

Juomilla on väliä — harkitse, mitä juot.



**Valtion ravitsemusneuvottelukunnan juomasuosituks
lapsille ja nuorille, aikuisille sekä ikääntyneille**

Vinkkejä viisaisiin juomavalintoihin

- Juo päivittäin 1–1,5 litraa nesteitä (5–8 juoma-annosta) ruoan lisäksi
- Kun ikää kertyy, pidä erityistä huolta siitä, että juot riittävästi päivittäin
- Tavallinen vesijohtovesi on paras janojuoma
- Nauti päivittäin mieluiten rasvatonta maitoa, piimää, maustamatonta tai vähäsokerista jogurttia
- Juo kahvi ja tee ilman sokeria sellaisenaan tai maidon kanssa
- Käytä makeita ja/tai happamia juomia vain satunnaisesti ja mieluiten ruoan kanssa
- Alle 15-vuotiaalle ei suositella kofeiinipitoisia juomia
- Alkoholijuomat eivät ole lasten, nuorten, raskaana olevien eivätkä imettävien juomia
- Jos käytät alkoholia, muista kohtuus
- Opettele lukemaan juomien pakkausmerkintöjä

1–1,5 litraa päivässä riittää

Nauti vettä ja muita juomia päivittäin yhteensä noin 1–1,5 litraa ruoan lisäksi. Normaalisti suuremman nestemäärän nauttimisesta ei ole hyötyä terveydelle. Muutamia huomioitavia asioita tosin ovat:

- **Eri-ikäisten** ja kokoisten lasten nesteen tarve vaihtelee.
- **Imettävät** äidit tarvitsevat tavallista enemmän nestettä riippuen eritetyn maidon määrästä.
- **Ikäihmisten** riittävään juomiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. Nestevajaus voi kehittyä nopeasti ja se on usein haitallisempaa kuin nuoremmilla. Ikääntyessä myös janon tunne saattaa heikentyä.
- **Liikunta**, fyysisesti raskas työ, kuume sekä kuumissa olosuhteissa työskentely ja oleskelu lisäävät myös nesteen tarvetta.

Ainesosilla on väliä

Energia, sokerit, hapot, kofeiini sekä rasva ja alkoholi ovat kaikki ainesosia, joiden takia tiettyjen juomien käyttöä kannattaa säännöstellä.

- **Yksi desilitra** useimpia juomia ei sisällä kovinkaan paljon energiaa (kcal tai kJ/100 ml). Juomista voi kuitenkin saada reilusti energiaa, koska niitä käytetään paljon, eivätkä ne tuota samalla tavalla kylläisyyden tunnetta kuin kiinteät ruoat.
- **Sokerit** lisäävät juomien energiapitoisuutta, altistavat lihomiselle ja aiheuttavat hampaiden reikiintymistä. Erityisen haitallisia hampaille ovat juomat, joissa on sokerin lisäksi myös happoja.
- **Happoja**, erityisesti omenahappoa (E296), askorbiinihappoa (E300), sitruunahappoa (E330) ja fosforihappoa (E338) on juomissa joko lisättyinä tai luonnostaan. Toistuvasti päivittäin nautittuna ne altistavat hampaiden eroosiolle eli hammaskiilteen ohenemiselle, jolloin hampaiden kärjet alkavat lohkeilla ja murentua. Juomat, joiden pH on alle 5,5, ovat hampaille haitallisimpia. Sitruunahappo on hapoista haitallisin. Sen sijaan juomien hiilihappo, kahvin ja teen parkkihapot sekä oluen ja hapanmaitotuotteiden hapot eivät aiheuta hammashaittoja.

- **Kofeiini** on kahvin ja teen sekä kola- ja energiajuomien pirstävä aine. Kofeiiniherkille, raskaana oleville ja alle 15-vuotiaille lapsille se saattaa aiheuttaa jo pieninä annoksina mm. sydämen-tykytystä, vapinaa, uni- ja keskittymisvaikeuksia sekä riippuvuutta.
- **Rasvaa** on lähinnä nestemäisissä maitotuotteissa. Rasva lisää juomien energiapitoisuutta, altistaa lihomiselle ja tuo ruokavalioon kovaa tyydyttynyttä rasvaa.
- **Myös alkoholi** lisää juomien energiapitoisuutta. Alkoholin runsas käyttö aiheuttaa huomattavia terveydellisiä ja sosiaalisia haittoja.

