

Syö hyvin, voi paremmin

– hyvä ravitsemus kilpirauhassairaana tukena

Teksti: **Jenna Vanhanen**, hyvinvointiasiantuntija ja **Mirjami Laaksonen**, hyvinvointikoordinaattori

Kuvat: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Päivitetetyt suomalaiset ravitsemussuositukset julkaistiin marraskuussa. Suositukset on laadittu perusteellisen tieteellisen selvitystyön tuloksena ja niiden ensisijaisena tavoitteena on edistää terveyttä. Tuoreissa suosituksissa on terveyden lisäksi huomioitu myös ympäristönäkökulma. Julkisuudessa paljon keskustelua on herättänyt muun muassa kasvien saantisuosituksen nouseminen ja lihankäyttösuosituksen pieneneminen. Ovatko ravitsemussuositukset hyvä ohjenuora myös kilpirauhassairauden kanssa elävälle? Kyllä ovat.

Kilpirauhassairaudet eivät edellytä erityisruokavaliota. Suositusten mukaisen, terveyttä edistävän ruokavalion voi koostaa tavallisista elintarvikkeista. Hyvä ruokavalio rakentuu ennen kaikkea kasviksista, marjoista, hedelmistä, täysjyväviljatuotteista, pehmeistä rasvoista, kalasta ja palkokasveista. Mukaan mahtuu myös kohtuullisesti maitovalmisteita, kananmunaa ja lihaa sekä sattumia ruokapyramidin ylähylyltä (kts. kuva s. 19). Tällainen ruokavalio yhdistettynä riittävään lepoon ja liikuntaan tukee kilpirauhassairauden hoitoa ja auttaa ehkäisemään liitännäissairauksia ja niiden riskitekijöitä, kuten korkeaa verenpainetta ja kolesterolia. Suositusten keskeinen viesti on ruokavalion monipuolisuus, vaihtelevuus, kohtuullisuus ja nautittavuus – ruokailoa unohtamatta.

Tasainen ateriarytmi tukee jaksamista

Säännölliseen syömiseen liittyy monia etuja. Säännöllinen ja tasainen ateriarytmi pitää yllä hyvää vireystilaa, tukee jaksamista ja auttaa liikunnasta ja muusta rasituksesta palautumista. Se auttaa hallitsemaan syömisestä kokonaisuutta, sillä tasainen ateriarytmi tuottaa voimakkaamman kylläisyydentunteen ja ehkäisee mm. napostelua, mielitekoja ja ahmimista. Aterioita kannattaakin nauttia 3–5 tunnin välein: aamiainen, lounas ja päivällinen, sekä lisäksi 1–2 välipalaa oman tarpeen mukaan. Säännöllinen ateriarytmi tukee myös hyvää nukkumista.

Värejä lautaselle

Terveellisen ruokavalion perusta on kasvikset, hedelmät ja marjat. Niissä on runsaasti terveyttä edistäviä

aineita, kuten vitamiineja ja kivennäisaineita, mutta vain vähän energiaa tai esimerkiksi rasvaa. Runsas kasvien käyttö vähentää sydän- ja verisuonitautien sekä useiden syöpäriskejä ja helpottaa painonhallintaa. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan käytettäväksi monipuolisesti ja vielä aiempia suosituksia runsaammin: vähintään 500–800 g päivittäin. Perunaa tai palkokasveja ei lasketa tähän mukaan, vaan niille on oma suosituksensa. Puolet määrästä olisi hyvä koostaa kasviksista eli vihanneksista, juureksista ja sienistä ja puolet hedelmistä ja marjoista. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja kannattaakin rohkeasti valita päivän jokaiselle aterialle ja käyttää erilaisten ruokien raaka-aineina. Niitä kannattaa nauttia sekä kypsennettömänä että kypsennettynä. Käytännössä suositellun määrän voi koostaa esim. kuvien 1 ja 2 valinnoilla.

Goitrogeenisia kasviksia ei kannata turhaan vältellä

Olet ehkä voinut kuulla, että kilpirauhaspotilaan ei kannata syödä kaaleja tai soijaa. Väite perustuu siihen, että teoreettisesti eräät kasvien yhdisteet (goitrogeenit) voivat häiritä kilpirauhasen toimintaa, sillä ne häiritsevät jodin pääsyä kilpirauhassoluun. Goitrogeeneja voi muodostua tiettyjen kasvien, kuten esim. kaalien, lantun, nauriin, rukolan, pinaatin tai soijan sisältämistä



Kuva 1: 500 g kasviksia, hedelmiä ja marjoja



Kuva 2: 800 g kasviksia, hedelmiä ja marjoja

yhdisteistä. Näillä samoilla yhdisteillä (glukosinoalaatti tai glukosidit) on monia terveysvaikutuksia. Kilpirauhasen toimintaan goitrogeeneillä ei ole kliinistä merkitystä ilman jodin puutosta eli niitä ei kannata turhaan karsia pois ruokavaliosta. Lisäksi goitrogeenisuus vähenee kypsentämällä.

