



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala



Kasvis- ruokavaliot



Ohjelehtisen sisältö

Kasvisruokavalioissa tulee sekaruokavalion tapaan huolehtia monipuolisista ruokavalinnoista, säännöllisestä ateriarytmistä ja energiantarvetta vastaavasta ruokamäärästä. Huolellisesti koostettu ja monipuolinen kasvisruokavalio on ravintosisällöltään yhtä hyvä kuin runsaasti kasviksia sisältävä sekaruokavalio.

Ohjelehtinen on tarkoitettu kaikille kasvisruokavaliota noudattaville. Sen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta. Ravitsemukseen liittyvissä pulmissa ota yhteyttä laillistettuun ravitsemusterapeuttiin.

Pääkohdat

- Huolellisesti ja monipuolisesti koostettu kasvisruokavalio sopii koko perheelle.
- Vegaanisen ruokavalion toteuttaminen vaatii tarkempaa suunnittelua, jotta energian ja ravintoaineiden saanti on riittävää. Erityisesti B12-vitamiinin, kalsiumin, D-vitamiinin, jodin ja proteiinin saannista pitää huolehtia.
- B12-vitamiini- ja jodivalmisteen käyttöä suositellaan kaikille vegaaniruokavaliota noudattaville.
- Vegaaniperheillä tulisi olla mahdollisuus päästä laillistetun ravitsemusterapeutin ohjaukseen.



Erilaiset kasvisruokavaliot

Kasvisruokavalion voi koota monella tavalla. Huolellisesti koostettu ja monipuolinen kasvisruokavalio on ravintosisällöltään yhtä hyvä kuin runsaasti kasviksia sisältävä sekaruokavalio. Jos ruokavalio sisältää myös eläinkunnan tuotteita, kuten maitovalmisteita tai kananmunaa, kasvisruokavalion koostamisessa voi noudattaa yleisiä ravitsemussuosituksia.

Hyvin rajoitetut kasvisruokavaliot, kuten raakaravinto, eivät riitä turvaamaan riittävää ravintoaineiden saantia. Tämän vuoksi niiden noudattamista ei suositella.

Vegaaninen ruokavalio

Vegaani ei syö mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita, kuten lihaa, kalaa, kananmunia tai maitotuotteita. Jotta vegaanisesta ruokavaliosta saa riittävästi energiaa ja ravintoaineita, vaatii sen noudattaminen tarkempaa suunnittelua.

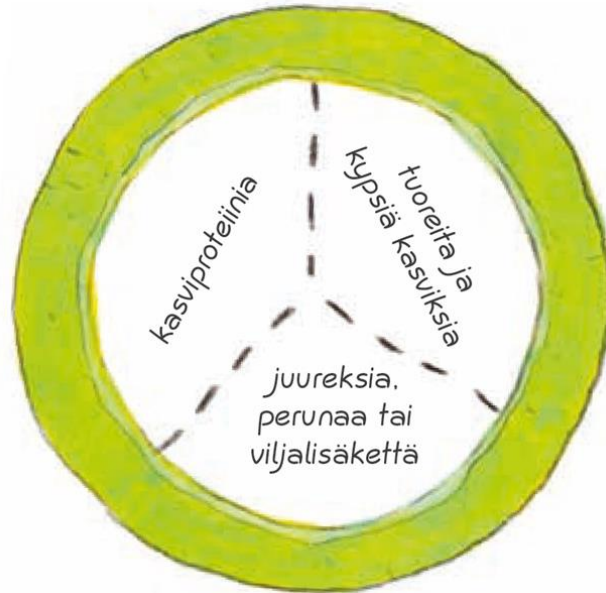
Vegaanista ruokavaliota noudattava tarvitsee 5–6 täysipainoista aterialla päivässä. Aterian voi koota vegaanin lautasmallin mukaisesti (Kuva 1):

- Kolmasosa lautasesta täytetään tuoreilla ja kypsennetyillä kasviksilla.
- Kolmasosa täytetään juures-, peruna- tai viljalisäkkeellä.
- Kolmasosa lautasesta jää kasviproteiinin lähteille.
- Ruokajuomaksi suositellaan täydennettyjä kasvijuomia ja janojuomaksi vettä.
- Aterialle kuuluu täysjyväleipää, jonka päällä on kasviöljypohjainen rasvaveite.
- Marjat, hedelmät tai pähkinät jälkiruokana täydentävät aterian.



Seinäjoen keskussairaala

4 (8)



Kuva 1. Vegaanin lautasmalli.

Esimerkki vegaanin päivittäisistä valinnoista löytyy taulukosta 1.