Lue pakkausmerkintöjä

Juomien pakkausmerkinnöistä löydät tietoa juomien ainesosista sekä useimmiten myös energiapitoisuudesta ja käyttörajoituksista. Juomiin voidaan lisätä kofeiinin lisäksi muitakin pirstäviksi tarkoitettuja aineita, kuten tauriinia ja glukuronolaktonia. Näitä on erityisesti energiajuomissa. Varsinkin energiajuomiin ja mehuihin lisätään myös vitamiineja. Juomiin usein lisätyt vitamiinit on B-ryhmän vitamiineja, joista kuitenkin vain hyvin harvoin on puutetta. Näiden lisättyjen vitamiinien ja muiden aineiden saanti voi nousta hyvinkin suureksi kyseisten juomien runsaan käytön seurauksena.

Erityisesti lasten ja nuorten tulisi vältellä näitä juomia, sillä lisättyjen aineiden runsaan saannin pitkäaikaisvaikutuksista ei tiedetä riittävästi. Osaa vitamiineilla täydennetyistä mehuista ei suositella ollenkaan alle 3-vuotiaille ja niiden pakkausmerkinnöistä löytyy myös varoitusmerkintä. Energiajuomia ja muita kofeiinipitoisia juomia ei suositella lainkaan alle 15-vuotiaille.



JUO PÄIVITTÄIN



Vettä

Maitoa ja hapanmaitotuotteita noin 5 dl, mieluiten 0–1 % rasvaa sisältäviä



PÄIVITTÄIN VOIT MYÖS JUODA

Lasillisen täysmehua



Kofeiinitonta teetä tai kahvia

Energiajuomia ja muita kofeiinipitoisia juomia ei suositella lainkaan alle 15-vuotiaille.

LAPSI JA NUORI – tarvitset päivittäin 1–1,5 litraa nesteitä ruoan lisäksi

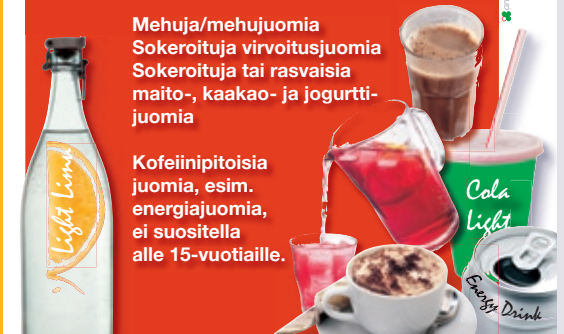


VRN
VALMISTAJIEN
VUOKKOPALVELU

JUO VAIN SATUNNAISESTI

Mehuja/mehujuomia
Sokeroituja virvoitusjuomia
Sokeroituja tai rasvaisia maito-, kaakao- ja jogurtti-juomia

Kofeiinipitoisia juomia, esim. energiajuomia, ei suositella alle 15-vuotiaille.



Rytmiä juomiseen, lipittely kuriin

Juomisessa, kuten syömisessäkin, on hyvä pitää säännöllinen päivittäinen rytmi. Mikäli käytät sokeria ja/tai happoja sisältäviä juomia, ne on parasta nauttia muun syömisessä yhteydessä. Näin niitä ei tule käytettyä liian usein. Lisäksi ruoka vähentää happojen haitallisia vaikutuksia. Muista myös pitää annoskoko kohtuullisena. Juo aterioiden ja välipalojen välillä vettä sekä kahvia ja teetä ilman sokeria.

Erityisesti ikääntyneiden riittävästä päivittäisestä juomisesta on syytä huolehtia. Vähän syövä ikääntynyt neste, energian ja ravintoaineiden saantia on helpointa lisätä niitä sisältävillä juomilla. Näitä ovat nestemäiset maitovalmisteet, pirtelöt ja täysmehut. Joillekin vanhuksille juomat sellaisenaan eivät maistu. Silloin nestettä voidaan nauttia esim. mehukeittoina, velleinä, keitto-ruokina ja muina runsaasti nestettä sisältävinä ruokina.

