



Kuidut


Laillistettu ravitsemusterapeutti Teija Ylönen

Kuidulla on monia terveysvaikutuksia

- Kuitu edistää ja ylläpitää syömisestä tulevaa kylläisyyden tunnetta, joten siitä on apua painonhallinnassa.
- Lisäksi kuitu ”laimentaa” ruoan energiapitoisuutta ja samalla täyttää mahalaukkua.
- Kuitu tasoittaa aterian jälkeistä verensokerin nousua. Se hidastaa ruuan hiilihydraattien imeytymistä verenkiertoon muun muassa hidastamalla mahalaukun tyhjenemistä.
- Kuitupitoinen ruoka auttaa kolesteroliarvojen hallinnassa.
- Kuitu saa myös suoliston voimaan hyvin. Se ehkäisee ja hoitaa ummetusta. Runsaskuituinen ruokavalio pienentää paksusuolen syövän riskiä. Myös hyvää tekevät suolistobakteerit tarvitsevat runsaskuituista ruokaa.

Kuidun saannin suositukset

- Suomalaiset saavat keskimäärin liian vähän kuitua ruoastaan.
- Naisille suositellaan vähintään 25 g ja miehille 35 g päivässä.
- Diabeetikko hyötyy vieläkin suuremmasta määrästä; 40 g/vrk.
- Riittävä kuidun saanti taataan syömällä monipuolisesti täysjyväviljaa ja puoli kiloa eli 5–6 oman kourallisen kokoista annosta kasvista, marjaa ja hedelmää päivässä.
- Vilja-annosten suositeltava määrä on naisille 6 annosta ja miehille 9 annosta päivässä.
- Yksi vilja-annos tarkoittaa yhtä leipäviipaletta tai 1 dl annosta riisiä, pastaa tai jyvälisäkettä. Puurolautasellinen vastaa jo kahta viljatuoteannosta.

- 
- Pakkausmerkinnät auttavat kuitupitoisten leipien valinnassa.
 - Runsaskuituisessa leivässä on kuitua vähintään 6 g/100 g.
 - Ruisleivissä on aina vähintään 10 g/100 g kuitua.
 - Runsaskuituisten vaihtoehtojen määrä kasvaa koko ajan ja myös runsaskuituisia vaaleita leipiä löytyy valikoimasta runsaasti.
 - Mikäli ruisleipä ei sovi vatsalle, kokeille 100 % kauraleipää

Oheisissa kuvissa on kaikissa sama määrä kuitua (3 g).



Pieni pala täysjyväruisleipää
(paino 20 grammaa): 3 grammaa
kuitua



3 desilitraa mansikoita: 3
grammaa kuitua



110 grammaa herneitä ja/tai
pajuja: 3 grammaa kuitua



Omena (paino 140
grammaa): 3 grammaa
kuitua



2 desilitraa vadelmia: 3
grammaa kuitua



2 tomaattia (paino 210
grammaa): 3 grammaa
kuitua

Lisää esimerkkejä ruokien kuitupitoisuuksia

- Tomaatti 2 g/kpl
 - Parsakaali 2 g/1 dl
 - Porkkana 1,5 g/kpl
 - Kaaliraaste 1 g/1 dl
 - pakastekasvikset

 - Päärynä (kuorittu) 5 g/kpl
 - Appelsiini 4 g/kpl
 - Omena (kuorineen) 3 g/kpl
 - Banaani 2,5 g/kpl
 - Lakka 5 g/1 dl
 - Mustikka 2 g/1 dl
- Pellavansiemen 2,5 g/1 rkl
 - Manteli 1,5 g/10 kpl

 - Täysjyväriisi 4,5 g/2 dl
 - Kaurapuuro 4,5 g/3 dl
 - Kvinoa 4 g/2 dl
 - Ruisleipä 3 g/1 viipale

Seuraavat päivän aikana syödyt ruoat sisältävät yhteensä 40 g kuitua

- Lautasellinen (3-4 dl) kaurapuuroa (4 g)
- 6 palaa täysjyväruisleipää (18 g)
- 2-3 dl lämmintä juures-papulisäkettä pääateriaalla (6 g)
- 2 dl tuoretta kasvissalaattia, jossa 2 tomaattia + kurkkua ja salaattia (3 g)
- 2 omenaa/appelsiinia/päärynää (6-10 g)
- 2-3 dl marjoja (3 g)