

# Valmisruoat arkea helpottamassa

6.9.2017

**Kirsi Männistö**

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti  
Barošana

Helsinki

## Valmisruoat

- ”Teollisia ja epäterveellisiä”
- Sellaisenaan syötävää valmista ruokaa, jota myydään kylmätilassa tai pakasteena
- Tässä esityksessä keskitymme valmisaterioihin emmekä käsittele valmisruokia (pitsoja, karjalanpiirakoita, vihennespakasteita, nakkeja tai makkaroita, kolmioleipiä jne.)
- Suomalaiset syövät samanlaista valmisruokaa kuin kotiruokaakin
  - > Liian suolaista ja vähäkuituista



## Suomalainen valmisruokatutkimus

- Miksi käytetään?
  - Ajan säästämiseksi, ruoanvalmistus koetaan epämieluisana, helpottamaan arjen ruokailua
  - Hyvän säilyvyytensä ansiosta
- Miksi ei haluta käyttää?
  - Liikaa lisäaineita, kalliita, maku ei miellytä ja koetaan epäterveellisiksi
- Negatiivisimmin suhtaudutaan
  - Valmiisiin lihastikkeisiin, mikrossa lämmitettäviin puuroihin ja annosmikroaterioihin



## Lisäaineet

- Tarkoituksella lisätty, tutkittuja
- Ilmoitetaan käyttötarkoitusta osoittavan ryhmänimen lisäksi lisäaineen nimellä tai E-koodilla
- ADI –arvo = päivittäinen hyväksyttävä enimmäissaanti
- Monet lisäaineet ovat luonnosta löytyviä aineita
- Suola on suurin ongelmien aiheuttaja
  - Lisäaineiden määrät ovat todella pieniä verrattuna suolan ja rasvan määriin, jotka aiheuttavat terveydelliset haittavaikutukset

## Elintarvikepakkausmerkinnät

- Aineosaluettelo
  - raaka-aineet painon mukaan alenevassa järjestyksessä
- Tietoa myös allergiaa aiheuttavista aineosista
- Ravintoarvomerkinnot
  - Tulivat pakolliseksi 13.12.2016 (EU N:o 1169/2011)
  - Ilmoitetaan ainakin: energia, rasva, josta myös tyydyttynyt rasva, hiilihydraatit, josta sokerit, proteiini ja suola
  - Tiedot 100 grammaa tai millilitraa kohden
- Ravintoarvo voidaan ilmoittaa myös annosta tai kulutusyksikköä kohden
  - annoksen koko ja lukumäärä ilmoitettava

## Ravitsevaa ruokaa ikäihmisille

- Energiaa sopivasti
- Proteiinia riittävästi
- Reippaasti kuitupitoisia ruokia
  - Leivät, riisit, makaroni
  - Täysjyväisinä, joissa vähintään puolet käytetystä viljasta on täysjyväviljaa
  - Runsaskuituisina: kuitupitoisuus leivissä vähintään 6 g/100 g
- Riittävästi ravintoaineita
  - <- Säännöllinen ateriointi ja monipuolisuus ruokailussa



# Proteiini



- Tarve ikääntyessä 1,2-1,4 g kehonpainokiloa kohden
- Aamupalalla, lounaalla ja päivällisellä tarvitaan 20-30g proteiinia
  - Välipaloilla suunnilleen 10-15g proteiinia
- Runsaasti proteiinia sisältäviä raaka-aineita
- Ruokajuomalla ja jälkiruoalla tai välipaloilla voidaan täydentää aterian proteiinipitoisuutta
  - Lasillinen maitoa tai piimää 7g/ proteiinia
  - Rahkajälkiruoka 15g proteiinia/ 2dl
  - Välipalana esim. raejuustoa marjojen ja hedelmäpalojen kera

## Valmisateriat: proteiinia >25g

Kovaa rasvaa max. 2g/ 100g ja suolaa max.0,75g/ 100g

Valmisaterian nimi ja valmistaja	Energiaa kcal / 100g	Energiaa kcal/ annos	Proteiinia/ 100g	Proteiinia/ annos	Tyydyttynyt rasva(g/100g)	Suola (g/100g)
Balanssi Broilerinfileeateria, Saarioinen, 320 g	140	448	9,8	<b>31,36</b>	1,3	0,72
Balanssi Kirjolohifileeateria, Saarioinen 320 g	120	384	7,7	<b>24,64</b>	0,9	0,68
Balanssi Naudanpaistiateria, Saarioinen, 320 g	110	352	7,5	<b>24</b>	0,8	0,72
Dagens Special Paahdettu Broilerinfilee, pakaste, Findus, 390 g	137	534	7,6	<b>29,64</b>	1,5	0,89
Lihamakaronilaatikko, Atria 400 g	134	536	6,9	<b>27,6</b>	1,8	1
Poronkäristys muussilla ja puolukkahillolla, Saarioinen, 350 g	140	490	8,1	<b>28,4</b>	<b>3,2</b>	0,77

## Valmisateriat: proteiinia 20-25g

- Aterialle suositellaan nautittavaksi lisäksi lasi maitoa tai piimää TAI maitotuotetta sisältävä jälkiruoka

Valmisaterian nimi ja valmistaja	Energiaa kcal/ 100g	Energiaa kcal/ annos	Proteiinia/ 100g	Proteiinia/ annos	Tyydyttynyt rasva (g/ 100g)	Suola (g/100g)
Balanssi Naudanpaistiateria, Saarioinen 320 g	120	384	6,6	21,1	1,2	0,7
Kalapaistos, HK, 300 g	100	300	7,9	23,7	1,3	0,75
Kermainen kanaruukku, Saarioinen, 300 g	160	480	7,3	21,9	3,7	0,76
Metsästäjänpihvi sienikastikkeella, Atria, 350 g	138	483	6,2	21,7	3,2	1
Naudanlihapyttipannu, pakaste, Findus, 400 g	140	560	5,0	20,0	0,7	1
Thai currykaali, Saarioinen, 350 g	160	560	5,9	20,65	2,0	0,9

