

Ikääntyneen hyvä ruoka ja ravitsemus –



miten pysyä kunnossa hyvällä ravitsemuksella?

Satu Jyväkorpi

Erityisasiantuntija

Valtion ravitsemusneuvottelukunta/Ruokavirasto



Sisältö:

- Ikääntyneen toimintakykyä ylläpitävä ravinto
- Suositusten mukainen ruoka
- Miten ruokavalio vaikuttaa ikäihmisen kehoon?
- Ikääntyneen lautasmalli
- Ruokarytmi



Ikääntyneen toimintakykyä ylläpitävä ruokavalio

- Ravitsemus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ikääntyneen ihmisen terveyteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn.
- Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa määritellään ruokavalion laatua koskevat päälinjat.
- Terveyttä ylläpitävä ruokavalio sisältää runsaasti ja monipuolisesti kasviksia, palkokasveja, kalaa, riittävästi proteiinia, rasvan laatu on hyvä, viljatuotteet syödään täysjyväviljana.
- Ikääntyneellä korostuvat ruokavalion hyvä laatu, energian saannin tasapaino ja ravintoaineiden riittävyys.



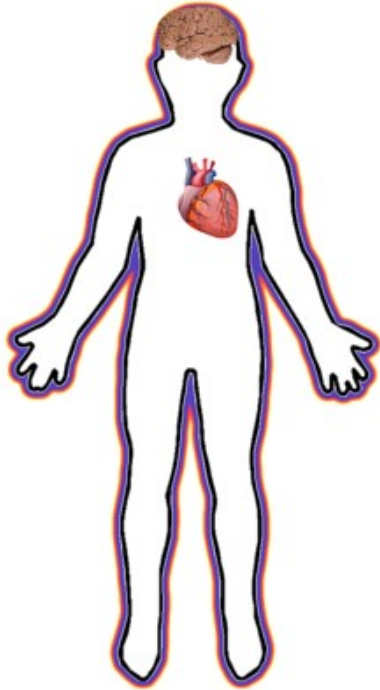
Ikääntyneiden ruokavalion perustana on terveyttä ja kestävyyttä edistävät valinnat

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyvävalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholiuomat



Aivot ja sydän

Aivo- ja sydänterveys kulkevat käsi kädessä. Hyvät rasvat pitävät verisuonet kunnossa ja aivojen hermosolujen signaalinvälityskyvyn toimivana. Kasviksista, palkokasveista, täysjyväviljasta, pähkinöistä, vaaleasta lihasta ja kalasta saa suojaravintoaineita ja kuituja, joita terveet aivot ja sydän tarvitsevat.



Marjat, hedelmät, vihannekset ja juurekset

- Suositus on syödä monipuolisesti noin puoli kiloa tai 5-6 annosta kasviksia päivässä
- Ruoka mahdollisimman värikästä.
- Osa kasviksista on tuoreena
- Pakastemarjat hyvä vaihtoehto, jos ulkomaisia marjoja, hyvä kiehauttaa ennen käyttöä.
- Puremis- ja nielemisvaikeudet: käyttöön esimerkiksi täysmehulasillinen päivässä, tuoremarjasoseet, pikkulapsille tarkoitettut marja- ja hedelmäsoseet.



Rasvan laatu

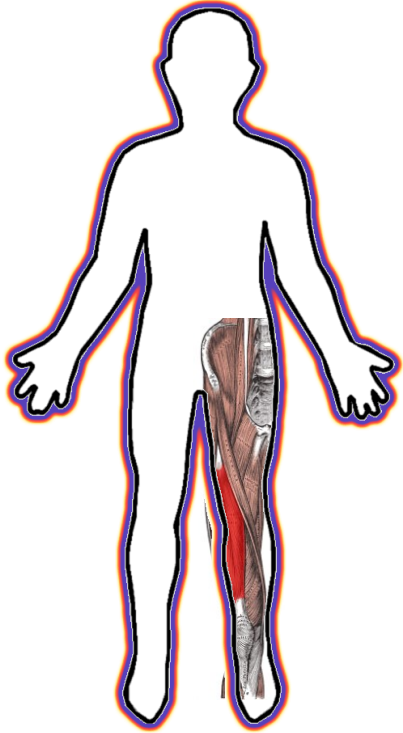


- Rasva tärkeä energian lähde
- Hyvän rasvan lähteitä: kasviöljyt, pähkinät, siemenet, rasvainen kala, pehmeät margariinit
- Kalaa suositellaan pari kertaa viikossa
- Rasvan hyvä laatu suojaa myös aivoja ja sydäntä.

Pähkinät sisältävät

- Hyvälaatuista rasvaa, vitamiineja, kivennäisaineita, proteiinia ja kuitua.
- Pähkinöitä sisältävä ruokavalio onkin todettu edulliseksi **aivo- ja sydänterveydelle**.
- Suositeltava määrä pähkinöitä on noin 30 g päivässä.





Lihakset

Lihasten rakennusaine on proteiini. Sen riittävä saanti suojaa:

- lihaskadolta ja edesauttaa lihaskudoksen säilymistä ja vaikuttaa siten toimintakykyyn.
- Proteiini on tärkeää myös kehon immuunijärjestelmän toiminnan kannalta
- se vaikuttaa ihon kuntoon ja sitä tarvitaan haavojen paranemiseen.
- Myös D-vitamiini ja hyvät rasvat tärkeitä lihaksille



Näin lisää proteiinia



- **Puuro maitoon**
- Välipalaksi **rahka, jogurtti, raejuustoa** hedelmien kera
- **Leikkeleitä** leivän päällä
- Salaattiin **raejuustoa, tonnikalaa, kanaa, leikkeleitä, kalaa**
- Juotavia **pirtelöitä**, joissa maitoa, rahkaa tai jogurttia, marjoja ja hedelmiä
- Lämmin leipä, jonka päällä esim. tonnikalaa, kalaa, kinkkua tai kanaa ja juustoa
- Lisää **herneitä, papuja ja linssejä** keittoihin, salaatteihin, lisukkeeksi
- **Kananmuna** hyvä proteiinin lähde
- Täydennysravintovalmisteet, proteiinijauheet, -juomat ja -patukat

Suositus:

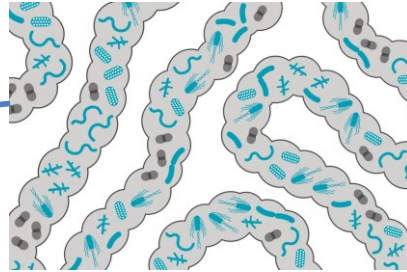
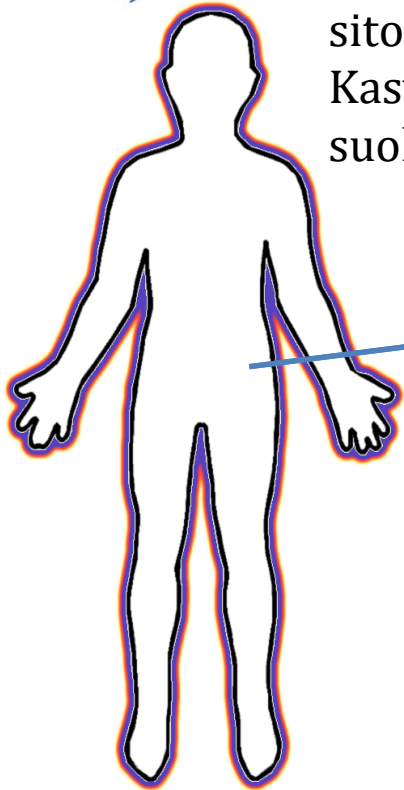
- proteiinia 1.2-1,4 g/kehon paino kg/vrk
- Käytännössä n. **70-100 g.**



Suolisto ja hyvät mikrobit

Riittävä kuidun saanti ehkäisee ummetusta, liukoinen kuitu sitoo ruoan kolesterolia ja tasaa sokeriarvoja.

