

Biebmorávagirjjáš eallilan olbmuide



Almmustahti Stáhta borramušráðđádallangoddi

Teaksta Ikäruoka 2.0 -fidnu ja
Stáhta borramušráðđádallangoddi

Govat Gery ry
Stáhta borramušráðđádallangoddi
Fápmu borramušas -fidnu
Pixabay, Bigstock

Hábmen Tiina Kuoppala, Graforma



*Bearpmagovas oappážagat Leena ja Riitta
boradeaba dávjá ovttas.*

Rávagirjjáža leat ráhkadan Stáhta biebmoráđđádallangoddi ja Ikäruoka 2.0 -fidnu, mii oažžu sosiála- ja dearvvašvuodaministeriija stáhtadoarjaga dearvvašvuodaovddideami mearreruđas. Ikäruoka 2.0 -fitnu jođiha Nuortalulli-Suoma ámmátallaskuvla. Ollašuhttimis ledje mielde maid Jyväskylä ámmátallaskuvla ja Gery ry.

Sisdoallu

Máנגgabealagis biebmu ovddida dearvvašvuoda ja buresveadjima	3
Tallearkamálle mállása čohkkemii	4
Buoiddi kvalitehta lea dehálaš	5
Deahkit dárbbasit proteiinna	6
Fibera buorre gáldut	7
Šattuid ivnniin illu tallerkii	8
Vállje molssaeavttu, mas lea unnit sálti	9
Fuolat, ahte oaččut doarvái golgosa	10
Mášolaččat biebمولasážiiguin	11
Ruovttus biebmu golmma beaivái	12
Go energijadárbu ja borranmiella nuppástuvvá	13
Galggašiigo leat fuolastuvvan?	14
Boradanritmmas rámmat beaivái	16
Lassidieđut ja veahkki biebmodillái	19



Máנגgabealagis biebmu ovddida dearvvašvuoda ja buresveadjima

Dearvvašlaš borramušhárjánupmi lea buresveadjima vuoddu čađa eallima. Borranmiella ja doaibmanávccat sáhttet geahnohuvvat, go boarásmuvvá. Boradeapmái galgá giddet fuomášumi vai virkuivuohta, fámut ja dearvvašvuota seilot gorudis. Buorre borramušvuohki doalaha doaibmanávccaid ja ovddida olles goruda buresveadjima.

Beaivválaš lihkadeami mearri dávjá geahppána go boarásmuvvá. Seammás geahppánišgohtet deahkit, deahkkevuoiimmit ja buoiddehis deahkkegođđosa mearri. Dalle energijagolaheapmi ja borrojuvvon borramuša mearri geahppána. Jus ii bora doarvái ja borramušvuogi kvalitehtas leat váilevašvuodat, de dalle soaitá ahte ii oaččo doarvái energija ja biebmovádnasiid.

Máנגgabealagis biebmui, mas lea dušše unnán sálti ja gallehuvvon buoidi, doarvái proteiidna ja eará biebmovádnasat, de suddje váimmu ja vuoiŋnamaččaid maiddá dalle, go lea boaris. Šattuid, murjiid ja heđemiid gánneha borrat valjit ja máנגgabealagit. Borramušvuohki, mii ovddida dearvvašvuoda ja buresveadjima, sisttisdoallá lassin guoli, badvešattuid, buorre buoiddi, nihtiid, ollesgortni ja muttagit mielkebuktagiid.

Buohcuvuođat soitet ráddjet vejolašvuodaid borrat máנגgabealagit ja doarvái. Go borrá doarvái ja lea buorre biebmodilli, dat doalahit doaibmanávccaid, eastadit buohcuvuođaid šaddama ja veahkehit áhpásmuvvat dain ja veajuiduvvat.

Lea buorre doalahit jeavddalaš boradanritmma, daningo dat ovddida veadjima ja veahkeha doalahit maid máנגgabealagis borramušvuogi. Lea buorre jus boradanboddu virkkosmahtta ja buktá buori miela.

