Proteiini-buumille ei näy loppua

RUOKAVALIO Ensin tulivat patukat ja sitten rahkat, nyt lisättyä proteiinia on jo lukemattomissa muissakin elintarvikkeissa. Asiantuntijan mukaan riittävän määrän proteiinia saa tavallisesta ruoasta.

Karppausinnostuksen kirvoittama sokerin välttely on saanut kuluttajat innostumaan runsaasti proteiinia sisältävistä tuotteista. Rahkatuotteet ja proteiinijuomat sekä -patukat käyvät edelleen poikkeuksellisen hyvin kaupaksi. Valmistajat ja kauppa arvioivat, että trendi ei ole taittumassa lähitulevaisuudessa. [illegible] pysynyt korkealla. Esimerkiksi rahkojen myynti on kasvanut viime vuosina merkittävästi. Suosittuja runsasproteiinisia tuotteita ovat erilaisten rahkojen

> *Proteiinia saa riittävästi, jos syö monipuolisesti, mutta kaikki eivät halua laskea sen varaan*
>
> **ANU KOSONEN**
> Ravitsemustieteilijä

kaverina nautiskellaan pullan sijasta proteiinipatukka.

Ennen purkkien ja pussukoiden kyljistä syynättiin lisätyn sokerin ja kalorien määrää, nyt vertaillaan tuotteiden proteiinipitoisuutta. Mutta kuinka tärkeää se loppujen lopuksi on?

– Tavalliset ihmiset haluavat syödä terveellisesti ja proteiini mielletään varsin terveelliseksi ravintoaineeksi. Proteiinia saa [illegible] mutta kaikki eivät halua laskea sen varaan. Proteiinipitoisia välipalatuotteita syödään vähän kuin varmuuden vuoksi, ETM,

kaupaksi. Valmistajat ja kauppa arvioivat, että trendi ei ole taittumassa lähitulevaisuudessa. Sisältävien tuotteiden myyjinta on pysynyt korkealla. Esimerkiksi rahkojen myynti on kasvanut viime vuosina merkittävästi. Suosittuja runsasproteiinisia tuotteita ovat erilaisten rahkojen lisäksi muun muassa raejuustot, markkinointipäällikkö **Anne Hänninen** Valiolta kertoo.

Lainsäädännön mukaan tuotetta voidaan markkinoida runsaasti proteiinia sisältävänä, kun sen sisältämästä energiasta vähintään 20 prosenttia tulee proteiinista. Proteiini voi olla tuotteen luontaisesti sisältämää tai lisättyä. Esimerkiksi raejuusto, rahka, kypsytetyt juustot, maito ja piimä sisältävät luontaisesti runsaasti proteiinia, jota ei ole lisätty valmistuksen yhteydessä. Valion runsasproteiinisten tuotteiden valikoima on kasvanut helmikuussa proteiinirahkajuomilla

laskea sen varaan

ANU KOSONEN
Ravitsemustieteilijä

sekä sokeroimattomilla proteiinirahkoilla. Myös proteiinijuomiin on tullut uutuusmakuja.

– Valikoimamme kehittyy jatkuvasti ja pyrimme vastaamaan kuluttajien tarpeisiin ja toiveisiin, Hänninen toteaa.

Pullasta patukkaan

Maitotuotteiden lisäksi lisättyä proteiinia on monissa muissakin elintarvikkeissa. Puurohyllyltä käteen tarttuu eniten proteiinia sisältävä hiutalepaketti ja leipähyllyltä runsaasti proteiinia sisältävä tuote. Iltapäiväkahvin

– Tavalliset ihmiset haluavat syödä terveellisesti ja proteiini mielletään varsin terveelliseksi ravintoaineeksi. Proteiinia saa [illegible], jos syö monipuolisesti, mutta kaikki eivät halua laskea sen varaan. Proteiinipitoisia välipalatuotteita syödään vähän kuin varmuuden vuoksi, ETM, ravitsemustieteilijä **Anu Kosonen** arvioi.

Hän sanoo, että painonhallinnan kannalta yksittäisen tuotteen proteiinimäärä ei ole ratkaiseva. Tärkeämpää on kiinnittää huomiota kokonaisuuteen ja siihen, että ruokavaliossa on riittävästi kaikkia energiaravintoaineita. Myös proteiinia on hyvä saada sekä eläin- että kasvikunnan tuotteista.

– Ylenmääräisestä proteiininsyönnistä ei ole hyötyä, sillä kaikki syöty proteiini ei imeydy. 300 gramman pihvin sisältämästä proteiinista imeytyy vain noin puolet, Kosonen muistuttaa.

