

SYÖ ENEMMÄN PROTEIINIA PYSYÄKSESI TERVEENÄ

Tiesitkö, että elimistösi tarvitsee proteiinia toimiakseen kunnolla? Vain harvat tietävät, kuinka merkittävä rooli proteiinilla on ruokavaliossamme. Liian vähäisellä proteiinin saannilla on negatiivisia vaikutuksia terveyteen, immuunijärjestelmään ja toimintakykyyn, ja se voi johtaa esimerkiksi lihasmassan vähenemiseen tai lisääntyneeseen kaatumisen tai arjessa tarvittavien kykyjen menettämisen riskiin. Riittävä proteiinin syönti ja fyysinen aktiivisuus voivat auttaa sinua pysymään terveenä. Valitettavasti **PROMISS**-tutkimus osoittaa, että yli neljännes kotonaan asuvista ikäihmisistä syö liian vähän proteiinia.

Miksi proteiini on tärkeää?

Kehomme koostuu proteiinia sisältävistä soluista, kuten esimerkiksi lihaksista, luista, rustosta ja ihosta. Lisäksi proteiinit kuljettavat happea sekä varmistavat immuunijärjestelmämme optimaalisen toiminnan ja edistävät sairauksista toipumista.

Kuinka paljon proteiinia tarvitsemme?

1,2g proteiinia kilogrammaa kohden päivässä

$$\begin{array}{ccccccc} \text{📅} & \times & \text{📦} & = & \text{🍴} & \text{🍴} & \\ 1,2\text{g} & & 60\text{kg} & & & & 72\text{g} \end{array}$$

Kansallisen suomalaisen suosituksen mukaan sinun tulee syödä vähintään 1,2g proteiinia painokiloasi kohti päivässä, sillä tämä edistää fyysistä toimintakykyä. Jos siis painat 60kg, sinun on syötävä 72g päivässä. On myös tärkeää syödä 30g proteiinia aterialla kohden, joten riittävän proteiinin saannin varmistamiseksi sinun tulee syödä kaksi 30g proteiinia sisältävää aterialla + proteiinipitoinen välipala. Jos painat yli 60kg, sinun kannattaa harkita proteiinin saantisi kasvattamista entisestään. Kroonisia sairauksia sairastavien tulisi kasvattaa proteiinin saantinsa lääkärin tai ravitsemusterapeutin suosittelemalle tasolle.

Etkö ole varma, miten saada 30g proteiinia aterialla kohden? Tässä on joitakin esimerkkejä:

Jogurtti, maitoon valmistettu kaurapuuro ja 2 munaa = 30g



Täysjyväleipä juustoviipaleella ja maitoa = 30g



Kananrinta, riisiä ja vihreää salaattia = 30g



Vinkki: Pyydä lääkäriltäsi tai ravitsemusterapeutiltäsi runsasproteiinisia reseptejä tai käy PROMISS-sivustolla: www.promiss-vu.eu

Mistä tiedät, että sinun on syötävä enemmän proteiinia?

Proteiinilaskuri (www.proteinscreener.nl) voi auttaa sinua selvittämään, syötkö riittävästi proteiinia. Se on käytettävissä englanniksi, hollanniksi ja suomeksi, ja myöhemmin myös muilla kielillä.

Keskustele lääkärisi tai ravitsemusterapeutin kanssa testituloksistasi ja siitä, tulisiko sinun muuttaa ruokavalioitasi. Jos internetin käyttö ei ole mahdollista, älä epäröi keskustella proteiinin saannistasi suoraan lääkärisi tai ravitsemusterapeutin kanssa.

Miten voit kasvattaa syömäsi proteiinin määrää?

1. Korvaa joka aterialla vähäproteiiniset ruoat runsasproteiinisilla vaihtoehdoilla.

10 g proteiinia sisältävät:



Kala

50g savustettua lohta
4 tölkkisardiinia
45g paistettua taimenta



Juusto

0,5 kulhollista raejuustoa
2 viipaletta mozzarellajuustoa
1,5 viipaletta goudajuustoa



Liha

33g kypsennettyä
naudanlihaa
33g kypsennettyä maksaa
33g kypsennettyä
kananrintaa
3 kinkkuviipaletta
2 viipaletta paahtopaistia
4 viipaletta kananrintaa



Kasvispohjaiset ruokatuotteet

2 kourallista pähkinöitä
1 keskikokoinen annos
kaurapuuroa
400g kypsennettyä riisiä
250g kypsennettyä pastaa
125g kypsennettyjä linssejä
3 leipäviipaletta



2 munaa



1,5 viipaletta
kypsennettyä tofua
1,5 lasillista maitoa
1,5 kulhollinen jogurttia

2. Jos sinun on kasvatettava painoasi, lisää ruokavalioosi runsasproteiinisia tuotteita.
3. Korvaa tavallinen ruokasi runsasproteiinisilla tuotteilla, jotka ovat aivan kuten tavallinen ruokasi, mutta joihin on lisätty proteiinia, kuten runsasproteiininen leipä, jälkiruoat tai juomat. Löydät niitä tavallisesta supermarketista.



