

Ravitsemustieteen valintakoe 1.6.2021

Valintakoemateriaali (julkaistu 30.4.2021):

Biostatistiikka ja tutkimusmenetelmät:

Uhari M: Biostatistiikan taskutieto 3-4. uudistettu painos 2020, 90 sivua. Kustannus Oy Duodecim.

Louhiala P, Pekkanen J, Elovainio M, Sainio M: Nosebon monet kasvot
Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2020;136:1333-8.

Reito A, Raittio L, Helminen O: Tutkimustulokset eivät toistu - missä syy?
Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2020;136:1155-63.

Hantunen S, Virtanen J: D-vitamiini syövän ehkäisyssä - totta vai tarua?
Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2020;136:601-3.

Ravitsemussuositukset:

Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus, osat 1-3 (125 sivua): _

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille:

Liitetaulukko 1:n sijaan seuraava aineisto: Ruokavirasto: Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet raskauden ja imetyksen aikana.

Em. suositukseen liittyviä artikkeleita:

Jyväkorpi S, Strandberg T: Ikääntyneiden painon tietoinen vähentäminen - hyötyä vai haittaa? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2020;136:1436-41. _

Erkkola M, Castro H, Suomi J, Lyytikäinen A, Virtanen S. Ruokarajoitukset raskauden ja imetyksen aikana - onko riskeistä näyttöä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2020;136:2609-16. _

Valintakokeen osiot:

1. Osakoe 1: Biostatistiikka
2. Osakoe 2: Tutkimusmenetelmät
3. Osakoe 3: Ikääntyneiden ravitsemus
4. Osakoe 4: Lapsiperheiden ravitsemus
5. Osakoe 5: Painonhallinta
6. Osakoe 6: Elintarviketurvallisuus

Tasapistetilanteessa osakokeista saadut pisteet arvotetaan osioiden välillä seuraavasti:

1. Osakoe 3: Ikääntyneiden ravitsemus
2. Osakoe 4: Lapsiperheiden ravitsemus
3. Osakoe 5: Painonhallinta
4. Osakoe 6: Elintarviketurvallisuus
5. Osakoe 1: Biostatistiikka
6. Osakoe 2: Tutkimusmenetelmät

Oikeat vastaukset on merkitty **tämä valinta on oikein** -tekstillä läpi valintakokeen.

UEF_Ravitsemustiede_osio_1

Ohjeteksti: Tämän osakokeen aihepiiri on biostatistiikka (0-10 pistettä).

Kysymyksissä 1-5 on neljä vastausvaihtoehtoa, joista yksi on oikein. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä. Valitse jokaisesta vain yksi vastaus.

1. Tutkimusmenetelmät ja -tulokset. Mikä seuraavista väittämistä on oikein?
 - a) Tutkimuslöydös on uskottava, jos se on toistettavissa. Tämä valinta on oikein.
 - b) Toistettavuusongelmalla tarkoitetaan sitä, että sama tutkijaryhmä ei pysty toistamaan tutkimuslöydöksiään uudessa tutkimuksessa.
 - c) Virheellisten tilastomenetelmien käyttö ei voi aiheuttaa toistettavuusongelmaa.
 - d) Tutkimusdatan avoimuudella ei voi ehkäistä toistettavuusongelmaa.

2. Tutkimusasetelmat. Mikä seuraavista väittämistä on oikein?
 - a) Kaikki lääketieteellisesti merkittävät syy-seuraussuhteet tulee osoittaa kliinisten kokeiden avulla.
 - b) Tapaus-tutkimusasetelmalla saadaan vahvaa tieteellistä näyttöä sairauden ja sen altisteen välisestä suhteesta.
 - c) Poikkileikkaustutkimuksella voidaan selvittää ravintotekijän (esim. voi) ja sairauden (esim. sydäninfarkti) välistä syy-seuraussuhdetta.
 - d) Kasvisten käyttö voi olla sekoittava tekijä tutkittaessa folaatin ja sydäninfarktin välistä yhteyttä. Tämä valinta on oikein.

3. Täydennä virke: Meta-analyysin laadun arvioinnissa ei ole oleellista,
 - a) että mukaan otettujen tutkimusjulkaisujen johtopäätökset ovat keskenään ristiriitaisia. Tämä valinta on oikein.
 - b) että mukaan on otettu kaikki, myös erilaisissa väestöissä tehdyt tutkimukset.
 - c) että julkaistuista artikkeleista mahdollisesti puuttuvat tiedot on täydennetty tutkijoilta.
 - d) että huonolaatuiset tutkimukset on poistettu analyyseistä.

4. Tapaus-verrokkitutkimukset. Mikä seuraavista väittämistä on oikein?
 - a) Tapaus-verrokkitutkimukset soveltuvat parhaiten yleisempien tautien, kuten tyypin 2 diabeteksen, tutkimiseen.
 - b) Tapaus-verrokkitutkimuksissa verrokki tulee valita siitä potilasryhmästä, jonka sairauden tutkimus on kyseessä.
 - c) Tapaus-verrokkitutkimukset soveltuvat parhaiten syy-seuraussuhteiden tutkimiseen.
 - d) Tapausverrokkitutkimuksissa verrokkien valinta on merkittävässä roolissa, jotta tutkimuksesta voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä. Tämä valinta on oikein.

5. Tutkimusasetelmien etuja ja rajoituksia. Mikä seuraavista väittämistä on oikein?

- a) Satunnaistamalla voidaan hallita sekoittavia tekijöitä kliinisissä kokeissa. Tämä valinta on oikein.
- b) Helppo sekoittavien tekijöiden hallinta on yksi ekologisten tutkimusten vahvuuksista.
- c) Prospektiivinen kohorttitutkimus soveltuu harvinaisten tautien tutkimiseen.
- d) Kliininen koe usein aliarvioi hoidon todellisen tehon.

Ohjeteksti: Kysymykset 6-10 ovat väittämiä. Vastaa jokaisen väittämän osalta, onko väittäjä oikein vai väärin. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä.

- 6. Luottamusväli 0,026-1,010 kliinisiä hoitoja vertaavassa tutkimuksessa osoittaa, että vertailtujen hoitojen välinen riskisuhde ei ole kliinisesti merkittävä.
 - a) Oikein
 - b) Väärin Tämä valinta on oikein.
- 7. Kliinisiä kokeita ei voida aina sokkouttaa.
 - a) Oikein Tämä valinta on oikein.
 - b) Väärin
- 8. Jos COVID-19-taudin sairastaneita on tietynä ajanhetkenä 55 200 henkilöä Suomen väestöstä, on koronataudin prevalenssi Suomessa noin 1 %.
 - a) Oikein Tämä valinta on oikein.
 - b) Väärin
- 9. Tutkittaessa D-vitamiinin terveysvaikutuksia kaksoissokkoutetun kliinisen kokeen avulla, ei tutkija eikä tutkittava tiedä annetun hoidon sisältöä tutkimuksen aikana.
 - a) Oikein Tämä valinta on oikein.
 - b) Väärin
- 10. Satunnaistaminen tekee tutkittavista ryhmistä samanlaisia.
 - a) Oikein
 - b) Väärin Tämä valinta on oikein.

UEF_Ravitsemustiede_osio_2

Ohjeteksti: Tämän osakokeen aihepiiri on tutkimusmenetelmät (0-10 pistettä).

Kysymyksissä 1-5 on neljä vastausvaihtoehtoa, joista yksi on oikein. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä. Valitse jokaisesta vain yksi vastaus.

1. Nosebo-placebo. Mikä seuraavista väittämistä on oikein?
 - a) Tavallinen nosebovaikutuksen muoto on kliinisen tutkimuksen lumeryhmässä esiintyvät haittavaikutukset. Tämä valinta on oikein.
 - b) Nosebovaikutuksia ei voida ehkäistä.
 - c) Sosiaalisessa mediassa jaettava virheellinen tieto esimerkiksi rokotteiden haittavaikutuksista ei voi aiheuttaa rokotteen saajassa todellisia fysiologisesti mitattavia nosebovaikutuksia.
 - d) Hoidon hyötyjä painottamalla ei voida vähentää hoidon nosebovaikutusta kliinisessä työssä.

