. *K-vitamiini: koagulaatiosta kalkkiutumiseen.* Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim **2016**;132(19):1755-62. https://www.duodecimlehti.fi/duo13327
© Suomalainen Lääkäriseura Duodecim (luettu 20.9.2022).

kolesteroli (GC)

169,3 mg

Oikeasti kolesterolialtistukseni oli vähemmän kuin 1 mg /pv, mutta Finelissä ei ollut vegaanisia (eli kolesterolittomia) vaihtoehtoja viikonloppuna nauttimilleni sosekeitoille.

Ei ole yhdentekevää mistä sokeri tulee!

Kasvimaitotuotteista tuli sokeria ka 12 g /pv. Sokerista eli sakkaroosista puolet (6 g) on fruktoosia.

fruktoosi

300,1 g

Viikon fruktoosimäärästä siis vain 42 g tuli lisätystä sokerista (82 g / viikko), loput kuitu- ja vesipitoisista kokokasviksista. **Lisätystä sokerista tuli vain ka. 3 E %.**

Välttämättömät rasvahapot eli ALA ja LA:

Omega 3 : 6 –suhde oli tällä viikolla tavanomaista matalampi (1 : 4.4), sillä en loppuviikosta päässyt käsiksi saksanpähkinöihin, joita tavallisesti suosin cashewn sijasta. Cashew-pähkinöiden omega 3:6 -suhde on todella matala, 1:125.

rasvahappo 18:3 n-3 (alfalinoleenihappo)

ALA **37531 mg**
ka. 5.4 g / pv

rasvahappo 18:2 cis,cis n-6 (linolihappo)

LA **164762 mg**
ka. 23.5 g / pv

Alfalinoleenihapolla (ALA) on havaittu annosvasteinen yhteys parempaan mielialaan: 54 632 naisen 10-v. seurantatutkimuksessa jokainen päivittäinen 500 mg eli puolen gramman annos alfalinoleenihappoa yhdistyi 18 % pienempään masennusriskiin.

Lähde: Lucas M et. al. *Dietary intake of n-3 and n-6 fatty acids and the risk of clinical depression in women: a 10-y prospective follow-up study*. Am J Clin Nutr. **2011** Jun;93(6):1337-43. doi: 10.3945/ajcn.111.011817. **Ei sidonnaisuuksia.** (luettu 16.1.2020).

Mitä viikon ruokapäiväkirjan pito itselleni opetti?

- ✓ Löysästikin KoKaRua noudattamalla (kokokasvisten lisäksi kasvimaitotuotteita ja myös prosessoituja palkokasvivalmisteita harvakseltaan kuluttaen) lisätyn sokerin (3 E%), kovan rasvan (< 10 g /pv, 4 E%) ja suolan (ka 3.4 g) määrät on helppo pitää matalana. Pehmeää ”hyvää” rasvaa kertyi paljon pienistä puroista, vaikka öljyjä tai margariineja en juuri käytä. Suurin yllätys oli, että <u>hiilihydraattien määrää piti tietoisesti lisätä</u> että ylsin ravitsemussuositusten alarajalle.

- ✓ KoKaRua kohti pyrkimällä tulee syötyä monipuolisesti ja ravinteikkaasti myös reissussa.

- ✓ Aiemmin käytin lypsymaitotuotteita (maitoa, jogurttia, rahkaa ja raejuustoa) niin paljon, että pitäytyminen keskimäärin 6 dl kasvimaitotuotemäärässä on minulle saavutus. Olen tyytyväinen, jos saan vähennettyä määrää edelleen.