Vinkki: Runsasproteiiniset juomat voivat estää täydenolon tai turvotuksen tunteen.

Vinkki: Runsasproteiiniset ruoat ja välipalat voivat olla erityisen hyödyllisiä proteiininlähteitä, jos sinulla on heikko ruokahalu tai olet kasvissyöjä/vegaani.

4. Lisää proteiinijauhetta tavallisiin ruokiin ruokavaliossasi. Voit ostaa proteiinijauhetta suurista supermarketeista tai apteekeista. Sekoita jauhe tavallisesti nauttimaasi pehmeään tai nestemäiseen ruokaan, kuten keittoon, jogurttiin tai jälkiruokaan pakkauksessa olevan tai ravitsemusterapeutin ohjeen mukaisesti.
5. Nouda kahden tai useamman vinkin yhdistelmää.



Lisävinkki proteiinin saantisi lisäämiseksi

Pidä (digitaalista) päiväkirjaa seurataksesi, kuinka paljon proteiinia syöt päivittäin! Proteiinitaulukko voi auttaa sinua seuraamaan syömäsi proteiinin määrää. Löydät taulukon **PROMISS**-sivustolta: www.promiss-vu.eu.

Kestävän kehityksen mukaista proteiinia

Vaikka proteiinia löytyy sekä kasvi- että eläintuotteissa, kasvituotteiden syöminen on ympäristöystävällisempää. Jos haluat syödä ympäristöystävällisemmin, sinun ei tarvitse ryhtyä täysin vegaaniksi tai kasvissyöjäksi. Kokeile:

- Syödä enemmän kasvipohjaisia proteiineja, kuten kasviksia, muroja, pähkinöitä ja siemeniä;
- Vähentää naudan-, lampaan- ja prosessoitujen lihojen syöntiä;
- valita kana tai porsaanliha lihaa syödessäsi;
- syödä kalaa enintään kerran viikossa (100-150g) ja valitse kala, jolla on kestävän kehityksen sertifikaatti.



Liikunta

Terveellisen ruokavalion lisäksi on tärkeää olla fyysisesti aktiivinen ja liikkua.

➤ Liiku vähintään 30 minuuttia joka päivä. Jos tämä tuntuu vaikealta, muista, että kaikki liikunta on parempi kuin ei mitään! Jokainen askel on tärkeä!



➤ Mitä pidempään, useammin ja/tai tehokkaammin liikut, sitä enemmän siitä on terveydellesi hyötyä.

➤ Yhdistele eri liikuntamuotoja: harjoita kestävyuden lisäksi myös tasapainoasi ja voimaasi.

➤ Vähennä istumisaikaasi mahdollisimman paljon.

Liikuntaesimerkkejä



Kestävyysharjoittelu

Kävely

Kotiaskareiden tekeminen, esimerkiksi imurointi, siivous tai puutarhanhoito

Pyöräily

Uinti



Tasapainoharjoittelu

Yhdellä jalalla tasapainoilu

Kantapäätä varpaaseen -kävely

Sivuttain kävely

Jos tunnet olosi alussa epävarmaksi, pidä kiinni tuolista tai seinästä.



Voimaharjoittelu

Tennispallon puristaminen

Käden kohottaminen pään yli (seisten tai tuolilla istuen)

Seisomaannousu istumisasennosta (tuolilta, toista)

Jalannosto sivulle seisten

Kantapäiden nosto

Jos tunnet olosi alussa epävarmaksi, pidä kiinni tuolista tai seinästä.



Lisätietoja



Kysy lisää proteiinin saannista lääkäriltäsi tai ravitsemusterapeutiltäsi. Löydät lisätietoja, käytännön apuvälineitä, kuten runsasproteiinisia reseptejä ja liikuntaohjeita, sekä lisätietoja **PROMISS**-projektin tuloksista **PROMISS**-sivustolta: www.promiss-vu.eu.



Tämä projekti on saanut rahoitusta Euroopan unionin Horisontti 2020 -tutkimus- ja innovaatio-ohjelmasta, apuraha nro 678732.