



Sydän ja ruoka-opas ammattilaisille

Ursula Schwab

Professori (ravitsemusterapia)

*Lääketieteen laitos, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen
yksikkö, UEF*

Medisiininen keskus, Endokrinologian ja kliinisen ravitsemuksen pkl, KYS

Sydänterveyttä edistävä ruokavalio

- Pienentää riskiä sairastua valtimotauteihin, sepelvaltimotautiin, tyypin 2 diabetekseen, aivovaltimotauteihin sekä eräisiin syöpiin ja muistisairauksiin
- Alentaa verenpainetta ja veren kolesterolipitoisuutta
- Tukee painonhallintaa
- Tukee jo sairastuneen kuntoutumista ja hidastaa taudin etenemistä





Kasvikset, marjat, hedelmät

- Vähintään 500-800 g päivässä (5-9 kourallista)
 - Hedelmiä ja marjoja noin puolet
 - Sisältää sienet
 - Ei sisällä perunaa
- Monipuolinen käyttö
 - Puolivalmisteet
 - Pakasteet
- Satokausiajattelu - hinta





Viljavalmisteet



- Vähintään 6 annosta päivässä

- 1 annos

- leipää 1 viipale

- täysjyväleipä, kuitua ≥ 6 g/100 g (kova leipä ≥ 10 g/100 g)

- Puuro ½ lautasellista

- täysjyvähiutaleet ja -jauhot

- Täysjyvälisäkettä n. 1 dl

- Mysli ½ dl

- huomio rasvaan, suolaan ja sokeriin

- Leipien suolapitoisuus!





Peruna

- Hyvä peruselintarvike
- Ei terveystäyttöä
- Ympäristösyistä suositeltava
- Mahdollisimman vähän lisättyä rasvaa ja suolaa
 - Kevyempi lisäke kuin pasta ja muut viljalisäkkeet





Rasvat



- Vähintään 25 g/vrk kasviöljyä

- myös alfa-linoleenihapon lähteitä

- rypsi-, rapsi-, soija-, pellavansiemen-, camelina-, saksanpähkinä-, hampunsiemen- ja vehnänalkioöljyt

- Esim. 1-2 rkl kasviöljyä ja 6 tl leipärasvaa

- Suositeltavat valinnat:

- leipärasva, jossa rasvaa ≥ 60 %



- kasviöljy tai kasviöljypohjainen salaattinkastike
- öljy, pullomargariini, leipärasva ruoanvalmistukseen ja leivontaan
- mahdollisimman vähän maidon, lihan ja leivonnaisten rasvaa ja trooppisia kasviöljyjä
 - sisältää kovaa rasvaa



Pähkinät, mantelit, siemenet

- SVT-riskin pieneminen
- Hyviä kuidun, proteiinin sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä
- Maustamattomina, kuorruttamattomina
- Pähkinöitä ja manteleita noin 2-3 rkl (20-30 g) päivässä
- Myös siemeniä





Maitovalmisteet

- 3,5 – 5 dl/vrk
 - 1 dl maitovalmistetta = 10-20 g juustoa
- Maito, piimä rasvattomina
- Viili, jogurtti, rahka rasvaa ≤ 1 %
- Juusto ≤ 17 % rasvaa
 - kasvirasvajuusto
- Kasviperäiset tuotteet
 - kalsiumilla, D-vitamiinilla ja jodilla täydennettyinä
 - ikääntyneillä huomioitava proteiinin saanti





Kala

- 2-3 kertaa viikossa (300-450 g/vko)
 - Vähintään 200 g/vko rasvaista kalaa
- Suositeltavat ruoanvalmistustavat!
 - Keittäminen, hauduttaminen, uunissa, airfryerissä
 - Tarvittaessa pehmeät rasvat ja kasvirasvakermat
 - Suolaa kohtuudella, muiden mausteiden suosiminen
- Kalaöljyvalmisteet
 - Vain lääkärin ohjeistuksesta
 - Yksi hoitovaihtoehto suuren triglyseridipitoisuuden hoidossa





Palkokasvit

- Päivittäin
- 50-100 g/vrk (kypsäpaino)





Liha, siipikarja, kananmuna

- Nautaa, possua, lammasta ≤ 350 g/vko (ei sisällä riistaa)
 - Lihat ≤ 7 % rasvaa
 - Jauheliha ≤ 10 % rasvaa
 - Sisältää myös lihavalmisteet raaka-aineesta riippumatta
 - lihaleikkeleet ≤ 4 % rasvaa (suolaa $\leq 1,9$ %)
 - makkarat ≤ 12 % rasvaa (suolaa $\leq 1,5$ %)
- Siipikarjanlihan käyttöä ei tulisi lisätä nykyisestä
- Kananmunan keltuaisia enintään 3-4 kpl/vko





Lihavalmisteet

- Rajoitetusti
 - lihaleikkeleet ≤ 4 % rasvaa (suolaa $\leq 1,9$ %)
 - makkarat ≤ 12 % rasvaa (suolaa $\leq 1,5$ %)
- Makkararuoat
 - Satunnaisesti
- Ruokavalion / aterian kokonaisuus!

Juomat

- Sokeroidut juomat
 - Rajoitetusti
 - Täysmehu
 - 1 dl voidaan laskea hedelmäksi/marjoiksi
- Kahvi 1,25 – 5 dl/vrk
 - Suodatettuna
 - Maito/kerma, sokeri
 - Kofeiinia max 400 mg/vrk
- Alkoholi
 - Mahdollisimman vähän

Vesi janojuomaksi

Suola

- Suositus < 5 g/vrk
- 1 tl = 5 g
- Leivän suolapitoisuuden merkitys



Normaalisuolainen (≤ 1.1 %)

- 3 viipal.
- suolaa 1,1 g

Vähäsuolainen (≤ 0.9 %)

- 3 viipal.
- suolaa 0,8 g

→ 2,1 g/vko → 767 g/v

Ateriarytmi

- Säännöllisyys
 - 3-6 tunnin välein hereillä oloaikana
- Pääateriat lautasmallia hyödyntäen

Lautasesta puolet kasviksia



Kasvistanolit ja -sterolit

- Kasvisteroleja ja -stanoleja sisältävien tuotteiden säännöllinen käyttö tehostaa ruokavalion vaikutusta LDL-kolesterolipitoisuuden pienentämisessä
- Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 1,5–3 grammaa kasvisteroleja/-stanoleja
 - n. 30 g leipärasvaa
 - 1 prk juomaa
 - aterian yhteydessä

Ruokavalion kokonaisuus

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset	Vähäkuituiset viljavalmistteet → täysjyväviljavalmistteet	Prosessoitu liha
Marjat ja hedelmät	Voi ja voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Punainen liha
Palkokasvit	Rasvaiset maitovalmistteet → vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmistteet	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria
Peruna	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria → ruoat ja elintarvikkeet, joissa vain vähän lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria	Suola
Täysjyväviljavalmistteet		Alkoholi
Pähkinät		
Kala		