Elimistö tarvitsee pehmeää rasvaa

Rasvat ovat keskeinen elimistön energianlähde. Rasvat osallistuvat myös solujen toiminnan säätelyyn ja mahdollistavat mm. hermoston normaalin toiminnan. Ravinnon rasvat voidaan jakaa pehmeään eli tyydyttymättömään rasvaan sekä kovaan eli tyydyttyneeseen rasvaan. Pehmeitä rasvoja on saatava ravinnosta, sillä niistä saadaan välttämättömiä rasvahappoja sekä rasvaliukoisia vitamiineja. Ravinnosta saatavista rasvoista vähintään 2/3 tulisikin olla pehmeää rasvaa. Kovan rasvan saanti on hyvä pitää mahdollisimman pienenä, sillä se nostaa veren rasva-arvoja, kuten LDL-kolesterolia, mikä altistaa sydän- ja verisuonisairauksille. Pehmeä rasva puolestaan alentaa LDL-kolesterolia. Kilpirauhasen vajaatoiminta voi nostaa veren rasva-arvoja ja siksi rasvoihin on hyvä kiinnittää huomiota.

Onneksi ruokavalinnoilla voi vaikuttaa veren rasva-arvoihin. Käytännössä rasvan laatua voi parantaa valitsemalla tuotteita, joissa tyydyttyneen rasvan määrä on enintään 1/3 rasvan kokonaismäärästä. Kannattaa suosia rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita (rasvaa $\leq 1\%$) sekä vähärasvaisia vaihtoehtoja juustoissa (rasvaa $\leq 17\%$) ja lihoissa (rasvaa $\leq 10\%$). Maitovalmisteet voi myös vaihtaa vähemmän kovaa rasvaa sisältäviin kasvipohjaisiin valmistei-

” Ravinnosta saatavista rasvoista vähintään 2/3 tulisikin olla pehmeää rasvaa. Kovan rasvan saanti on hyvä pitää mahdollisimman pienenä, sillä se nostaa veren rasva-arvoja, kuten LDL-kolesterolia.



Härkäpapulaatikkolautasmalli

siin. Pehmeitä ravintorasvoja saadaan varsinkin kasvirasvalevitteistä ja kasviöljyistä, kuten rypsi- ja oliiviöljyistä. Pehmeiden rasvojen lähteitä ovat myös rasvainen kala, kuten muikku sekä pähkinät ja siemenet. Kovaa rasvaa saadaan mm. lihasta ja makkaroista, leikkeleistä, juustoista ja rasvaisista maitovalmisteista (esim. kermat, jäätelöt, jogurtit, maitorasvapohjaiset levitteet) sekä leivonnaisista. Ne onkin sijoitettu ruokapyramidin huipulle ”sattumiin”, joita kannattaa syödä vähemmän ja harvemmin.

Kuitupitoisen ruokavalion monet hyödyt

Kuiduilla on lukuisia merkittäviä terveyshyötyjä! Kuidut mm. hidastavat hiilihydraattien imeytymistä ja tasaavat verensokerin nousua aterian jälkeen. Tämä lisää kylläisyyttä ja vähentää nälän tunnetta, mikä voi auttaa painonhallinnassa. Kuidut myös edistävät suolen toimintaa ja hellivät pehmeän rasvan tavoin verisuoniterveyttä. Kuiduilla on kyky poistaa kolesterolia elimistöstä suoliston kautta. Esimerkiksi kaura sisältää runsaasti liukoista kuitua, joka alentaa tehokkaasti haitallista LDL-kolesterolia. Runsaskuituinen ruokavalio myös vähentää tyyppin 2 diabeteksen ilmaantuvuutta sekä pienentää sepelvaltimotaudin ja

suolistosyövän riskiä.

Hyviä kuidun lähteitä ovat mm. täysjyväleivät ja -puurot, täysjyväpasta, marjat ja hedelmät, juurekset ja kasvikset, palkokasvit sekä pähkinät ja siemenet. Näitä kannattaakin sisällyttää vaihdellen päivän jokaiseen ateriaan! Täysjyvää suositellaan nautittavaksi 90 grammaa päivässä (kuivapaino). Hyvä nyrkkisääntö viljavalmisteiden, kuten leipien, hiutaleiden, myslin, pastan, murojen ja leseiden valinnassa on, että tuotteen tulisi sisältää kuitua vähintään 6 g/100 g. Esimerkiksi yksi omena, yksi ruisleipäviipale, 1/2 lautasellista salaattia tai 1,5 dl marjoja sisältää noin 3 grammaa kuitua.

