



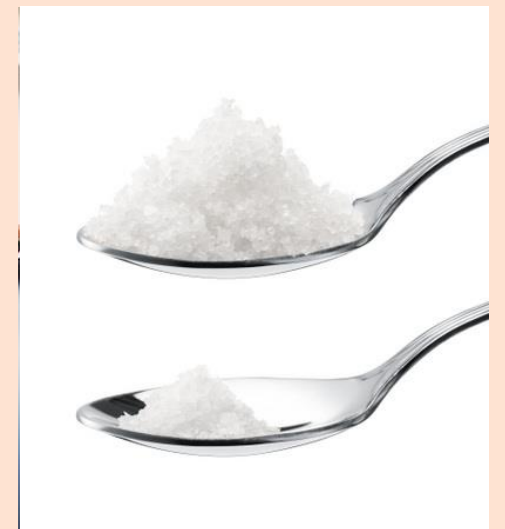
# Terveysneuvontakoulutus 14.3.2024

## Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023 – mitä uutta?

*Tuija Pusa*

*Laillistettu ravitsemusterapeutti, THM*

*Asiantuntija, elintapamuutoksen tuki ja  
ravitsemus*



# Mitä hyvä tietää?

- Suunnattu kansallisille viranomaisille → soveltaminen käytäntöön
- Kohderyhmänä **”yleinen väestö”**
  - **Yksilölliset** tarpeet (sairaudet, lääkkeet, allergiat yms.) ammattilaisten ohjaamana
- Tieteellinen laatu huippuluokkaa
  - Läpinäkyvyys, avoin prosessi
  - Systemaattiset kirjallisuuskatsaukset
    - Pl. teollisuuden tai organisaatioiden sponsoroimat katsaukset





# Mitä uutta?

- Ruoka-aineiden ja ruokaryhmien suositukset
  - Myös ruokavaliomalli- ja ateriamalli -linjaukset
- Uusia ravintoainesuosituksia
- Kroonisten sairauksien näkökulma
- Ympäristö- ja ilmastonäkökulma

# Terveyttä edistävät ympäristöystävälliset ruokasuositukset

Kasvikuntapainotteinen ruokavalio, jossa **runsaasti** vihanneksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja, täysjyväviljaa ja perunaa.

**Runsaasti** myös kalaa ja pähkinöitä.

**Kohtuullisesti** vähärasvaisia maitovalmisteita.

**Rajoitetusti** punaista lihaa ja siipikarjaa.

**Mahdollisimman vähän** lihajalosteita, alkoholia sekä runsaasti rasvaa, suolaa ja sokeria sisältäviä jalostettuja elintarvikkeita.

# Ravintoainesuosituksista

Ravintoaine	NNR2023	NNR2012	Sydän ja ruoka 2019/VRN 2014
Suola	5,75 g/vrk	6 g/vrk	5 g/vrk
Proteiini, ikääntyneet	15–20 E% (1,2–1,5 g/kg/pv)	≥ 65-v: 15–20 E% (1,1–1,3 g/kg/pv)	sama

# Kasvikunnan tuotteet

Ruoka-aine	NNR2023	Sydän ja ruoka 2019/VRN 2014
Täysjyvävilja	≥ 90 g/pv	6–9 ann./pv suosien täysjyvää
Kasvikset, marjat ja hedelmät (ml. sienet)	Min. 500–800 g/pv (pl. palkokasvit ja peruna)	Min. 500 g/pv (pl. peruna)
<b>Palkokasvit</b>	Osa terveellistä ja tasapainoista ruokavaliota	Ei erill. suositusta

Huom! Perunaa suositellaan riisin sijaan

- Ympäristöystävällisyys
- Kotimaisuus
- Hyvä ravintoaineiden lähde

# Eläinproteiinit

Ruoka-aine	NNR2023	Sydän ja ruoka 2019/VRN 2014
Punainen liha	Max 350 g/vk (kypsä), prosessoituna mahd. vähän	Max 500 g/vk (kypsä)
Siipikarja	Saantia ei tule lisätä, prosessoitua mahd. vähän	Ei erill. suositusta
Kala	300–450 g/vk (kypsä), vähintään 200 g rasvaista kalaa	2–3 x/vk vaihdellen kalalajeja
Kananmuna	Max 1 kpl/pv	Max 3–4 kpl/vk valtimotautipotilailla ja kolesterolia alentavassa rv:ssa