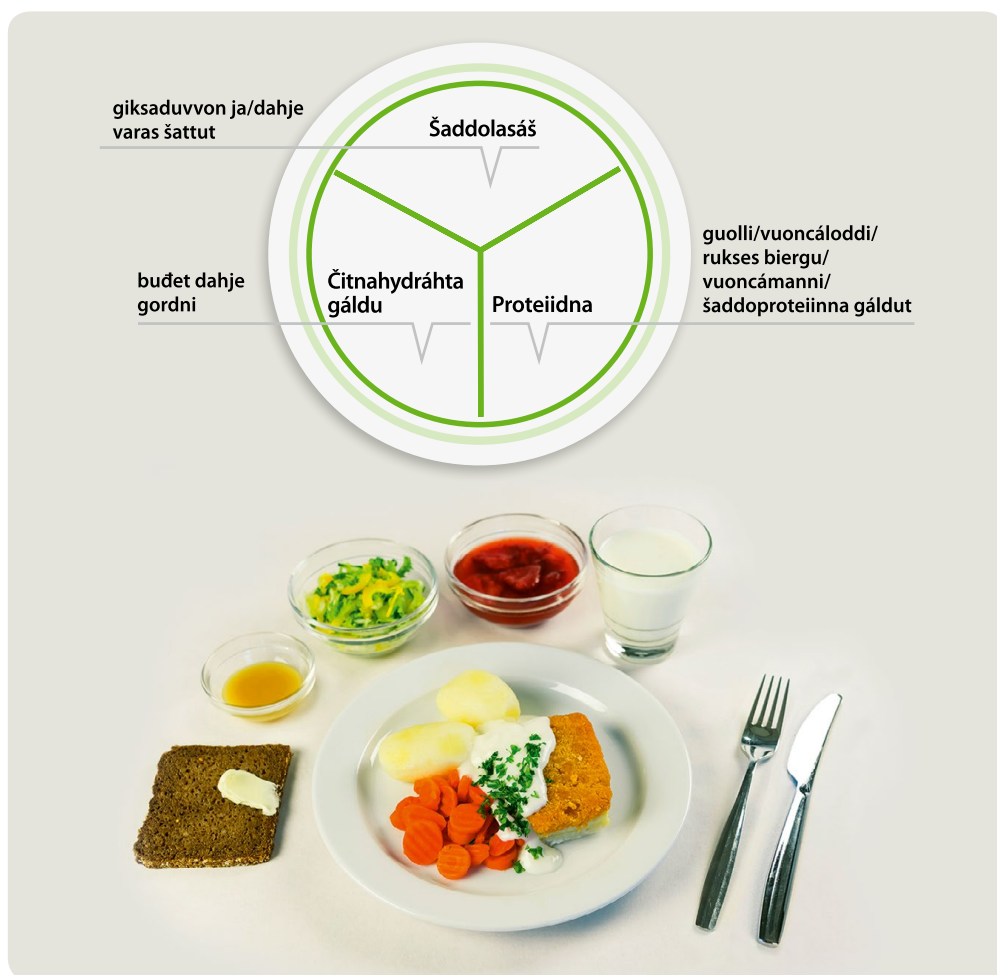
Dán rávagirjjázis ovdanbuktojuvvojit guovddáš áššit jagi 2020 almmustahttojuvvon eallilan olbmuid ođđa borramušávžžuhusain. Rávagirjjáš lea oaivilduvvon doarjut ruovttus ássi eallilan olbmuid dearvvašlaš boradeami. Maiddá oapmahaččat ožžot das dieđuid ja tipssaid, maiguin sáhtta ovddidit ja buoridit lagaš eallilan olbmo boradeami ja biebmodili.