Enemmän kalaa ja palkokasveja, maltilla lihaa

Kalaa suositellaan käytettäväksi viikoittain 300–450 g, josta 200 g tulisi olla rasvaista kalaa, kuten muikkua, lahnaa tai kirjolohta (mielellään Suomessa kasvatettua). Käytännössä suositukseen pääsee syömällä viikoittain 2–4 annosta vaihdellen eri kalalajeja, kalavalmisteita tai äyriäisiä. Kala on hyvä proteiinin, D-vitaamiinin ja hyvien rasvahappojen lähde ja se edistää myös jodin ja seleenin riittävää saantia. Kalan käyttö suojaa myös mm. sydän- ja verisuonitaudeilta sekä kognitiivisten toimintojen heikentymiseltä.

”*Syömisestä ei kannata tehdä liian monimutkaista, vaan esimerkiksi lautasmallia ja ruokapyramidia hyödyntäen ruokavalioon saadaan automaattisesti monipuolisuutta.*

Palkokasveilla tarkoitetaan herneitä, papuja ja linssejä. Palkokasveja ja palkokasvivalmisteita olisi hyvä nauttia päivittäin 50–100 g (paino kypsänä). Ne sisältävät runsaasti proteiinia ja ovat siksi oivallinen vaihtoehto eläinperäisille proteiininlähteille. Palkokasveihin kannattaa totutella pienin annoksin ja lisätä käyttöä asteittain ja vaihdellen eri lajeja ja tuotteita, kuten herneitä, tofua, hummusta sekä erilaisia linssejä ja papuja (kuten härkä-, soija-, kidney-, valko- tai ruskeita papuja).

Punaisella lihalla tarkoitetaan naudan, sian, lampaan, vuohen ja erilaisten riistaeläinten lihaa sekä niiden elimiä. Terveystyistä punaista lihaa suositellaan käytettäväksi korkeintaan 350 g viikossa. Prosoitua lihaa, kuten erilaisia makkaroituja ja liha- ja makkaraleikkeleitä tulisi käyttää mahdollisimman vähän, sillä niissä on runsaasti tyydyttyynyttä rasvaa, suolaa, natriittiä ja fosfaattia. Rungas lihankulutus on yhdistetty suurempaan sydän- ja verisuonisairauksien sekä paksu- ja peräsuolisyyvän riskiin. Ympäristösyistä lihaa kannattaisi käyttää suositustakin vähemmän, eikä sitä tulisi korvata siipikarjan lihalla, vaan ensisijaisesti kasvikkunnan tuotteilla, kuten palkokasveilla ja täysjyväviljalla tai kalalla.

Suolaa vain vähän, mutta jodioituna

Rungas suolan saanti lisää kohonneen verenpaineen todennäköisyyttä ja riskiä sydän- ja verisuonitaudeille verenpaineesta riippumatta. Aikuisen elimistön suolan tarve on vain 1,5 g/vrk. Suolan suositeltava enimmäissaanti on 5 g/vrk eli yhden teelusikallisen verran. Suolaa on lisätty moniin elintarvikkeisiin ja sitä on turhankin helppo saada liikaa. Esimerkiksi valmisruoat, leivät,

juustot, liha- ja kalavalmisteet sekä leivonnaiset voivat sisältää runsaasti suolaa. Suolan saantia voi vähentää valitsemalla vähäsuolaisia tuotteita ja käyttämällä jodioitua suolaa niukasti ruoanvalmistuksessa. Pakkausmerkinnöistä on hyvä varmistaa, että tuotteissa käytetty suola on jodioitua.

Jodi, seleeni ja rauta – kilpirauhaselle keskeisen tärkeät ravintoaineet

Ravitsemussuositusten mukainen syöminen edistää kokonaisvaltaisesti terveyttä ja varmistaa ravintoaineiden – myös kilpirauhasen toiminnan kannalta keskeisten ravintoaineiden eli jodin, raudan ja seleenin – riittävän saannin. Yksi ravitsemussuositusten keskeisistä viesteistä on kohtuullisuus. Tämä pätee myös ravintoaineisiin: sekä liian vähäisestä että pääsääntöisesti myös liiallisesta saannista on haittaa.

Jodi on välttämätön kilpirauhashormonien rakenneosa. Sekä liian vähäinen että liiallinen jodin saanti voi aiheuttaa kilpirauhasen toimintaan häiriöitä, kuten kilpirauhasen vaja- tai liikatoimintaa tai struuma. Hyviä jodin lähteitä jodioidun ruokasuolan lisäksi ovat kala, kananmuna, viljatuotteet, maitovalmisteet ja jodioidut kasviuomat.