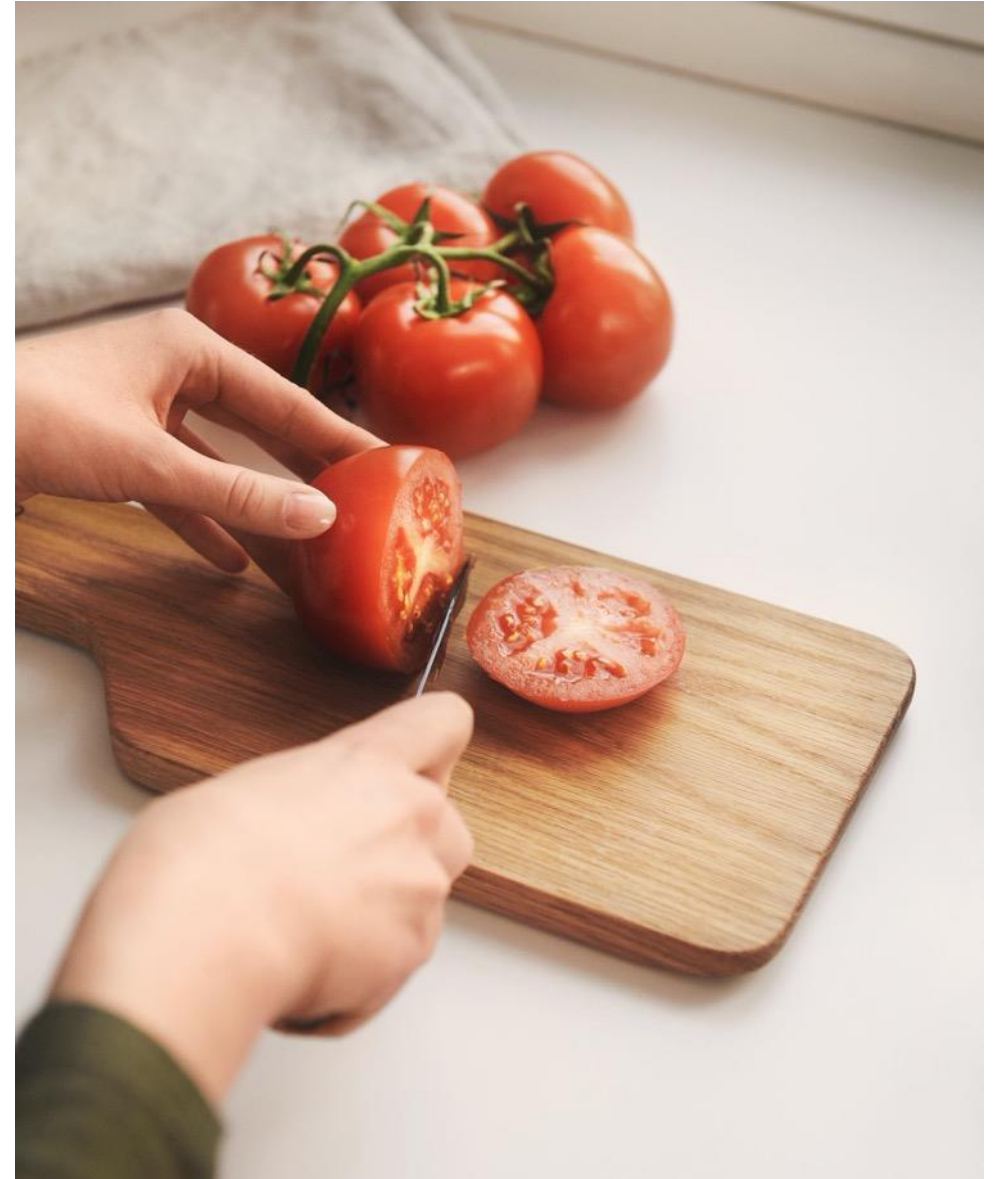
# Muut

Ruoka-aine	NNR2023	Sydän ja ruoka 2019/VRN 2014
Maito ja maitotuotteet	3,5–5 dl/pv, vähärasvaisuus	5–6 dl nestemäisiä valmisteita, 2–3 viipaletta juustoa
Rasvat ja öljyt	25 g/pv kasviöljyä (tai vastaava määrä), mahd. vähän voita ja trooppisia öljyjä	6 tl vähintään 60 % margariinia, 1–2 rkl kasviöljyä tai juoksevaa margariinia
Kofeiini	Max 400 mg/pv, raskaana olevat ja imettävät max 200 mg/pv	-
K-vitamiini	65/75 mikrog/pv	-



