

Proteiini painonhallinnassa

ETM, ravitsemusterapeutti

Marja Vanhala

ODL Liikuntaklinikka



OULUN DIAKONISSALAITOS

- Proteiinia tarvitaan lihasten rakennusaineeksi
- Solukalvoille, entsyymeihin ym. rakentamiseen
- Kylläisyyden ylläpitämiseksi
- Proteiinipitoisten ruokien sisältämät ravintoaineet
 - Kalsium, D-vitamiini, B-vitamiinit, rauta



Riittävästi mutta ei liikaa

- Ruokavalio on kokonaisuus – jos yhtä saa liikaa, se yleensä vähentää jonkun muun käyttöä
- Energiämäärä on ratkaiseva painon nousun kannalta



Proteiinin saantisuositus

- Käytännössä noin 60-80 g/ vrk
 - Noin 0,8-1,2 g/ tavoitepainokg
- Noin 2/3 biologisesti korkea-arvoista proteiinia



Huomiota proteiinin laatuun

- Viljavalmisteiden ja kasvisten proteiinista puuttuu tiettyjä aminohappoja
 - Yhdessä ovat 'täydellisiä'
- Soijan sisältämä proteiini on kuitenkin yksinäänkin hyvälaatuista



Proteiinin lähteet

- Maitovalmisteet

– 2 dl maitovalmisteita	7 g
– 30 g juustoa	7 g
– 1 dl maitorahkaa	10 g
– 1 dl raejuustoa	16 g



- **Liha, kala 100 g**
 - Keittokinkku tmv. 16 g
 - Makkarat 10 g
 - Liha kypsennettynä 25-30 g
 - Jauhelihapihvi 25 g
 - Kala 15 g
 - Keitot ja laatikot 4-8 g
 - Pitsat 10-15 g

- **Kananmuna 1 kpl 7 g**



- Puuro 2 dl 3 g
- Leipä 1 viip. 2 g
- Peruna 2 kpl 2 g
- Riisi 1 dl 2 g
- Makaroni 1 dl 2 g



- Herne 5 g/ 100 g
- Herne-maissi-paprika 4
- Härkäpapu, tuore 2
- Kik-herne, kypsä 8
- Papu, kypsennetty 8
 - Papu, kuivattu 22
 - Kuivattu linssi 25
- Maissi, kypsä 3
- Parsakaali 5
- Sienet 1,5-2



- Soijarouhe, keitetty 15 g/ 100 g (n.1 dl)
 - Soijarouhe 'raaka' 39 g/ 100 g (n. 3 dl)
- Soijajauho vähärasvainen 45 g/100 g

- Soijajuoma 3 g/ dl
- Tofu-juusto 8 g/ dl
- Soijajukurtti 4 g/ dl



- Siemenet ja pähkinät 15-25 g/ 100g



Esim. sekaruokavalio

• 4 dl maitoa	14 g
• 30 g juustoa	7 g
• 300 g kalakeittoa	15 g
• 100 g jauhelihapihviä	25 g
• 2 dl puuroa	3 g
• 3 palaa leipää	6 g
• 2 perunaa	2 g
• Hedelmiä, marjoja, kasviksia	3 g
• Rypsiöljyä 15g, margariinia 15g	
• Yht.	75 g



Kasvisruokavalio, sis. maitoa

• 4 dl maitoa	14 g
• 1 dl raejuustoa	16 g
• 30 g juustoa	7 g
• 300 g kasvishernekeittoa	12 g
• 100 g kasvispihviä (sis. Soijaa)	10 g
• 2 dl puuroa	3 g
• 3 palaa leipää	6 g
• 2 perunaa	2 g
• Hedelmiä, marjoja, kasviksia	3 g
• Rypsiöljyä 15g, margariinia 15g	
• Yht.	75 g



Kasvisruokavalio, ei sis. maitoa

• 50 g mantelia	12 g
• 100 g tofua	7 g
• 300 g kasvishernekeittoa	12 g
• 100 g kasvispihviä (sis. Soijaa)	10 g
• 2 dl puuroa	3 g
• 3 palaa leipää	6 g
• 2 perunaa	2 g
• Hedelmiä, marjoja, kasviksia	3 g
• Soijarouhe, raaka 1 dl	12 g
• Rypsiöljyä 5g	
• Yht.	70 g

