

Luento 29.3.2021 yleisökysymyksiä ja vastauksia:

Kysymys käyttäjältä Saara
Saara 4:51 PM



tämä viesti lähetettiin 3

Miten pitäisi painottaa energiamäärä, kun kaksi alle 70v eläkeläistä/freelanceria elää päiväänsä? Herätys n8, aamiainen toisella klo8-9, toisella n klo10, lounas 12-13, mahdollinen välipala tms 16, illallinen klo18-19.30, iltapala klo22. Tuleeko tuossa liian monta ateriakertaa päivässä; toinen liikkuu kohtuullisesti, toinen ei sairauden takia voi liikkua siten, että liikunta kuluttaisi. - Kiitos!

Vastaa:

rytmi:

8-9 aamupala 1 – puuro + rkl pellavansiemenrouhetta + 2 dl mustikoita tai mustikkakeittoa + kahvi + lasi tai kaksi vettä

10 aamupala 2 sama kuin yllä

12-13 yhteinen lounas – lautasellinen keittoa + kaksi ruisleipä

16 yhteinen välipala - hedelmiä

18-19:30 päivällinen – Kotiruokaa lautamallin mukaan: ¼ osa lihaa, kalaa, kanaa, soijarouhetta, kasvisproteiinivalmistetta, ¼ osa perunaa, riisiä, pastaa ja ½ osaa salaattia ja/tai kypsennettyjä kasviksia

22 iltapala – esim. jogurtti ja myslä

Aterioiden määrä on mielestäni kohtuullinen, jos ne jakautuvat näin. Kannattaa pyrkiä syömään niin, että aterian alkaessa on vähän nälkä ja kun lopettaa syömisen, on sopivan kylläinen ei missään nimessä ähky tai liian täysi. Energian määrään on vaikea sanoa mitään, kun en yhtään tiedä mitä syötte – mutta tuossa yllä esimerkiksi mitä voisi syödä.

Anonyymi

4:54 PM

tämä viesti lähetettiin



2

Paljonko riistaa voi syödä viikossa?

Vastaa:

Riistasta suurin osa lasketaan punaiseen lihaan, joten sen saanti suositus on edelleen se 2 kertaa viikossa. Linnut menevät samalla lailla kuin kana. Riistalla on kuitenkin parempi rasvaprofiili kuin esim. naudanlihalla. Syöpää aiheuttavia yhdisteitä voi torjua lihan valmistuksessa käyttämällä runsaasti yrtejä marinadeissa ja kypsentämällä lihan ilman käristämistä. Tämän lisäksi pitää varmistaa riittävä kasvien syönti suojaravintoaineiden saannin turvaamiseksi.

4:56 PM

tämä viesti lähetettiin



11

Mikä on kohtuullinen määrä kananmunia/viikko? Entä kananmuna ja kolesteroli?

Vastaa:

Kananmunia voi syödä melko huoletta, jos ei omaa perinnöllisiä tekijöitä, jotka altistavat korkealle kolesterolille. Kolesterolista huolehtivalle raja on 2 kananmunaa viikossa.

5:01 PM

tämä viesti lähetettiin

Pitäisikö iltateen olla kofeiinitonta vai käykö mikä tahansa tee? Olen iltaihminen.

Vastaa:
Kyllä pitää olla kofeiinitonta

Kari
5:04 PM
tämä viesti lähetettiin



1

Olisiko B6 ja Magnesium parhainta ottaa mieluiten illalla, eikä aamulla?

Vastaa:
kyllä

Anonyymi
5:05 PM
tämä viesti lähetettiin



13

Mistä löytyisi itsehuri kun hiilari- tai naposteluhimo iskee ja on ihan poikki kun ei saa nukutuksi?

Vastaa:
korvaa napostelu jollain terveellisellä esim. vihannestikuilla

OK
5:05 PM
tämä viesti lähetettiin



4

Onko joku magnesium parempi kuin toinen?

Vastaa
Mg oksidi toimii usein vain suolen toimintaa kiihdyttävänä, joten sitä tulee välttää, varsinkin, jos on suoliston kanssa ongelmia. Muut muodot imeytyvät paremmin.

Anonyymi
5:08 PM
tämä viesti lähetettiin



7

Kuinka tärkeää näille asioille on elimistön muu tasapaino? Miten saada hiljainen tulehdus kuriin?

Vastaa
Ihminen on aina kokonaisuus. Ruokaa ja unta ei voi tarkastella huomioimatta liikunnan määrää, stressitilannetta, sairauksia, lääkityksiä, yliherkkyyksiä, allergioita jne. Katsotaan mitkä asiat ovat retuperällä ja päätetään sitten mitä lähdetään korjaamaan. Yksi asia kerrallaan. Hiljaiseen tulehdukseen on hyviä neuvoja esim. tässä kirjassa: Syö oikein, sammuta tulehdus - Sidottu, suomi, 2019

Kirjailija: Pirjo Saarnia

Anonyymi
5:08 PM
tämä viesti lähetettiin



15

Terveelliset herkut, vinkkejä?

Vastaa

esim.: tortillat ilman juustodippiä, kasvistikut ja kermaviilidippi, raakakakut, hedelmäsalaatti, vispipuuro runsaalla marjamäärällä, banaanipannukakut, itsetehdyt vihannessipsit esim. lehtikaalista tai juureksista, tuorepuurot, raakapatukat, tumma suklaa pienissä määrissä...

