

## Rasvaveikkaus

Aihe: ikääntyneen ravitsemussuositukset pehmeitä rasvoja korostaen

Tarvikkeet: vastauslomakkeet, kynät, diaesitys tai laminoidut kuvat

Ohjeet ohjaajalle:

Ikäihmisten ravitsemussuositukset ovat hyvin sallivat. Jos ei ole ruokailua ohjaavia allergioita tai perussairauksia, kaikkea saa syödä kohtuudella. Hyvin usein ravitsemusaiheista keskustelun aiheeksi nousevat rasvat. Rasvoista tulee ehkä ensimmäisenä mieleen leivän päälle laitettavat tuotteet, joista meillä jokaisella on oma mieltymys. Voit ja margariinit ovat helposti tunnistettavia näkyviä rasvoja. Tämän lisäksi päivittäisestä ravinnosta saadaan mukana rasvoja, ns. piilorasvoja esim. suklaasta.

Tässä harjoituksessa keskitytään arkisiin valintoihin aamukahvileivistä aina iltapalaan saakka kunkin tuotteen pehmeiden rasvojen osuutta tutkimalla. Harjoituksessa on rinnakkain kaksi kuvaa. Kuvan yläpuolella on vihjeenä se ainesosa, jonka pehmeiden ja kovien rasvojen välistä eroa arvioidaan. Tuote, jossa vastaajan mielestä on enemmän pehmeitä hyviä rasvoja, on voittaja. Vastaukset annetaan vakioveikkaustyyliin: 1x2. Vasen kuva on aina 1, oikea kuva on 2. Tasapelin vaihtoehto on myös mahdollinen, jolloin vastaus on x.

Kaikissa rasvan arvioinneissa käytetään mittayksikkönä grammaa/100 g, kuten ruokatuotteiden pakettien kyljen tuoteselosteissakin. Harjoituksen vastauksista keskustellessa voidaan käydä mielenkiintoisia keskusteluja siitä, paljonko eri tuotteita päivittäin käytetään esim. onko käytettävä määrä ruokalusikallinen vai 80 g, jolloin siitä saatava rasvan määrä on eri tavalla merkittävä.

Kuten sanottua, ravitsemussuositukset ovat sallivia ja yksistä suupalallisista kertyy kokonaisuus, joka vasta on merkittävä terveyden kannalta. Rasvoin keskittyminen on yksi tärkeä aihe, johon on hyvä kiinnittää päivittäisessä ravitsemuksessa huomiota. Rasvoista saadaan tarvittavaa energiaa elimistön polttoaineeksi sekä rasvaliukoisia vitamiineja. Ikäihmisen ravitsemuksesta noin kolmasosa on peräisin rasvoista. Tärkeää olisikin, että kaikki päivän aikana saadut rasvat eivät olisi kovia rasvoja, joita saa mm. liha- ja maitotuotteista. 2/3 rasvoista olisi hyvä koostua pehmeistä rasvoista.

Tämän tehtävän kautta on tarkoitus keskustella aiemmin mainitusta sallivasta kokonaisuudesta. Pelkästään rasvoin tuijottamalla ei taata ikäihmiselle monipuolista ja maistuvaa arkiruokailua. On hyvä kääntää keskusteluissa kolikon toinen puoli. Vaikka joku toinen tuote olisi rasvaton esim. kotikalja, niin silti vähärasvainen piimä on arkikäytössä parempi ruokajuoma lounaalle sen proteiinipitoisuuden sekä D-vitamiinin takia. Joissakin kuvissa molemmat vaihtoehdot ovat oikein suositeltavia saatavien kuitujen, proteiinien tai vitamiinien vuoksi esim. naposteltavat tai leivän päälliset.

Ohjaajina muistamme, että emme ole ravitsemusterapeutteja tai -tieteilijöitä -ellet sitten sattumoisin ole koulutukseltasi sellainen! Pysytään keskustelussa arkisella tasolla, sillä tasolla, jonka jokainen kuluttaja voi kaupan hyllyjen välissä tuoteselosteesta karkeasti tulkitella.

