

Yhteenveto kasvispohjaisen ravitsemuksen eduista



1

Ruokavallion laatu: Laadukas ruokavaliomalli koostuu hedelmistä, marjoista, vihanneksista, täysjyväviljoista, palkokasveista, siemenistä ja pähkinöistä. Se optimoi ravintoaineiden saannin. Pitkälle prosessoituja elintarvikkeita ja ylimääräistä rasvaa vältetään.

2



Painonhallinta: Kasvien proteiinit ja kuidut lisäävät kylläisyyttä vähin kalorein ja tasaavat verensokeria. Muun muassa näistä syistä kasvispohjaiset ruokavaliot auttavat painonhallinnassa.



3

Tyypin 2 diabetes: Vankan tutkimusnäytön perusteella tiedetään, että kasvispohjaisella ruokavaliolla voidaan sekä ehkäistä että hoitaa insuliiniresistenssiä ja tyypin 2 diabetesta, parhaimmillaan aina remissioon asti. Kuidut ja kasviproteiinit tuottavat kylläisyyttä ja helpottavat painonhallintaa.

4



Sydän- ja verisuonitaudit: Kasvispohjaiset ruokavaliot vähentävät sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä sekä valtimosairauksien riskiä. Näyttöä on saatu jopa sepelvaltimoplakkien pienentymisestä.



5

Krooninen munuaissairaus: Kasvien osuutta ruokavaliossa lisäämällä munuaisten vajaatoiminnan eteneminen ja siihen liittyvä valkuaisvirtsaamisen kehittyminen hidastuvat. Komplikaatioiden, kuten kuona-aineiden kertymisen ja infektioiden, riski vähenee.

6



Enteraalinen ravitsemus: Syömisvaikeuksista kärsiville potilaille on tarjolla korkealaatuisia kasvispohjaisia täydennysravintovalmisteita. Näitä voidaan käyttää esim. tilanteissa, joissa tarvitaan lisäenergiaa helposti imeytyvässä muodossa, kuten suolistotulehduksen toipumisvaiheessa, ja tulehdusten hallintaan.



7

Syöpä: Kasvispohjaiset ruokavaliot yhdistyvät pienempään syöpäriskiin, koska altistus eläinproteiinille ja erityisesti punaisesta lihasta peräisin olevalle rasvalle vähenee. Runsas kasvien käyttö liittyy pienempään syövän uusiutumiskärsikkiin.

8



Autoimmuunisairaus: Kasvien kuidut ja polyfenolit kohentavat suoliston mikrobiomin laatua. Tämä yhdistyy terveeseen immunitettiin. Ruokavaliot voivat olla tehokas työkalu autoimmuunisairauksien ehkäisyssä ja hoidossa.



9

Elämänlaatu ja pitkäikäisyys: Kun on tutkittu pitkäikäisimpiä ja terveimpiä väestöjä, on havaittu, että kasvipohjaisten ruokien osuuden kasvattaminen ja vastaavasti eläinperäisten ja pitkälle jalostettujen elintarvikkeiden käytön vähentäminen yhdistyvät pidempään terveeseen ikään.

10



Ravitsemussuositukset ja ohjeet: Suurimmat terveydenhuollon ammattilaisten yhdistykset ovat yksimielisiä siitä, että elintapasairauksien esiintyvyyden vähentämiseksi ruokavalioiden tulee sisältää runsaasti kasvipohjaista ruokaa mutta vain vähän pitkälle prosessoituja elintarvikkeita.

Virallisissa ruokavaliiohjeistuksissa on yhteinen teema: korkeintaan minimaalisesti prosessoituihin kasvipohjaisiin ruokiin painottuvilla ruokailutottumuksilla on suuri merkitys kroonisten sairauksien ehkäisyssä ja hallinnassa sekä yleisen terveyden edistämiseksi.

ACLM (American College of Lifestyle Medicine) on koonnut tieteellistä näyttöä kokonaisruokapainotteisten ruokavalioiden terveysvaikutuksista.

Lisätietoja:

falm.fi

kokaru.fi

lifestylemedicine.org/plant-based-nutrition

lifestylemedicine.org/education