Taulukko 1. Vegaanin jokapäiväiset valinnat.

Elintarvikeryhmä	Aikuiset	Lapset
Juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat	5-6 omaa kourallista	5-6 omaa kourallista
Viljavalmisteet ja peruna Yksi annos on esimerkiksi - 1 viipale leipää - 1 dl puuroa - 1 dl keitettyä pastaa, riisiä tai muuta viljalisäkettä - 1 keskikokoinen peruna.	6-9 annosta	Vähintään 5 annosta
Täydennetyt kasvijuomat ja jogurtinkaltaiset valmisteet	5-6 dl	4-5 dl
Palkokasvit ja kasviproteiinivalmisteet	2 dl	1 dl
Pähkinät, siemenet ja siementahnat - Pellavan- ja auringonkukan-siemenet	0,5 dl Enintään 2 rkl	0,25 dl Enintään 1 rkl
Kasviöljy tai -margariini	2-3 rkl	1,5-2 rkl



Seinäjoen keskussairaala

5 (8)

Ruokavalion riittävyys

Vegaanisessa ruokavaliossa joidenkin ravintoaineiden määrä voi jäädä suositeltua niukemmaksi, jos niiden saantiin ei kiinnitä erityistä huomiota. Tällaisia ravintoaineita ovat B12-vitamiini, kalsium, D-vitamiini, jodi ja proteiini. Näiden merkittäviä lähteitä ruokavaliossa ovat eläinkunnan tuotteet.

Proteiinin lähteet

Ravitsemuksellisesti täysipainoisia proteiinin lähteitä vegaanisessa ruokavaliossa ovat täysjyväviljat, palkokasvit, erilaiset kasviproteiinivalmisteet sekä pähkinät, mantelit ja siemenet. Näitä yhdistelemällä voidaan turvata myös välttämättömien aminohappojen saanti.

Ruoasta saa riittävästi proteiinia, kun käyttää

- jokaisella aterialla täysjyväviljatuotteita, kuten leipää, puuroa tai viljalisäkettä
- vähintään kahdella aterialla päivässä palkokasveja, kuten herneitä, linssejä ja papuja tai kasviproteiinivalmisteita
- ruokajuomana täydennettyjä kasvijuomia
- päivittäin pähkinöitä ja siemeniä.

B12-vitamiini

Koska kasvikunnan tuotteet eivät sisällä B12-vitamiinia, pitää vegaanista ruokavaliota aina täydentää B12-vitamiinivalmisteella (Taulukko 2). Merilevien, sienten ja fermentoitujen tuotteiden käyttö ei turvaa riittävää B12-vitamiinin saantia.

Kalsium ja D-vitamiini

Vegaanisessa ruokavaliossa hyviä kalsiumin ja D-vitamiinin lähteitä ovat monipuolisesti täydennetyt kasvijuomat sekä jogurtinkaltaiset kaura- ja soijavalmisteet. Sopiva annos



Seinäjoen keskussairaala

6 (8)

kasviuomia ja nestemäisiä kasvivalmisteita on noin 5–6 dl päivässä. Riisijuomaa ei suositella alle 6-vuotiaille lapsille yksinomaisena ruokajuomana sen korkean raskasmetallipitoisuuden vuoksi.

Muita kalsiumin lähteitä vegaanisessa ruokavaliossa ovat tofu, palkokasvit, pähkinät ja siemenet sekä kaalit ja tummanvihreät kasvikset. Vegaaniruokavaliossa on hyvä käyttää näitä kalsiumin lähteitä monipuolisesti. Tarvittaessa ruokavaliota pitää täydentää kalsiumvalmisteella.

D-vitamiinia sisältävät täydennettyjen kasviuomien lisäksi vitamiinoidut vegaaniset kasvimagariinit. Lapsille, nuorille sekä odottaville ja imettäville äideille suositellaan D-vitamiinivalmisteen käyttöä ympäri vuoden.

Taulukko 2. Vegaanista ruokavaliota noudattavan ravintolisät.

Vitamiini tai kivennäisaine	Annostus	Kohderyhmä
B12-vitamiini	2 µg päivässä	Kaikki vegaanista ruokavaliota noudattavat
D-vitamiini	10 µg päivässä	Raskaana olevat ja imettävät, jotka noudattavat vegaanista ruokavaliota
Jodi	150 µg päivässä	Kaikki vegaanista ruokavaliota noudattavat
Kalsium	500 mg päivässä	Jos ruokavaliossa on vain vähän kalsiumin lähteitä tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita
	1000 mg päivässä	Jos ruokavaliossa ei ole kalsiumin lähteitä tai kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita



Seinäjoen keskussairaala

7 (8)

Jodi

Jodin lähteitä ruokavaliossa ovat maitovalmisteet, kala, kananmunat ja jodioitu suola. Kaikki täydennetyt kasvijuomat eivät sisällä jodia. Tämän vuoksi kaikille vegaanista ruokavaliota noudattaville suositellaan jodia sisältävän ravintolisän käyttöä.

