

Lapset ja elävä ravinto (Elävän ravinnon ystävä 2/2011)

Lasten ruokatottumukset riippuvat vanhempien ruokailutottumuksista. Esimerkin voima on valtava ja yhteiset ruokailuhetket tärkeitä. Ruoka maistuu paremmalta, kun sitä on saanut kasvattaa, hankkia ja tehdä itse. Ruuasta voi tehdä hauskanäköistä. Villivihanneksia tai kasvimaan herkkuja voi kerätä yhdessä. Jos ruoka ei maistu pöydän ääressä, voi ruuan nauttia vaikka lähimetsässä kannon päällä. Kylään voi ottaa herkullista smoothieta muillekin tarjottavaksi. Elävän ravinnon tekeminen lapselle on erittäin helppoa. Lapsille tulisi tarjota yksinkertaisia perusmakuja. Monimutkaisiakin ruokia voi tehdä, mutta usein pelkät idut ja porkkananpalat maistuvat paremmin kuin vaikkapa kuivurissa valmistetut porkkanapihvit. Jos lapsi on tottunut syömään lämmitettyä ruokaa, kannattaa elävän ravinnon osuutta lisätä pikkuhiljaa. Kun pöydässä on elävää ravintoa, jota muutkin syövät, kiinnostuu lapsikin siitä aikanaan. Dippikasvikset ja -hedelmät maistuvat yleensä kaikille. Makaronin päälle voi laittaa kevyesti lämmitettyä elävän ravinnon tomaattikastiketta, välipalaksi voi syödä makean vihersmoothien, leivän päälle voi laittaa cashew-levitettä, tai leivän korvata esimerkiksi matalassa lämmössä kuivatetulla siemenleivällä. Erilaiset raakakakut, makeat pirtelöt, "jäätelö" eli pakastettu ja hiukan sulanut mansikkabanaanicashewsose, ovat maistuneet mainiosti sekasyöjillekin, vaikka pöydässä on ollut myös kuumennettuja vaihtoehtoja.

Soveltaen ja kokeillen

Olen 2,5-vuotiaan tytön äiti. En ole ravitsemuksen asiantuntija. Olen hankkinut tietoa lasten elävästä ravinnosta kirjoista, netistä ja ystäviltä, ja soveltanut tietoa parhaani mukaan lapseni elämän alkutai-paleella. Suurin opettajani on kuitenkin ollut lapseni. Hän syö runsaasti elävää ravintoa, mutta myös kuumennettua kasvisruokaa, kuten kaurapuuroa, keitetyjä perunoita ja ruisleipää. Hän on saanut maistella myös pullaa ja keksejä, lähinnä kyläreissuilla. Pyrimme välttämään lisäaineita ja pitkälle jalostettuja tuotteita. Lapseni saa päivittäin vihermehua tai -smoothieta. Käytämme runsaasti villivihereitä, kotimaisia marjoja ja hedelmiä, oman kasvimaan antimia ja jonkin verran metsäsieniä. Pakastamme ja kuivaamme syksyn satoa talven varalle. Kasvatamme ituja, versoja ja oraita. Talvisaikaan syömme ulkomaisia hedelmiä ja superfoodeja enemmän. Liotus, idätys, versotus, mehustus, soseutus ja hapatus, sekä yhdistelysääntöjen noudattaminen auttavat lapsen vielä kehittyvää elimistöä hyödyntämään ravintoaineet tehokkaasti. Lapseni on kasvanut ja kehittynyt tasaisesti ja pysynyt energisenä ja terveenä. Muiden lasten sairaudet, kuten vesirokko, sikainfluenssa ja vatsataudit, eivät ole tarttuneet, vaikkamme ole vältelleet sairastavien lasten seuraa. Lievää nuhaa ja yskää on ollut toisinaan, mutta ne ovat menneet nopeasti ohi vähentämällä kuumennettua ruokaa ja lisäämällä vihermehujen määrää. Vehnänorasmehu, valkosipuli, inkivääri ja kuusenkerkkämehu ovat olleet hyvä apu. Lääkkeitä lapseni ei ole syönyt koskaan.