2. Toistettavuusongelma. Mikä seuraavista väittämistä on oikein?
 - a) Yksittäinen korkeatasoisessa tiedelehdessä julkaistu tutkimus tuottaa luotettavaa tietoa kliiniseen työhön, vaikka sen tuloksia ei pystyttäisi vahvistamaan myöhemmissä tutkimuksissa.
 - b) Tutkimusten ennakkorekisteröinnillä ei voida vähentää toistettavuusongelmaa.
 - c) Tutkimusten toistettavuusongelmat ovat seurausta tutkijoiden tahallisesta epätieteellisestä toiminasta.
 - d) Mitä enemmän tutkimuksessa on mitattuja muuttujia, sitä todennäköisemmin analysointivaiheessa saadaan tilastollisesti merkitseviä tuloksia, joiden toistettavuus myöhemmissä tutkimuksissa on huono. Tämä valinta on oikein.

3. p-arvo ja luottamusvälien tulkinta. Mikä seuraavista väittämistä on oikein?
 - a) Tilastollisesti merkitsevällä korrelaatiokertoimella on aina kliinistä merkitystä.
 - b) Testattaessa kymmenen eri ravintotekijän yhteyttä esimerkiksi sydänsairauden ilmaantuvuuteen havaitaan 50 %:n todennäköisyydellä ainakin yksi tilastollisesti merkitsevä yhteys muuttujien välillä, vaikka todellista yhteyttä ei olisikaan. Tämä valinta on oikein.
 - c) Aineiston kalastelu ei aiheuta julkaisuharhaa.
 - d) p-arvo kuvaa havaitun tuloksen suuruutta.

4. Hypoteesin testaus ja tutkimuksen johtopäätökset. Mikä seuraavista väittämistä on oikein?
 - a) Tutkimuksen hypoteesi voidaan asettaa tilastollisen testauksen jälkeen.
 - b) Identtisistä tutkimustuloksista ei voida tehdä toisistaan poikkeavia tulkintoja ja johtopäätöksiä.
 - c) Otoskoko ei vaikuta ryhmien välisen eron tilastolliseen merkitsevyyteen.

d) Pieni tilastollinen voima suurentaa riskiä, että vaikutusta ei havaita. Tämä valinta on oikein.

5. Tutkimusasetelmat. Mikä seuraavista väittämistä on oikein?

- a) Julkaisuharha ei voi vaikuttaa meta-analyysien johtopäätöksiin.
- b) Kliinisten kokeiden avulla voidaan tutkia vakavan koronataudin uutta hoitoa. Tämä valinta on oikein.
- c) Etenevä väestötutkimus on hyvä tutkimusasetelma tutkittaessa koronataudille altistavia elämäntapatekijöitä.
- d) Havaittaessa Covid-19-potilailla alhaisia veren D-vitamiinipitoisuuksia, voidaan alhaisen pitoisuuden päätellä olevan yksi vakavan koronataudin syytekijä.

Ohjeteksti: Kysymykset 6-10 ovat väittämiä. Vastaa jokaisen väittämän osalta, onko väittäjä oikein vai väärin. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä.

6. Placebo tarkoittaa lumehaittavaikutusta

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

7. Nosebo ei voi aiheuttaa todellisia, mitattavia oireita.

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

8. Placebo voi aiheuttaa todellisia, mitattavia oireita.

- a) Oikein Tämä valinta on oikein.
- b) Väärin

9. Koronarokotteesta saatavat oireet voivat olla rokotteen nosebovaikutuksia.

- a) Oikein Tämä valinta on oikein.
- b) Väärin

10. Kaikki ihmiset voivat kokea placebo- ja nosebovaikutuksia.

- a) Oikein Tämä valinta on oikein.
- b) Väärin

UEF_Ravitsemustiede_osio_3

Ohjeteksti: Tämän osakokeen aihepiiri on ikääntyneiden ravitsemus (0-10 pistettä).

Kysymyksissä 1-5 on neljä vastausvaihtoehtoa, joista yksi on oikein. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä. Valitse jokaisesta vain yksi vastaus.