Seleeni osallistuu elimistön antioksidanttipuolustukseen ja kilpirauhashormonien aineenvaihduntaan. Riittämättömän saannin seurauksena kilpirauhashormonien teho heikkenee. Hyviä seleenin lähteitä ovat maitovalmisteet, liharuuat, kananmuna ja viljatuotteet. Kotimaisissa luomuviljoissa pitoisuudet ovat kuitenkin pieniä, koska luomulannoitettiin ei lisätä seleeniä tavanomaisten lannoitteiden tapaan. Päivittäisen seleenin saannin voi turvata myös syömällä yhden parapähkinän.

Riittäväan raudan saantiin on tarpeen kiinnittää huomiota. Raudalla on monta tehtävää elimistössä: se on myös osatekijänä kilpirauhashormonien muodostuksessa. Hyviä raudan lähteitä ovat liha, sisäelimet (erityisesti maksa), täysjyvävalmisteet ja

palkokasvit. Eläinperäinen hemirauta imeytyy paremmin kuin kasviperäinen ei-hemirauta. Imeytymisen osalta on hyvä pitää mielessä, että mm. C-vitamiini edistää ja kalsium, kahvi, tee, kaakao ja soija puolestaan heikentävät kasviperäisen raudan imeytymistä.

Ruoasta nauttien

Edellä on kuvattu monia sekä terveyden että ympäristön kannalta hyviä valintoja, joita ravitsemuksen suhteen voi tehdä. Syömisestä ei kannata tehdä liian monimutkaista, vaan esimerkiksi lautasmallia ja ruokapyramidia hyödyntäen ruokavalioon saadaan automaattisesti monipuolisuutta. Kun syö pääosin terveellisesti, voi toisinaan syödä myös ruokapyramidin sattumahllyltä hyvällä omallatunnolla. Ruoan äärelle on jokaisen hyvä pysähtyä, sillä ruoka on meille päivittäin myös suuri ilon ja nautinnon lähde.

Käytännön valinta-apua saa tuotteiden pakkausmerkinnöistä ja/tai valitsemalla Sydänmerkki-tuotteita. Sydänmerkin voivat saada tuotteet, joissa rasvan laatu on hyvää eli pehmeää, joissa kuitua on reilusti tai joissa suolan ja sokerin määrä on maltillinen. Merkki kertoo siis paremmasta valinnasta omassa tuoteryhmässään. Omiin ruokatottumuksiin voi lähteä tekemään muutoksia myös pohtimalla, mitä hyvää voisit lisätä. Esimerkiksi marjoja aamiaiselle tai kasviksia lounaalle, kalaruokia viikkoon tai kenties uusien papujen käyttöä? Mitkä ovat sinun arkeesi soivia valintoja ja miten ne voisi tehdä mahdollisimman helpoksi?

Lisätietoja:

Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024
Muut artikkelissa käytetyt lähteet löydät osoitteesta [Kilpirauhasliitto.fi/hyvinvointi/materiaalipankki](https://kilpi.fi/hyvinvointi/materiaalipankki)

Terveellisiä valintoja lautaselle

- **Syö säännöllisesti** 3–5 tunnin välein.
- **Lautasmalli** auttaa sinua koostamaan terveellisen ja monipuolisen aterian.
- **Käytä kasviksia, hedelmiä ja marjoja** ainakin 500–800 g/vrk.
- **Valitse viljatuotteet** täysjyväisinä ja kuitupitoisina.
- **Suosi pehmeitä rasvoja**, kuten kasviöljyä, kasviöljypohjaisia levitteitä ja pähkinöitä.
- **Valitse maitotuotteet** vähärasvaisina/rasvattomana tai käytä kasvipohjaisia valmisteita.
- **Suosi kalaa ja palkokasveja** ja käytä lihaa maltilla.
- **Valitse janojuomaksi vesi**, aterioille sopii myös maito, piimä tai kasvipohjainen juoma. Käytä alkoholia mahdollisimman vähän.
- **Nauti herkut herkuina** sen sijaan, että korvaisit niillä aterioita tai välipaloja.
- **Muistathan joustavuuden**, sillä liian tiukka ruokavalion kontrolloiminen aiheuttaa usein mielitekoja, kun taas joustavuus auttaa syömään laadukkaasti ja sopivia määriä.



Kuvituskuvat: Canva



Kuva: ©VRN



Ruokapyramidin pohjalla olevia syödään runsaasti ja päivittäin, huipulta vähemmän ja harvoin. (VRN 2024)