

## VINKKEJÄ VIISAIIN 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-vuotiaille 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 nautimisesta 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 hammaskilteen 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 piristävä aine. Kofeiiniherkille, raskaana oleville ja alle 15-vuotiaille lapsille se saattaa aiheuttaa jo pieninä annoksina mm. sydämentykytystä, 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 kofeiiniin lisäksi muitakin piristäviksi 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.

## **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 syömisen 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 nesteen, 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, keittoruokina ja muina runsaasti nestettä sisältävinä ruokina.

## **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 MAITVALMISTEET**

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, tyydytynyttä 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.

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.

### **ENERGIA-, URHEILU- JA HYVINVOINTIJUOMAT**

Energia-, urheilu- ja hyvinvointijuomat eivät poikkea paljoakaan vastaavista sokeria sisältävistä tai sokerittomista virvoitusjuomista. Ne eivät sovi janojuomiksi. Energiajuomia ei suositella myöskään kofeiiniherkille, raskaana 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 pitkäkestoisten 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 kaadat, 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 nestepitoisuus 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.

### **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.