Juomat ja liikunta

Liikunta lisää nestehävikkiä noin 0,5–1 litraa liikuttua tuntia kohden. Hävikin määrään vaikuttavat mm. liikunnan rasittavuus, ympäristön lämpötila ja ilman kosteus. Korvaa hävikki tavanomaista runsaammalla juomisella päivän aikana. Enintään tunnin kestävän liikunnan aikana ei tarvitse juoda, kunhan olet juonut ennen liikuntaa riittävästi. Suositeltavin juoma on vesi.

Jos liikunta jatkuu yli tunnin kovatehoisena tai 1,5–2 tuntia kevyempänä, juo suorituksen aikana 2–5 dl tunnissa. Yli 1,5 tuntia kestävän liikunnan aikana voit juoda veden ohella myös urheilujuomaa, jolla estät verensokerin liiallisen laskun. Tavallisten kuntoilijoiden ja lasten liikunta on harvoin niin rasittavaa ja pitkäkestoista, että urheilujuomille olisi tarvetta.

JUO
PÄIVITTÄIN

Vettä

Maitoa ja hapanmaitotuotteita noin 5 dl, mieluiten 0–1 % rasvaa sisältäviä

PÄIVITTÄIN
VOIT MYÖS
JUODA

Kahvia, teetä

Lasillisen täysmehua

JUO VAIN
SATUNNAISESTI

Mehuja/mehujuomia
Virvoitusjuomia
Sokeroituja tai rasvaisia maito-, kahvi- ja teejuomia

Alkoholijuomia enintään:
naiset 1 annos/pv
miehet 2 annosta/pv

AIKUINEN – tarvitset päivittäin
1–1,5 litraa nesteitä ruoan lisäksi

Vesijohtovesi on Suomessa paras juoma tyydyttämään nesteen tarpeesi ja sammuttamaan janosi.

Harkitse, mitä juot

Vesi

Vesijohtovesi on Suomessa paras juoma tyydyttämään nesteen tarpeesi ja sammuttamaan janosi. Pullotettuja ja muilla tavoin pakattuja vesiä ja kivennäisvesiä voit käyttää, mikäli ne eivät sisällä sokereita ja/tai hampaillesi haitallisia happoja.

Nestemäiset maitovalmisteet

Maitovalmisteet ovat tärkeitä kalsiumin ja eräiden muiden kivennäisaineiden sekä B-vitamiinien lähteitä. Lisäksi useimpiin nestemäisiin maitovalmisteisiin lisätään D-vitamiinia. Rasvatonta tai 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää kannattaa juoda noin 5 dl ruoka- tai välipalajuomana. Tähän määrään lasketaan mukaan myös maustamattomat ja vähäsokeriset jogurtit. Rasvaisista, nestemäisistä maitovalmisteista kertyy runsaasti kovaa, tyydyttynyttä rasvaa ruokavalioosi, joten ethän käytä niitä joka päivä.

Maustetut maito- ja jogurttijuomat sekä niitä vastaavat riisi-, soija- ja kaurajuomat sisältävät usein runsaasti sokeria. Käytä niitä siis vain satunnaisesti. Muista myös, että lasten suosimat kaakaojuomat sisältävät runsaasti sokeria.

Kahvi ja tee

Kahvia ja teetä voit käyttää päivittäin. Suodatinkahvi on suositeltavampaa kuin pannukahvi. Sokerin, rasvaisen maidon tai kerman lisääminen kasvattaa juoman energiamäärää. Siksi niiden käyttöä kahvissa ja teessä ei suositella. Myös maustettuja kahvi- ja teejuomia tulee käyttää vain satunnaisesti.

JUO PÄIVITTÄIN

Vettä

Maito ja hapanmaitotuotteita noin 5 dl, mieluiten 0–1 % rasvaa sisältäviä

Hedelmä-, marja- ja kasvis-täysmehuja, mehujuomia, keittoja ja virvoitusjuomia

Kahvia, teetä, kaakaota

Pirtelöitä ja jogurttijuomia

JUO VAIN SATUNNAISESTI

Alkoholijuomia enintään 1 annos päivässä

Ikääntyminen altistaa alkoholi-haitoille

Erityisesti ikääntyneiden riittävästä päivittäisestä juomisesta on syytä huolehtia.

