

Skarppaa leivällä – valitse oikeat hiilihydraatit

Hiilihydraatteja on erilaisia

Hiilihydraatteja ovat erilaiset sokerit ja kuidut (taulukko 1). Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee päivittäisestä energiansaannista 50–60 % hiilihydraattien osuudeksi. Sakkaroosi eli valkoinen sokeri on myös hiilihydraatti, mutta suositusten mukaan siitä ei tulisi saada yli 10 % päivittäisestä energiasta. Kuitua ruokavalion tulisi sisältää naisilla vähintään 25 ja miehillä 35 grammaa päivässä.

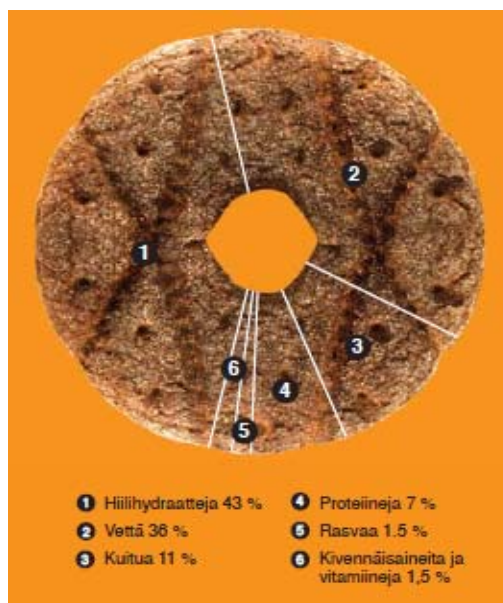
Tutkimusten mukaan suomalaisten hiilihydraattien päivittäinen saanti on suositusten alarajalla ja sakkaroosin saanti ylärajalla. Sen sijaan kuidun saanti on suomalaisilla kautta linjan liian vähäistä. Vaikka hiilihydraattien saanti olisi matala, voi ruokavalio kokonaisuudessaan olla hyvä, jos kiinnitetään huomiota hiilihydraattien lähteeseen. Paras vaihtoehto on runsaskuituinen hiilihydraatin lähde.

Täysjyväleipä – täysipainoista ravintoa

Vähän kuitua sisältävä ruokavalio ei ole terveellinen pitkällä aikavälillä. Täysjyväleipää parempaa kuitulähdettä onkin vaikea löytää. Suositusten mukaisen kuitumäärän saavuttamiseksi riittää 6-9 palaa täysjyväleipää päivässä. Vastaavaan kuitumäärään tulisi syödä 30 porkkanaa tai 12 omenaa. Etenkin täysjyväviljoista saatavan liukenemattoman kuidun on todettu suojaavan tyyppin 2 diabetekselta ja sydän- ja verisuonitaudeilta.

Hyvien hiilihydraattien, kuten kuitujen, lisäksi leivästä saadaan paljon muitakin hyviä ravintoaineita (kuva 1). Viljavalmisteet ovat kasvikunnan tuotteista parhaimpia proteiinien lähteitä (taulukko 2), kuten ovat myös herneet, pavut ja pähkinät. B-ryhmän vitamiineista etenkin tiamiinin ja folaatin saanti on pitkälti riippuvainen viljavalmisteiden osuudesta ruokavaliossa. Suomalaisten ruokavaliossa myös rautaa ja magnesiumia saadaan pääasiallisesti viljatuotteista.

Taulukko 1. Hiilihydraattien energiasisällöissä on eroja.	
	Energiaa kcal /100g
Kuitu	150
Sakkaroosi (pöytä­sokeri)	406
Fruktoosi (hedelmäsokeri)	405
Tärkkelys	340
Taulukko 2. Täysjyväleipä on hyvä proteiinin lähde.	
	Proteiinia g /100g
Täysjyväleipä	10
Keitetty ruskea papu	9
Herne	7
Maapähkinä	25
Maitorahka	11



Kuva 1. Leipä sisältää paljon ravintoaineita.