# Miten käytännössä?

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta valmistele kansalliset suositukset
  - Otetaan huomioon
    - suomalaisten ruoankäyttötiedot
    - ravintoaineiden saanti ja ravitsemustila
      - haasteet: suola, rasvan ja hh:n laatu, kuitu, lihavuuden ehkäisy
    - suomalaisen ruokaympäristön erityispiirteet
    - **ravitsemuksellinen riittävyys** ympäristövaikutukset huomioiden
    - lapset ja nuoret, iäkkäät, raskaana olevat/imettävät
  - Julkaisu loka-marraskuussa 2024





# Sydän ja ruoka

- Sydänliiton Sydän ja ruoka – julkaisu päivitetään VRN-suosituspäivityksen jälkeen
  - Painotus riskitekijöihin, potilaisiin ja erityiskysymyksiin
  - **Mitä tarpeita kentällä?**

Kasvisruoka on sydämen asia, monesta hyvästä syystä. Yllätä itsesi iloisesti maukailla ja helpoilla vinkeillä [täältä](#).

Miten siirtyä kasvispainotteisempaan ruokaan? Verkkoluento 12.3. klo 18 - [ilmoittaudu mukaan](#)

[Etusivu](#) / [Sydäntietoa](#) / **[Ruoka & Ravitsemus](#)**

# Ruoka ja ravitsemus

Sydänystävällinen ruoka ravitsee kehoa ja mieltä.

Tästä osiosta löydät tietoa ja käytännön vinkkejä hyvinvointia edistävään syömiseen.

Löydät myös tietoa, miten ruokavalinnoilla ja monipuolisella syömisellä voi vaikuttaa kolesteroliin, verenpaineeseen sekä sydänsairauden kanssa elämiseen.

Pääset lisäksi testaamaan syömistottumuksiasi ja löydät herkullisia ruokaohjeita.

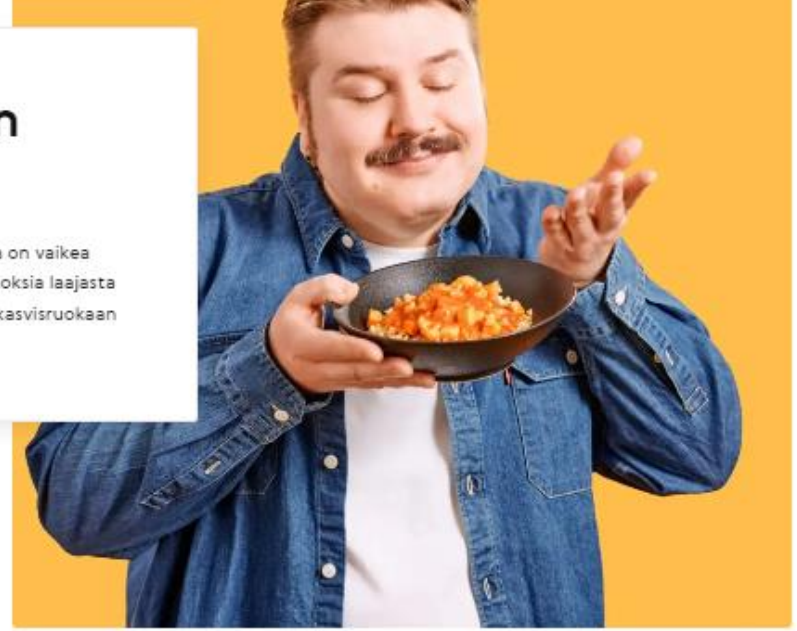


# Kasvisruokakampanja 3/2024:

Sydan.fi/kasvisruokaa  
TV-filmit  
Verkkoluento Youtube-  
kanavalla

## Kasvisruoka on sydämen asia

Kasvisruoka on mautonta? Kasvisruokaa on vaikea tehdä? Pöh! Valitse makusi mukaan annoksia laajasta reseptivalikoimasta ja riko kanssamme kasvisruokaan liittyviä myyttejä.



Meillä on kaikille jotakin. Mitä saisi olla?

HELPPOA KASVISRUOKAA

OHJEITA SEKÄSYÖJILLE

KASVISOHJEITA SINKUILLE

LAPSIPERHEIDEN SUOSIKIT

KASVISRUOKAMYTTIT

KASVISRUOKA JA TERVEYS



## Hyvää, helppoa kasvisruokaa

On monia syitä syödä kasvisruokaa: Se tekee hyvää ympäristölle, terveydelle ja on usein edullistakin. Erilaisia kasviproteiineja on tarjolla monenlaisia ja reseptejä löytyy jokaiseen makuun. Olit sitten perinteisempien makujuurien tai kokeilevempien ruokien ystävä, niin lupaamme, että löydät herkullisen reseptin juuri sinulle.

***Kiitos!***

Tuija.pusa@sydanliitto.fi