Äidinmaito on lapsen ensimmäistä elävää ravintoa

Raskaana ollessa aistit herkistyvät ja keho kertoo mitä tarvitsee, jos vain osaamme kuunnella sitä. Itse kaipasin raikasta ja tuoretta ruokaa. Suosikkini oli omena-avokadosose erilaisilla villivihanneksilla höystettynä. Ihanteellisinta olisi, että keho olisi mahdollisimman puhdas ja tottunut elävään ravintoon jo ennen raskaaksi tuloa. Raskaana ollessa voi kuitenkin aivan hyvin aloittaa elävän ravinnon syömisestä. Kohdussa kasvava lapsi saa elävästä ravinnosta runsaasti kasvuun tarvittavia ravinteita. Monet raskaustajan vaivat aamupahoinvoinnista raskaustajan diabetekseen ovat vältettävissä, tai ainakin lievennettävissä, oikeanlaisella ravinnolla. Puhdistusreaktioita tulisi kuitenkin välttää, sillä liikkeelle lähtevät myrkyt kulkeutuvat istukan kautta sikiöön. Tästä syystä elävän ravinnon osuutta kannattaa lisätä pikkuhiljaa. Esimerkiksi vehnänorasmehun käyttö on aloitettava hyvin pienillä määrillä.

Äidinmaito on ensimmäistä vauvan syömää elävää ravintoa. Se on ravitsemuksellisesti täydellistä, se suojelee sairauksilta, tukee immuunijärjestelmän kehitystä ja sisältää aivojen kehitykselle välttämättömiä rasvahappoja. Ihmisen maito on tarkoitettu ihmislapsen parhaaksi ravinnoksi, samoin kuin jokaisen eläimen maito oman lajin jälkikasvulle. Mitä ravinteikkaampaa ja puhtaampaa ravintoa äiti syö, sitä parempaa on myös äidinmaidon koostumus. Puutteellinen ruokavalio voi heikentää äidin omaa kuntoa. Lapsi saa kuitenkin yleensä maidosta kaiken tarvittavan, sillä tarvittaessa ravintoaineet otetaan äidin omista ravintovarastoista. Jos äiti siirtyy elävään ravintoon vasta imetyksen aikana, voivat elimistön myrkyt kulkeutua maitoon ja muuttaa sen makua. Tällöin lapsi saattaa kieltäytyä syömästä, mutta ongelma poistuu maidon muuttuessa puhtaammaksi ja paremman makuisiksi. Imetyksen aloittaminen voi olla haasteellista, mutta kun maidontuotanto on alkanut, se ei lopu, jos lapsi on säännölli-

sesti rinnalla ja saa syödä niin usein kuin on nälkäinen. Pulloruokinta haittaa imetystä, sillä maitoa erittyy vain sen verran kuin lapsi sitä imemällä pyytää. Uudistava juoma ja pähkinät voivat lisätä maidontuotantoa. Lapseni sai aluksi luovutettua äidinmaitoa, sitten oman äidin maitoa pullosta. Alkuhankaluudet voitettuumme lapseni oli täysimetyksellä puolivuotiaaksi asti ja sai sen jälkeen rintamaitoa aina halutessaan kaksivuotiaaksi asti.