1. Jos ikääntyneen paino laskee tahattomasti tai energiantarve on lisääntynyt, vaihtoehtoja energian saannin lisäämiseksi on monia. Mikä seuraavista ei kuitenkaan ole säännöllisessä käytössä suositeltava vaihtoehto ikääntyneen riittävän energian saannin turvaamiseen?
 - a) Leivonnaisten käyttö
 - b) Voin ja kerman käyttö ruoanlaitossa. Tämä valinta on oikein.
 - c) Yöpalan syöminen
 - d) Sokeripitoiset jälkiruoat
2. Täydennä virke: Suosituksen mukaan ympärivuorokautisessa hoidossa yön aikaisen paaston pituus
 - a) voi vaihdella 10-13 tunnin välillä.
 - b) ei saa ylittää 10 tuntia.
 - c) ei saa ylittää 11 tuntia. Tämä valinta on oikein.
 - d) ei saa ylittää 12 tuntia.
3. Täydennä virke: Ikääntyneiden ravitsemustilan arviointiin suositeltavin menetelmä on
 - a) Nutritional Risk Screening (NRS 2002).
 - b) Mini Nutritional Assessment (MNA). Tämä valinta on oikein.
 - c) painoindeksin määrittäminen.
 - d) Malnutrition Universal Screening Tool (MUST).
4. Jos ikääntynyt ei enää kykene syömään itsenäisesti, hoitohenkilökunta huolehtii ikääntyneen syöttämisestä. Alla on kuvattu joitakin syöttämisen perusohjeita, joista yksi on väärin, mikä?
 - a) Luodaan leppoisa tunnelma kyselemällä kuulumisia. Tämä valinta on oikein.
 - b) Huolehditaan katsekontaktista syötettävään.
 - c) Pidetään ruokalajit erillään.
 - d) Käytetään syöttämiseen tarvittaessa teelusikkaa.
5. Mikä seuraavista ikääntyneen painoa koskevista väittämistä on oikein?
 - a) Ikääntyneen ei ole turvallista pudottaa painoa, koska riski lihasmassan menetykselle on liian suuri.

- b) Ikääntyneen painon pudotuksessa paras vaihtoehto on liikuntaan perustava menetelmä.
- c) Ikääntyneen painon pudotuksessa paras vaihtoehto on ruokavalion muokkaaminen niin, että energian saanti on energian tarvetta pienempää.
- d) Ylipainoisille ikääntyneille suositeltavinta on yleensä pitää paino vakaana. Tämä valinta on oikein.

Ohjeteksti: Kysymykset 6-10 ovat väittämiä. Vastaa jokaisen väittämän osalta, onko väittäjä oikein vai väärin. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä.

- 6. Ikääntyneiden lihavuusparadoksilla tarkoitetaan ilmiötä, jossa ylipaino näyttäytyy suojaavana tekijänä.
 - a) Oikein Tämä valinta on oikein.
 - b) Väärin
- 7. Kotiateriapalvelun toimittama ateria on yleensä yksi päivän pääaterioista lisukkeineen ja ruokajuomineen, ja se näin ollen kattaa noin kolmasosan päivän energian ja ravintoaineiden tarpeesta.
 - a) Oikein Tämä valinta on oikein.
 - b) Väärin
- 8. Kotona asuvat iäkkäät eivät saa riittävästi monityydyttymättömiä rasvahappoja ja C-vitamiinia.
 - a) Oikein Tämä valinta on oikein.
 - b) Väärin
- 9. Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevien ikääntyneiden pääaterioiden annostelussa suositellaan lautasmallia, jossa puolet lautasesta on kypsennettyjä tai tuoreita kasviksia, neljäsosa perunaa tai viljalisäkettä ja neljäsosa kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa tai kasviproteiinia.
 - a) Oikein
 - b) Väärin Tämä valinta on oikein.
- 10. Jos potilaan ruokahalu on huono, tilannetta voidaan yleensä seurata noin viikon verran. Mikäli potilaan ruokahalu on tämän jälkeen edelleen huono, ruokaa on hyvä rikastaa tai suositella potilaalle ylimääräisiä välipaloja tai täydennysravintojuomia.
 - a) Oikein
 - b) Väärin Tämä valinta on oikein.

Ohjeteksti: Tämän osakokeen aihepiiri on lapsiperheiden ravitsemus (0-10 pistettä).

Kysymyksissä 1-5 on neljä vastausvaihtoehtoa, joista yksi on oikein. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä. Valitse jokaisesta vain yksi vastaus.

1. Mikä seuraavista lapsiperheen ruokavalintoja koskevista väittämistä on oikein?
 - a) Valmisruokien käyttöä ei suositella alle kouluikäisille lapsille, sillä ne eivät turvaa riittävää ravintoaineiden saantia.
 - b) Kalaa suositellaan koko perheelle 1-2 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen.
 - c) Punaista lihaa ei suositella alle kouluikäisille päivittäiseen käyttöön. Tämä valinta on oikein.
 - d) Pähkinöiden ja mantelien käyttöä ei suositella alle kouluikäisille niiden sisältämien raskasmetallien takia.

2. Mikä seuraavista ruoka-aineallergioita koskevista väittämistä on oikein?
 - a) Äidin raskauden aikainen maitotuotteiden käyttö voi lisätä lapsen maitoallergian riskiä.
 - b) Kiinteiden ruokien aloitus yli 6 kuukauden iässä voi lisätä lapsen allergia-alttiutta. Tämä valinta on oikein.
 - c) Lapsen vilja- ja kala-allergiat poistuvat yleensä ennen kouluikää.
 - d) Yleensä lasten maito- ja kananmuna-allergiat liittyvät toisiinsa ja jos lapsi herkistyy maidolle, on ruokavaliossa syytä välttää myös kananmunaa.

3. 3-vuotias Veeti syö tavanomaisena päivänä seuraavasti:
Aamupala: kaurapuuro (veteen) 1 dl, rasvaton maito 1 dl, mustikoita 1 rkl
Lounas: 3 nakkia, 1 peruna, 1 rkl ketsuppia, ½ tomaattia, rasvaton maito 1 dl
Välipala: Rasvaton, maustamaton jogurtti 1 dl + hedelmäsose 2 rkl
Päivällinen: 2 dl kalakeittoa, rasvaton maito 1 dl
Iltapala: pala pannukakkua (rasvattomaan maitoon, ei lisättyä rasvaa), hillo 1 rkl, kaakao (rasvattomaan maitoon) 1 dl

Mikä seuraavista Veetin ruokavaliota koskevista väittämistä on oikein?
 - a) Veetin ruokavaliossa on riittävästi jodia. Tämä valinta on oikein.
 - b) Veeti ei tarvitse ruokavaliionsa ravintolisiä.
 - c) Veetin ruokavaliossa on ravitsemussuosituksen mukaisesti rasvaa.
 - d) Veetin ruokavaliossa on liikaa arseenia.

4. 8 kuukauden ikäinen Selma syö tyypillisenä päivänä seuraavasti:
Aamupala: kaurapuuro veteen, persikka- tai omenasosetta
Lounas: esim. bataattia, naurista, lanttua tai palsternakkaa sekä lohta tai seitiä, seassa rapsiöljyisiä
Välipala: banaania, maissinaksuja
Päivällinen: samoja kasviksia kuin lounaalla
Iltapala: kaurapuuro veteen, persikka- tai omenasosetta

Lisäksi Selma saa vieroitusvalmistetta noin 7x100-120 ml/vrk sekä D-vitamiinivalmistetta 10 µg/vrk.

Mikä seuraavista Selman ruokavaliota koskevista väittämistä on oikein?

- a) Selman ruokavaliossa on liikaa nitraattia.
- b) Selman ruokavaliossa rapsiöljy kannattaa vaihtaa oliiviöljyyn, jossa on enemmän välttämättömiä rasvahappoja.
- c) Selman ruokavaliossa on suositeltua enemmän luontaista sokeria.
- d) Selman D-vitamiinin saanti ei ole suosituksen mukaista. Tämä valinta on oikein.

5. Veeralla on todettu gestaatiodiabetes. Hänen ruokavalionsa toteutuu tällä hetkellä seuraavasti:

Aamupala: 2 sekaleipää, kevytmargariinia, kevytjuustoa, kurkkua, rasvatonta maitoa

Lounas: lämmin ruoka, esim. 3 perunaa ja lihakastiketta, salaattia, rasvatonta maitoa

Päivällinen: kuten lounas

Iltapala: rasvatonta jogurtta, marjoja, banaania

Lisäksi sokeroitua virvoitusjuomaa 3 dl/vko, suklaakeksejä 2 kpl/vko, pulla 1 krt/vko.

Täydennä virke: Gestaatiodiabeteksen ravitsemushoidon kannalta keskeisimpiä muutoksia Veeran ruokavaliossa on

- a) vaihtaa sokeroitu virvoitusjuoma vähäsokeriseen ja vähentää keksien ja pullan käyttöä.
- b) lisätä runsaskuituisten viljatuotteiden käyttöä joka aterialle ja vaihtaa margariini runsasrasvaiseen. Tämä valinta on oikein.
- c) vähentää pääaterioilla perunan määrää ja lisätä proteiinipitoisen aterian osan, kuten lihan, määrää.
- d) välttää hiilihydraattipitoisen leivän käyttöä yöpaaston jälkeen.

Ohjeteksti: Kysymykset 6-10 ovat väittämiä. Vastaa jokaisen väittämän osalta, onko väittäjä oikein vai väärin. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä.

6. Pre-eklampsia on yhteydessä suurempaan sepelvaltimotautiriskiin.

- a) Oikein Tämä valinta on oikein.
- b) Väärin

7. Äidin ruokavalion koostumus ei vaikuta rintamaidon koostumukseen.

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

8. D-vitamiinivalmistetta suositellaan kaikille imettäville naisille 10 µg päivässä ympäri vuoden.

- a) Oikein Tämä valinta on oikein.
- b) Väärin

9. Foolihappovalmistetta suositellaan kaikille imettäville naisille 400 µg päivässä.

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

10. 7-vuotiaan Heikin LDL-kolesterolipitoisuus on 3,5 mmol/l. Heikille voidaan turvallisesti toteuttaa kolesterolia alentavaa ruokavaliota.

- c) Oikein Tämä valinta on oikein.
- d) Väärin

UEF_Ravitsemustiede_osio_5

Ohjeteksti: Tämän osakokeen aihepiiri on painonhallinta (0-10 pistettä).

Kysymyksissä 1-5 on neljä vastausvaihtoehtoa, joista yksi on oikein. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä.

1. Laaksosen perheen vanhemmat ovat päätyneet elintapamuutoksiin, joilla tuetaan ylipainoisten lasten ja koko perheen painonhallintaa. Mikä seuraavista tavoitteista ei tue perheen pysyvää painonhallintaa?

- a) Perhe aterioi yhdessä saman ruokapöydän ääressä ja kasvislohkoja on aina saatavilla.
- b) Perheessä panostetaan riittävään aamupalaan ja lounaaseen, jotta iltapäivän ja illan ruokailuja on helpompaa hallita.
- c) Perheessä pyritään juttelemaan, kun on paha mieli, sen sijaan että pahaa mieltä hoidettaisiin syömisellä.
- d) Perheessä syödään ateriat nopeasti, jotta päästään yhdessä harrastamaan. Tämä valinta on oikein.

2. Mikä seuraavista painonhallintaan liittyvistä väittämistä pitää paikkansa?

- a) Kuitu edistää suolen toimintaa ja etenkin haitallisen LDL-kolesterolin hallintaa, muttei niinkään vaikuta painonhallintaan.
- b) Runsas kasvi- ja eläinproteiinin saanti on yhteydessä ylipainoon lapsilla.
- c) Säännöllinen rasvattomien ja vähärasvaisten maitovalmisteiden käyttö voi tukea painonhallintaa. Tämä valinta on oikein.
- d) Pitkät ateriavälit suojaavat ylipainolta, sillä kokonaisenergiansaanti jää tällöin kohtuullisemmaksi.

3. Mikä seuraavista ikääntyneiden painonhallintaan liittyvistä väittämistä on oikein?

- a) Aino on 76-vuotias eläkeläinen, jonka painoindeksi on 34 kg/m². Aino kuuluu painoindeksinsä perusteella siihen ikääntyneiden joukkoon, jossa elinajanodote on pisin.
- b) Aimo on 72-vuotias eläkeläinen, joka on painoindeksinsä perusteella lihava. Aimo on tietoisesti laihduttanut 14 kilogrammaa viimeisen puolen vuoden aikana, mikä on suositeltavaa hänen ikäiselleen, jolla on lihavuutta.
- c) Enni on 76-vuotias eläkeläinen, joka on painoindeksinsä perusteella lihava. Tutkimusnäyttö tukee painonpudotuksen etuja hänen ikäisellään henkilöllä, jolla on lihavuutta.
- d) Heimo on 72-vuotias eläkeläinen, jolla on sarkopenista lihavuutta ja diabetes. Heimolle voi suositella 250-500 kcal:n energiavajetta vuorokaudessa painonhallinnan tueksi. Tämä valinta on oikein.