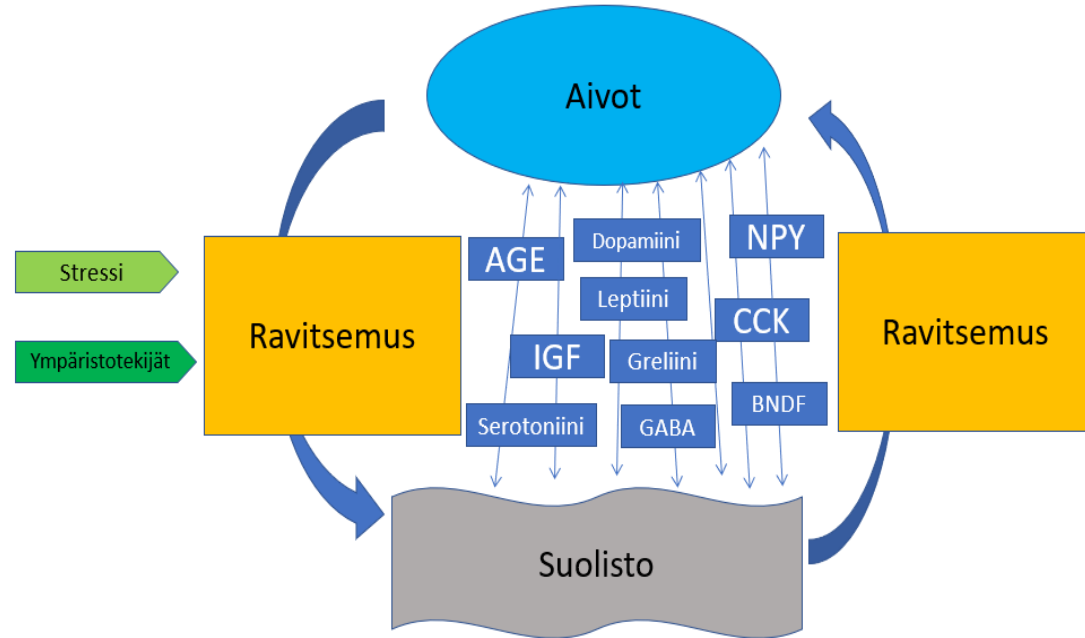
Kasvipitoinen, kuitua sisältävä ruoka edistää myös hyvien suolistomikrobeja ja lisää terveyttä



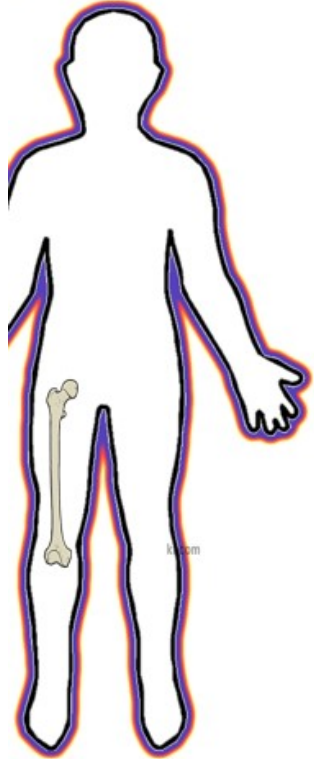
Suoliston mikrobit valmistavat hormoneja ja välittäjäaineita, jotka vaikuttavat aivoihin, luuhun ja lihaksiin:

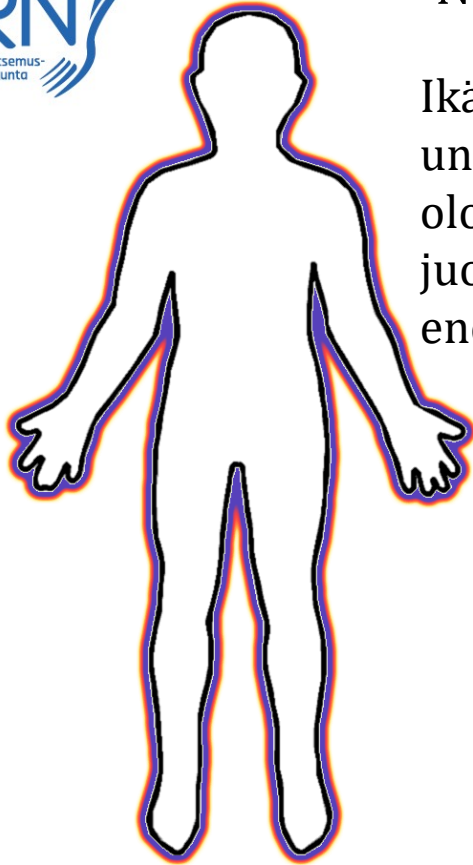
- Ne voivat lisätä tai vähentää stressiä ja kivun tunnetta.
- Säätelevät makuaistia ja ruokahalua
- masentuneilla usein häiriöitä mikrobiomissa.
- Kasvivoittainen ruokavalio, joka sisältää paljon kuitua edullinen suoliston hyvillä mikrobistolle.
- Huonolaatuinen, vähäkuituinen ja yksipuolinen ruokavalio vähentää suoliston mikrobiston

monimuotoisuutta



Vahva luusto tarvitsee hyvän ravitsemuksen lisäksi liikuntaa. Etenkin ruoasta luustolle tärkeää on saada riittävästi kalsiumia, D-vitamiinia, proteiinia ja kasviksia. 75 vuotta täyttäneet voivat tarvita D-vitamiinia myös lisäravinteena.





Nestetasapaino

Ikääntyessä janontunne usein heikkenee ja juominen voi unohtua tai olla liian vähäistä. Tästä voi seurata huonoa oloa, päänsärkyä sekavuutta ja kaatumisia. Nestettä tulisi juoda 1-1,5 litraa päivässä, kuumalla ja hikoillessa enemmän.

IKÄÄNTYNYT – tarvitset päivän aikana 1–1,5 litraa nesteitä eli 5–8 lasillista juomaa

JUO PÄIVITTÄIN

Vettä

Hedelmä-, marja- ja kasvis- täysmehuja, mehujuoimia, keittoja ja virvoitusjuomia

Kahvia, teetä, kaakaota

Maitoa ja hapannaitotuotteita noin 5 dl, mieluiten 0–1 % rasvaa sisältäviä

Pirteloita ja jogurttijuomia

JUO VAIN SATUNNAISESTI

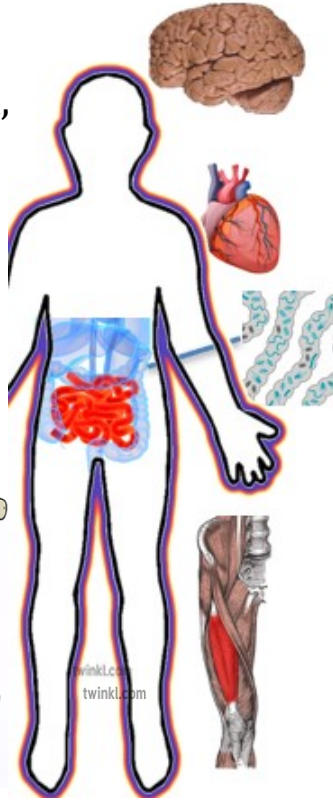
Alkoholijuomia enintään 1 annos päivässä

Ikääntyminen altistaa alkoholi- haitoilta



Ravitsemus vaikuttaa terveyteen kokonaisvaltaisesti:

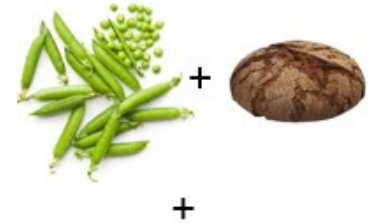
Luut: kalsiumia,
D-vitamiinia:
maitotuotteet,
täydennetyt
kasviuomat,
kala, metsä-
sienet,
kasvikset,
proteiini



Aivot ja sydän: hyvälaatuisia rasvoja, niukasti suolaa, kalaa, runsaasti kasviksia, sopivasti vaaleaa lihaa, palkokasveja ja täysjyvätuotteita



Terve suolisto & mikrobit: täysjyväviljaa, kasviksia, hedelmiä, marjoja, palkokasveja, pähkinöitä ja kalaa