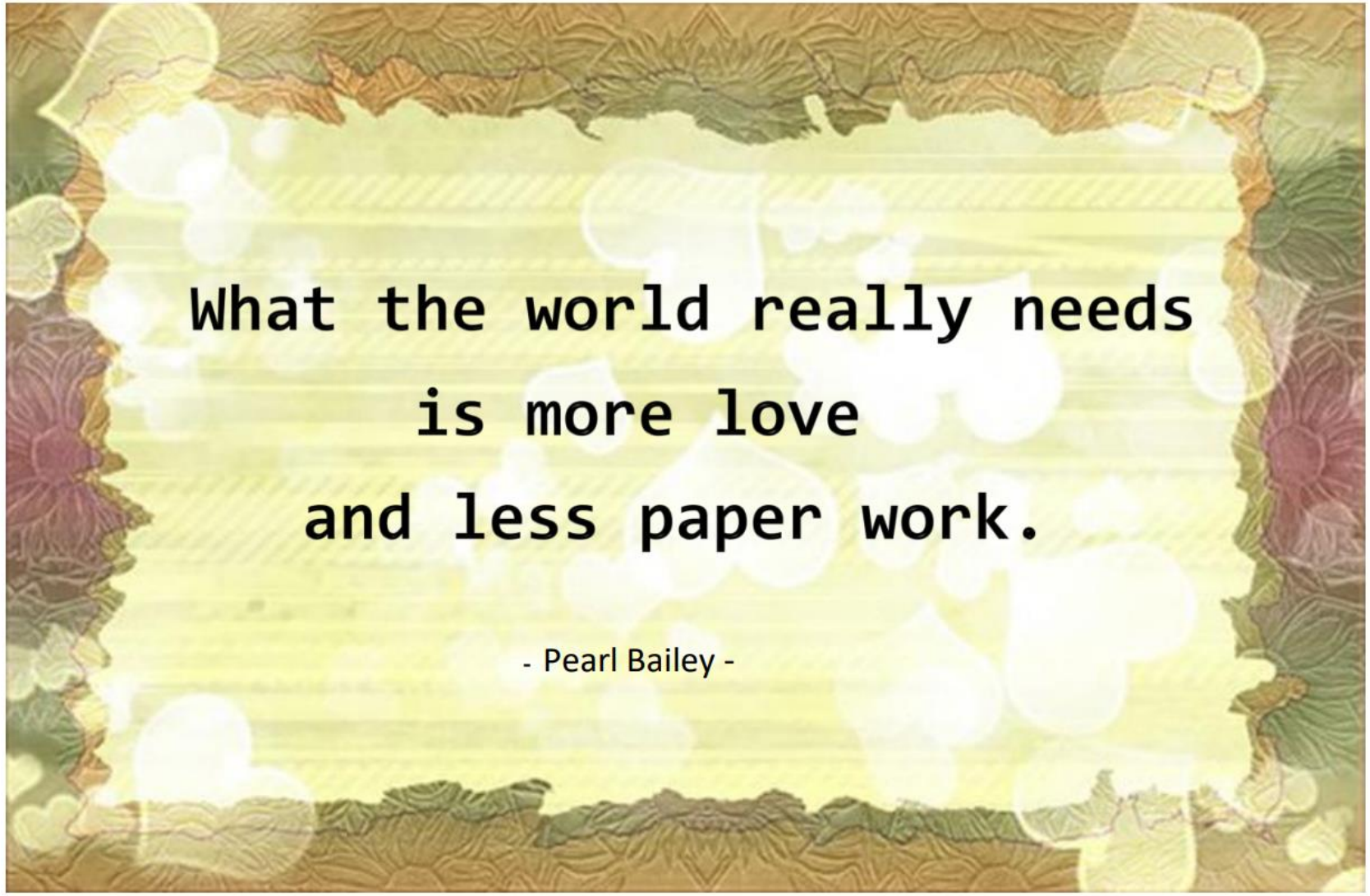
- ✓ Erittäin runsaan kalsiumin saannin takia minun on hyvä suosia kasvimaitotuotteista luomua – niitä ei ole rikastettu kalsiumilla. Luomumaidoista *Alpro Soya Organic* on suosikkini. Se sisältää sokeria 2.3 g ja kovaa rasvaa 0.3 g / dl.

- ✓ Sokerisia limppareita ei ole tehnyt mieli vuosikymmeniin, mutta mieliteko makeutusaineita sisältäviin kuplajuomiin on vaivannut. Se hävisi kun en viikkoon niitä käyttänyt. Tästä olen iloinen! Suolistomikrobisto ja hampaat kiittävät.