4. Mikä seuraavista väittämistä tukee ruokavalio-ohjauksen päätavoitteita lasten painonhallinnassa?

- a) Jos lapsi syö ensin reilusti kasviksia pääateriaalla, hän voi nauttia pienen jälkiruoan aterian jälkeen.
- b) Lasta kannustetaan syömään rauhalliseen tahtiin. Tämä valinta on oikein.
- c) Jos lapselle ei maistu tarjottu ruoka, voi sen syöminen olla helpompaa esimerkiksi television ääressä.
- d) Lapselle annostellaan ruokaa sopivankokoinen annos.

5. Eija oli ylipainoinen (painoindeksi 29) ennen raskauttaan ja hänen painonsa nousi 9 kg raskauden aikana. Eija täysimettää kolmen kuukauden ikäistä vauvaansa ja pohtii, miten etenisi painonhallinnassaan. Mikä seuraavista väittämistä pätee Eijan tilanteeseen?

- a) Eijan on suositeltavaa alkaa nyt laihduttamaan, sillä hänen raskaudenaikainen painonnousunsa oli suosituksiin nähden liian suurta.
- b) Eija voi tavoitella normaalipainoa imetyksen lopettamisen jälkeen. Tämä valinta on oikein.
- c) Eijan paino laskee kyllä raskautta edeltäneeseen painoon imetysaikana.
- d) Imetysaikana Eija ei voi lihoa, sillä imetys lisää energiankulutusta.

Ohjeteksti: Kysymykset 6-10 ovat väittämiä. Vastaa jokaisen väittämän osalta, onko väittämä oikein vai väärin. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä.

6. Gerastenian ja sarkopenian ei voi lihavalla ikääntyneellä esiintyä samanaikaisesti.

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

7. 8-vuotiaan Roopen pituuspaino on 30 %. Lihavuus (lapset) Käypä hoito -suosituksen (2013) mukaan Roope on lihava.

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

8. Ylipainoisella naisella suositeltu raskauden aikainen painonnousu on normaalipainoisien naisten raskauden aikaista painonnousua suurempi.

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

9. Raskausajan liiallinen painonnousu johtuu yleensä hormonitoiminnasta ja liian vähäisestä liikunnasta.

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

10. Rasvaton maito ja piimä ovat suositeltavia vaihtoehtoja ympärivuorokautisessa hoidossa olevalle ylipainoiselle ikääntyneelle.

- a) Oikein Tämä valinta on oikein.
- b) Väärin

UEF_Ravitsemustiede_osio_6

Ohjeteksti: Tämän osakokeen aihepiiri on elintarviketurvallisuus (0-10 pistettä).

Kysymyksissä 1-5 on neljä vastausvaihtoehtoa, joista yksi on oikein. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä. Valitse jokaisesta vain yksi vastaus.

1. *Listeria monocytogenes* -bakteeri ja elintarviketurvallisuus. Mikä seuraavista väitteistä on oikein?

- a) Raskausaikana *Listeria monocytogenes* -tartunta eli listerioosi ilmenee äidin aivokalvontulehduksena tai verenmyrkytyksenä.
- b) Hyvän elintarvikehygienian ansiosta listerioosi on Suomessa muuta Eurooppaa harvinaisempi.
- c) Raskausaikana sairastettu listerioosi voi johtaa synnytyksen keston pidentymiseen.
- d) Listerioosi muistuttaa raskaana olevalla yleensä tavanomaista flunssaa kuumeineen ja lihaskipuineen. Tämä valinta on oikein.