## Pakasteet

- Pakasteista voi myös löytää hyviä proteiinipitoisia ruokia esim. **Lohimurekepihvi 240g (4x60g)** ja **Siikamurekepihvi 240g (4x60g) pakaste, Appetit, sisältävät proteiinia 15g/ 100g** eli kaksi pihviä sisältää **18g proteiinia**
- Pakastepihvien tai -pyöryköiden yms. seurana kannattaa nauttia maitoon valmistettua perunasosetta tai muuta mieluisaa lisäkettä
- Lisäksi suositellaan nautittavaksi lasi maitoa tai piimää TAI jälkiruoksi rahkajälkiruoka

## Keitot

- Vähäenergiseen keittoon on hyvä lisätä esim. öljyä, keitetty kananmunan puolikas, raejuustoa, sulatejuustoa tms, jotta saadaan riittävästi energiaa ja proteiinia
- Keittojen kanssa kannattaa nauttia täysjyväleipää, joka on voideltu kasvirasvamargariinilla. Ruokajuomana lasillinen maitoa tai piimää tai rahkajälkiruoka

Aterian nimi ja valmistaja	Energiaa kcal/ 100g	Energiaa kcal/ annos	Proteiinia/ 100g	Proteiinia/ annos	Tyydyttynyt rasva(g/100 g)	Suola (g/100g)
Balanssi Värikäs kana-kasviskeitto, Saarioinen, 360g	80	288	5,2	<b>18,7</b>	0,6	0,68
Kalakeitto, pakaste, Apetit, 400g	55	220	4,7	<b>18,8</b>	1,8	0,7
Laktoositon lohikeitto, pakaste, Apetit, 400g	60	240	4,1	<b>16,4</b>	1,2	0,9
Perinteinen hernekeitto, Jalostaja, 350ml	90	315	4,3	<b>15,05</b>	0,9	0,7
Ranskalainen kirjolohikeitto, Saarioinen, 310g	80	248	4,4	<b>13,6</b>	1,6	0,88

## Puurot

- Kuitua min 1g/ 100g ja sokereita max 7 g/100 g tai jos sokereita 7,1-10 g/ 100 g, kuitua vähintään 2,5 g/ 100 g
- Puuroihin kannattaa lisätä pähkinöitä, siemeniä tai tilkka öljyä ja nauttia margariinisilmän kera riittävän pehmeän rasvan saamiseksi
- Puuron kera maitoa tai ruokajuomana lasillinen maitoa tai piimää tai rahkaa välipalana

Aterian nimi ja valmistaja	Energiaa kcal/ 100g	Energiaa kcal/ annos	Proteiinia / 100g	Proteiinia / annos	Tyydyttynyt rasva(g/100 g)	Suola (g/100g)
Balanssi Rouheinen omena-kaurapuuro, Saarioinen, 300 g	100	300	5,1	<b>15,3</b>	0,3	0,39
Balanssi Rukiinen taateli-viikunapuuro, Saarioinen, 300 g	110	330	5,4	<b>16,2</b>	0,2	0,4
Luomu Speltti-Kaurarouhepuuro, Saarioinen, 270 g	90	243	3,4	<b>10,2</b>	1,6	0,56

## Lisäkesalaatit ja kasvikset

- Peruna-, Italian-, Punajuuri- ja Sienisalaatit sisältävät energiaa ksm. 180-220kcal/100g tuotteen valmistajasta riippuen
  - vs. Aurinkosalaatti (HK, 320g) sisältää 84kcal/100g
- Viher- tai kaalisalaatit (esim. lehtisalaatti-kurkku-tomaatti, jossa on mukana öljyä sellaisenaan, ranskalainen salaatinkestike tai jokin muu öljypohjainen salaatinkestike) sisältävät energiaa suunnilleen 30-60 kcal/100g
- Pakastevihannekset
  - Aterioiden sekaan, lisäkkeinä, sellaisenaan

## Sopivan valmisaterian valintaan vaikuttaa

- Toimintakyky, tahaton laihtuminen, ruokahalu
- Paino, painoindeksi
  - Energiapitoisuus korkeintaan 150kcal/100g
- Sairaudet mm.
  - Suola: Verenpainetauti, muistisairaudet, astma, munuaistaudit, osteoporoosi, mahasyöpä
  - Rasvan laatu: Hyperlipidemiat, sydän- ja verisuonisairaudet, muistisairaudet, tyypin 2 diabetes, tietyt syövät
  - Kuidut: tyypin 2 diabetes, ylipaino, ummetus, korkea kolesteroli, tietyt syövät

## Hyvän valmisaterian tuntomerkkejä

- Riittävästi proteiinia
  - Valmisateriassa proteiinia ainakin 6,7g/100g
- Reippaasti tyydyttymätöntä eli pehmeää rasvaa, proteiinia ja kuitua
  - Takaa hyvän ravintoarvon
- Niukasti tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa
  - Sydänmerkki helpottaa valintaa
  - Muiden aterioiden rasva ja suolapitoisuus
- Energiämäärä tarvetta vastaavasti
  - Huom! Annoskoko



## Yhteenveto

Oikeilla valinnoilla valmisruokia voi syödä hyvällä omatunnolla päivittäin, montakin kertaa.



***KIITOS!***



***Energistä  
syksyä!***