Siru J

5:09 PM

tämä viesti lähetettiin



12

Satokaudelta löytyy myös mobiilisovellus, kannattaa ladata! ilmainen ja kätevästi mukana kulkeva tieto satokausista. Löytyy hakemalla "satokausi"

Vastaa

Anonyymi

5:09 PM

tämä viesti lähetettiin



5

Tonnikala, uhka vai mahdollisuus? Monta kertaa viikossa saa syödä?

Vastaa:

Onkohan nyt kyse purkkitonnikalasta? Purkkitonnikalassa ei juurikaan ole jäljellä niitä kalan hyviä ominaisuuksia eli hyviä rasvoja, joten sen takia sitä ei kannata syödä. Proteiininlähteenä se on ihan hyvä kuitenkin. En käyttäisi kuin kerran viikossa, jotta rasvaisellekin kalalle jää oma paikkansa.

Anonyymi

5:12 PM

tämä viesti lähetettiin



1

Mitkä muut kalat ovat rasvaisia kuin lohi ja makrilli?

Vastaa kirjolohi, nieriä, taimen, silli ja keskirasvaisia silakka, muikku ja siika. Eniten D-vitamiinia on kuhassa, siiassa, silakassa ja lohessa, A-vitamiinia muikussa, E-vitamiinia on lohikaloissa ja siiassa

Anne-allergikko

5:14 PM

tämä viesti lähetettiin



2

Vaihtoehto kalalle ja pähkinälle?

Vastaa jos kyse on omega-3:ten saannista, niin kasviöljyt, avokado ja pellavansiemenet/öljy erityisesti

Anonyymi

5:19 PM

tämä viesti lähetettiin

voiko valeriaanin tilalla käyttää passifloraa unta parantamaan?

Vastaa:

ymmärtääkseni voi, en tiedä kuinka tutkittu kärsimyskukka on, mutta jos se ei aiheita mitään haittavaikutuksia itselläsi ja koet sen auttavan, niin voit käyttää. Näissä tulee olla myös hyvin tarkka sen kanssa mistä tuote tulee, koska luontaistuotteita ei valvo kukaan ja esim. useissa kiinalaisissa valmisteissa on havaittu haitallisia aineita, jotka ovat siirtyneet tuotteeseen kontaminaation kautta.

Jenni
5:19 PM
tämä viesti lähetettiin



2

Onko sinulla erityisiä vinkkejä autoimmuunipotilaalle? Vatsa ja elimistö ei kestä viljoja lainkaan. Mitä mieltä paleo/ketogeeninen ruokavalioista?

Vastaa:
Paljon kasviksia ja runsaasti kuituja. Reilusti unta ja stressi kuriin.

Paleo ruokavalio on ihan ok, jos lihan määrää ei liioitella. Parhaimmillaan paleo on pääsosan kasvispainoiteinen ja eläinperäisten tuotteiden määrä on kohtuullinen. Ketogeeninen sopii joillekin, tosin vielä ei ole riittävästi tutkimustuloksia sen pitkäaikaisesta käytöstä. Sopivuus on aina arvioitava erikseen ja varmistettava, ettei esteitä sen käytölle ole. Esim. eteisvärinä taipumus on este ketogeeniselle dieetille, koska sen tiedetään lisäävään näitä oireita.

Anni
5:24 PM
tämä viesti lähetettiin

Jos syö punaista lihaa joka päivä viikossa, mihin se vaikuttaa?

Vastaa:
lisää suolistosyövän riskiä

Anonyymi
5:27 PM
tämä viesti lähetettiin



1

Kuinka paljon päivässä on turvallista juoda suodattamatonta kahvia (espresso yms.) ilman kolesterolitasojen nousua?

Vastaa
1-2 annosta

Minna
5:29 PM
tämä viesti lähetettiin

Juon itse vuorokaudessa sanotaanko noin 0,5l zero limpparia, eikä ole yhtään vaikuttanut makean syömiseen eli en syö makeita tuotteita juurikaan. Kaikki tuotteet sokerissa alle 10g/100g . Eli miksi ravitsemusterapeutit on usein tästä asiasta eri mieltä? Toinen sanoo, että saa juoda toinen sanoo ehdoton ei.

Vastaa:
Mihinkään syömiseen liittyvään ei ole absoluuttisia vastauksia. Ainoat asiat, joista voidaan olla lähes yhtä mieltä ovat runsas kasvien syönti, ruokavalion monipuolisuus ja kohtuudella syöminen. Sopiva ruokavalio on aina yksilöllinen asia. Jos olet normaalipainossa, veriarterit ovat hyvät, oma olo on hyvä, syöt kasviksia, liikut vähintään suositusten mukaisesti, nukut tarpeeksi ja pidät stressin hallinnassa, niin syöminenkin on usein hallinnassa ja pysyt terveenpäinä.

Makeutettujen tuotteiden syömiseen on vasta-aiheita esim. nämä: insuliini reagoi makean aistimukseen samoin kuin sokeriin, makeiden tuotteiden syöminen lisää makean tarvetta, koska makean aistimukseen tottuu samoin kuin suolaan, joillakin jotkut makeutusaineet aiheuttavat vatsaoireita.

Mitään pakottavaa tarvetta ei ole lopettaa limujen juontia kokonaan, jos se ei vaikuta haitallisesti kokonaiskalorimäärään ja ruokavalio on muuten kunnossa. Edellä mainitut asiat on kuitenkin hyvä olla tiedossa.