

Rauta

Mistä ?

Ruoka-aineissa rauta esiintyy kahdessa imeytymiseltään erilaisessa muodossa. Liha, sisäelin- ja veriruuat sekä kala sisältävät pääosin hemirautaa, joka imeytyy hyvin.

Kasvikunnan tuotteissa rauta on nonhemirautaa ja huonommin imeytyvää. Sen hyväksikäyttöön elimistössä vaikuttavat monet ruoan aineosat, joista toiset edistävät ja toiset ehkäisevät sen imeytymistä. Kasvisravinnossa raudan lähteitä ovat kokojyvävilja, palkovilja, tummanvihreät kasvikset, pähkinät, siemenet ja kuivatut hedelmät.

Miksi ?

Rautaa tarvitaan mm. hemoglobiinin muodostumiseen ja hapen kuljettamiseen ja varastointiin. Naisilla raudantarve on suurempi kuin miehillä. Raudan tarve kasvaa lapsilla, nuorilla ja naisilla raskauden ja imetyksen aikana. Raudanpuute aiheuttaa raudanpuutteenemian, jonka oireita ovat väsymys, ruokahaluttomuus, suun ja kielen haavautuminen, hiusten lähtö, kynsien haurastuminen ja kasvun hidastuminen.

Miten korvataan ?

Vegaanin on mahdollista saada ruokavalioistaan riittävästi rautaa, joskin raudanpuutosanemiakin on yleinen. Tämä johtuu nonhemiraudan huonosta imeytyvyydestä. Ruokavalio sisältää lisäksi runsaasti fytiinihappoa, oksaalihappoa ja ravintokuituja, joka heikentää nonhemiraudan imeytymistä. Toisaalta vegaanit käyttävät paljon täysjyväviljavalmisteita, joissa on runsaasti rautaa. Lisäksi vihannekset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti C-vitamiinia, joka parantaa kasviperäisen raudan imeytymistä. Osalle vegetaristeja kasvisravinnon rauta ei riitä, jolloin rautavalmisteiden käyttö on tarpeen.

Teksti Kotimaiset Kasvikset ry