Merilevävalmisteiden jodipitoisuus voi olla hyvin korkea. Tämän vuoksi niitä ei suositella käytettäväksi, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai se ylittää 600 µg päivässä. Lisäksi merilevävalmisteet voivat sisältää raskasmetalleja.

Välttämättömät rasvahapot

Vegaaniruokavaliossa välttämättömien rasvahappojen saanti voidaan turvata käyttämällä kasviöljyjä ja vegaanisia kasvimargariineja. Riittävän määrän välttämättömiä rasvahappoja saa, kun syö 2–3 rkl rypsiöljyä tai 60–70 % kasvimargariinia päivässä.

Myös pähkinät ja siemenet sisältävät välttämättömiä rasvahappoja. Pellavan, auringonkukan ja muiden öljykasvien siemeniä suositellaan aikuisille korkeintaan 2 rkl ja lapsille 1 rkl päivässä. Imeväisiässä sekä raskaus- ja imetysaikana niiden käyttöä ei suositella korkean raskasmetallipitoisuuden vuoksi.

Vegaaniruokavalio raskauden ja imetyksen aikana

Ruokavalion riittävyyteen ja monipuolisuuteen kannattaa kiinnittää huomiota jo raskautta suunniteltaessa. Lapsen kasvu ja kehitys määräytyvät pääosin raskautta edeltäneen ravitsemustilan pohjalta.

Raskauden ja imetyksen aikana monien ravintoaineiden tarve kasvaa. Raskaana olevien ja imettävien vegaanien on erityisen tärkeää huolehtia riittävästä ja monipuolisesta ruokavaliosta ja tarvittavien ravintolisien käytöstä.



Seinäjoen keskussairaala

8 (8)

Raskaana oleville ja imettäville vegaaneille suositellaan D-vitamiinin, B12-vitamiinin ja jodin käyttöä ravintolisänä. Lisäksi kaikille raskautta suunnitteleville suositellaan foolihappovalmisteen käyttöä.

Lapsen vegaaniruokavalio

Kaikille imeväisikäisille suositellaan täysimetystä 4–6 kuukauden ikään ja osittaista imetystä vuoden ikään saakka. Suomessa ei ole markkinoilla vegaaniseen ruokavalioon sopivaa äidinmaidonkorviketta tai vieroitusvalmistetta. Tämän vuoksi imeväisiässä käytetään tavanomaisia äidinmaidonkorvikkeita tai vieroitusvalmisteita, jos vegaaniäiti ei imetä. Kasvijuomat eivät sovi äidinmaidon korvikkeiksi.

Kiinteät ruoat voidaan aloittaa imeväisen ruokasuositusten mukaisesti 4–6 kuukauden iässä. Palkokasvit, pähkinät ja mantelit sopivat ruokavalioon kiinteisiin ruokiin siirtymisen jälkeen. Palkokasveja kannattaa aluksi lisätä soseiden joukkoon pieniä määriä vähitellen annosta kasvattaen. Käytön aloittaminen vähitellen auttaa vauvan suolistoa tottumaan palkokasveihin. Pähkinät ja mantelit on hienonnettava pienille lapsille.

Täydennettyjä kasvijuomia voi käyttää ruoanlaitossa kymmenen kuukauden iästä alkaen. Monipuolisesti täydennetyt kasvijuomat sopivat ruokajuomaksi yli vuoden ikäisille lapsille. Yli vuoden ikäinen lapsi voi siirtyä noudattamaan samaa huolellisesti koostettua vegaaniruokavaliota kuin muukin perhe.

D-vitamiinivalmistetta suositellaan vegaanista ruokavaliota noudattavalle lapselle yleisten suositusten mukaisesti. Vuoden iästä alkaen lapsen ruokavaliota voi täydentää B12-vitamiinia ja jodia sisältävällä ravintolisällä. Laillistettu ravitsemusterapeutti voi auttaa tarvittavien ravintolisien määrän arvioinnissa.

Tekstin asiasisältö: Riikka Suorajärvi-Bron, laillistettu ravitsemusterapeutti
Lähteet: Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. THL 2019.
Kannen kuva: Pixabay
Päivitetty: 11/2019