Äidinmaitoa on vaikea korvata muilla valmisteilla. Korvikkeet sulavat huonommin ja aiheuttavat usein ongelmia. Joskus imetys ei kuitenkaan ole mahdollista. Kaupalliset äidinmaidonkorvikkeet ovat aina kuumennettuja. Vaihtoehtoja niille ovat luovutettu äidinmaito (vaikkakin se on yleensä pastöroitua), sekä pastöroimaton vuohen- tai lehmänmaito. Vuohenmaito on koostumukseltaan lähempänä äidinmaitoa. Idätetyistä siemenistä ja liotetuista pähkinöistä tehdyt laimennetut maidot, kuten manteli- ja seesamimaito, sekä vihannesmehut, voivat joskus korvata äidinmaidon. Ne ovat kuitenkin huonosti sulavia eivätkä yleensä sovi alle 1-vuotiaan elimistölle. Äidinmaito riittää yleensä yksinään lapsen ravinnoksi 6 kk:n ikään asti ja sen tulisi olla lapsen pääasiallista ravintoa ainakin ensimmäisen elinvuoden ajan. Lapset ovat yksilöllisiä, mutta yleensä maitoa tarvitaan noin 2-3 -vuotiaaksi, joskus paljon pidempäänkin. Ihanteellisinta olisi lopettaa imetys lapsen itse määräämässä aikataulussa. Paras mittari maidon riittävydestä on lapsen kasvu. Äidinmaidon lisäksi voidaan 3-6 kk:n ikäiselle lapselle tarvittaessa antaa pieniä määriä hedelmämeहुja tai sellaisten vihannesten mehua, jotka eivät sisällä tärkkelystä. Miedot appelsiini- ja melonimehut aiheuttavat yleensä vähiten vatsanväänteitä.

Aloita kiinteisiin ruokiin totuttelu marja- ja hedelmäsoseilla ja lisää jo varhain sekaan vihreitä lehtivihanneksia

Lapsi tottuu uusiin makuihin jo kohdussa ja syntymän jälkeen äidinmaidon välityksellä. Raskausaikana syömäni omena-avokadosose oli lapseni mielestä ensisoseiden ehdoton suosikki. Kiinteän ruuan maistelu aloitetaan lapsen kehitystä ja tarpeita seuraten, yleensä 4-6 kk:n ikäisenä. Liian varhain aloitetun kiinteän ruuan syöminen saattaa aiheuttaa vatsavaivoja ja allergioita ja haitata äidinmaidon sisältämien aineosien imeytymistä. Kiinteitä ruokia tarvitaan yleensä vasta ensimmäisten hampaiden puhjetuuta. Muun ruuan antaminen äidinmaidon lisäksi aloitetaan yhdestä ateriasta päivässä, mieluiten lounaasta. Uudet maut tarjotaan yhdestä teelusikallisesta aloittaen, kehonlämpöisinä, yksi kerrallaan, muutamien päivien väliajoin, lapsen reaktioita seuraten. Vatsakivut, kaasunmuodostus ja ruuan läpimeno kokonaisuena johtuvat useimmiten siitä, ettei ruokaa ole pureskeltu (lapsen kohdalla mehustettu tai soseutettu) riittävän hyvin, ruoka-aineita on yhdistelty virheellisesti, tai lapsen ruuansulatusjärjestelmä ei ole vielä riittävän kehittynyt. Tällöin on palattava hienojakoisemman ruuan antamiseen tai tarkistettava ruokien yhdistelyä. Uudet ruoka-aineet tarjotaan varovasti myös mahdollisten allergioiden havaitsemiseksi. Suolaa ja mausteita ei pienen lapsen ruokaan laiteta ollenkaan.

Parhaita ensiruokia ovat omatekoiset tuoreet hedelmä- ja marjasoseet. Ne eivät äidinmaidon tavoin sisällä ollenkaan tärkkelystä ja sulavat helposti. Niissä on suurinpiirtein saman verran proteiineja kuin äidinmaidossa, noin 6%. Valmissoseet ovat kuumennettuja ja sisältävät runsaasti ylimääräistä tärkkelystä, usein myös suolaa, sokeria ja muita makuaistia vääristäviä aineita. Vitamiinit on lisätty jälkepäin, sillä kuumennettaessa ne tuhoutuvat. Omatekoisiin soseisiin voi lisätä hiukan äidinmaitoa, jolloin maku on lapselle tutumpi. Mietoja ja hyviä ensiruokia ovat myös soseutettu avokado, kurkku, kesäkurpitsa ja tomaatti. Esimerkiksi banaania, omenaa tai tomaattia voi sekoittaa avokadon kanssa. Avokado on miedon makuinen ja sisältää lisäksi hyviä rasvahappoja sekä d-vitamiinia. Kun lapsi on tottunut marjoihin ja hedelmiin, voi pikkuhiljaa siirtyä antamaan vihanneksia.