IKÄÄNTYNYT – tarvitset päivän aikana 1–1,5 litraa nesteitä eli 5–8 lasillista juomaa

VRN
VÄHÄN SOKERIN
HUOLEHTIJA

Kofeiinille herkkien ihmisten kannattaa rajoittaa kahvin juontia. Raskaana olevien naisten ei tulisi juoda kahvia enempää kuin kolme kupillista päivässä. Alle 15-vuotiaille ei suositella kahvia ja teetä lainkaan.

Teellä tarkoitetaan myös erilaisia yrttiteelaatuja, joita voit ostaa tavallisista ruokakaupoista. Luontaistuotekaupoissa myytävät yrttiteevalmisteet voivat sisältää voimakkaasti vaikuttavia aineita – ole niiden käytössä varovainen. Raskaana oleville ja imettäville naisille sekä pikkulapsille ne eivät sovi.

Täysmehut ja nektarit

Täysmehuja (100 % mehu) ja nektareita voit nauttia aterioiden yhteydessä enintään 2 dl päivässä, mutta ne eivät korvaa hedelmiä. Koska täysmehut sisältävät luonnostaan sokereita ja happoja sekä monet nektarit myös lisättyä sokeria, niitä ei suositella myöskään janojuomiksi. Täysmehuja ja nektareita kannattaakin laimentaa vedellä.

Sokeripitoiset virvoitusjuomat, mehut ja mehujuomat

Lisättyä sokeria sisältävät virvoitusjuomat, mehut ja mehujuomat eivät kuulu jokapäiväiseen terveelliseen ruokavalioon. Niissä on runsaasti energiaa, happoja ja kolajuomissa myös kofeiinia, mutta niukasti tai ei lainkaan tarpeellisia ravintoaineita.

Sokerittomat kevytjuomat (light-juomat)

Energiaa sisältämättömät virvoitus- ja mehujuomat eli light- tai kevytjuomat ovat suositeltavampia kuin energiaa sisältävät. Niissä lähes kaikissa on kuitenkin hampaille haitallisia happoja ja sen vuoksi niidenkin käyttö on hyvä rajoittaa aterioiden yhteyteen. Kevytjuomista et saa lisäaineita juuri enempää kuin sokeria sisältävistä juomistakaan.

Kolajuomat sisältävät kofeiinia. Siksi niitä ei suositella kofeiiniherkille, raskaana oleville eikä alle 15-vuotiaille.

JUOMIEN HAPPAMUUS



pH-arvo 3–4

Energiajuoma, sokeroitu*
Siideri, kevyt
Siideri, makea*
Virvoitusjuoma, light
Ruusunmarjatee
Virvoitusjuoma, sokeroitu*
Mehujuoma, sokeroitu*
Makuvesi (sis. fruktoosia ja happoja)*
Lonkero*
Energiajuoma, light
Mehujuoma, light
Punaviini, kuiva valkoviini
Appelsiinitäysmehu*



pH-arvo 4,5–5,5

Olut*
Piimä*
Kahvi*
Maustettu tee



pH-arvo yli 5,5

Makuvesi (vain aromeja, ei happoja)
Tee, vihreä tee ja yrttitee
Kaakao*
Maito
Vesi, kivennäisvesi



* Sisältää hampaille haitallista sokeria.

* Ei sisällä haitallisia happoja.

Energia-, urheilu- ja hyvinvointijuomat

Energia-, urheilu- ja hyvinvointijuomat eivät poikkea paljoakaan vastaa-
vista sokeria sisältävistä tai sokerrittomista virvoitusjuomista. Ne eivät sovi
janojuomiksi. *Energiajuomia ei suositella myöskään kofeiiniherkille, raskaa-
na oleville eikä alle 15-vuotiaille lapsille niiden sisältämän kofeiinin vuoksi.*
Yhdestä tölkillisestä (0,3 l) energiajuomaa saat saman verran kofeiinia kuin
yhdestä kupillisesta kahvia. Urheilujuomista voi olla hyötyä vain pitkäkes-
toisten urheilusuoritusten aikana ja/tai niiden jälkeen.