## Rasvaveikkauksen vastaukset:

### Harjoitteludia vastaus: 2

**Voi:** rasvaa 80 g/100 g, josta tyydyttynyttä, kovaa rasvaa on 45 g

**Becel voi+kasviöljyt:** rasvaa 70 g/ 100 g, josta tyydyttynyttä, kovaa rasvaa on 20 g.

Voita ei tarvitse kieltää ja usein se sopiikin esim. kalan paistamiseen ja uunituoreen ruisleivän päälle herkutteluun. Voinmakuinen, parempirasvainen vaihtoehto on esim. Becelin vaihtoehto, jossa pehmeiden rasvojen määrä on huomattavasti suurempi. Sydänmerkki auttaa levitteiden valinnassa, huomiota kannattaa kiinnittää erityisesti siihen, että levitteessä rasvaa tulisi olla vähintään 60 %.

1. x

**Yksittäisessä siivussa leivän päällä ei merkittävää eroa, jos verrataan kermajuustoa 17 % sekä kinkkumakkaraa.**

Kinkkumakkarassa on rasvaa n. 17 g/100 g, joista tyydyttynyttä, kovaa rasvaa on 6,8 g. Kermajuusto 17 % on rasvaa 17 g/100 g, josta tyydyttynyttä, kovaa rasvaa on 10 g. Tavallisessa kermajuustossa rasvaa on n. 29 g/100 g, josta tyydyttynyttä, kovaa rasvaa 16 g. Sydänmerkki auttaa esim. leikkeleen valinnassa, jolloin myös suolan määrä on maltillinen. Myös juustoista löytyy vähärasvaisempia vaihtoehtoja.

Toivottavaa on, että ikäihmisen leivän päältä löytyisi molempia proteiinin lähteeksi sekä jotakin kasvista kuidun ja vitamiinien lähteeksi.

2. 1

**Kasvirasvasekoite sisältää enemmän pehmeitä tyydyttymättömiä rasvoja.**

Esim. Kevyt ruoka -kasvirasvasekoite sisältää rasvaa 4 g/100 g, josta vain 0,4 g on kovaa, tyydyttynyttä rasvaa. Vaikka kookos on kasvikunnan tuote, on se pääosin kovaa rasvaa. Kookoskermassa rasvaa on n. 35 g/100 g, josta tyydyttynyttä, kovaa rasvaa on n. 31 g. Kookosrasvasta puhutaan paljon terveyttä edistävänä, mutta esim. Reijo Laatikaisen Pöytä pöydässä -kirjassa (2019) tutkimusten kerrotaan olevan puutteellisia eikä väitteelle löydy vahvaa näyttöä tutkittua tietoa pohjaksi.

3. 1

**Rypsiöljy sisältää runsaasti pehmeitä, tyydyttymättömiä rasvoja.**

Rypsiöljy on täyttä rasvaa, mutta siitä vain 7 g on kovaa, tyydyttynyttä rasvaa ja loput 73 g pehmeää, tyydyttymätöntä rasvaa. Rypsiöljy ja edellisen dian kasvirasvasekoite ovat hyviä vaihtoehtoja siihen, jos pieniä annoksia syöväälle ikääntyneelle ruokien energiapitoisuutta täytyy lisätä, tällöin öljyä voi lorauttaa esim. aamupuuron joukkoon.

Kasvien keittäminen vedessä ja höyryttäminen ovat rasvattomia kypsennysmuotoja, eivätkä ne lisää energian määrää ruokaan.

Kummallekin kypsennystavalle on paikkansa ja tarpeensa. Hyvien rasvojen kannalta kasvien kypsentäminen uunissa öljyssä on kuitenkin oiva valinta lisätä pehmeiden rasvojen määrää arkiruoossa.

#### 4. 2

### **Itse valmistetut kermaperunat kaurakermaan sisältävät suhteessa enemmän pehmeitä rasvoja.**

Uunissa kypsennetyt ranskanperunat sisältävät rasvaa 5,3 g/100 g, joista tyydyttynyttä, kovaa rasvaa on 2,1 g. Esim. Planti -kaurakerma sisältää rasvaa 15 g/100 g, josta tyydyttynyttä, kovaa rasvaa on 1,3 g.

Jos tätä verrataan dian 2 kasvirasvasekoitteeseen, tämä olisi ns. huonompi valinta rasvojen puolesta. Kasvirasvasekoite on maito- ja rypsiöljypohjainen, kaurasekoite puolestaan kaura- ja rypsiöljypohjainen. Kaurasekoite sopii vegaaneille sekä on ympäristöystävällinen ostos.