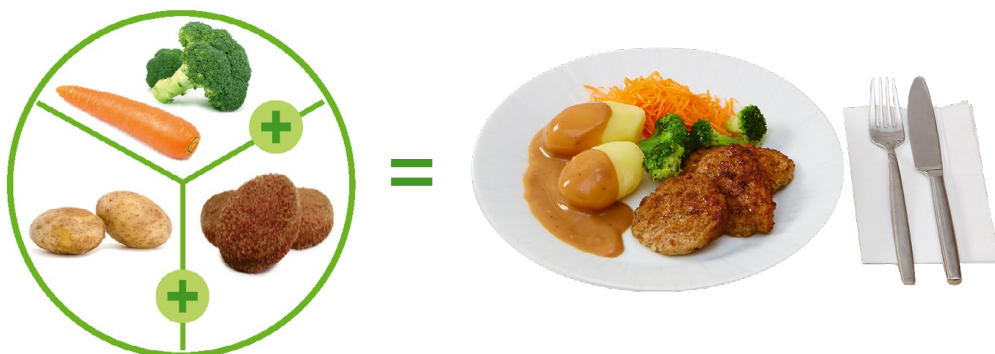
Tallearkamálle mállása čohkkemii

Tallearkamálle lea buorre veahkkeneavvu nohkka mánggabealagis ja álbmás mállása čohkkemis. Eallilan olbmo tallearkamálles goalmmásas tallearkkas devdojuvvo šattuiguin. Nuppi oassi lea biergu, guolli, bad̥vešaddu dahje eará proteiidnaborramuš. Goalmmát oassi lea buđet, gordni dahje risen.

Biepmu lassin gánnáha borrat ollesgordneláibevajahasa ja láibevuoja ja maiddái juhkat mielkki dahje loahppemielkki. Olju heive bures saláhttabutnjosa vuodđun. Mállásii gullet maiddái muorjjit dahje heđen bajáluššan.



Beallegárvves dagahaga dahje gárvvesmállásage sáhtta hábmet tallearkamálle mielde



Buoiddi kvalitehta lea dehálaš

Boarásmuvvi ealačoahkki dárbbbaša dipma buiddiid, vai dat doaibmá bures. Danin buoremus válllejupmi láibbi ala, lea šaddovuodjanjuvddus (buoidi 60–75 %). Ripsaoljju, oliivaoljju ja eará šaddooljjuid sáhtta geavahit málesteamis ja saláhttabutnjosiidda. Iđitsuohkadiige lea buorre lasihit šaddovuoja dahje oljogoaikkanasa doarjut varrasuonaid ja vuoinḡamaččaid dearvvašvuođa. Nihtiin oažžu ollu buorre buoiddi. Daid gánnáha borrat govttolaččat gaskabihttán, jogurttain dahje heđemiiguin. Borramušvuohkái lea buorre čáhkadit iešguđetlágan guliid 2–3 geardde vahkus. Guolis oažžu buorre buoiddi, proteiinna ja D-vitamiinna.

Vahátlaš garra buoiddi oažžu ovdamearkka dihte vieneriin, pasteijáin, buoiddes mielkebuktagiin, márffiin ja vuoja ja njuvdosiin, mat sistisdollet vuoja. Daid ii gánnát borrat juohke beaivve.



Deahkit dárbbbašit proteiinna

Proteiidna dárbbbašuvvo, vai deahkit seailuhit fámuideaset, immunitahtta bissu buorrin, hávit buorránit ja veadjá leat doaimmalaš. Eallilan olbmuid rávvejit váldit proteiinna vehá eanet, go nuorabut.

Juos borat mánggabealagit ja dus lea buorre borranlustu, oaččut jáhkkinis doarvái proteiinna. Juohke mállásis ja gaskabihtás galggašii gávdnot proteiidnagáldu.

Buorre deahkkefápmu lea guovddáš ášši, mii ovddida doaibmanávccaid. Nissoniin leat unnit deahkit ko almmáiolbmui, ja nissoniid deahkkevuoibmi hedjona johtilabbot go almmáiolbmui. Danin nissoniin lea stuorát riska go almmáiolbmui dehkiid doaibmama hedjoneapmái, mii lea čuovvumuš das, go deahkkemássá geahppána. Deahkkevuoimmi doalaheami hárrái dehálamos lea lihkadit doarvái, buorre biebmodilli ja deaddohálddašeapmi.