Alkoholijuomat

Muista kohtuus alkoholijuomien käytössä. Jos otat, on päivittäinen
enimmäismäärä naisille 1 annos (noin 12 g etanolia) ja miehille 2 annosta
(noin 24 g etanolia). Yksi annos alkoholia on yksi pieni pullo keskioletta,
12 cl mietoa viiniä tai 4 cl väkevää viinaa. Katso kuinka paljon lasiin kaa-
dat, koska annoksista tulee mittaamatta helposti suositeltua suurempia.
Alkoholijuomat sisältävät runsaasti energiaa. Lisäksi viinien, siiderien ja
long-drink-juomien sisältämät sokerit ja hapot ovat hampaille haitallisia.

*Alkoholia ei suositella lainkaan raskaana oleville, imettäville eikä lapsille
ja nuorille.*

Ikäihmisille on alkoholin käyttö erityisen haitallista. Koska elimistön neste-
pitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu ikääntymisen myötä, myös
alkoholin vaikutukset elimistössä voimistuvat. Ikääntyneiden ei tulisi juoda
enempää kuin yksi annos alkoholijuomaa päivässä eikä viikoittainen käyttö
saisi ylittää seitsemää annosta. Kerralla ei pitäisi juoda enempää kuin
kolme annosta.

JUOMIEN ENERGIAPITOISUUS

Kiinnitä huomio annoskokoan ja käyttöihetyteen



	Energia/annos kcal*)
Punaviini, kuiva valkoviini ½ pulloa	265
Siideri, makea, lonkero alkoholia 4,7 til-% 5 dl	255
Mehujuoma, sokeroitu 5 dl	225
Irish coffee -kahvijuoma 2 dl	220
Olut III tölkki/pullo 5 dl	215
Virvoitusjuoma, sokeroitu 5 dl	185
Energiajuoma, sokeroitu 3,3 dl	165
Kaakao, sokeroitu, kevytmaito 2 dl	145
Cafe latte, täysmaito + 2 tl sokeria 2,2 dl	140
Olut III tölkki/pullo 3,3 dl	140
Appelsiinitäysmehu 3 dl	135
Täysmaito 2 dl	125
Kermaliikööri 4 cl	120
Punaviini, kuiva valkoviini 16 cl	110
Cafe latte, makeuttamaton, täysmaito 2,2 dl	100
Cappuccino, täysmaito + 1 tl sokeria 1,7 dl	100
Virvoitusjuoma, sokeroitu 2,5 dl	95
Kevytmaito 2 dl	90
Väkevää alkoholijuoma 4 cl	90
Mehujuoma, sokeroitu 2 dl	90
Ykkösmaito 2 dl	85
Punaviini 12 cl	85
Ykköspiimä 2 dl	80
Siideri, kevyt 2,5 dl	70
Rasvaton maito 2 dl	70
Olut, alkoholiton tölkki/pullo 3,3 dl	60
Cafe latte, makeuttamaton, rasvaton maito 2,2 dl	55
Appelsiinitäysmehu 1 dl	45
Cappuccino, makeuttamaton, rasvaton maito 1,7 dl	40
Kahvi + 2 tl sokeria + 10 ml kahvikermää 1,25 dl	40
Makuvesi (sis. fruktoosia ja happoja) 2,5 dl	30
Tee/kahvi + 1 tl sokeria 1,5 dl	15
Vesi, kivennäisvesi 2 dl	0
Makuvesi (vain aromeja, ei happoja), 2,5 dl	0
Virvoitusjuoma, light 2,5 dl	0
Energiajuoma, light 2,5 dl	0
Mehujuoma, light 2,5 dl	0
Kahvi, 1,25 dl	0
Tee 2 dl	0

*) Lähde: www.fineli.fi





VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on maa- ja metsätalousministeriön asettama valtion asiantuntijaelin, jonka jäsenet nimitetään kolmeksi vuodeksi kerrallaan.

Jäsenet ovat ravitsemusasioita käsittelevien ministeriöiden, yliopistojen ja tutkimuslaitosten edustajia. Lisäksi jäsenistöön kuuluu kuluttaja-, neuvonta- ja terveydenedistämisyjärjestöjen, sekä teollisuuden, kaupan ja maatalouden järjestöjen edustajia.

Neuvottelukunnan päätehtävänä on seurata ja kehittää kansanravitsemusta. Se laatii ravitsemussuosituksia, tekee ravintoon liittyviä toimenpide-ehdotuksia, aloitteita ja kannanottoja sekä seuraa toimenpiteiden toteutumista ja vaikutusta kansanterveyteen.

www.ravitsemusneuvottelukunta.fi