

MONIPUOLINEN RUOKAVALIO TAKOO RAUTAA

Rautaa saat kasviksista, viljasta sekä lihasta ja lihavalmisteista. Kasvikset ja täysjyvävilja sisältävät paljon rautaa, mutta niistä rauta imeytyy heikosti.

Lihasta raudan saa helposti ja se imeytyy parhaiten. Pienikin määrä lihaa auttaa myös kasvikkunnasta tulevan raudan imeytymisessä.

TESTAA, SAATKO RIITTÄVÄSTI RAUTAA?

- Oletko nainen? kyllä ei
- Onko sinulla runsaat kuukautiset kyllä ei
- Syötkö harvoin lihaa ja lihavalmisteita? kyllä ei
- Vältätkö punaista lihaa, maksa- ja veriruokia? kyllä ei
- Oletko kasvissyöjä? kyllä ei
- Noudatatko jotakin erityisruokavaliota tai tarkkailetko painoasi? kyllä ei
- Syötkö harvoin kasviksia, marjoja ja hedelmiä? kyllä ei
- Juotko paljon kahvia ja /tai teetä? kyllä ei
- Harrastatko rankkaa kestävyysliikuntaa yli kolme kertaa viikossa? kyllä ei
- Tunnetko itsesi usein väsyneeksi ja uniseksi? kyllä ei

**RAUDANSAANTISI VOI OLLA NIUKKAA, JOS VASTASIT KYLLÄ
VÄHINTÄÄN VIITEEN KYSYMYKSEEN.**

Niukka raudansaanti voi johtaa raudanpuutokseen. Tarkista ruokavaliiosi ja mittautta tarvittaessa myös hemoglobiinisi.



LIHASTA RAUDAN SAA HELPOSTI

Lihan rauta on **hemirautaa**, joka imeytyy hyvin elimistöön. Hyvä ohje annoskooksi on oman kämmenen kokoinen määrä lihaa.

Mitä **punaisempaa** liha on, sitä enemmän siinä on rautaa. Punainen, **vähärasvainen** liha on hyvä raudanlähde. Syö sitä pari kertaa viikossa. Myös vaaleassa lihassa on hyvin imeytyvää rautaa.

Syö **maksa- ja veriruokia** pari kertaa kuukaudessa.

Syö säännöllisesti **täysjyväleipää** ja sen päällä kokolihaleikkeleitä, maksamakkaraa ja kasviksia.

Kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on **C-vitamiinia**. Syö niitä päivittäin, sillä C-vitamiini parantaa raudan imeytymistä.

Jos sinulla on **erityisruokavalio** tai tarkkaillet **painoasi**, varmista ruoan monipuolisuus ja laatu.

Juo **harkiten kahvia** tai **teetä** aterioiden yhteydessä. Ne saattavat heikentää raudan imeytymistä.

Monipuolinen, lihaa sisältävä ruokavalio on paras vaihtoehto.

 **LIHATIEDOTUS**

www.lihatiedotus.fi, www.lisäälihasta.fi