Juurekset ovat huonosti sulavia, mutta niiden naatit ja muut vihreät lehtivihannekset sulavat helpommin. Niitä kannattaa lisätä marja- ja hedelmäsoseiden sekaan jo hyvin varhaisessa vaiheessa, jotta lapsi tottuu niiden makuun. Hyviä ja mietoja lehtivihanneksia ovat esimerkiksi miedot salaattit, lehtiselleri, pinaatti, herneen, auringonkukan ja tattarin versot, vehnänoras, erilaiset villivihannekset kuten voikukka, vuohenputki, nokkonen, piharatamo, puiden lehdet, mustikan lehdet jne. Luonnonmukaisesti tuotetut vihannekset tai puhtaassa maaperässä kasvaneet villivihannekset eivät sisällä liiallisia määriä nitraatteja, toisin kuin monet tehotuotetut kasvikset. Vihreitä lehtivihanneksia tulisi vaihdella usein. Hyvää vauvanruokaa ovat myös mungpavun ja sinimailasen iduista valmistetut mehut ja soseet. Mehut on aluksi siivilöitävä, jotteivät kovat kuidut rasita lapsen vielä kehittyvää ruuansulatusjärjestelmää.

Hampaiden ja ruuansulatuselimistön kehittyessä lisää pureskeltavaa ja monipuolista ravintoa

Sitä mukaa kun hampaat kehittyvät, voidaan lapselle antaa pureskeltavaksi pehmeitä hedelmäpaloja ja kokonaisia marjoja, pikkuhiljaa myös vihannespaloja. Kurkku ja vesimeloni ovat hyvää ja viilentävää järsittävää hampaiden tulosta kutiaville ikenille. Liotetuista pähkinöistä ja siemenistä voi tehdä maitoja ja pirtelöitä, sekä levitteitä ja juustoja, mutta kokonaisina niitä ei tule antaa ennen kuin lapsi kykenee pureskelemaan ruokansa huolellisesti. Kuivatut ja raa'at hedelmät, siemenet, pähkinät ja kuivuriruuat ovat liiallisesti nautittuna haitallisia hampaille. Ne happamoittavat elimistöä. Vihreät lehtivihannekset ja idut sisältävät mineraaleja, jotka auttavat pitämään hampaat kunnossa.

Hapankaali ja muut hapattetut vihannekset sulavat raakoja vihanneksia paremmin. Ollessaan noin vuoden ikäinen lapseni suorastaan hotki valkosipulihapankaalia. Ehkä hänen elimistönsä kaipasi tuolloin erityisen paljon hyviä maitohappobakteereita. Myös muita hapattettuja ruokia, kuten uudistavaa juomaa tai hirssijogurttia, voi antaa lapselle. Lapsi on hyvä totuttaa pienestä pitäen myös erilaisiin leviin. Makeanveden levistä erinomaisia ovat spirulina ja chlorella, joita on helppo lisätä mehujen ja soseiden sekaan. Merileivistä hyviä ovat esimerkiksi nori, wakame ja arame. Niitä lapseni syö mieluiten pieninä palasina itujen seassa. Levät sisältävät muunmuassa hyviä suoloja ja aivojen kehitykselle välttämätöntä jodia. Hyvää ravintoa ovat myös erilaiset sienet. Lapseni sai jo varhain kuivattuja ja jauhettuja suppilovahveroita ja mustia torvisieniä soseiden seassa. Herkkusienet olivat hampaiden puhjettua mainiota pehmeää pureskeltavaa sellaisenaan. Myös pieniä määriä kylmäpuristettuja luomuöljyjä voi lisätä lapsen ruokiin. Niistä saadaan hyviä rasvahappoja, joita tarvitaan aivo- ja muiden solujen rakennusaineiksi. Hyviä ovat esimerkiksi kookos-, hamppu- ja pellavaöljy sekä öljysekoitukset.

Moni vanhempi on turhaan huolissaan lapsen syömistä ruokamääristä. Ravinteikasta elävää ravintoa tarvitaan määrällisesti vähemmän kuin kuumennettua ruokaa. On myös luonnollista, että lapsi syö vain yhtä ruoka-ainetta kerrallaan. Itseasiassa aikuistenkin tulisi syödä niin, sillä eri ruoka-aineet vaativat eripituisen ruuansulatusajan. Raakaravintoa syövät lapset osaavat yleensä itse säädellä syömisään. Toisinaan lapselleni riittää lounaaksi pari pientä tomaattia muutaman herneenverson kera, joskus taas tarvitaan lautasellinen idätettyä tattaria nälän taltuttamiseksi. Kuumennetun ruuan kohdalla säätely ei valitettavasti toimi yhtä hyvin. Ruisleipää kuluisi kerralla vaikka kuinka paljon, mutta suurinta herkkua, raakakakkua, vain sen verran kuin on tarpeen. Lapseni myös kierrättää eri ruoka-aineita. Hän saattaa syödä viikon tomaatteja, jonka jälkeen ne vaihtuvat vaikkapa sinimailasen ituihin.

Tarjoa vahvasti tärkkelyspitoisia ruokia lapselle vasta hampaiden puhkeamisen jälkeen

Lapsille annetaan puuroja ja vellejä usein jo 4 kk:n ikäisenä. Viljat sisältävät kuitenkin runsaasti tärkkelystä, jota pienen lapsen elimistö ei pysty käsittelemään. Myös keitetty peruna, pasta, riisi ja leipä, jotka ovat monen lapsen perusravintoa, sisältävät runsaasti ongelmallista tärkkelystä. Vahvasti tärkkelyspitoisia ruokia olisi hyvä antaa vasta kaikkien hampaiden puhkeamisen jälkeen. Alle 2-vuotiaan (tai jopa alle 3-4 -vuotiaan) lapsen elimistössä ei ole syljen sisältämää ruuansulatusentsyymiä ptyaliinia, jota tarvitaan kunnollisen pureskelun lisäksi tärkkelyksen sulamiseen jo suussa. Tärkkelyspitoisten ruokien antaminen liian aikaisin saattaa aiheuttaa ruuansulatusongelmia, koliikkia, nuhaa, korvatulehduksia, allergioita ja hampaiden huonoa kehittymistä. Lapsen ruuansulatuselimistön kehittyessä voidaan antaa idätetyistä viljoista, esimerkiksi vehnästä, ohrasta ja rukiista, tehtyjä tuorepuuroja. Tuorepuuro on aluksi jauhettava hyvin hienojakoiseksi. Lapseni ei pidä viljapuurojen mausta, joten emme juurikaan käytä niitä. Quinoa, hirssi ja tattari ovat hyviä gluteenittomia vaihtoehtoja. Ne maistuvat lapselleni paremmin. Siemenistä erinomaisia ovat hamppu, chia ja pellava. Kaikkia näitä on hyvä käyttää vähintään liotettuina, mieluiten idätettyinä, muuten ne sulavat huonosti. Pellavaa ei yleensä suositella lapsille sen sisältämän kadmiumin vuoksi, mutta kotimaista luomupellavaa on turvallista antaa myös lapsille.

Tarvitaanko lisäravinteita? Entä superfoodeja?

Vegaanista raakaravintoa syövän lapsen ruokavaliota on täydennettävä joko lisäravinteilla, tai pienellä määrällä eläinkunnan tuotteita, tai molemmilla. Shazzie on nostanut tämän tärkeän, mutta vegaanista raakaravintoa syövien keskuudessa usein vaietun aiheen esiin. Pyrimme siihen että tarvittavat ravintoaineet saadaan ravinnosta. Siksi lapseni ei ole vegaani. Hän juo pastöroimatonta kyytönmaitoa, syö raa'asta kananmunasta ja hedelmistä tehtyjä smoothieita, toisinaan myös kuivattua tai suolattua villikalaa. Olemme lisänneet ne hänen ruokavalioonsa muun muassa B12-, D- ja K2-vitamiinin sekä koliinin

