

LYNCH SYNDROOMA JA ELÄMÄNTAVAT

KYSELYLOMAKE 2 Ruoankäyttökysely

Sukupuoli

☐ Mies ☐ Nainen

Lomakkeen täyttöpäivä _____ / _____ / _____

Lomakkeen tavoitteena on saada tarkka kuva ruokavaliostanne.

Ajatelkaa lomaketta täyttäessänne viimeksi kulunutta 12 kuukauden ajanjaksoa.

Kysymyksiin vastataan rastittamalla sopiva vaihtoehto tai kirjoittamalla kysytty tieto sitä varten varattuun tilaan.

1. Kuinka monta ateriaa (lounasta ja/tai päivällistä) tavallisesti syötte arkipäivinä? Rastittakaa yksi (lähinnä sopivin) vaihtoehto.

- ☐ kaksi ateriaa päivässä
- ☐ 1-2 ateriaa päivässä
- ☐ yksi ateria päivässä
- ☐ yksi ateria melkein joka päivä
- ☐ yksi ateria kahdesti viikossa tai harvemmin

2. Noudatatteko erityisruokavaliota? Rastittakaa yksi tai useampi vaihtoehto.

- ☐ laktoositon ruokavalio
- ☐ gluteeniton ruokavalio (vältän kotimaisia viljoja)
- ☐ diabeetikon ruokavalio
- ☐ vähäkolesterolinen ruokavalio
- ☐ laihdutusruokavalio
- ☐ ruoka-aineallergia, mikä? _____

☐ kasvisruokavalio

minkä ikäisenä olette viimeksi syönyt lihaa, kalaa tai kanaa?

--	--

vuoden ikäisenä

☐ muu ruokavalio _____

☐ en noudata erityisruokavaliota

3. Kuinka usein olette syönyt seuraavia ruokia viimeisen 12 kuukauden aikana?

Valitkaa jokaisen ruoan ja juoman kohdalla **yksi vaihtoehto**, joka kuvaa parhaiten käyttötiheyttänne. Jos käyttämännne annos on useimmiten pienempi tai suurempi kuin rivillä mainittu keskimääräinen annoskoko, huomioikaa se arvioimalla käyttötiheys hieman todellista pienemmäksi tai suuremmaksi. Jos lomakkeella ei ole mainintaa usein käyttämästänne ruosta tai juomasta, kirjoittakaa se kunkin ryhmän perässä seuraavalle tyhjälle riville.

Merkitkää rasti (X) lähinnä omaa ruokavaliotanne kuvaavaan kohtaan seuraavan esimerkin tapaan:

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
Maitovalmisteet	Annos	Kuussa		Viikossa			Päivässä			
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Kevyt- tai ykkösmaito	lasillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐

Aloittakaa täyttäminen alla olevasta taulukosta

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
Maitovalmisteet	Annos		Kuussa	Viikossa			Päivässä			
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Täysmaito	lasillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kevyt- tai ykkösmaito	lasillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rasvaton maito	lasillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Piimät	lasillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Viili tai jogurtti (rasvaa vähintään 2 %)	purkillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kevytviili tai -jogurtti (rasvaa alle 2 %)	purkillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Juusto, höylättävä kova (esim. Edam, Emmental tai Oltermanni)	2 höylättyä viipaletta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vähärasvainen juusto, höylättävä kova (esim. Emmental 17, Edam 17, Polar 15 tai Polar 5)	2 höylättyä viipaletta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sulate- tai tuorejuusto	1 rkl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erikoisjuustot (esim. sini- tai valkhomejuusto, feta)	50 g	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Raejuusto	1 dl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Leipäjuusto	50 g	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut maitovalmisteet:		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
			Kuussa	Viikossa			Päivässä			
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa

Viljavalmisteen	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
		Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Ruisleipä	1 viipale	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sekaleipä, grahamsämpylä tai -paahtoleipä	1 viipale/ 1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ranskanleipä, patonki tai muu valkoinen leipä	1 viipale/ 1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rieskat	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Näkkileipä tai hapankorppu	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puurot tai vellit	lautasellinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aamiaismurot tai Weetabix	lautasellinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mysli	3-4 rkl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Leseet tai pellavansiemenet	1 rkl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Karjalanpiirakka	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Suolainen piirakka tai pasteija	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pulla tai korppu	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wieneri tai munkki	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Makea piirakka	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kakku, muffinssi, kääretorttu tai leivos	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pikkuleivät tai keksit	2 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut viljavalmisteen:		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Leivän päällä käytettävät rasvat	Annos	Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
		Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Voi tai Oivariini	1 tl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Margariini (esim. Keiju 70, Flora 60, Becel 60 tai Kultarypsi)	1 tl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kevytlevite (esim. Kevyt Levi, Kevyt Becel 38 tai Flora vähärasvaisempi 40)	1 tl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Benecol tai Becel pro-activ rasvalevite	1 tl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut rasvalevitteet:		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muistitethan merkitä X:n jokaiselle riville ja vain yhden vaihtoehdon riviä kohden

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
Kasvikset	Annos	Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Tomaatti	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kurkku	3 cm pala	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Paprika	2 rengasta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vihhersekasalaatti ruukku- tai keräsalaatista	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kiinankaali-, valko- tai punakaalisalaatti	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Öljy- tai majoneesi-pohjainen salaattikastike	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kermaviilipohjainen salaattikastike	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kevytsalaattikastike	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Majoneesipohjainen salaatti (esim. peruna-, punajuuri tai italiansalaatti)	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Porkkana tai lanttu (sellaisenaan tai keitettynä)	1 kpl/ 1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kesäkurpitsa	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kukka- tai parsakaali	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sekavihannekset	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Herneet tai pavut	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Soijapapu tai tofutuote	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Etikkasäilötty kasvikset	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaaliruoat	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kasviskeitot	lautasellinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kasvispihvit, -laatikot, padat tai kasvisohukaiset	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sieniruoat	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut kasvikset: _____	_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
			Kuussa	Viikossa			Päivässä			
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa

Muistitethan merkitä X:n jokaiselle riville
ja vain yhden vaihtoehdon riviä kohden

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
			Kuussa	Viikossa			Päivässä			
	Annos	Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Peruna, riisi ja pasta										
Keitetty peruna tai uuniperuna	2 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Perunasose tai perunasoselaatikko	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Paistetut tai ranskalaiset perunat	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kermaiset perunalaatikat	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Keitetty riisi tai risotto	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pasta, makaronilaatikko tai lasagne	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liharuoat										
Jauheliharuoat	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Palaliha/suikalelihakastike	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Naudanlihapihvi tai paisti	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Porsaankyljys tai -leike	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pekoni tai siankylki	2 viipaletta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Maksa- tai veriruoat	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lampaanliha	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Poro tai riista	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Makkararuoat, lenkki tai nakit	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hernekeitto	lautasellinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liha- tai makkarakeitto	lautasellinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pizza	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hampurilainen	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ketsuppi	2 rkl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sinappi	2 rkl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Leikkelemakkarat	2 viipaletta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kokolihaleikkeleet	1 viipale	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Maksamakkara tai -pasteija	1 cm pala	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut liharuoat:		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
Kalaruoat	Annos		Kuussa	Viikossa			Päivässä			
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Kalakeitto	lautasellinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pakastekala tai kalapuikot	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lohi- tai kirjolohiruoat	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Silakkaruoat	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuha, siika, ahven, muikku tai hauki	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Savustettu kala (esim. siika, lohi tai kirjolohi)	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mauste- tai suolakala	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tonnikala tai muu säilykekala	½ dl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kalakukko	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Katkarapu tai äyriäiset	1 dl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut kalaruoat:		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

		Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana								
Broileri, kalkkuna ja kananmuna	Annos		Kuussa	Viikossa			Päivässä			
		Ei lain- kaan tai harvoin	1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Broileri- tai kalkkunaruoat	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Keitetty kananmuna	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Paistettu muna tai munakas	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Muistitathan merkitä X:n jokaiselle riville
ja vain yhden vaihtoehdon riviä kohden

Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana

Hedelmät ja marjat	Annos	Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Appelsiini- tai greippitäysmehu	1 lasillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut hedelmätäysmehut	1 lasillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sitrushedelmät tai kiivi	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Omena tai päärynä	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Banaani	1 kpl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Viinirypäleet tai tuoreet luumut	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tuoreet marjat sellaisenaan (kesällä)	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pakastetut marjat sellaisenaan (talvella)	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut hedelmät:		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jälkiruoat	Annos	Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Marjakeitto tai -kiisseli	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Marja- tai hedelmärahka	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Maitopohjaiset kiisselit ja vanukkaat	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ohukaiset tai pannukakku	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jäätelö	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut jälkiruoat:		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana

Makeiset ja muut naposteltavat	Annos	Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Suklaa	1 patukka	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lakritsi tai salmiakki	1 dl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut makeiset	1 dl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kuivatut hedelmät	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pähkinät ja siemenet	1 annos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Perunalastut ja popcorn	3 dl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut makeiset tai naposteltavat:		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Keskimääräinen käyttö viimeisen vuoden aikana

Juomat	Annos	Ei lain- kaan tai harvoin	Kuussa	Viikossa			Päivässä			
			1-3 kertaa	kerran	2-4 kertaa	5-6 kertaa	kerran	2-3 kertaa	4-5 kertaa	6+ kertaa
Suodatinkahvi	1 kupillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pannukahvi	1 kupillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pikakahvi, espresso tai cappuccino	1 kupillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tee (esim. musta tai vihreä)	1 kupillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yrttitee (esim. kamomilla)	1 kupillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kermaa kahvissa tai teessä	1 rkl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Maitoa kahvissa tai teessä	1 rkl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sokeria tai hunajaa kahvissa tai teessä	2 palaa/1 tl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaakao	1 kupillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Marjamehu	lasillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Virvoitusjuomat, sokeripitoiset	3 dl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energiajuoma (esim. ED, RedBull tai Battery)	pullo/tölkki	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Virvoitusjuomat, sokerittomat (light)	3 dl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kivennäisvesi	3 dl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vesi	lasillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kotikalja tai I-olut	lasillinen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olut	pullo/tölkki	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Siideri	pullo/tölkki	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Juomasekoitukset (esim. Long drink)	pullo/tölkki	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Punaviini	12 cl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Valkoviini	12 cl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vahva viini tai likööri	4 cl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Väkevät alkoholijuomat	4 cl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muut juomat:		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. Oletteko käyttänyt vitamiini-, kivennäisaine- tai muita ravintoainevalmisteita viimeisen 12 kuukauden aikana? Merkitkää rasti (x) kunkin valmistetyypin käyttöänne lähinnä kuvaavaan kohtaan.

Valmistetyyppi	En käytä	Satunnaisesti tai kausittain	Päivittäin tai lähes päivittäin
Monivitamiini- ja kivennäisainevalmiste	☐	☐	☐
B-vitamiinivalmiste (esim. folaatti)	☐	☐	☐
C-vitamiinivalmiste	☐	☐	☐
D-vitamiinivalmiste	☐	☐	☐
Kalsiumvalmiste	☐	☐	☐
Magnesiumvalmiste	☐	☐	☐
Rasvahappovalmiste	☐	☐	☐
Muu valmiste	☐	☐	☐