

Vireyttä seniorivuosiin

– ikääntyneiden ruokasuositus



Ravitsemustilan ja vajaaravitsemuksen riskin arviointi ja ruokavalion tehostaminen kotona

Aapeli Lahtinen, ravitsemusterapeutti, Nääsவில்le ry ja Kolmostien terveys
Hilla Martikainen, ravitsemusterapeutti, Nokian kaupunki



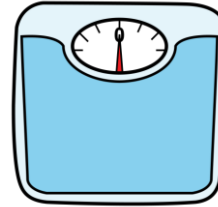
Aiheena

- Vajaaravitsemuksen riskin tunnistaminen kotona
- Ravinnonsaannin tehostaminen kotikonstein
- Ravitsemuksen puheeksi ottaminen ja eteenpäin ohjaaminen tai tuuppaaminen muutoksiin



Vajaaravitsemusriski \approx niukka ja yksipuolinen syöminen

- Lihakset, luut ja lihasvoima heikkenevät
- Kaatumis- ja murtumariski kasvaa
- Kognitio voi heikentyä
- Voi johtaa painon tahattomaan laskuun
- Hidastaa ja heikentää sairauksista toipumista, alentaa toimintakykyä ja elämänlaatua
- Puolustusjärjestelmä ja haavojen paraneminen heikentyvät
- Suoliston villusrakenne kärsii ja ravintoaineiden imeytyminen voi heikentyä
- Lääkeaineiden teho ja vaikutukset elimistössä voivat muuttua
- Mieliala laskee ja ruokahaluttomuus voi entisestään lisääntyä
- Hoitamaton vajaaravitsemus lisää myös kuolleisuutta



Vajaaravitsemuksen riskin tunnistaminen omatoimisesti

”Mitä voin kysyä itseltäni?”

- Syönkö vähemmän kuin ennen?
 - Onko ruokavalioni yksipuolistunut?
 - Onko painoni pudonnut?
 - Onko ruokahaluni heikentynyt?
 - Onko jaksamiseni tai voimani vähentyneet?
- ➔ **Voivat viitata ravitsemustilan heikentymiseen**
- Apuna tunnistamisessa myös esim.
 - [Gery ry:n testi](#)
 - Terveyskylän [Ravitsemus riittäväksi - opas vajaaravitsemuksen ehkäisyyn](#) -> Kohta *Onko ravitsemustilani heikentynyt?*



Testi

Seuraavaa testiä voi käyttää apuna oman ravitsemustilan arvioinnissa:

- Nykyään ruoka maistuu kuten ennenkin
- Yleensä syön seurassa
- Syön vähintään yhden lämpimän aterian päivässä
- Syön muutaman välipalan päivässä
- Minulla ei ole vaikeuksia ruuan valmistamisessa
- Minulla ei ole hampaissa tai suussa kipua tai muita ongelmia, jotka vaikeuttavat syömistäni
- Käytössäni on enintään kolme reseptilääkettä
- Minulla on riittävästi rahaa ruuan ostamiseen
- Syön päivittäin lihaa, kalaa, broileria, kananmunia tai papuja ja linsejä
- Syön erivärisiä kasviksia 5-6 kourallista päivässä

Jos kolmen tai useamman väittämän kohdalta puuttuu rasti, saatat olla ravitsemuksellisessa riskissä. Tahaton ja nopea laihtuminen voi yksinäänkin merkitä ravitsemustilan heikkenemistä. Ota yhteyttä terveyskeskukseen tai ravitsemusterapeuttiin.



VINKKEJÄ ENERGIANSAAANNIN TEHOSTAMISEEN

- Tiheä ateriarytmi ja ”ylimääräiset” välipalat (5-7 syömiskertaa/pv)
- Pienet alkupalat ja jälkiruuan syöminen pääateria lisäksi
- Käytä ruoanvalmistuksessa reilusti öljyä/juoksevaa margariinia
- Öljyn tai rasvaisen margariinin (60-70 %) lisääminen annoksiin
- Ruokajuomaksi veden sijaan maitoa, piimää, kaakota, soijamaitoa tai smoothieta tms.
- Leivälle reilummin rasvaista margariinia (60-70 %) ja muita päällisiä (esim. juustoa/leipäjuustoa, leikkelettä, kasviksia, pestoa, avokadoa tms.)
- Pähkinöitä/maapähkinävoita/mantelijauhetta aamupalan ja välipalan joukkoon; esim. jogurttiin, myslin sekaan, viiliin, rahkaan, puuroon tai smoothieen
- Öljyjä salaattinkastikkeeksi tai pähkinöitä salaatin joukkoon
- Pähkinöitä ja kuivattuja hedelmiä naposteltavaksi
- Evääksi tai välipalaksi myslipähkinäpatukoita tai Elovena-välipalakeksi



