

Wellness With Elina

Raskausajan ruokavinkit

Suosittelen tekemään etukäteen listan ruokaostoksista, jotta tulee hankittua mahdollisimman monipuolisesti ja riittävästi ruokaa kotiin. Hyvin varautuminen säästää yleensä lompakkoa heräteostoksilta ja näin ollen tulee syötyä sitä mitä on jääkaapissa - ennen kaikkea tiedät mitä syöt.

Ennen kuin annan sinulle käytännön vinkkejä, niin haluan muistuttaa sinua tärkeimmästä: ruokailun kuuluu olla stressitöntä ja mukavaa. Herkuttelu on sallittua! Minkään ruoka-aineen ei tarvitse olla kiellettyä ellei ole allergioita kyseessä.

Värikkyys kunniaan

Värikkyys lautasella on hyvä asia! Kasvikset sisältävät vain vähän kaloreita ja niitä voi nauttia runsaasti vaikka joka aterialla.

-Kasviksista saat runsaasti kuituja, vitamiineja ja hivenaineita.

-Kasviksia on helppo ”piilottaa” ruokien sekaan esim. pilko makaronilaatikon sekaan porkkanaa, kesäkurpitsaa jne.

-Suosi satokauden kasviksia, ne ovat usein edullisimpia!

-Marjoista (suosi raskaana kotimaisia) ja hedelmistä saat loihdittua herkullisia välipaloja ja lisukkeita esim aamiaiselle. Smoothiet, erilaiset hedelmä- ja kasvis platterit ja marjat jugurtin lisukkeena toimivat aina.



Suosi pehmeitä rasvoja

2/3 hyvää ja pehmeää rasvaa
1/3 kovia eläinperäisiä rasvoja

Rasvoja ei kannata pelätä, koska ne ovat elintärkeitä kehollemme (solumme muodostuvat rasvasta!) sekä kasvavan sikiön terveydelle (mm. mäkökyky, solut). Hyvät rasvat vaikuttavat mm. hormoneihimme, vastustuskykyyn sekä rasva-aineenvaihduntaan suotuisasti. Lisäksi hyvät rasvat auttavat ennaltaehkäisemään kehon matalasteista tulehdusta sekä sydän- & verisuonitauteja. Iso vaikutus siis koko keholle ja terveydelle.

Pehmeitä rasvoja saat mm. oliiviöljystä, avokadoista, pähkinöistä ja rasvaisesta kalasta (lohi) ja rypsiöljystä. Jos olet allerginen näistä useammille, kannattaa ottaa asia neuvolassa puheeksi ja kysyä apteekista raskaana olevalle sopivaa kalaöljyvalmistetta.

Kovia rasvoja saat kaikesta eläinperäisestä kuten kananmunasta, lihasta, maitotaloustuotteista ja kookosöljystä.

Voit nauttia esim. avokadoa & suolaamattomia naturel pähkinöitä päivittäin ja rasvaista kalaa pari kertaa viikossa.



Laadukasta proteiinia lautaselle

Raskauden aikana proteiinin tarve kasvaa hieman, sillä kehittyvässä sikiössä tapahtuu proteiinisynteesiä. Vauva tarvitsee aminohappoja (proteiineja) uusien kudosten rakentamiseen. Tarvitset itse myös proteiinia kohdun, rintojen ja istukan kasvuun.

Proteiinia kannattaa nauttia säännöllisesti päivän mittaan, vähän joka aterialla. Sopiva määrä on noin kämmenellisen kokoinen annos (lautasmallista 1/4) Proteiini pitää kylläisyyttä ja auttaa verensokerin säätelyssä hyvien hiilihydraatinlähteiden ohella.

Laadukkaita ja hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi liha, kala, kana, kanamuna sekä palkokasvit, kuten pavut, linssit, kikherneet ja soijapavut.

Jos et itse valmista välipalaa esim. smoothiesta ja leivästä, niin markkinoilla on myös paljon hyviä vähäsokerisia rahkoja, jogurtteja ja raejuustoja. Proteiinia saat myös pähkinöistä ja jonkun verran hiilihydraateistakin, kuten puuroista sekä muista täysjyväviljatuotteista. Älä siis ota stressiä, jos joka aterialla ei toteudu lautasmalliesimerkki.

Kaupassa käydessä kannattaa suosia leikkele- ja juusto-osastolla vähäsuolaisia tuotteita.



Tarpeelliset hiilihydraatit

Hiilihydraatteja ei tarvitse pelätä

Hiilihydraatit auttavat jaksamaan ja antavat energiaa päivään. Ne auttavat jaksamaan eritoten kun teemme jotain fyysistä, vaikkapa treenaamme. Lisäksi hiilihydraatit mahdollistavat treeneissä kehittymisen.

Hiilihydraatteja löytyy kaupan hyllyiltä pilvin pimein, mutta oleellista on löytää laadukkaat lähteet ja valita esimerkiksi täysjyvätuotteita, jotka sisältävät suolistollemme hyvää tekevää kuitua. Kuidut myös auttavat pitämään nälkää.

Hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat esimerkiksi täysjyväviljavalmisteen (täysjyvämakarooni-, leipä- ja riisi)

Juureksista esim. bataatti, palsternakka, porkkana ja peruna. Uunijuurekset ovatkin vallan herkullinen arkiruoka ja lisuke vaikkapa uunilohelle.

Muita hyviä vaihtoehtoja ovat kvinoa, ohra, kauratuotteet.



Leivästä on moneksi, kun käyttää mielikuvitusta.

Muistilista kauppaa varten:

-Valitse pääsääntöisesti hiilihydraattien valinnassa tuotteita, joissa on kuitua vähintään 6 g/100 g.

-Värikkäitä kasviksia paljon

-Laadukasta vähärasvaista proteiinia

-Pehmeitä kasviperäisiä rasvoja

-Voit ja kannattaakin tarkistaa aina ajankohtaiset raskausajan ravitsemussuositukset ruokaviraston sivuilta.