- ✓ Kotona pakastevihannekset kuuluvat päivittäiseen ruokavaliooni – niillä karotenoidien saannin saa turvattua helposti.

- ✓ Minun ei tarvitsisi käyttää ravintohiivahiutaleita saadakseni riittävästi sinkkiä – ne vain maistuvat niin hyviltä (antavat parmesaanin makua terveellisesti), että herkuttelen niillä vastakin. Seleeniä saa muutenkin kuin parapähkinöistä.

Ruokapäiväkirjan pito on hyvä renki mutta huono isäntä



Ilmainen sovellus maksimoi ruokavalion ravinteikkuuden:

Eat your way to better health

https://nutritionfacts.org/daily-dozen/

Download the Daily Dozen app today and start including some of the healthiest foods in your diet. Track your servings, analyze your progress, and learn along the way.

All for free.

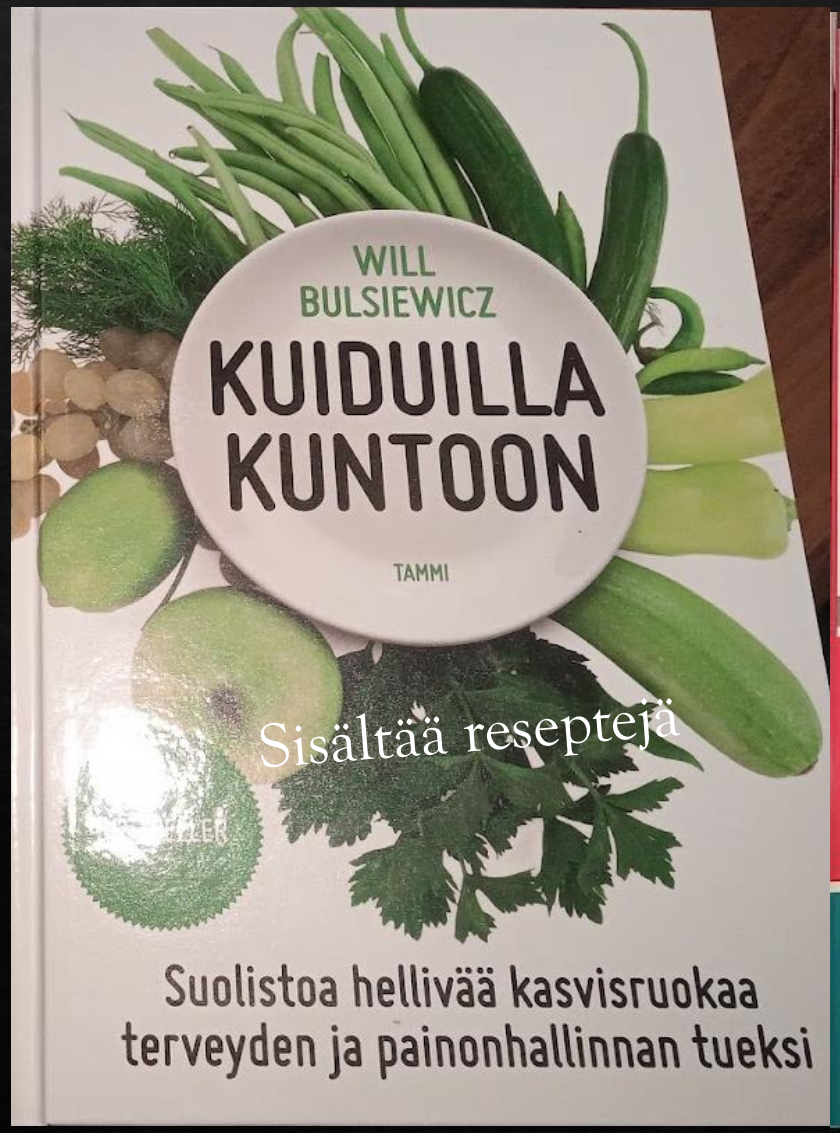
Download on the App Store

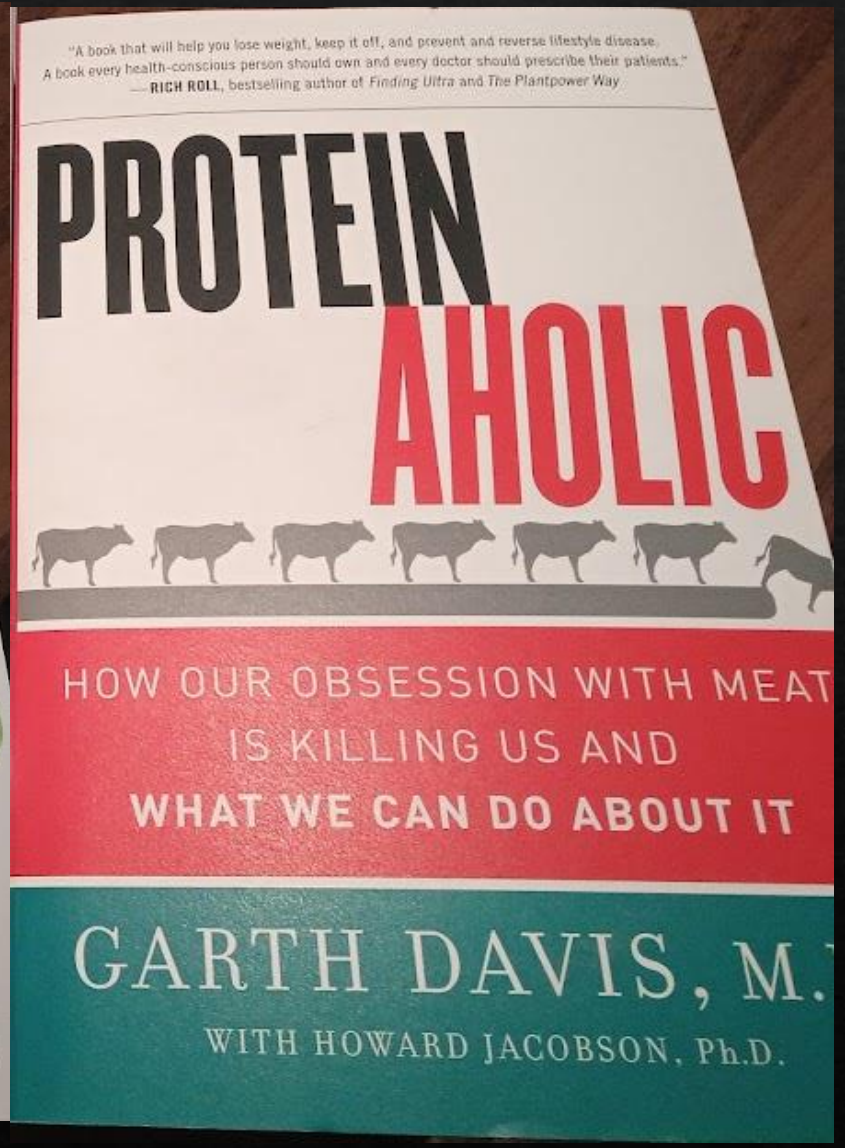
GET IT ON Google Play

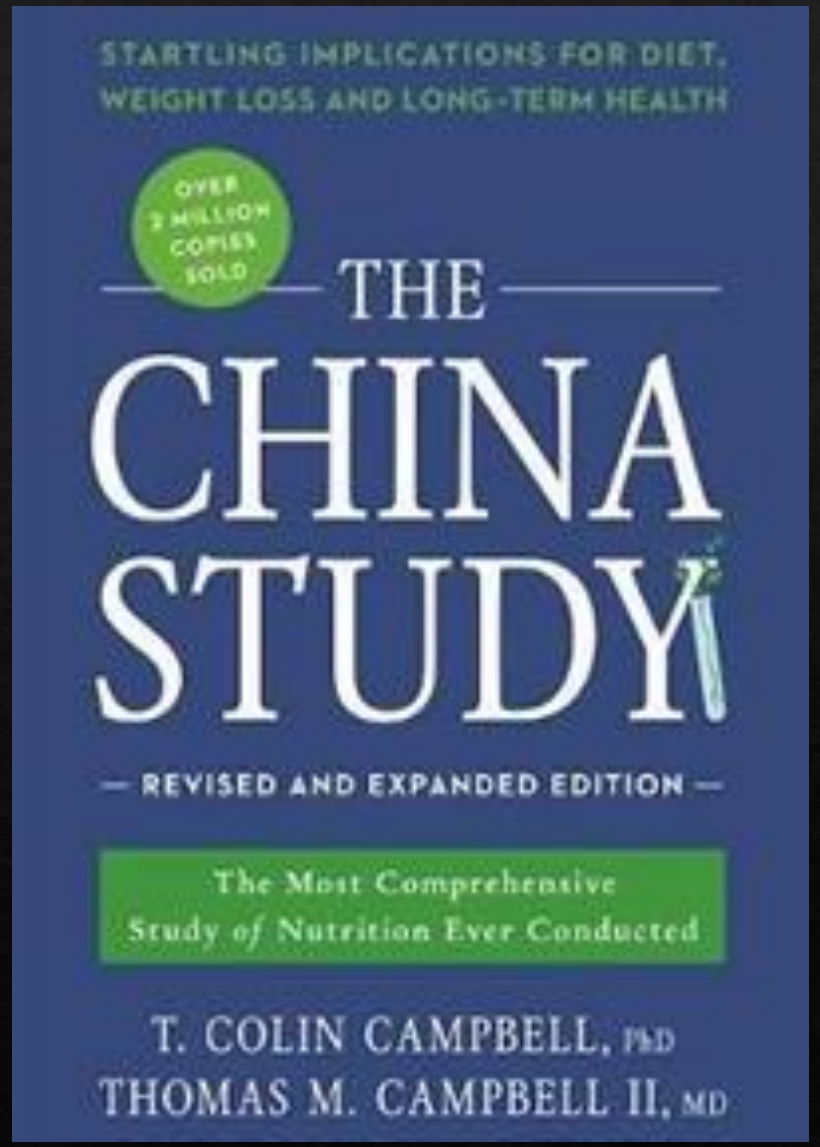
https://mutts.com/

Elimistö kykenee säätelemään kokokasvisruuan vitamiinien ja mineraalien imeytymistä tarpeen mukaan, ja solujen suojahuntu glykokalyksi varastoi siitä saatuja antioksidantteja. Yliannostusriskiä ei ole yhtä poikkeusta lukuun ottamatta: Para- eli brasilianpähkinöiden määrä on syytä rajoittaa alle 4 pähkinään päivässä niiden korkean seleenipitoisuuden takia.

Kirjoja kuidun ja proteiinin terveysvaikutuksista:







Jos uteliaisuutesi heräsi

Kurkista ei-kaupalliselle **kotisivu**lleni **Kasasen kootut**
ja siellä esim. RAVINTOTEKIJÄTAULUKKO
YouTubessa kanava **Kasasen kootut**
- Luentoja elämäntapalääketieteestä ja ravitsemuksesta
Uudet päivitykset ilmoitan saman nimisellä **Facebook** –sivustolla

Podcasteja: ***The Exam Room Podcast*** https://www.pcrm.org/podcast
NutritionFacts.Org https://nutritionfacts.org/audio/
Mastering Diabetes https://www.masteringdiabetes.org/podcast/

Dokumentteja:

PlantPure Nation - The Official FREE YouTube Release
https://www.youtube.com/watch?v=yBKnG9Y0owQ&t=33s

What The Health (Netflix-Documentary) -A must watch
https://www.youtube.com/watch?v=KPD1oIKnnjs&t=7s

Suomalainen *What The Health* miniversio
Voisiko ruokavalio pelastaa ihmishenkiä? https://areena.yle.fi/1-50677544

Tausta Geralt, Pixabay.com. Valokuva Marko Andruss "Just to remind you life is beautiful"