

## JUOMIEN pH

Mitä matalampi juoman pH on, sitä happamammasta juomasta on kysymys.

Hampaiden kiilleaurioita syntyy, jos happamia ja/tai sokerisia juomia juodaan tiheästi pitkin päivää.

### Eivät sisällä hampaita liuottavia happoja:

- Maito 6,7
- Piimä 4,4
- Kivennäisvesi 5,6
- Kahvi ilman sokeria 5,0
- Tee ilman sokeria 5,3

### Sisältävät hampaita liuottavia happoja:

- Appelsiinitäysmehu 4,0
- Jäätee 3,6
- Kevytmeijuoma, tiivisteestä 3,0
- Tavallinen virvoitusjuoma 3,0
- Kevytcolajuoma 3,1
- Kolajuomat (sokeroitu) 2,5
- Energiajuomat 2,8

**Happamat juomat, mehut ja virvoitusjuomat eivät ole janojuomia!**

Koonti ja päivitys Arja Lyytikäinen ja Tomi Valtanen  
Keski-Suomen sairaanhoitopiiri  
Perusterveydenhuollon yksikkö/9/2013

## JÄRKEVÄSTI JUOMIA JOKA JANOON



Valtion ravitsemusneuvottelukunta  
Juomat ravitsemuksessa/2008

ksshp

Keski-Suomen sairaanhoitopiiri

## **VALITSE JUOMASI JÄRKEVÄSTI – TARKASTELE JA TUTKI JUOMAN:**

- energiasisältöä desilitraa ja päivittäistä käyttömääräsi kohti
- sokeripitoisuutta (etenkin mehuissa ja virvoitusjuomissa)
- rasvapitoisuutta (etenkin maitojuomissa)
- happamuutta (pH, tietyt hapot virvoitusjuomissa, urheilu- ja energiajuomissa sekä mehuissa)
- kofeiinimäärää (kahvissa ja energiajuomissa)
- alkoholin määrää (naisille korkeintaan 1 annos ja miehille 2 annosta päivässä)

## **Juo päivittäin 1 – 1.5 l nesteitä!**

- Ikäihmisten riittävään juomiseen on kiinnitettävä huomiota.
  - Nestevajaus voi kehittyä nopeasti ja on haitallisempi kuin nuorilla. Ikääntyessä myös janontunne saattaa heikentyä.



## **JUOMASUOSITUKSET:**

### **1. Vesi on paras janojuoma!**

- Pullotettuja sekä muuten pakattuja vesiä ja kivennäisvesiä voidaan käyttää, mikäli ne eivät sisällä hampaille haitallisia happoja.

### **2. Suodatin/instanttikahvia ja teetä voi käyttää päivittäin**

- Juo mieluiten ilman sokeria ja kermaa.
- Kofeiiniherkkien, raskaana olevien ja lasten on syytä rajoittaa kahvin juontia 0-3 kupilliseen/päivä kofeiinin mahdollisesti aiheuttamien sivuvaikutusten vuoksi.

### **3. Rasvattomat ja vähärasvaiset (<1 % rasvaa) maidot ja piimät maustamattomina**

- ovat suositeltavia ruoka- ja välipalajuomia: Suositeltava käyttömäärä on n. 5 dl/pv.
- Maustettuja nestemäisiä maitovalmisteita ei suositella päivittäiseen käyttöön.
- Kalsiumilla rikastettuja soija-, riisi ja kaurajuomia voidaan käyttää maidon sijasta, mieluiten maustamattomana

### **4. Täysmehuja ja nektareita voidaan nauttia aterioiden yhteydessä 1-2 dl/pv**

- Eivät sovi janojuomiksi eivätkä korvaa hedelmiä.

### **5. Energiaa sisältävät virvoitusjuomat eivät kuulu terveelliseen ruokavalioon**

- Energiattomat virvoitus- ja muut juomat (light/kevytjuomat) ovat suositeltavampia kuin energiaa sisältävät, mutta niiden käyttötiheyden on oltava pieni, koska lähes kaikki sisältävät hampaille haitallisia happoja.

### **6. Energia-, urheilu- ja hyvinolonjuomat eivät sovi janojuomiksi**

- Ne eivät juuri poikkea vastaavista sokeria sisältävistä tai sokerittomista virvoitusjuomista.
- Energiajuomia ei suositella raskaana oleville ja lapsille.
- Urheilujuomia tarvitaan vain erityistilanteissa, pitkäkestoisten urheilusuoritusten aikana ja/tai jälkeen.

### **7. Alkoholi juomat eivät ole lasten, nuorten, raskaana olevien eivätkä imettävien juomia.**