



Ikääntyneen hyvä ravitsemus

Ikääntymisen myötä liikunta usein vähenee samalla kun krooniset sairaudet yleistyvät. Vanhetessa myös elimistössä tapahtuu muutoksia, jotka vähentävät lihaksen ja luun määrää sekä lisäävät rasvakudoksen osuutta kehossa, vaikkei paino muuttuisikaan. Näiden muutoksien seurauksena ruokahalu vähenee. Proteiinin tarve kuitenkin kasvaa. Proteiinin saantiin tuleekin kiinnittää ikääntyessä erityistä huomiota, koska sen riittävä saanti on lihaksiston ylläpidolle elintärkeää. Pitämällä huolta terveellisistä ruokavalinnoista, monipuolisesta ja riittävästä syömisestä ja liikkumalla arjessa voit edistää sekä fyysistä että psyykkistä toimintakykyä myös iäkkäämpänä.



Huomioi:

- Pidä paino vakaana. Painon tahaton putoaminen on merkki heikkenevästä terveydestä. Samalla menetetään lihasta ja luuta.
- Jos ruokahalu on huono, syö useammin pienempiä, ravintorikkaita aterioita. Nauti myös myöhäisiltapala ja vältä yli 11 tunnin yöpaastoa.
- Noudata säännöllistä ateriaritmiä, johon kuuluu kolme pääateriaa ja riittävä määrä ravitsevia välipaloja.
- Kiinnitä huomiota proteiinin saantiin. Syö proteiinipitoisia ruokia ja välipaloja joka aterialla. Suosi erityisesti kalaa, siipikarjaa, vähärasvaisia maitotuotteita, palkokasveja ja kananmunaa. Lisää proteiininlähteitä kuten raejuustoa valmisruokiin.
- Syö päivittäin monipuolisesti ja värikkäästi vihanneksia, juureksia, sieniä, hedelmiä ja marjoja, vähintään 1/2 kg.
- Suosi hyvälaatuisia rasvoja kuten kasviöljyjä, pähkinöitä, siemeniä ja rasiämargariineja tai pähkinälevitteitä.

- Syö viljatuotteet täysjyväisinä. Näin saat vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua.

Ruokailoa

- Ruokaile mahdollisuuksien mukaan usein läheisten ja ystävien kanssa.
- Lähde kotoa ruokailemaan lounasravintolaan tai avoimeen palvelukeskukseen.
- Muodosta ystävien kanssa ruoanvalmistuspiiri, jossa jokainen kutsuu toiset vuorotellen kotiinsa syömään.

Liiku arjessa joka päivä:

- Liiku arjessa mahdollisimman paljon
- Kävele päivittäin
- Aloita jumpparyhmä
- Tee lihasvoimaharjoittelua kotona tai kuntosalilla.
- Harjoittele tasapainoa

Lisätietoa, vinkkejä, videoita, ruokaohjeita, esimerkkejä:
www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin

