

Ravitseminen ja liikunta

Satu Jyväkorpi
Specialexpert
Statens näringsdelegation



Sisältö



- Lihasten määrä vähenee ikääntyessä
- Ateriarytmi
- Ikääntyneen lautasmalli
- Monipuolinen ruokailu tukee toimintakyvyn säilymistä
- Lihakset tarvitsevat proteiinia
- Riittävästi nestettä

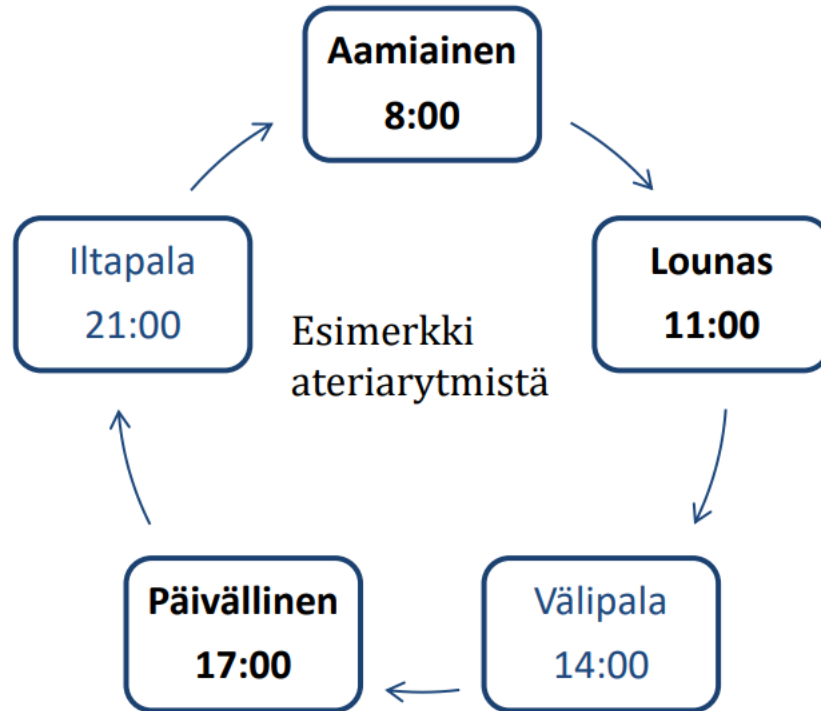




- Kehon koostumus muuttuu ikääntyessä: lihasten määrä vähenee ja rasvan osuus kasvaa.
- Liikkumattomuus ja riittämätön ravitsemus heikentävät ja vähentävät lihaksia entisestään, mikä johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen.
- Tahaton laihtuminen on erityisen haitallista ikääntyessä: se heikentää terveyttä ja vähentää lihaksia ja luustoa.
- Hyvä ravitsemus ja päivittäinen liikunta auttaa säilyttämään toimintakyvyn hyvänä myös vanhuudessa.
- Paino tulisi pitää vakaana.
- Monipuolinen, terveyttä edistävä ruoka ja hyvä ateriarytmi tukevat liikuntaharjoittelua.
- Ennen liikuntaharjoittelua tulisi syödä riittävästi, jotta jaksaa treenata..



Ateriarytmi



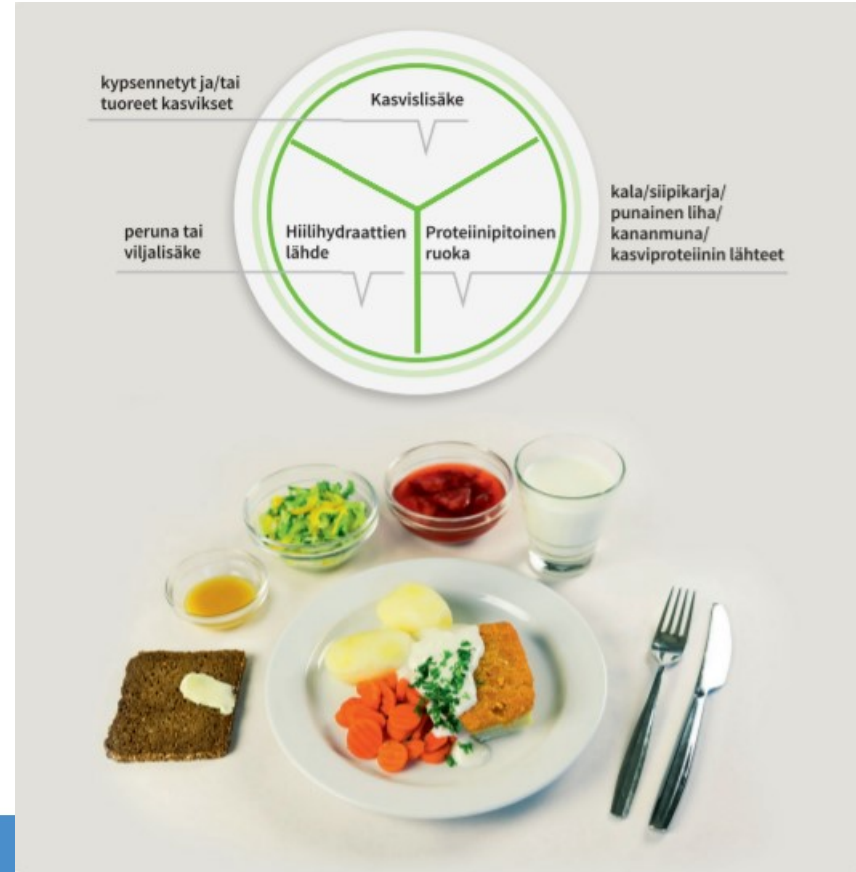
- **Säännöllinen ateriarytmi** takaa vireystila säilymisen koko päivän ajan.
- **Pääateriat** ovat aamiainen, lounas, päivällinen, lisäksi tarpeen mukaan riittävästi välipaloja.
- **Lautasmallin** avulla voi varmistaa, että ruoka-aineita tulee aterialla nautittua sopivassa suhteessa.



Ikääntyneen lautasmalli on jaettu kolmasosiin

Lautasesta:

- **1/3** lautasesta kasviksia.
- **1/3** lihaa, broileria, kalaa, palkokasvipohjaista tai muuta proteiinipitoista ruokaa.
- **1/3** perunaa, viljalisäkettä tai riisiä.
- Pala täysjyväleipää ja leipärasvaa
- juomaksi maitoa, piimää tai soijajuomaa.
- Salaatinkastikkeena öljypohjainen kastike.
- Marjoja tai hedelmä jälkiruoaksi



Monipuolinen ruoka tukee toimintakyvyn säilymistä

Siihen kuuluvat:

- Sopiva ateriarytmi ja tarvittavat välipalat
- Kulutusta vastaavasti energiaa, paino pysyy vakaana.
- Kasviksia monipuolisesti n. ½ kg päivässä.
- Riittävästi proteiinia
- Rasvan hyvä laatu; suositaan kasviöljyjä, pähkinöitä, pehmeitä rasvoja.
- Viljatuotteet valitaan täysjyvänä.
- Kalaa 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.



Lihakset tarvitsevat proteiinia

- Lihakset heikkenevät ja vähenevät ikääntymiseen liittyvien muutosten seurauksena.
- Proteiini on lihasten rakennusaine ja riittävä proteiinin saanti ikääntyessä ehkäisee lihaskatoa.
- Proteiinia tarvitaan jotta:
 - lihakset säilyttävät voimansa
 - vastustuskyky pysyy hyvänä
 - haavat paranevat
 - jaksaa toimia arjessa ja olla aktiivinen.




Näistä saa proteiinia

- Kala, liha, broileri
- Maitotuotteet
- Kananmuna
- Palkokasvit ja niistä tehdyt valmisteet
- Pähkinät, siemenet, viljatuotteet



Vinkkejä proteiinin saantiin:

- **Puuro maitoon**
- Välipalaksi **rahka, proteiini vanukas, jogurtti, raejuustoa** hedelmien kera
- **Leikkeleit**ä kuten juustoa, kananmuna. kalaa leivän päällä
- Salaattiin **raejuustoa, kanaa, leikkeleit**ä, kalaa
- Juotavia **pirtelöit**ä, joissa pohjana maitoa, rahkaa tai jogurttia sekä marjoja ja hedelmiä
- Lämmin leipä, jonka päällä esim. kalaa, broileria ja juustoa
- Lisää **herneitä, papuja ja linssejä** keittoihin, salaatteihin, lisukkeeksi
- **Kananmuna** hyvä proteiinin lähde
- Täydennysravintovalmisteet, proteiinijauheet, -juomat ja -patukat

 Paino	Proteiinintarve/vrk
60 kg	72 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g



Myös välipaloilla- ja jälkiruoilla on väliä

	Proteiini, g
Juustovoileipä + maito/piimä/soijajuoma 2 dl	11
Jogurtti 200 g	6
Karjalanpiirakka & kananmuna	10
Proteiinivanukas 180 g	20
Proteiinirahka, maustettu	18-20
Proteiinijuoma, 250 g	22
Raejuusto (100 g) & hedelmä tai marjoja	14
Pähkinät, 30 g	7
Kahvi ja pulla	4
Marjakeitto 150 ml	0,3



Ikääntyneen treenaajan muistilista



- **Ennen treeniä:** syö kunnon ateria tai ainakin tuhti välipala, josta saa proteiinia.
- **Kuntosaliharjoittelun jälkeen:** nauti esim. lounas, proteiinipitoinen välipala tai proteiinia sisältävä urheilujuoma ½ tunnin sisällä harjoittelusta.
- **Huolehdi säännöllisestä ateriarytmistä** ja monipuolisesta syömisestä. •
- **Juo riittävästi** nestettä ennen treeniä, sen aikana ja treenin jälkeen.



Juo riittävästi

- Ikääntyessä janon tunne heikkenee.
- Nestehukka aiheuttaa väsymystä, huimausta, sekavuutta, lisää kaatumisalttiutta ja suorituskyvyn heikentymistä.
- Juo päivittäin säännöllisin väliajoin **1–1,5 litraa** nestettä.
- Kuumalla ilmalla, hikoillessa tai liikunnan yhteydessä tulee juoda tavanomaista enemmän.



Vinkkejä:

- Pidä vesikannu pöydällä tai vesipullo mukanasi ulkona.
- Ota jumppaan tai muuhun liikuntaan juomaa mukaan.
- Lihaskuntojumpan jälkeen voit nauttia rasvatonta maitoa tai kokeilla proteiinipitoista palautusjuomaa.
- Vältä sokerisia juomia
- Kahvi ja tee lasketaan nesteeksi, niitä voi juoda 2–4 kupillista päivässä.



Lihassoiman ja lihasten määrän kasvattaminen ikääntyneellä edellyttää:



- Hyvää ravitsemustilaa ja riittävää
- ravintoaineiden saantia.
- Voimaharjoittelun periaatteilla tapahtuvaa
- harjoittelua
- Säännöllistä ateriaritmiä

Lisäetua:

- Proteiinia sisältävä urheilujuoma tai ateria
- ½ h sisällä harjoittelun päättymisestä voi
- antaa lisäetua lihasmassan kehittymiselle.



Kiitos!

Verkkosivu, oppaan tilaukset:

www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin



Ravitsemusopas ikäntyneille

