

# Testaa

## rasvan laatu



Ruokavalion rasvan laatu on tärkeä terveyden kannalta. Olennaista on saada riittävästi tyydyttymättömiä, pehmeitä rasvoja ja pitää tyydyttyneen, kovan rasvan saanti vähäisenä. Tällä testillä saat selville ruokavaliosi rasvan laadun.

Valitse jokaisesta kohdasta vaihtoehto, joka vastaa parhaiten päivittäisiä ruokavalintojasi.

### 1. Levitän leivälle tavallisesti

- voita, voi-kasviöljyseosta tai tuorejuustoa (esim. Oivariini, Ingmariini, Creme Bonjour) 0
- margariinia (rasvaa vähintään 60 %), pähkinä- tai siemenlevitettä (esim. Becel, Keiju, Flora, tahini, maapähkinävoit) 6
- kevyttä kasvipohjaista rasvavitettä (esim. Kevyt Becel, Becel pro.activ, Benecol, Alpro Soya -levite) 4
- kevyttä voi-kasviöljyseosta (esim. KevytLevi) 3
- en mitään rasvaa 0

### 2. Käytän päivittäin leivän päällä, ruoanlaitossa tai sellaisenaan

- rasvaista juustoa, sulatejuustoa, homejuustoja, halloumia tai fetaa, rasvaa yli 17 % (esim. Edam, Emmental, Oltermanni, Olympia, Koskenlaskija) 0
- kevytjuustoa tai kevyttä sulate- tai tuorejuustoa, rasvaa enintään 17 % (esim. Oltermanni 17 %, Edam 17 %) 1
- kasvirasvajuustoa (Julia 10 % tai 17 %, Julius 25 %) 2
- en käytä juustoa 2

### 3. Käytän lihaleikkeleenä tavallisesti

- meetvurstia tai leikkelemakkaraa (esim. lauantai- tai balkanmakkara) 0
- kevyttä leikkelemakkaraa tai kevytmeetvurstia, rasvaa enintään 12 % (esim. kevyt lauantaimakkara) 1
- vähärasvaista täyslihaleikkelettä (esim. kalkkunaleike, keittokinkku) 2
- en käytä lihaleikkeleitä 2

### 4. Syön rasvaisia, lihaa ja/tai juustoa sisältäviä ruokia (esim. lasagne, pizza, makkara)

- Melkein päivittäin tai useammin 0
- muutamia kertoja viikossa 1
- kerran viikossa tai harvemmin 3

### 5. Valitsen maitovalmisteista (maito, piimä, rahka, jogurtti, viili)

- enimmäkseen rasvaisia, rasvaa yli 2 % (esim. turkkilainen ja Bulgarian jogurtti, täysmaito) 0
- enimmäkseen vähärasvaisia, rasvaa 1-2 % (esim. ykkös- ja kevytmaito, jogurtti, ykkösviili) 1
- enimmäkseen rasvattomia (esim. rasvaton maito tai jogurtti) 3
- en käytä maitovalmisteita tai valitsen kasvipohjaisia valmisteita (esim. soija- ja kaurajuomat ja -jogurtit) 3

### 6. Käytän tavallisesti ruoanlaitossa tai syön ruokia, jotka on valmistettu käyttäen

- öljyä tai juoksevaa margariinia 2
- rasi margariinia 2
- leivonta- eli kääremargariinia 1
- voita, kookosöljyä/-rasvaa tai voi-kasviöljyseosta 0
- en käytä rasvaa ruoanvalmistuksessa 0

### 7. Käytän salaattinkastikkeena tavallisesti

- kasviöljypohjaista salaattinkastiketta tai öljyä (esim. ranskalainen salaattinkastike, sinappikastike, kasviöljy) 4
- majoneesipohjaista tai -tyyppistä kastiketta (esim. Rhode Island) 3
- kermaviili- tai jogurttikastiketta 0
- mehukastiketta, viinietikkaa tai en mitään 0

### 8. Tavallisesti käytän tai syön ruokia, jotka on valmistettu käyttäen

- kermaa, smetanaa, ranskan-kermaa tai kookosmaitoa/-kermaa, rasvaa yli 15 % 0
- kevyitä maitovalmisteita, rasvaa enintään 15 % 1
- kasvirasvapohjaisia ruoanvalmistuskermoja (esim. Flora 7 %, Oatly, GoGreen, Nordic) 2
- en käytä ruoanvalmistuskermoja tai -tuotteita 2

### 9. Syön kalaa keskimäärin

- 2 kertaa viikossa tai useammin 2
- kerran viikossa 1
- harvoin tai en lainkaan 0

### 10. Käytän sellaisenaan tai syön ruokia, joissa on pähkinöitä, manteleita, siemeniä tai avokadoa

- päivittäin tai melkein päivittäin 4
- 2-4 kertaa viikossa 2
- kerran viikossa 1
- harvoin tai en lainkaan 0

### 11. Syön rasvaisia leivonnaisia tai tuotteita (viinerit, kakut, pasteijat, piirakat, suklaa, jäätelö, muffinit, donitsit)

- päivittäin tai melkein päivittäin 0
- muutamia kertoja viikossa 1
- kerran viikossa tai harvemmin 3

Laske saamasi pisteet yhteen ja vertaa niitä kääntöpuolen arviointiin:

Yhteensä \_\_\_\_\_ pistettä

# Mitä pisteet kertovat

## ruokavaliosi rasvan laadusta

### 0–15 pistettä

Ruokavalinnoissasi rasvan laadun suhteen näyttäisi olevan vielä kehitettävää. Sydänterveyden kannalta on tärkeää, että ruokavalio sisältää riittävästi tyydyttymätöntä, pehmeää rasvaa ja vain vähän tyydyttyntä, kovaa rasvaa. Voit tarkastella jokaisen kysymyksen vastauksiasi ja miettiä, mitä olisit valmis muuttamaan. Jo pienillä muutoksilla saat tuloksia aikaan!

### 27–33 pistettä

Mainiota! Ruokavaliosi rasvan laatu on kohdallaan! Saat ruokavaliostasi todennäköisesti riittävästi pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa, joka auttaa pitämään kolesterolin kohdallaan ja sydän- ja verisuonitautiriskin pienempänä.

Hyvä rasvan laatu on tärkeää verisuoniterveydelle.

Tyydyttymätön, niin sanottu pehmeä rasva parantaa veren rasva-arvoja alentamalla haitallisen LDL-kolesterolin pitoisuutta. Se saattaa myös parantaa insuliiniaineenvaihduntaa. Näin pehmeän rasvan käyttö tyydyttyneen eli kovan rasvan asemesta pienentää verisuonisairauksien riskiä.



Suomen Sydänliitto ry  
Finlands Hjärtförbund rf

Lisätietoja ja -aineistoa:  
Suomen Sydänliitto ry  
PL 50 (Oltermannintie 8), 00621 Helsinki  
puh. (09) 752 7521, faksi (09) 7527 5250  
[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi), [www.pienipaatospaivassa.fi](http://www.pienipaatospaivassa.fi)  
Tilaukset: [www.sydankauppa.fi](http://www.sydankauppa.fi)



### 16–26 pistettä

Lisää vielä pehmeää, kiitos! Pehmeiden eli tyydyttymättömien rasvojen osuus ruokavaliossasi on vielä liian pieni ja saat kovia, tyydyttyneitä rasvoja suhteellisesti liikaa. Pehmeät, tyydyttymättömät rasvat ovat hyväksi sydämellesi, sillä ne parantavat muun muassa veren kolesterolipitoisuuksia. Katso kysymykset uudelleen läpi ja mieti, mitä muutoksia voisit tehdä ruokavaliossasi. Muista, että kaikkia muutoksia ei tarvitse tehdä kerralla vaan pienet muutokset riittävät. Ruokavaliomuutos on erityisen tärkeä jos kolesterolisi on koholla, mutta se on suositeltavaa terveytesi kannalta, vaikka kolesterolisi olisi normaali.

Vinkit käytäntöön:

Näin saat riittävästi pehmeitä rasvoja

- valitse leivän päälle vähintään 60 % rasvaa sisältävää margariinia
- lisää noin ruokalusikallinen öljyä tai öljypohjaista salaattinkastiketta salaattiin
- käytä ruoanvalmistukseen ja leivontaan öljyä, margariinia tai juoksevaa margariinia
- syö kalaa vähintään kahdesti viikossa
- lisää pari ruokalusikallista pähkinöitä, manteleita tai avokadoa salaattiin tai nauti välipalana

Kiinnitä huomiota kovan rasvan lähteisiin

- nestemäiset maitovalmisteet vähärasvaisina
- juusto vähärasvaisena (korkeintaan 17 %) tai kasvirasvapohjaisena
- liha ja lihaleikkeleet vähärasvaisina

Muista Sydänmerkki! Sen avulla löydät tuotteet, joissa rasvan laatu ja määrä ovat kohdallaan.