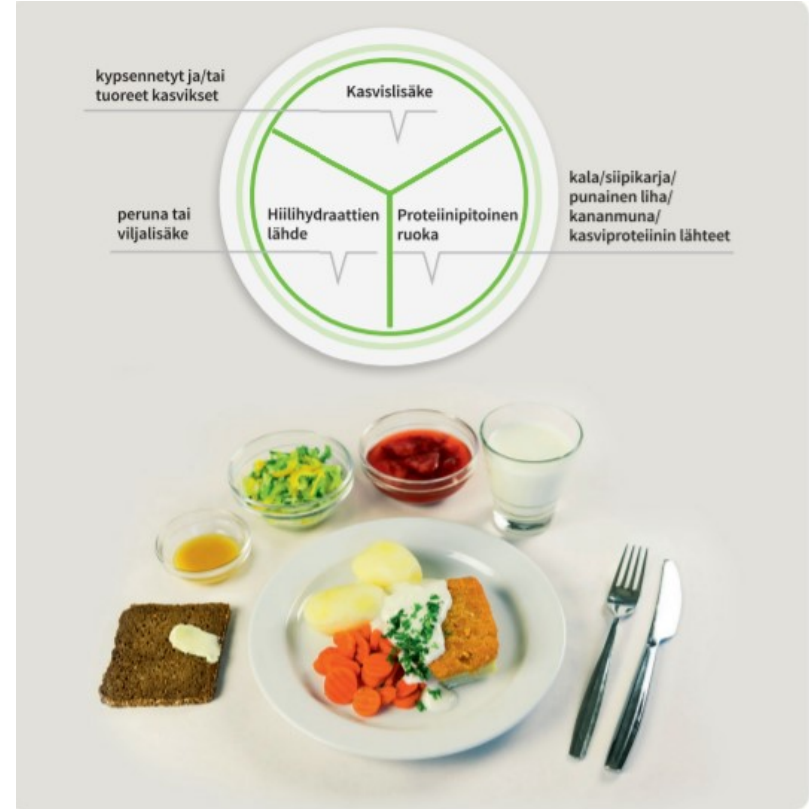


Lihakset tarvitsevat proteiinia, D-vitamiinia: kala, palkokasvit, maitotuotteet, liha, kananmuna, pähkinät, siemenet



Ikääntyneelle suositellaan kolmasosiin jaettua lautasmallia

Lisäksi lautasmalliin kuuluu kasvislisäke, jossa öljypohjainen salaatinkastike, levite leivälle, marja- tai hedelmäjätkiruoka



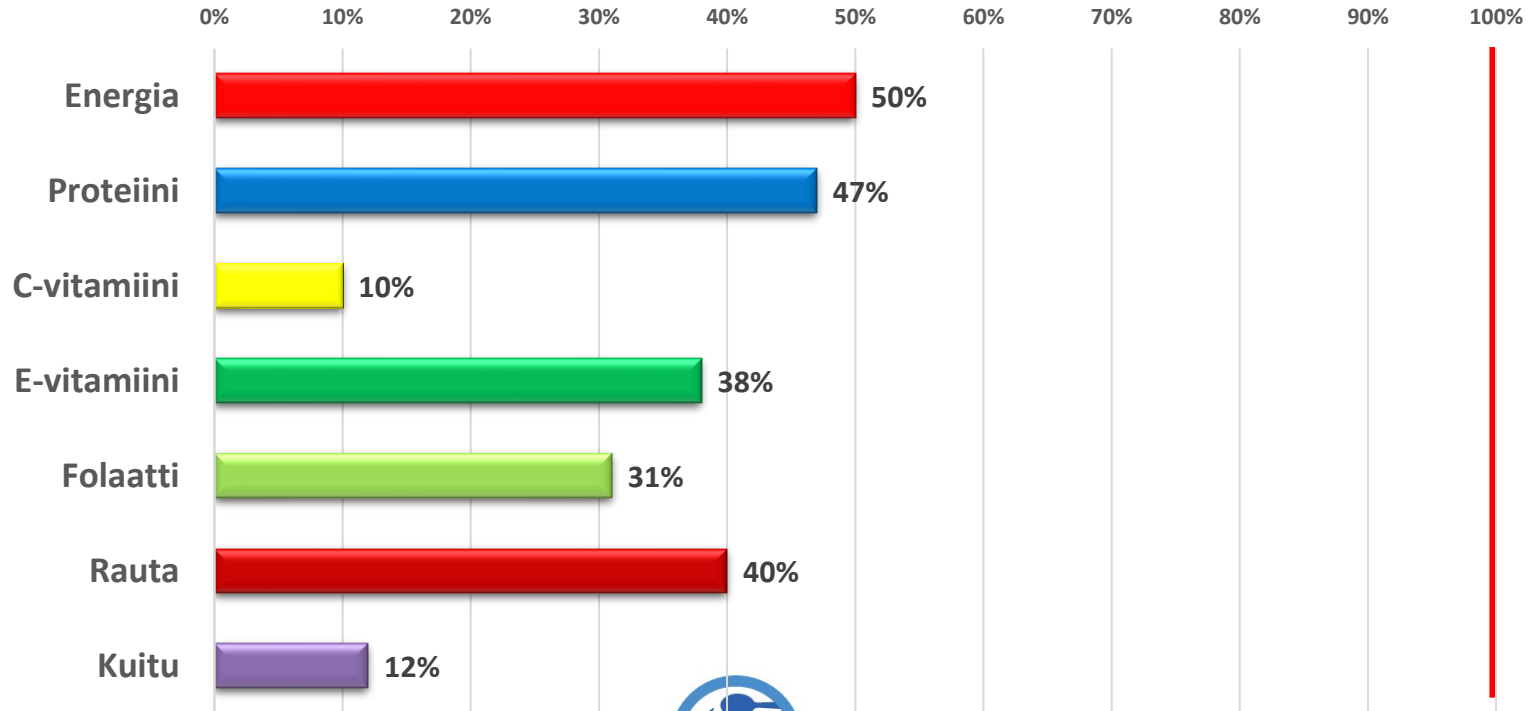
Korvaako ikäihminen usein näillä monipuolisilla aterioita?



Kun ruokavalio yksipuolistuu...

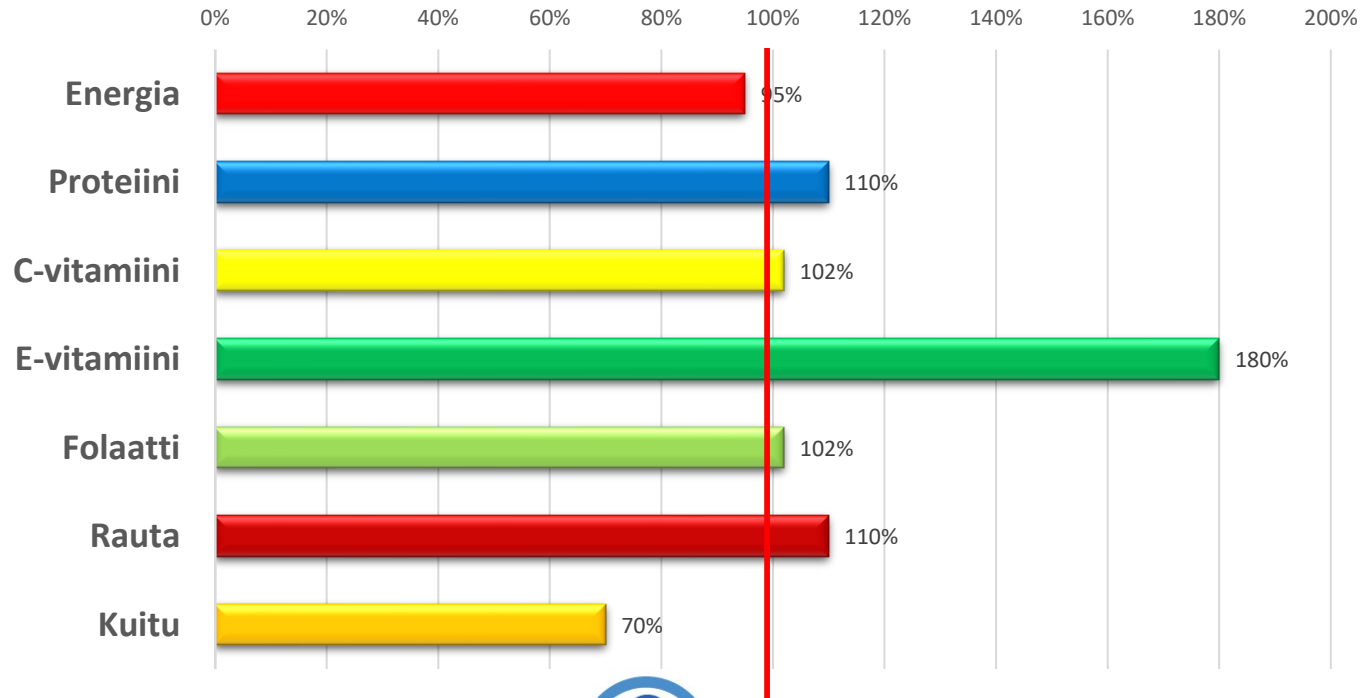
Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3
Aamianen 1 dl riisimuroja 2 dl maitoa, 1 % rasvaa 1 dl vettä	Aamiainen 1 dl riisimuroja 3 dl maitoa, 1 % rasvaa 1 dl vettä	Aamiainen 1 dl riisimuroja 2,5 dl maitoa, 1% rasvaa 2 kuppia kahvia
Lounas 2 kuppia kahvia	Lounas 3 palaa pizzaa 2 dl vettä	Lounas 2 palaa pizzaa
Välipala 4 kpl parapähkinöitä 2 dl vettä		
Muu 2 pulloa IV olutta	Päivällinen 2 palaa pizzaa 2 pulloa IV olutta	Päivällinen 100 g kalaa 2 dl kermajäätelö 2 dl vettä