#### 5. 2

### **Ranskalainen salaatinkastike sisältää suhteessa enemmän pehmeitä kasvirasvoja.**

Esim. Saarioisen ranskalaista salaatinkastiketta sisältää 47 g rasvaa/100 g, joista tyydyttynyttä, kovaa rasvaa on 2,7 g. Atrian punajuurisalaattia sisältää 11 g rasvaa/100 g, joista 0,8 g on kovaa rasvaa. Tuotteen majoneesi valmistetaan rypsiöljyyn kuten myös vertailussa oleva salaatinkastike. Tässä vertailussa huomiota kannattaa kiinnittää kokonaismäärään: salaatinkastiketta lorautetaan salaatin päälle muutama ruokalusikallinen, kun taas majoneesipohjaista salaattia syödään suhteessa suurempi määrä.

#### 6. x

### **Rasvaton piimä on nimensä mukaisesti rasvatonta eikä sisällä pehmeitä tai kovia rasvoja, kuten myös kotikalja.**

Jos tuotteita vertailee muuten, piimästä saa ikäihmiselle tärkeitä proteiineja 3,5 g/100 g, kotikalja taas puolestaan sisältää lisättyä sokeria.

#### 7. 1

### **Kala on ehdottomasti parempi vaihtoehto pehmeiden rasvojen saantiin.**

Riippuen kalasta, mutta rasvaisen kalan keskiarvo on n. 20 g rasvaa /100 g, josta n. 5 g on kovaa, tyydyttynyttä rasvaa. Kalasta saa myös tärkeää Omega-3 -rasvahappoa.

Grillattu, lihaisa lenkkimakkara sisältää rasvaa 23,7 g/100 g, joista kovaa, tyydyttynyttä rasvaa on 9 g.

Kohtuus kaikessa, kaikkea saa syödä!

## 8. 2

### **Pähkinät sisältävät enemmän pehmeää, tyydyttymätöntä rasvaa.**

Laktoositon kermaviili 6 % sisältää 6 g rasvaa/100 g, joista 4,2 g on kovia, tyydyttynyttä rasvoja. Välipala-pähkinä & hedelmäsekoitus sisältää 37 g rasvaa/100 g, josta 7 g on tyydyttynyttä, kovia rasvoja.

Pähkinät ovat kalan ohella myös hyvä Omega-3 -rasvahapon lähde. Sen on tutkimuksissa todettu vaikuttavan ajattelu- ja muistitoimintoihin parantavasti. Muita hyviä lähteitä ovat esim. rypsiöljy tai siemenet.

Molemmat naposteltavat ovat kuitenkin oikein oiva vaihtoehto välipalaksi mm. kuitupitoisuutensa vuoksi. Pähkinät ovat hyvin energiapitoisia ja hyvinvoinnin kannalta kouranpohjallinen eli n. 3 rkl on riittävä päiväannos. Pähkinä- ja hedelmäsekoituksissa kannattaa huomioida kuivahedelmien ja rusinoiden sokeripitoisuus.

## 9. x

### **Vaniljajogurtin ja maustamattoman jogurtin välillä ei ole merkittävää eroa.**

Esim. Valion vaniljajogurtti sisältää rasvaa 2 g/100 g, joista tyydyttynyttä, kovaa rasvaa on 1,1 g. Kotimaista maustamaton jogurtti taas sisältää rasvaa 2,3 g/100 g, josta tyydyttynyttä, kovaa rasvaa on 1,5 g. Suhteessa rasvan määrä on sama. Proteiinia vaniljajogurtissa 4,3 g/100 g ja maustamattomassa 4,7 g/100 g. Eroa tuotteissa löytyy lisätyn sokerin määrästä.

### **Lähteet:**

[www.fineli.fi](http://www.fineli.fi), [www.sydan.fi](http://www.sydan.fi), [www.syohyvaa.fi/tuotevertailut](http://www.syohyvaa.fi/tuotevertailut), [www.korvaamatonkovalevy.fi](http://www.korvaamatonkovalevy.fi), sekä Gery ry; Maija Soljanlahti

### **Kuvat:**

[www.sydanmerkki.fi](http://www.sydanmerkki.fi), Pixabay, Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke