

Vegaaniruokavalio

Vegaaniruokavalio koostuu vihanneksista, juureksista, marjoista, hedelmistä, perunoista, viljavalmisteista ja ravintorasvoista. Lihaa, kalaa ja kananmunia (hyviä proteiininlähteitä) ei ruokavaliossa käytetä. Ne korvataan palkokasveilla (herneet, pavut, linssit), siemenillä ja pähkinöillä. Maitovalmisteetkaan (myös hyviä proteiinien lähteitä) eivät kuulu vegaanin ruokavalioon. Niiden tilalla käytetään soijaproteinia (eläinproteiinin veroinen) kuten soijamaitoa ja soijapaputahnaa eli tofua.

Yksinomaan kasvikunnan tuotteista koostuva vegaaniruokavalio on myös mahdollista saada ravitsemuksellisesti täysipainoiseksi. Ruokavalion toteuttaminen vaatii kuitenkin ruoanlaittotaitoa, tuotetietoutta, perehtymistä ruoka-aineiden ravintosisältöön ja raaka-aineiden käsittelyyn. Lue lisää kohdasta [Hyvin koostettu kasvisruokavalio](#).

Ravintoaineiden saanti vegaaniruokavaliossa

Vegaaniruokavaliossa on huolehdittava erityisesti [hyvälaatuisen proteiinin](#), [D-vitamiinin](#), [B12-vitamiinin](#), [kalsiumin](#) ja [raudan](#) riittävästä saannista. Tarvittaessa tulee käyttää ravintolisiä. Vegaaniruokavaliota on täydennettävä ainakin B12-vitamiinilla ja erityisesti talvisaikaan D-vitamiinilla. Kasvavien lasten ja nuorten olisi syytä käyttää D-vitamiinia ympäri vuoden.

Vegaaniruokavaliossa voi olla tarvetta kiinnittää huomiota myös [sinkin](#), [seleenin](#) ja [jodin](#) saantiin.

Teksti: Kotimaiset Kasvikset ry