Energian ja ravintoaineiden saanti % ruokapäiväkirjasta verrattuna suositukseen 1



Ruokapäiväkirja 2	Päivä 1	Päivä 2	Päivä 3
Aamupala	Aamupala	Aamupala	
2,5 dl teetä	1 kuppi teetä	2,5 dl	
2 palaa täysjyväleipää	1 keitetty kananmuna	2 dl tomaattimehua	
15 g margariinia		1 pala täysjyväleipää+10 g margariinia	
20 g juustoa, 24% rasvaa		1 kananmuna, paistettu	
Välipala	Välipala	Välipala	
	3 dl täysmaitoon keitettyä ohrapuuroa	2,5 dl täysmaitoon keitettyä ohrapuuroa	
Lounas	Lounas	Lounas	
Munakas, jossa tomaattia, perunaa, sipulia ja juustoa	3 dl Jauheliha-kasviskeitto	4,50 dl jauheliha-kasviskeitto	
4 dl vettä, 1,5 dl kevytmaitoa			
Välipala	Välipala	5 dl feta-kasvissalaatti	
3 dl hedelmäsalaattia tuoreista hedelmistä	3 dl hedelmäsalaatti	2 dl vettä	
Päivällinen	Päivällinen	Päivällinen	
Kanafilee, kermakastike, sipuli, yrttejä	4,5 dl jauheliha-kasviskeitto	Herkkusieni-kermakastike	
2 perunaa	Vihreä salaatti	2 perunaa	
	2 dl vettä		
Iltapala	Iltapala	Iltapala	
1 dl jogurttia	5 kanansiipi, valmis	170 g Rahkaa (Skyr, 17 g proteiinia)	
3 dl hedelmäsalaattia+35 g pähkinöitä	65 g pähkinöitä		

Energian ja ravintoaineiden saanti % ruokapäiväkirjasta verrattuna suositukseen 2



Kotiin vietäväksi

- Hyvä ravitsemus on terveen vanhenemisen edellytys
- Monipuolinen ruokavalio edesauttaa verenkiertoa, aivo- ja sydänterveyttä, suoliston, lihasten ja luuston terveyttä.
- Kotona yksin asuvilla ikäihmisillä ruokavalio usein yksipuolistuu ja muuttuu napostelumaiseksi.
- Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevilla ruokailu voi olla valikoivaa ja vähäistä, jolloin syödyistä ruoista ei saa riittävästi energiaa ja ravintoaineita
- Ruokarytmi jäsentää päivää ja pitää kehon ja mielen virkeänä.
- Napostelutyylinen syöminen on haitallista elimistölle ja usein yksipuolistaa ruokavaliota.





Kiitos!

