

Terveysten ja maapallon puolesta

Ilmastoystävällinen ruokavalio tekee hyvää sekä ihmiselle että maapallolle. Tärkein tavoite on lisätä reilusti kasvien käyttöä.

KRISTA KORPELA-KOSONEN

Ruokavalinnoilla voi hillitä ilmastonmuutosta. Ilmastoystävällisessä ruokavaliossa on runsaasti kasviperäisiä ruokia, kun taas eläinperäisten ruokien käyttöä pitäisi pyrkiä vähentämään.

Tällä hetkellä noin viidennes ilmasto kuormittavista hiilidioksidipäästöistä aiheutuu ruuantuotannosta ja -kulutuksesta.. Päivittäisillä ruokavalinnoilla tähän voi kuitenkin vaikuttaa.

- Ruokavalinnoilla on aidosti merkitystä, sillä ruoka on valinta, jonka teemme joka päivä ja vieläpä monta kertaa päivässä. Muutosten miettiminen on jo merkki vastuullisuudesta, eikä muutosten ruokatottumuksissa tarvitse välttämättä olla kovin suuria. Pienilläkin askelilla pääsee alkuun. On tosi hyvä, että tekee edes jotakin, WWF Suo-

men suojeleasiantuntija **Mari Koistinen** kannustaa.

Ympäristöjärjestö WWF:n suosittama ilmastoystävällinen ruokavalio koostuu pääasiassa kasviksista ja muista kasviperäisistä ruuista. Koistisen mukaan kasvien käytön reipas lisääminen onkin tärkein tavoite, kun omia ruokatottumuksia alkaa muuttaa ilmastoystävällisempään suuntaan.

Suomalaiset naiset syövät kasviksia, marjoja ja hedelmiä keskimäärin noin 400 grammaa ja miehet noin 300 grammaa päivässä. Määrää olisi hyvä kasvattaa ainakin puoleen kiloon päivässä.

Vihannesten ja juuresten ohella kannattaa opetella hyödyntämään monipuolisesti palkokasveja eli papuja, herneitä ja linssejä. Ne ovat erinomaisia kasviproteiinin lähteitä ja sisältävät lisäksi runsaasti kuitua, folaattia ja monia kivennäisaineita.



SHUTTERSTOCK

WWF:n suosittelema ilmasto- ystävällinen ruokavalio

- pääasiassa kasviksia
- kotimaista kestävästi pyydettyä kalaa
- korkeintaan lasi maitoa tai muutama siivu juustoa päivässä
- broileria muutaman kerran viikossa
- korkeintaan kerran viikossa punaista lihaa
- korkeintaan kuusi kananmunaa kuukaudessa

Kohtuullisesti lihaa ja maitoa

Ilmastoystävälliseen ruokavalioon siirtyminen ei edellytä luopumista kokonaan mistään ruuasta. Lihaakin voi syödä, kunhan sen käyttö on kohtuullista. WWF:n ruokasuosituksen mukaan punaista lihaa eli nautaa, sikaa ja lammasta voi syödä noin kerran viikossa, broileria ja muuta vaaleaa lihaa muutaman kerran viikossa.

- Lihaa voi ruokavaliossa korvata kasvisruuilla ja kotimaisella järvikalalla, jonka kalastaminen vähentää vesistöjen rehevöitymistä. Esimerkiksi silakkaa, muikkua, lahnaa ja särkeä kannattaisi hyödyntää ruuanlaitossa nykyistä enemmän, Koistinen vinkkaa.

Kananmunien määrän WWF neuvoo rajoittamaan korkeintaan kuuteen kappaleeseen kuukaudessa. Maitoa voi juoda yhden lasillisen ja juustoa voi syödä muutaman

siivun päivässä. Maidon voi halutessaan korvata kasviproteiinisilla juomilla, kuten kaura- ja soijajuomalla. Osa niistä on täydennetty maidon sisältämällä ravintoaineilla, muun muassa kalsiumilla sekä B12- ja D-vitamiinilla. Asia kannattaa varmistaa tuotepakkauksesta.

- WWF:n suositus on ilmastoystävälliseen ruokailuun yksi vaihtoehto, jota voi muokata itselleen sopivaksi. Jos ei esimerkiksi syö lainkaan broileria, voi käyttää enemmän maitotuotteita, Koistinen lisää.

Kasviproteiinin käyttöä kannattaa lisätä

Ravitsemustieteen dosentti **Maijaliisa Erkkola** Helsingin yliopistosta pitää hyvänä tavoitteena, että eläinperäisten ruokien määrää ruokavaliossa kohtuullistetaan. Suomalaiset saavat ruuastaan tarpeettoman paljon eläin- >>>

»» proteiinia, josta osa kannattaisi korvata terveellisillä kasviproteiinin lähteillä. Varsinkin miesten ruokavaliossa on tyypillisesti liian paljon punaista lihaa.