Leivällä jaksaa paremmin

Ravitsemussuositusten mukaisen ruokavalion rinnalle on viime aikoina nostettu vähähiilihydraattiset ruokavaliot. Vähähiilihydraattinen ja –energinen ruokavalio heikentää suorituskykyä ja jaksamista, koska lihasten hiilihydraattivarastot tyhjenevät eikä lihaksille löydy liikunnassa tarvittavaa ”polttoainetta”. Hyvin vähäiseen hiilihydraattien saantiin voi myös liittyä mm. ruuansulatuskanavan oireita, kuten ummetusta, pahoinvointia ja oksentelua. Lisäksi veren sokeripitoisuus voi alentua ja tajunta heiketä. Aivot kun käyttävät energiakseen hiilihydraatteja. Puutetta voi tulla myös raudasta ja vesiliukoisista vitamiineista. Osa oireista johtuu elimistön ketoositilasta, jota edistää se, että ruokavalion energiasta runsas osa tulee rasvasta ja vain pieni osa, 2 – 6 %, hiilihydraateista. Ketoosi vähentää ruokahalua, jolloin energian saanti pienenee ja ihminen laihtuu. Tutkijat korostavatkin, että vähähiilihydraattisen ruokavalion turvallisuudesta pitkään käytettynä ei ole riittävästi näyttöä.

Painonpudotuksessa hiilihydraatteja ei kannata korvata eläinrasvalla ja eläinproteiineilla

Syynä hiilihydraattien välttämiseen kerrotaan usein olevan tavoite pudottaa painoa. Kun ruokavaliosta jätetään tiettyjä ravintoaineita pois, on tärkeää huomioida millä ne korvataan. Hiilihydraatteja karsittaessa kannattaakin jättää makeiset, virvoitusjuomat ja jälkiruoat ensimmäisenä syömättä, koska energian lisäksi niissä ei ole elimistölle tärkeitä ravintoaineita.

Täysjyväleipää ei kannata jättää ruokavaliosta pois, sillä silloin jäävät myös terveelliset viljakuidut saamatta. Jos ruokavaliosta poisjätettyjä energiaravintoaineita ei korvata muilla, jää kokonaisenergiansaanti alhaiseksi. Vähähiilihydraattisella ruokavaliolla paino putoaakin. Se johtuu alentuneesta energian saannista. Sama painonpudotus saavutetaan välttämällä paljon sokeria ja tyydytynyttä rasvaa sisältäviä ruokia ja pienentämällä annoskokoja. Rasvojen sijaan ei siis ole järkevää syödä paljon sokeria sisältäviä tuotteita.

Mikäli haluaa korvata ruokavalion hiilihydraatit, on suositeltavaa huomioida, korvataanko ne eläin- vai kasvipohjaisilla proteiineilla ja rasvoilla. Useat tutkimukset ovat johdonmukaisesti osoittaneet hiilihydraattien korvaamisen eläinproteiineilla ja –rasvoilla kasvattavan kuolleisuuden riskiä (taulukko 3). Atkinsin dieetti on tunnettu esimerkki tällaisesta ruokavaliosta. Sen on todettu lisäävän sydän- ja verisuonitautien riskiä ja sitä kautta kuolleisuutta. Kasvipohjaisilla rasvoilla ja proteiineilla riskin on sen sijaan todettu pienenevän.

Taulukko 3. Eläin- ja kasvipohjaisen ruokavalion hiilihydraattien (HH) määrän yhteys kuolleisuuteen 44 548 miehellä 20 vuoden seurannassa. Lähde: Fung ym. Ann Intern Med. 2010;153

	Eläinpohjainen ruokavalio		Kasvipohjainen ruokavalio	
	Vähän HH	Paljon HH	Vähän HH	Paljon HH
Hiilihydraatteja, % energiasta	35	60	40	54
Tyydytynyt rasva, g/pv	57	24	26	23
Monitydyttymätön rasva, g/pv	14	12	18	10
Täysjyvävilja, g/pv	13	36	21	18
Kuolleisuus, riskisuhde	1,31 (1,14-1,44)	1	0,81 (0,74-0,89)	1

Lisätietoja:

Toiminnanjohtaja Kaisa Mensonen
Leipätiedotus ry
p. 040 594 2728

kaisa.mensonen@leipätiedotus.fi
www.leipätiedotus.fi