Ravitsemustilan parantaminen

VINKKEJÄ PROTEIININSAANNIN TEHOSTAMISEEN

- Syö pääruoalla annos lihaa, kanaa, kanaa, kananmuna tai kasviproteiinia
- Ruokajuomaksi veden sijaan maitoa, piimää, kaakota tai soijamaitoa
- Aamu-, väli- tai iltapalaksi annos jogurttia, viiliä, rahkaa, maitoa, kaakaota tai soijajogurttia
 - Lisää joukkoon esim. myslää ja pähkinöitä/siemeniä ja marjoja/hedelmiä
- Juustoja ja leikkeleitä leivälle tai lisukkeeksi: esim. raejuusto, leipäjuusto, kotijuusto, mozzarella
- Jälkiruoaksi esim. marjarahkaa, raejuusto/leipäjuusto-hedelmäsalaattia, marjasmoothie (sis. esim. rahkaa tai jogurttia)
- Jos syöt puuroa, keitä se maitoon



Ruoka-aineiden valinta ja täydentäminen

Rypsiöljyä jogurtin tai rahkan sekaan: maku pehmenee ja energiaa on enemmän!

Marjojen ja hedelmien kaveriksi jäätelöä, vaniljakastiketta tai rahkaa.

Rypsiöljyä perunan ja perunamuusin kanssa. Muusin voi tehdä maitoon.



Maustamattomiin rahkoihin, viileihin ja jogurttihin voi laittaa hilloa.

Ruokajuomaksi piimä tai proteiinimaito, kuten Valio Plus tai Pirkka PRO.

Leivän päälle runsaasti rasvaa, juustoa ja leikkeleitä.



Kasviksille öljyä, majoneesia, hunajaa tai salaattinkastiketta.

Liha, kala, kana tai kananmuna kaikille aterioille proteiinia tuomaan. Myös raejuusto on hyvä lisuke ruoan tai puuron kanssa!



Muista myös välipalat; vaikkapa karjalanpiirakka rasvalla, juustolla ja leikkeleellä/kananmunalla.

Esimerkki energian lisäämisestä puuroannoksessa

Puuro tai velli (2 dl)

energiaa 100 kcal

+ kevytmaitoon keitettynä

energiaa 90 kcal

+ rasvalisä (1 rkl)

energiaa 120 kcal

+ hillo (1 rkl)

energiaa 40 kcal

+ hiilihydraattijauhe (0.5 dl)

energiaa 90 kcal

+ mantelijauhe (1-2 rkl)

energiaa 60 kcal



Yhteensä

= energiaa 500 kcal



Ammattilaisen rooli

- Ammattilaisten jalkautuminen, kohtaamiset ikäihmisten kanssa
- Ikätorit/lähi-torit/Setori, kuntien terveystioskit tms.
- Ravitsemuksen puheeksi ottaminen matalalla kynnyksellä
- Tuuppaus muutoksiin
- Läheisten mukaan ottaminen ja ohjaaminen
- Järjestöjen tarjonnan hyödyntäminen



Hyödyllistä materiaalia

- Terveyskylä
 - [Ravitsemus riittäväksi - opas vajaaravitsemuksen ehkäisyyn](#)
 - [Keinot energian ja proteiinin saannin lisäämiseksi](#)
 - [Omahoito-ohjelma: Ravitsemus riittäväksi – Estä vajaaravitsemus](#) (vaatii kirjautumisen)
- [Gery ry](#) ja [Voimaa ruuasta](#)
- [Ruokahalun arviointi-kysely \(SNAQ\)](#)



KIITOS!