Hyviä kasviproteiinin lähteitä ovat palkokasvit, täysjyvävilja, pähkinät ja siemenet. Niiden monipuolinen käyttö varmistaa, että kasvisvoittoisessa ruokavaliossakin on riittävästi elimistön tarvitsemia välttämättömiä aminohappoja.

Erkkolan mukaan ilmastoystävällisen ruokavalion koostamisessa on tärkeä huomioida, että ravitsemukselliset tarpeet täyttyvät.

- Kun kasvisvoittoisessa ruokavaliossa on edelleen jonkin verran mukana myös eläinperäisiä ruokia, en näe sen noudattamisessa erityistä ravitsemuksellista riskiä, kun puhutaan terveistä aikuisista.

Aikuinen pystyy tekemään ruokavalionsa muutoksia huolettomammin kuin lapset, nuoret ja ikääntyneet.

- Heille maito ja liha ovat tärkeitä proteiinin ja muiden muiden ravintoaineiden lähteitä, joten niitä ei kannata karsia lautaselta ilman ruokavalion ravintosisällön huolellista arviointia, Erkkola sanoo.

Kasvisvoittoinen ruokavalio edistää terveyttä

Kasvien käytön lisääminen tuo terveyshyötyjä kaikenikäisille. Runsaasti kasviskunnan tuotteita sisältävässä ruokavaliossa on yleensä vähemmän terveydelle haitallista kovaa rasvaa, ja kuitua siitä saa tavallista runsaammin. Tämä voi pienentää riskiä sairastua moniin pitkäaikaissairauksiin, kuten tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, muistisairauksiin ja syöpään.

- Myös ilmastoystävällisessä ruokavaliossa on silti tärkeää kiinnittää huomiota sopivaan suolan ja energian määrään. Jos niiden määrä on liiallista, terveyshyödyt voivat jäädä saavuttamatta, Erkkola huomauttaa.

Itse tehden säästää

Kehittämispäällikkö **Kaisa Härmälä** Marttaliitosta sanoo, että ilmastoystävällisen ruokavalion voi koostaa kohtuullisin kustannuksin. Säästää ruokalaskuun voi tuoda se, että lihan osuus ruokavaliossa on pieni. Toisaalta monet pitkälle jalostetut kasviperäiset tuotteet eivät välttämättä ole kovin edullisia.

- Tekemällä ruuat itse käsittelemättömistä raaka-aineista säästää, mutta silloin ruokavalion noudattaminen vaatii vähän enemmän työtä. Esimerkiksi papujen liottamiseen ja keittämiseen tarvitaan aikaa, Härmälä toteaa.

Ilmastoystävälliseen ruokavalioon oleellisena osana kuuluva täysjyvävilja on edullista ruokaa. Sitä kannattaa syödä monipuolisesti leipänä, puurona ja lisukkeena aterioilla. Vihannesten, hedelmien ja marjojen valinnassa on hyvä pyrkiä suosimaan satokausia ja sesonkeja, sillä tuotteet ovat silloin maukkaimmillaan ja edullisimmillaan.

- Marjoja ja sieniä voi poimia itsekkin, jos on mahdollista mennä metsään, Härmälä ehdottaa.

Kalaa on hyvä syödä ainakin kahdesti viikossa vaihdellen eri kalalajeja. Ilmastoruokailijan lautaselle sopivat kotimaiset järvikalat, kuten silakka ja muikku, ovat kohtuullisen edullisia.

Pysyvä osa arkea

Maijaliisa Erkkola muistuttaa, että terveellisen ilmastoystävällisen ruokavalion voi toteuttaa monella tapaa. Ehdottomien rajoitusten sijaan on hyvä miettiä omiin ruokakäyttöihin sellaisia ilmastolle hyvää tekeviä muutoksia, joista voisi tulla pysyvä osa arkea.

- Uudessa ruokavaliossa voi olla siirtymävaiheessa haasteitakin, joten itseään on hyvä totuttaa siihen pienin, mutta pysyväksi aiotuun askelin, Erkkola neuvoo. •

KYSY DIABETEKSESTA!

Jäsenille lisämaksuton neuvontapuhelin

Neuvontapuhelin
on avoinna
ma-pe
klo 9.00-13.00.

Katso puhelinnumero
jäsenkorttilomakkeesta.

Muille 0600 9 4454
0,95 euroa/min. + pvm.

Neuvontapuhelin on tauolla 23.12.-13.1.

Neuvonta on luottamuksellista: henkilökuntaa sitoo vaitiolovelvollisuus. Voit soittaa myös nimettömänä. Neuvontapalvelu ei korvaa lääkärin tai muun terveydenhuollon antamaa neuvontaa, tutkimusta tai hoitoa. Otathan huomioon, että neuvontapuhelimeen vastaavilla diabeteshoitajilla ei ole käytössään aiempia terveystietoja. Neuvontapalvelussa ei synny hoitosuhdetta, joten siihen ei sovelleta lakia potilaan asemasta. Palvelu on tarkoitettu diabeetikoille, omaisille ja hoitohenkilökunnalle.