

Rasvamaksatautia sairastavan ravitsemushoito



Tämä ohje on tarkoitettu henkilöille, joilla on todettu ei-alkoholiperäinen rasvamaksatauti (MASLD). Elintavoilla voi merkittävästi vaikuttaa sairauden etenemiseen. Erityisesti laihduttaminen ja liikunta voivat parantaa maksan toimintaa ja vähentää rasvan kertymistä maksaan.

Ylipainosta tasapainoon

Ylipaino johtaa rasvan kertymiseen sekä rasvakudokseen että maksaan. Laihdutus on yksi tehokkaimmista keinoista vähentää maksan rasvoittumista. Laihtuessa maksaan kertynyttä rasvaa poistuu suhteellisesti enemmän kuin muualta kehosta, joten pienikin painonpudotus on hyödyllistä. Jo 10 %:n pysyvä painonlasku voi merkittävästi hidastaa ja ehkäistä taudin etenemistä.

Laihduttamisen tulisi tapahtua hyvinvointia ja terveyttä edistävien, kestäväällä tavalla toteutettujen muutosten kautta. Muutos-tavoitteidesi tulee huomioida yksilölliset tarpeesi ja elämän-tilanteesi. Monipuolinen ruokavalio, itselle sopiva liikunta ja riittävä lepo ovat keskeisiä tekijöitä, jotka ylläpitävät ja edistävät terveyttäsi

ja tukevat painonhallintaa turvallisesti ja pitkäjänteisesti.

Jos laihduttaminen on tarpeen, mieti ammattilaisen kanssa, mistä saat siihen tukea ja miten seuranta järjestetään.



Tutustu Terveyskylä.fi
Painonhallintataloon
[www.terveyskyla.fi/
painonhallinta](http://www.terveyskyla.fi/painonhallinta)



Kaikenlainen säännöllinen liikunta auttaa vähentämään maksan rasvoittumista noin 20–30 %.

Verensokeri kuriin

Kun verensokeri on pitkään koholla, maksa alkaa muuntaa ylimääräistä sokeria rasvaksi. Koholla oleva veren insuliinitaso edistää entisestään rasvan varastoitumista maksaan. Näiden seurauksena rasva kertyy maksaan ja johtaa sen rasvoittumiseen. Hoitamaton tai huonossa hoitotasapainossa oleva diabetes lisää merkittävästi maksan rasvoittumisen todennäköisyyttä.

Hallitse verensokeriasi

Ehkäise korkeaa verensokeria syömällä säännöllisesti, noin 3–4 tunnin välein. Valitse aterioille runsaasti kuitua sisältäviä hiilihydraatinlähteitä. Hidasta hiilihydraattien imeytymistä ja verensokerin nousua lisäämällä aterioille ja välipaloille runsaasti kasviksia, pehmeän rasvan lähteitä sekä vähärasvaisia proteiininlähteitä.

Aamupala



Lounas



Välipala



Päivällinen



Iltapala



Suosi kuitupitoisia vaihtoehtoja ja tavoittele vähintään 25–35 g päivittäistä kuitumäärää.

Näin lisäät kuidun saantiasi:

- Suosi viljavalmisteissa täysjyvää, runsaskuituisessa tuotteessa on kuitua vähintään 6 g/100 g.
- Sisällytä vähintään yhtä kasvista, hedelmää tai marjaa joka aterialle tai välipalalle. Suositeltu päivittäinen määrä on vähintään 500–800 g, josta vähintään puolet tulisi olla kasviksia. Kasvikset sisältävät kuitua ja vaikuttavat verensokeriin vain vähän.
- Ota palkokasvit, kuten linssit, erilaiset pavut ja herneet, osaksi päivittäisiä ruokavalintojasi.
- Syö päivittäin noin 2 rkl (30 g) suolaamattomia ja sokeroimattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä.

Nopeasti verensokeria nostavat, vähäkuituiset hiilihydraatinlähteet ovat rasvamaksan kannalta haitallisia. Vältä makeisia, leivonnaisia sekä sokeroituja mehuja ja virvoitusjuomia. Suosi janojuomana vettä. Pieni määrä makeaa voi sopia jälkiruoaksi, kun muu syöty ruoka tasapainottaa verensokerin nousua.

Vaikka rasvamaksan syy ei olisikaan liiallisessa alkoholinkäytössä, alkoholi on aina haitallista maksan toiminnalle. Alkoholin kulutusta tulisi vähentää tai välttää kokonaan.

Huomio rasvan laatuun

Rasvan laatu on keskeinen tekijä rasvamaksataudin hoidossa. Tyydyttyneen rasvan liiallinen käyttö lisää maksan rasvoittumista. Siksi kovan eli tyydyttyneen ja transrasvan osuuden vähentäminen ja korvaaminen pehmeän eli tyydyttymättömän rasvan lähteillä on tärkeää. Kovan rasvan pääasialliset lähteet ovat eläinperäisiä tai trooppisia kasvirasvoja, kun taas pehmeän rasvan ovat kasvirasvoja.

Näin parannat ruokavaliosi rasvan laatua:

- Käytä leipärasvana vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvaveitettä.
- Suosi ruoanvalmistuksessa kasviöljyä, pullomargariinia tai kasvirasvaveitettä.
- Syö rasvaista kalaa vähintään 2 kertaa viikossa.
- Lisää öljyä tai öljypohjaista salaattinkastiketta salaatteihin ja kasviksiin.
- Syö päivittäin noin 2 rkl (30 g) suolaamattomia ja sokeroimattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä.
- Suosi kalaa, broileria ja vähärasvaista lihaa (rasvaa enintään 7–10 %) sekä kasviproteiinivalmisteita ja palkokasveja.
- Käytä kasvirasvasekoitetta tai kasvipohjaisia valmisteita kerman sijaan.
- Nestemäisistä maitovalmisteista suosi enintään 0,5 % rasvaa sisältävää maitoa ja piimää ja

Kun valitset **Sydänmerkki-tuotteen**, se on omassa tuoteryhmässään parempi valinta.



enintään 1 % rasvaa sisältävää jogurttia, viiliä ja rahkaa.

- Syö vähärasvaista juustoa (enintään 17 % rasvaa) enintään 3–4 siivua päivässä.
- Kokeile leivällä juuston ja rasvaisten lihaleikkeleiden sijaan maapähkinälevitettä, hummusta, kasviksia, avokadoa tai hedelmäviipaleita.
- Leivo juoksevilla rasvoilla ja valitse rypsiöljyllä leivottuja tuotteita (esim. pulla, keksit, kaurapatukat).
- Vähennä rasvaisten lihojen ja lihavalmisteiden käyttöä. Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan syömään enintään 350 g kypsää lihaa viikossa.
- Vähennä runsasrasvaisia juustoja ja maitovalmisteita (kerma, jäätelö, rasvaiset jogurtit) sekä voita ja voipohjaisia levitteitä.
- Syö vain satunnaisesti runsaasti kovaa rasvaa sisältäviä makeita ja suolaisia leivonnaisia ja napostelutuotteita.

Päivitetty 3/2025