TARU SCHRODERUS

Aino söi liikaa proteiinia

Vaasalainen ryhmäliikuntaohjaaja, personal trainer ja bloggaaja Aino Rouhiainen havahtui viime keväänä omaan proteiinin syöntiinsä.

– Söin paljon proteiinia, aivan liikaa omaan tarpeeseeni nähden. Hiilareita söin sen sijaan todella vähän, mutta se ei näkynyt kropassani. En ollut niin kiinteä ja hyvässä kunnossa kuin olisin toivonut. Pelkäsin kuitenkin nostaa ruokavalioni hiilarimäärää, sillä kuvittelin lihovani.

Viime vuoden alussa jokin muuttui ja Aino rohkeni lisäämään ruokavalioonsa hiilihydraatteja. Proteiinipitoiset välipalat hän hylkäsi kokonaan. Nykyisin hän syö neljä täysipainoista ja monipuolista ateriaa päivässä. Välipaloja hän ei syö enää lainkaan.

– Tuntui, että kroppani heräsin ihan uuteen uskoon ja aineenvaihdunta lähti jyllääämään tehokkaammin. Se on ihan loogista, sillä ohjaan 2-4 tuntia ryhmäliikuntaa päivässä ja kulutan hurjasti energiaa. Ihmisen mieli on vaan niin outo, että vaikka tietää, miten pitäisi syödä, niin silti tekee toisin. Uuden ruokavalion myötä kehoni rasvapitoisuus putosi ja lihaskasvu kiihtyi.

Aino syö jokaisella aterialla hiilihydraatteja, proteiinia ja hieman rasvaa. Lisäproteiinina hän käyttää heraa ja sitäkin ainoastaan salitreenien jälkeen kolme kertaa viikossa.

– Pyrin syömään suurimmat ja monipuolisimmat ateriat treenien jälkeen eli lounaalla ja päivällisellä. Hiilarit saan bataatista, riisistä, kvinoasta ja perunasta. Hieman harvemmin syön couscousia ja täysjyväpastoja. Leipää ja rahkaa en syö enää lainkaan. Tällainen ruokailu tuntuu sopivan minun kropalleni parhaiten.

Lue lisää Ainon ruokailusta ja treeneistä: http://a-rou.indiedays.com

TARU SCHRODERUS

ANNA SNICKARS

Voiko runsaalla proteiinin syönnillä olla haitta-vaikutuksia?

– Perusterveelle ihmiselle runsaasta proteiininsaannista ei ole haittaa. Munuaissairaille se voi sen sijaan olla hyvinkin vaarallista, ravitsemustieteilijä Anu Kosonen toteaa.

Proteiinia on lisätty runsaasti etenkin maitotuotteisiin. Hän sanoo, että joillakin ihmisillä maitotuotteet saattavat aiheuttaa yliherkkyysoireita: vatsan kiertämistä, ilmavaivoja ja turvotusta. Silloin maitotuotteiden vaihtaminen laktoosittomaan tai luomuun ei auta.

– Soija- ja kauravalmisteista ei löydy yhtä paljon proteiinia sisältäviä tuotteita kuin rahkoista tai raejuustoista, mutta on hyvä muistaa, että proteiinia saa myös lihasta, kalasta, kanasta, munista ja palkokasveista.

MOSTPHOTOS

Monen tutkittavan elämä määrittyi täysin ruokailuaikojen ja sen ympärille, mitä kulloinkin voi syödä.

Pakkomielteisen terveellinen syöminen voi lipsahtaa ortoreksiaksi

Terveellisestä syömisestä voi tulla pakkomielle, joka rajoittaa merkittävästi elämää. Sitä kutsutaan ortoreksiaksi.

Marika Pesosen Laudatur-arvosanan saanut gradu käsitteli ortoreksiaan liittyvistä kokemuksia ja ortorektista syömiskäyttäytymistä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa ortoreksiasta kärsineiden nuorten aikuisten kokemuksia sairaudestaan sekä tutkia ortorektisen syömiskäyttäytymisen taustalla olevia arvoja.

Pesosen gradussa ortoreksia määritellään elämää voimakkaasti rajoittavaksi syömiskäyttäytymiseksi, jota ohjaa arvostus terveyttä ja terveellisyyttä kohtaan.