2. Alle kouluikäiset lapset ja riskielintarvikkeet. Mikä seuraavista väitteistä on oikein?

- a) Korkean elohopeapitoisuuden vuoksi sisävesihauen syöntiä tulee rajoittaa, mutta ukin kanssa kesämökillä juhannuksena pyydetyn ison hauen voi paistaa ja syödä hyvillä mielin. Tämä valinta on oikein.
- b) Korkean elohopeapitoisuuden vuoksi sisävesihauen syönti kannattaa vaihtaa isojen, yli 17 cm:n kokoisten silakoiden syöntiin.
- c) Perheen käyttämä maito kannattaa vaihtaa pastöroimattomaan raakamaitoon, jotta maidon sisältämät hyödylliset vaikutukset immuniteetin vahvistamiseen saadaan parhaiten hyödynnettyä.
- d) Huoneenlämmössä valmistetut ja yön yli liotetut raakavilja- tai siemenpuurot ovat suositeltu kuitupitoinen vaihtoehto aamupalaksi.

3. Vanhukset ja riskielintarvikkeet. Mikä seuraavista väitteistä on väärin?

- a) Itsesuolattu, kylmäsavustettu siika voi aiheuttaa vaikea-asteisen yleisinfektiooosin.
- b) Ulkomaiset pakastemarjat pitää huolellisesti keittää pari minuuttia ennen käyttöä norovirusriskin vuoksi.
- c) Itse poimitut metsämustikat tulee huuhdella ennen käyttöä norovirusriskin vuoksi. Tämä valinta on oikein.
- d) Punajuuret tulee syödä kypsennettyinä ruokamyrkytysten ehkäisemiseksi.

4. Täydennä virke: Listeriariskiä esiintyy useissa erityyppisissä elintarvikkeissa, mutta ei kuitenkaan:

- a) viipaloiduissa lihaleikkeleissä.
- b) pakkaamattomassa lämminsavustetussa kalassa. Tämä valinta on oikein.
- c) pastöroimattomasta maidosta valmistetussa juustossa.
- d) vakuumpakatussa graavatussa lohessa.

5. Äitiys- ja lastenneuvolan ravitsemusneuvonta. Mikä seuraavista väitteistä on väärin?

- a) Elintarvikkeiden turvallinen käsittely tulisi ottaa esille äitiys- ja lastenneuvolakäynneillä.
- b) Ruokaviraston ylläpitämät elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet ovat riittävä tietolähde äitiys- ja lastenneuvolan asiakkaille.
- c) Yksittäisten riskielintarvikkeiden läpikäynti ja listaaminen on hyvä lähtökohta ravitsemusneuvonnalle neuvolassa. Tämä valinta on oikein.
- d) Alkoholi juomia lukuun ottamatta aivan jokaisesta ruokaryhmästä löytyy runsaasti raskauden ja imetyksen aikana käytettäviksi sopivia elintarvikkeita.

Ohjeteksti: Kysymykset 6-10 ovat väittämiä. Vastaa jokaisen väittämän osalta, onko väittäjä oikein vai väärin. Oikeasta vastauksesta saa +1 pistettä, väärästä vastauksesta -0,5 pistettä ja vastaamatta jättämisestä 0 pistettä.

6. Suomessa lannoitteisiin ei lisätä kadmiumia kuten monissa muissa Euroopan maissa tehdään, sillä maaperämme on hapan: happamuus edistää kadmiumin kulkeutumista elintarvikeketjuun.

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

7. Raskaana olevien, imettävien, lasten ja vanhusten tulee välttää korvasienten syömistä, vaikka sienet olisi käsitelty oikein. Käsitteystä huolimatta korvasienissä voi olla jäämiä korvasienimyrkystä eli gyromitriinistä.

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

8. Idut kasvatetaan (idätetään) huoneenlämmössä, joten ne säilyvät idätyksen jälkeenkin pitkään huoneenlämmössä.

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

9. Raskaana oleville suositellaan monipuolisesti erilaisia ravintolisiä läpi raskauden sikiön kehityksen turvaamiseksi.

- a) Oikein
- b) Väärin Tämä valinta on oikein.

10. Lakritsin tai salmiakin käyttö raskauden aikana voi johtaa keskenmenoon. Tarkkaa turvallista käyttö määrää ei tiedetä.

- a) Oikein Tämä valinta on oikein.
- b) Väärin