 Deaddu	Proteiidnagáldu/ jándor
60 kg	72 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g



Proteiinna oažžu guolis, vuoncámonis, broileras, bierggus, hearttain, bábuin, linssain ja mielkebuktagiin.

Ovdamearkkat proteiinna meriin



24 g

Bánnovuskkonat, buđehat, saláhtta



10 g

Ollesgordnerohkaláibi



12 g

*Sojavuđot
gaskabihttádagahat ja
heargebáhpogranola*



7 g

*Okta gohppa
mielkki*

Fibera buorre gáldut

Boarásmuvadettiin čoliid doaibman hiđásmuvvá. Biebmofibera vátna oažžun, unnán lihadeapmi ja unnán golgosiid juhkan dagahit čidnondávdda.

Fiber ja golggus dipmadit biepmu čolis. Fiber čatná čázi ja jođálmahtá biepmu lihkkama. Biepmu fiber váikkuha oiddolaččat maid čoliid mikrobaide ja veahkeha doalahit vara sohkar- ja buoideárvvuid normálan.

Don oaččut fibera gortniin, murjjiin, ruohtasruotnasiin, ruotnasiin ja heđemiin, badvešattuin, nihtiin ja siepmaniin. Ollesgordnebuktagat leat buorit fibergáldut. Láibbi ala gánnáha álo bidjat man nu šattu. Šattuin lea maid ollu golggus, mii dahká buori čoliid doaibmamii.



Buorit fibergáldut leat suohkat, láibbit main lea badjel 6 % fiber, ollesgordnengoikerievnnat ja mysli.

Geahččal maddái guoita- ja hávvarskahposiid ja siepmaniid.

Šattuid ivnniin illu tallerkii

Ruohtasruotnasat, ruotnasat, muorjjit ja heđemat buktet virkuivuoda, smáhka, ivnni ja molsašuddama borramušvuohká. Oaččut dain vitamiinnaid, minerálaid ja biebmofibera. Fikka borrat juohke beaivve 6 doarvvi šattuid. Okta doarvi sáhhtá lea ovdamearkka dihtii 1 gaskasturrosaš rušpi, 1 unna eppelaš, 2 dl murjiid, 1 gaskasturrosaš tomáhta, 2 dl saláhta dahje faskojuvvon šattut ja 1½ dl giksaduvvon šattuid.



Jus šattuid suoskan orru váttis, lasit ruohtasruotnasiid ommanbiepmuide, giksat daid borramuša lasázin dahje faskko daid. Ruovttueatnanlaš jieknamuorjjit leat dipmá borramušat. Murjiid sáhhtá návddašit maid varasmuorjenjuvddusin. Unnoraččaide dárkkuhuvvon muorje- ja heđenseilosiid sáhhtá borrat dakkárin, dahje lasihit jogurtii dahje missocohkodahkii. Murjjiin, heđemiin ja ollessávttain sáhhtá ráhkadit kompohta ja smoothie. Dáid oážžu maid gávppis gárvvessbuvttan.

Šattuid sáhhtá giksadit guoli lasázin ja biergodáigebutnjosi, ja návddašit varasnaga. Šattuin sáhhtá ráhkadit šaddomeastaga ja šaddolođáid. Oaččut njálgga ja amiideaddji saláhta oljovuđot saláhhtabutnjosiin.

Vállje molssaeavttu, mas lea unnit sálti

Jus geavaha ollu sáltti, dat hehte eallindoaimmaid ja geahnohuhtá varradeaddodálkasa beavttu. Vállje borramušgálvvuid, main lea unnit sálti. Sáltti mearri čielgá páhkkamerkejumiin. Vehtas borramuššii hárvána jođánit. Geavat málesteamis sáltti, masa lea lasihuvvon jode. Eallilan gorutge dárbbáša jode.

Láibbis, vuosttás ja gárvvesbiepmuin ii galggaše leat sálti eanet go ovttá proseantta dahje diekko sulaid. Váibmomearka buktagis mearkkaša dan, ahte das lea rivttes mearri sálti.

Sáltti meari sáhtá geahpedit lasihemiin smáhka šattuiguin ja urttaiguin. Láibbi alde sáhtá bidjat vuostá ja láibebajožiid lassin návddašit varas šattuid, avokádo dahje heđenvajahasaid. Njuvddusin sáhtá geahččaladdat iešguđet lágan šaddonjuvdosiid dahje sáltekeahtes niehttenjuvdosiid.



Fuolat, ahte oaččut doarvái golgosa

Go boarásmuvvá, de soaitá vajálduhttit juhkat, daningo goikku dovdu soaitá hedjonit. Váibbasvuohta, oaivejorran, hearkivuolta jorralit, hedjonan návccat ja seahki leat goikama dávdamearkkat.

Juga beaivválaččat 1–1,5 lihttera. Báhkka áibmun, bivastuvadettiin dahje lihkadettiin galgá juhkat eanet go dábálaččat.

Jus dus lea heajos borranlustu, vällje juhkosiid, main oaččut energiija, proteiinna ja eará biebmoávdnasiid. Dalle buoremus juhkosat leat mielke- ja šaddojuhkosat dakkárin dahje njaddejuvvon buvttan, ja maid apoteaikka dievasmahtti biebmobuktagat.



Buorre juhkamušat leat čáhci, minerálačáhci, mielki ja loahppemielki.

Ollessávtta sáhttá juhkat ovtta lása beaivvis millosit boradeami oktavuodas.



Missocohkodatsoarpemielki lea beaktilis gaskabihttá, mas oažžu golgosa.



Tipsat:

- ▶ doalat čáhcegánno beavddis dahje čáhcebohtala mielde olgun
- ▶ váldde álo lášmmohallamii dahje lihkadeapmái juhkamuša mielde
- ▶ deahkkevuoibmehárjehallama manñil sáhtát juhkat buoiddehis mielkki dahje geahččal maid proteiidnajuhkosa
- ▶ juga jeavddalaččat
- ▶ garvve sohkarjuhkosiid
- ▶ káffe ja teadja lohkkjuvvojit golggusin, daid sáhttá juhkat 2–4 gohpa beaivvis.

Mášolaččat biebمولاسážiiguin

D-vitamiidna dárbbášuvvo doarjut dávttiid buresveadjima. Badjel 75-jahkásaččaid ávžžuhit váldit eanet D-vitamiinna, daningo liikki D-vitamiinna buvttadeapmi beaivváščuovggas hedjona nugo maid D-vitamiinna geavaheapmi gorudis.

Buohkaide 75 jagi deavdán olbmuide ávžžuhit 20 mikrográmma (μg) D-vitamiinna biepmus dahje dagahagain. Unnit D-vitamiidnalassi (10 μg) reahkká, juos borramušvuogis leat ollu vitaminerejuvvon mielkebuktagat, biebمولbuoiddit ja/dahje guolli.

B₁₂-vitamiidna lea nearvafierbmái ja vuoiŋnamaččaide hui dehálaš vitamiidna, man oažžu ovdamearkka dihtii bierggus, guolis ja mielkebuktagiin. Dábálaččat buotborrit, ja dat geat juhket mielkki, ožžot B₁₂-vitamiinna doarvái iežaset borramušvuogis. Goittotge muhtin eallilan olbmuide soaitá šaddat B₁₂-vitamiinna njammásanváddu, man dihtii gorudis ii leat doarvái vitamiidna geavahan láhkai. Dán čuovvumuššan sáhhtá šaddat váilevašvuodadilli, man dávdamearkkat leat ovdamearkka dihtii anemiija, dovdoáiccu ja muittu hehttehusat. B₁₂-vitamiidnadási sáhhtá mihtidit laboratoriadutkamušain.

Jus borrá unnán, máŋggavitamiidna-mineráladagahat dievasmahtta borramušvuogi. Čuovo attusrávvaga. Ale geavat ovtaáigásaččat badjálás buktagiid. Soaitá leat vahátlaš, jus geavaha ollu biebمولasážiid, juos dasa ii leat albma dárbu.



Ruovttus biebmu golmma beaivái

Ruoktot livččii buorre háhkát biepmu oppa bearrašii ainjuo golmma jándorii. Ruovttus lea buorre vurkkodit dakkár borramušaid maid láve geavahit muđuige. Dalle borramušgálvvut eai geargga boarásmuvvat, iige šatta biebmojávkan.

Várre biepmu maid biepmohaseallái!

Vurkkot ruoktot borramušaid, mat seilot bures ja maid sáhtttá álkit borrat:

- suohkatrievnnat, pasta, goikerievnnat, myslit, niehtit, siepmanat
- boahthalčáhci, sávttat ja sáktamálit
- varas heđemat, šattut ja ruohtasruotnasat, seilosat
- láibi, garraláibi, gávrrerat
- goikaduvvon heđemat dego rusiinnat, lumut, dádelat
- muorjemeasttut, njuvdosat
- mielki, proteiidnajugus ja šaddojuhkosat, mat seilot lanja temperaturavrras
- guolle-, biergo- ja báhpaseilosat
- gaskabihtttástákkut.



*Man várás háhkát
biepmu ruoktot?*

*Buohccán, bárti,
čáhceboatkka,
šleađgaboatkka...*

Go energijadárbu ja borranmiella nuppástuvvá

Olbmo energijadárbu lea hui individuála. Biepmus galgá oažžut energijja seammá ollu go dan golaha. Juos olbmo deaddu bissu seammán, de energijadárbu ja -golaheapmi leat dásseadeattus. Eallilan olbmuid energijadárbbut soitet leat hui iešguđetláganat. Dábálaččat eallilan olbmo energijaoažžun lea 1600–1900 kcal/jándoris.

Go boarásmuvvá, de borranlustu soaitá hedjonit. Dasa lassin buohcuvuođat ja dálkasat sáhttet váikkuhit borranlustui. Máistin- ja haksináiccuin soitet dáhphuvvat nuppástusat ja dalle boradeamis ii návddaš seammá láhkái go ovdal.

Sáhtta leat váttis fuobmát, jus ruoidná áiggokeahtta. Danin lea dehálaš vihkke iežas jeavddalaččat. Ruoidnama soaitá fuobmát das, jus biktasat badjelis orrot leamen galjit. Áiggokeahtes ruoidnan dábálaččat muitala hedjonan dearvvašvuođas. Das gánnáha máinnašit doaktárii dahje dearvvašvuođadikšárii. Go ruoidná, massá seammás deahkkegođđosa ja dáktemássa.

Buidodat lea dearvvašvuhtii vahátlaš. Jus lea dárbu ruoidnadit, de dan galgá dahkat várrugasat guhkes áiggi siste, ja dakkár dearvvašvuođafuolahusa áššedovdi vehkiin, guhte dovda eallilan olbmuid dikšuma. Unna ittáiduvvan ii leat váralaš dearvvašvuođa dáfus.



Vihkke iežat jeavddalaččat.



Galggašiigo leat fuolastuvvan?

- Vázzinleaktu lea njohcon
- Gávpeseahkka orru lossat
- Návccahuvan dávjá
- Mus lea heajos borranlustu ja ruoidnagoadán álkit
- Mus leat váttisvuodát čuožžilit stuolus dahje lihkkat seanggas
- In lihkat šat seammá jeavddalaččat go ovdal

Juos fuobmát ovddabealde namuhuvvon nuppástusaid doaibmannávccainat, borranlusttus dahje veadjimis, váldde millosepmosit áiggil oktavuoda dearvvašvuodaguovddáži. Ii dárbbáš okto gierddahallat.

Buorre biebmodilli ovtta lihkademiin lea buoremus vuohki bajásdoallat fysalaš doaibmanávccaid, go boarásmuvvá. Sihke aerobalaš lihcadeapmi, dego vázzin dahje vuojadeapmi, ja deahkkevuoibmehárjehallan leat dehálaš áššit, mat buoridit birgennávccaid. Buorre biebmodili sáhtta bajásdoallat čuovvumiin dán rávagirjjáža tipssaid.