saannin turvaamiseksi. B12-vitamiinia on jonkin verran levissä, hapatetuissa tuotteissa ja esimerkiksi villivadelmissa ja pesemättömissä villivihanneksissa, mutta määrä on pieni, eikä usein myöskään imeydy kunnolla. D-vitamiinia saa parhaiten auringosta, lisäksi jonkin verran esimerkiksi sienistä ja avokadosta. Lapseni saa lisäksi eläinperäisiä D3-vitamiinitippoja, tai kalanmaksaöljyä. Vegaaninen D2 on synteettistä ja imeytyy huonommin kuin D3. K1-vitamiinia on runsaasti esimerkiksi vihreissä lehtivihanneksissa. Sen sijaan K2-vitamiinia, jota tarvitaan muun muassa aivojen kehitykseen, on pääasiassa eläinkunnan tuotteissa, jonkin verran myös hapankaalissa ja muissa hapatetuissa tuotteissa. Sitä muodostuu suolistossa k1-vitamiinista, mutta ihmisen elimistössä huonosti. K2-vitamiinin puutos voi aiheuttaa esimerkiksi kasvun pysähtymistä, luiden haurastumista ja hampaiden reikiintymistä. Hammasongelmat ovat vegaanista raakaravintoa syöville yleisiä. Koliini puolestaan on välttämätöntä aivojen ja hermojärjestelmän kehitykselle. Kanamunankeltuaisessa sitä on runsaasti. Vegaaniruokavaliosta koliinia saa esimerkiksi soijalesitiinistä, joka on kuumennettua.

Elävä ravinto itsessään on superfoodia, siis superruokaa, jonka ravintotiheys on suuri. Orasmehut, versot ja idut sekä villikasvit, vaikkapa nokkonen ja mustikka, ovat erinomaista superruokaa. Lapselleni maistuvat parhaiten kotimaiset maut. Esimerkiksi kookos, kaakao ja gojimarjat eivät maistu kovin hyvin, vaikka ovatkin monen mielestä erinomaista ravintoa lapsille. Monet superfoodit ovat voimakkaita stimulantteja, joita kannattaa käyttää varoen. Esimerkiksi maca vaikuttaa vahvasti estrogeenitasoihin ja suklaa saattaa aiheuttaa ylivilkkausta. Superfoodit ovat pieninä määrinä hyvä lisä, mutta lapsen kehittyvää elimistöä ei mielestäni tulisi häiritä liian voimakkailta stimulanteilla. Superfoodit saattavat sisältää runsaasti torjunta-aineita, joten niissäkin kannattaa suosia luomulaatua.

Tätä kirjoittaessani maassa on vielä lunta, mutta olemme jo päässeet herkuttelemaan nuorilla pihlajansilmuilla. Ne, ja pehmeät kuusenkerkät, olivat jo viime keväänä lapseni suurta herkkua. Perheemme odottaa innolla kesää ja viikkoa Ahvenanmaan elävän ravinnon instituutissa. Kerron matkastamme lehden seuraavassa numerossa.

Terhi Laakkonen

Lähteet:

- Beujekian-Steven, Joanna: Well-rounded. The ultimate guide to a healthy raw food pregnancy. (PDF-dokumentti 12/2010). <http://www.rawmom.com/pregnancy>
- Lapset ja elävä ravinto. Ervamaa Elsa: Elävä ravinto. 1983. S.169-174.
- Ranzi, Karen: [Creating healthy children through attachment parenting and raw foods](#). 2010.
- Raising live food children. Schenck Susan, Bidwell Victoria: The live food factor. The comprehensive guide to the ultimate diet for body, mind spirit & planet. 2006. P. 405-418.
- Saastamoinen Mia: Elonvoimaa elämän alkutaipaleelle (Tammikuu 2010). <http://ilonpisara.blogspot.com/2010/01/elonvoimaa-elaman-alkutaipaleelle.html> (4/2011).
- Shazzie: [Evis kitchen. Raising an ecstatic child](#). 2008.
- Shazzie: Raw vegan children. (May 2010). http://www.shazzie.com/life/articles/raw_vegan_children.shtml (4/2011).
- Äidinmaidon koostumus ja imetyksen edut. http://imetystukilista.net/sivut/index.php?Option=com_content&task=view&id=59&Itemid=123 (4/2011).