



# Kasvisruokavalio-ohje

Tämä ohje on tarkoitettu nuorille ja aikuisille, jotka noudattavat maitotuotteita ja kananmunaa sisältävää kasvisruokavaliota.

## Syömällä säännöllisesti

monipuolisesti koostettuja aterioita ja välipaloja saat riittävästi energiaa ja tarvitsemiasi ravintoaineita.

**Suurimmalle osalle sopii ruokailu 3–4 tunnin välein eli 4–6 kertaa päivässä.**

Korvaa liha, broileri ja kala

- **kasviproteiinivalmisteilla** (esim. tofu, tempeh, soijarouhe, härkäpapuvalmisteet, nyhtökaura, Quorn®),
- **palkokasveilla** (erilaiset pavut, linssit, herneet),
- **kananmunalla,**
- **pähkinöillä ja siemenillä.**

**Suosi viljavalmisteista täysjyväviljaisia vaihtoehtoja ja syö niitä usealla aterialla ja välipalalla päivittäin,** sillä niistä saat proteiinia, runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Runsaskuituisessa tuotteessa on kuitua vähintään 6 g/100 g.

**Suosi maitovalmisteista rasvattomia ja vähärasvaisia vaihtoehtoja tai kasvipohjaisia vaihtoehtoja,** jotta tyydyttyneen eli kovan rasvan saantisi pysyy vähäisempänä.

**Pirkanmaan  
hyvinvointialue**

**Valitse kasvijuomaksi makeuttamaton ja lusikoitavaksi kasvipohjaiseksi valmisteeksi makeuttamaton tai vähäsokerinen (sokeria <10 g/100 g), monipuolisesti täydennetty (kalsium, B2-, B12- ja D-vitamiini, mahdollisesti jodi) vaihtoehto. Huomio, että kasvipohjaisista vaihtoehtoista vain soijapohjaiset vastaavat luontaisesti proteiinimäärältään maitovalmisteita.**



Jos nestemäisten maitovalmisteiden ja täydennettyjen kasvivalmisteiden käyttömääräsi on alle 3,5 dl/pv, ruokavalion täydentämistä **kalsiumilla ja D-vitamiinilla** tulee arvioida. Jos syöt juustoja, niistä saatavaa kalsiumin määrää voi arvioida niin, että 1–2 siivua vastaa 1 dl maitoa. Muita kalsiumin lähteitä ovat mm. palkokasvit ja tofu. Myös kaalit ja tummanvihreät vihannekset sisältävät jonkin verran kalsiumia.

Alle 18-vuotiaille suositellaan **D-vitamiinia** ravintolisänä 7,5 µg/vrk. Aikuisille 10 µg/vrk lisä voi olla tarpeen vuoden pimeimpänä aikana eli loka-maaliskuussa.

pirha.fi



**Euroopan unionin  
rahoittama**  
NextGenerationEU

**Sisällytä vähintään yhtä kasvista, hedelmää tai marjaa joka aterialle tai välipalalle.** Näitä on suositeltavaa syödä yhteensä vähintään puoli kiloa päivässä.

**Rasvavalinnoissa suosi pehmeän rasvan lähteitä ja**

- käytä leipärasvana **vähintään 60% rasvaa sisältävää kasvirasvavevitettä ja ruoanvalmistuksessa kasviöljyjä tai pullomargariinia,**
- syö **pähkinöitä ja siemeniä lajeja vaihdellen ja manteleita** noin 2 ruokalusikallista (30 g) päivässä,
- käytä **öljypohjaista salaatikastiketta.**

Rypsiöljypohjaisen levitteen tai rypsiöljyn päivittäistä käyttöä suositellaan **välttämättömien rasvahappojen riittävän saannin turvaamiseksi.** Myös pähkinät (erityisesti saksanpähkinä), siemenet (pellava, hamppu, camelina) ja näistä valmistetut öljyt sisältävät välttämättömiä rasvahappoja. Siemeniä tulee kuitenkin syödä enintään 1 rkl/pv niihin kertyneiden raskasmetallijäämien vuoksi.

**Valitse jodioitu suola** ja käytä sitä maltillisesti.

Jos sinulla on kuukautiset tai harrastat paljon liikuntaa, keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa tarpeesta seurata **rauta-arvojesi** laboratorionkokeilla.

**Esimerkki kasvissyöjän päivän aterioista**



Päivitetty 10/2024

Jos ruokavaliossa on hyvin vähän eläinperäistä ravintoa, ravintolisien tarve on sama kuin vegaaneilla. Keskustele yksiköllisestä ravintolisien tarpeestasi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Vegaanista ruokavaliota noudattavalle kasvavalle lapselle ja nuorelle suositellaan käyntiä ravitsemusterapeutin vastaanotolla.