– Kaikki haastatellut söivät äärettömän kevyttä ja vähärasvaista ruokaa ja vain pieniä annoksia kerrallaan. Heidän päivittäinen energiansaantiinsa oli varsin niukkaa. Haastatelluille tarkkaakin tarkempi syöminen, ruoan punnitseminen ja kalorien laskeminen oli eräänlainen itseilmaisun väline, jolla he saivat sisältöä elämäänsä.

Pakkomielteinen elämäntapa

Marika Pesosen mukaan ortoreksia oli tutkimukseen haastatelluille elämäntapa.

– Monen elämä määrittyi täysin ruokailuaikojen ja sen ympärille, mitä kulloinkin voi syödä. Haastatellut kokivat elämää rajoittavan syömiskäyttäytymisensä ahdistavana, mutta eivät saaneet siihen apua oikein mistään, koska ortoreksiaa ei ole anoreksian tai bulimian tavoin

runsaasta proteiininsaannista ei ole haittaa. Munuaissairaille se voi sen sijaan olla hyvinkin vaarallista, ravitsemustieteilijä Anu Kosonen toteaa.

Proteiinia on lisätty runsaasti etenkin maitotuotteisiin. Hän sanoo, että joillakin ihmisillä maitotuotteet saattavat aiheuttaa yliherkkyysoireita: vatsan kiertämistä, ilmavaivoja ja turvotusta. Silloin maitotuotteiden vaihtaminen laktoosittomaan tai luomuun ei auta.

– Soija- ja kauravalmisteista ei löydy yhtä paljon proteiinia sisältäviä tuotteita kuin rahkoista tai raejuustoista, mutta on hyvä muistaa, että proteiinia saa myös lihasta, kalasta, kanasta, munista ja palkokasveista.

Aino syö neljä monipuolista ateriaa päivässä.

Monen tutkittavan elämä määrittyi täysin ruokailuaikojen ja sen ympärille, mitä kulloinkin voi syödä.

Pakkomielteisen terveellinen syöminen voi lipsahtaa ortoreksiaksi

Terveellisestä syömisestä voi tulla pakkomielle, joka rajoittaa merkittävästi elämää. Sitä kutsutaan ortoreksiaksi.

Marika Pesosen Laudatur-arvosanan saanut gradu käsitteli ortoreksiaan liittyvistä kokemuksia ja ortorektista syömiskäyttäytymistä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa ortoreksiasta kärsineiden nuorten aikuisten kokemuksia sairaudestaan sekä tutkia ortorektisen syömiskäyttäytymisen taustalla olevia arvoja.

Pesosen gradussa ortoreksia määritellään elämää voimakkaasti rajoittavaksi syömiskäyttäytymiseksi, jota ohjaa arvostus terveyttä ja terveellisyyttä kohtaan.

– Kaikki haastatellut söivät äärettömän kevyttä ja vähärasvaista ruokaa ja vain pieniä annoksia kerrallaan. Heidän päivittäinen energiansaantiinsa oli varsin niukkaa. Haastatelluille tarkkaakin tarkempi syöminen, ruoan punnitseminen ja kalorien laskeminen oli eräänlainen itseilmaisun väline, jolla he saivat sisältöä elämäänsä.

Pakkomielteinen elämäntapa

Marika Pesosen mukaan ortoreksia oli tutkimukseen haastatelluille elämäntapa.

– Monen elämä määrittyi täysin ruokailuaikojen ja sen ympärille, mitä kulloinkin voi syödä. Haastatellut kokivat elämää rajoittavan syömiskäyttäytymisensä ahdistavana, mutta eivät saaneet siihen apua oikein mistään, koska ortoreksiaa ei ole anoreksian tai bulimian tavoin luokiteltu viralliseksi syömishäiriöksi. Syömishäiriöisen ajatusmaailma voi ulkopuolisen silmissä näyttää huvittavalta ja jopa itsekkään lapselliselta, mutta sairastuneen kohdalla kyse on todellisesta ja pakkomielteisestä ajattelusta.

Ortorektisia piirteitä omassa ruokailussaan tunnistavia Pesonen kehottaa hakemaan ajoissa apua. Niukka ja tarkasti rajoitettu syöminen voi johtaa pitkään jatkuessaan puutostiloihin ja vakaviin sairauksiin. Mutta mistä ortoreksian oikein tunnistaa?

– Kun syömisen nautinto häviää ja se menettää merkityksensä ollen vain pelkkiä ravintoarvoja, olet kenties ortorektikko. Terve ihminen voi syödä silloin tällöin mitä tahansa potematta siitä valtavia omantunnon tuskia tai ahdistusta. Jos niin käy, on syytä kääntyä terveydenhuollon ammattilaisten puoleen.

TARU SCHRODERUS