Moadde tipsa biebmováttisvuodáide:

Heajos borranlustu, ruoidnagoahtin

- ▶ snoabu nihtiid – oaččut dain ollu energiija ja buorre buoiddi unna mearis
- ▶ návddaš gaskabihttán bullá sajis missocohkodaga dahje rievadnevuosttá murjjiiguin – oaččut sihke proteiinna ja vitamiinnaid
- ▶ bija láibbi ala vuosttá, vuoncámoni jed. – oaččut eambbo energiija ja proteiinna
- ▶ ráhkát suohkada mielkkis – oaččut eambbo energiija ja proteiinna
- ▶ lasit borramušaide veháš oljju, geavat eambbo saláhttabutnjosa – oaččut buori buoiddi ja energiija
- ▶ ráhkát missocohkodat- dahje jogurtajuhkosiid, maidda lasihat muorje- dahje heðennjuvdosiid
- ▶ apoteaikkas gávnnat dievasmahtti biebmojuhkosiid, maid sáhtát návddašit gaskabihttán – dat leat oaivvilduvvon earenoamážit sidjiide, geain leat váilevaš biebmodilli. Dain oažžu valjit energiija ja proteiinna unna mearis.
- ▶ sáhtát ávkkástallat maiddái faláštalliide oaivvilduvvon proteiidnajuhkosiid. Dat sistisdollet ollu proteiinna. Dat leat earenoamáš buorit dalle go faláštallá.

Buhtten mánggabealagis mállásiid gáfestallamiin

- ▶ dinggo málesbálvalusa ruoktot
- ▶ mana boradit ruovttu olggobeallái omd. ustibiiguin dahje bearrašiin dahje bálvalanguovddážii earáid lusa
- ▶ ráhkát álkes, johtilis ja mánggabealagis borramušaid; omd. šaddomeleahhta gávppi galm্মihuvvon ruotnasiin, rievadnevuostá galm্মihuvvon murjjiiguin dahje heðemiiguin
- ▶ ráhkát eanet biepmu hávális ja galm্মit dan, vai sáhtát manjelabbos beare ligget dan
- ▶ ráhkát álbmás, álkes saláhtaid: bija dasa guoli, broilera, rievadnevuosttá dahje vuoncámani
- ▶ ávkkástala gárvesbiepmuin, masa sáhtát lasihit proteiinna gálduid ja šattuid omd. šaddomállái rievadnevuosttá dahje vuoncámoni.





Boradanritmmas rámmat beaivái

Árgarutiinnat dávjjimusat nuppástuvvet, go olmmoš báhcá ealáhahkii. Dat soaitá nuppástuhttit boradanritmma, ja dalle soaitá borrat unnit mánggabealagis ja liegga váldoborramuša. Lea buorre heivehit boradeami ja boradanritmma ođđa eallindillái.

Jeavddalaš boradanritma ovddida buresveadjima ja veahkeha doalahit mánggabealagis borramušvuogi.

Ihkku lea lunddolaš boddu borramis ja energiija oažžumis. Amas gorut leat menddo guhká almmá energiija ja biebmoávdnasiid aga, fástoáigi galggašii bistit eanemustá 11 tiimma, erenomážit dalle, jus lea heajos borranlustu ja biebmorearit báhcet unnin beaivvi mielde.

Ovdamearka iđitbihtás:

1



2



Ovdamearka beaiveborramis:

1



2



Ovdamearka gaskabihtás:

1



2



Ovdamearkkat gaskabeaimállásiidda:

1



2



Ovdamearka eahketbihtás:

1



2



Lassidieđut ja veahkki biebmodillái

Stáhta biebmoráđđadallangoddi ja Dearvvašvuoda ja buresveadjima lágádus. 2020.

Seniorjagiide virkuivuoha – rávvagat eallilanolbmui

Gávdno <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/>

Gery ry. www.gery.fi

www.voimaaruuasta.fi ja [VoimaaRuuasta – YouTube](#)

www.xamk.fi/ikaruoka

www.vrn.fi ► Ravitsemus- ja ruokasuositukset ► Ikääntyneet

