

# Voimaa ruuasta



## Opas ikääntyneelle

Ikääntyessä ruokalautasen ja lasin sisältöön täytyy kiinnittää yhä tarkempaa huomiota. Keho toimii pienemmällä energiamäärällä, mutta ravintoaineita tarvitaan entiseen malliin, jopa enemmän. Täytä lautasesta puolet kypsennetyillä sekä tuoreilla kasviksilla ja valitse perunan, pastan tai riisin lisäksi kalaa, lihaa, broileria, kananmunaa tai palkokasveja ja nauti rauhassa. Ravitsevasta ruuasta hyötyvät aivot ja muu hermosto, lihakset, luut, suoli, iho ja vastustuskyky. Arkiruuan täydentää kaikenlainen liike, venytys ja voimailu.

**Gery**  
Gerontologinen ravitsemus  
Gery ry

## Aivot ja muisti

Aivoille herkkua on säännöllinen ruokailu ja energian saanti. Aivot käyttävät verenkierron sokeria energiakseen ja siksi onkin tärkeää pitää verensokeri tasaisena. Se onnistuu syömällä neljästä kuuteen ateriaa ja välipalaa päivässä, suosien kasviksia ja kuitupitoista ruokaa.

Hermo- ja aivosoluihin tarvitaan proteiinia, eli valkuaista, ja rasvaa. Solut toimivat hyvin, jos niiden rakennusaineina on käytetty joustavuutta lisääviä, yleensä kalatai kasviperäisiä pehmeitä rasvoja.



## Sydämelle hyvää

Sydän ja verisuonet nauttivat samoista asioista kuin aivot. Pehmeät rasvat, vähäsuolainen, kuitupitoinen ja kasvisvoittainen ruokavalio, niin sydän pumppaa pehmeästi. Sydänterveyttä edistävät myös liikunta ja tarvittaessa lääkärin määräämä lääkitys.



## Mistä

### aivoille ja sydämelle sopivaa rasvaa?

Kala, kasviöljyt, kuten rypsi-, oliivi- ja camelinaöljy sekä rasiamargariinit sisältävät pehmeitä rasvoja, joita kannattaa syödä päivittäin. Kala on herkkua monessa muodossa, ja erilaisia öljyjä voi käyttää ruuanvalmistuksessa tai salaattinkastikkeena ja margariinia leivän päällä tai puurossa. Pähkinät ja siemenet sisältävät myös aivo- ja sydänterveellistä rasvaa. Niitä kannattaa napostella kourallinen päivässä.

## Voimaa lihaksiin ja vastustuskyvylle

Lihassoimalla nousee ylös sängystä, pysyt pystyssä ja liikkeessä. Lihasten rakennusaineena ruokalautaselta toimii proteiini tai, kuten ennen sanottiin, valkuainen. Sitä saa kalasta, broilerista, lihasta, kananmunasta, maitotuotteista sekä palkokasveista ja täysjyväviljasta.

län myötä elimistön kyky hyödyntää syötyä proteiinia hieman heikkenee ja siksi proteiinin saantiin täytyy kiinnittää huomiota. Proteiinia tarvitaan lihasvoiman lisäksi myös vastustuskyvylle ja iholle, esimerkiksi haavojen parantumiseen.

## Luihin vahvuutta

Luiden terveyttä vaalii, kun liikunnan lisäksi huolehtii tasapainoisesta ruokailusta. Luiden rakennusaine on kalsium. Sitä saa helpoiten ja edullisesti maitotuotteita käyttämällä mutta onnistuu myös kasvipohjaisilla juomilla ja muilla valmisteilla, joihin on lisätty kalsiumia sekä syömällä kalaa. Tarvittaessa kalsiuminsaanti varmistetaan ravintolisällä.

Kalsium tarvitsee imeytyäkseen D-vitamiinia.

Sitä saa kalasta, metsäsienistä sekä maidosta ja margariinista, joihin sitä Suomessa lisätään. D-vitamiinia voi ottaa ravintolisänä 10-20 mikrogrammaa ruokavaliosta ja iästä riippuen.



## Vatsa toimimaan

län myötä suolen toiminta hidastuu, ja jos liikunnan määrä vähenee, niin suolen liike hidastuu entisestään. Suoli tykkää sekä liikunnasta että suolta liikuttavasta ruuasta.

Kuitu ja neste pehmentävät ruokaa suolessa. Kuitu sitoo vettä ja nopeuttaa ruuan liikettä.

Kuituja on kasvikunnan tuotteissa eli viljoissa, marjoissa, juureksissa, vihanneksissa ja hedelmissä. Viljan kuituja on erilaisia. Toisen makuun ja vatsalle sopii hyvin ruisleipä, kun toiselle taas paremmin kauran kuidut. Kasvisten kuitu on suolen toiminnalle myös tärkeää, siksi kannattaakin laittaa leivän päälle ylimmäksi aina jotain kasvista. Kasviksissa on myös paljon nestettä, joka tekee hyvää suolen toiminnalle.

## Mistä kuituja?

Puurot, yli 6 % kuitua sisältävät leivät, täysjyvämurot sekä myslit ovat hyviä kuitulähteitä. Kaura- tai vehnäleseet, pellavansiemenet ja siemenrouheet ovat hyviä kuitulisiä.

Herkuttele puoli kiloa kasviksia päivässä: juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä, niin saat myös riittävästi kasvisten kuituja.



## Juo riittävästi

Hyvän toimintavireen varmistaa riittävällä juomisella. Juo päivän aikana noin litra tai puolitoista litraa. Valitse lasiin vettä, vähärasvaista maitoa tai piimää, aamuisin täysmehua.

Kahvi, tee ja kaakao sopivat hyvin päivittäiseen käyttöön. Kahvin ja teen juomisella vaikuttaisi olevan sekä mieltä että muistia piristävä vaikutus. 3-4 kupillista suodatinkahvia vaikuttaa myönteisesti aivoterveysteen.



klo

klo

Lounas



Välipala



klo

Päivällinen



klo

Aamupala



klo

Illtapala



## Pidä päivärytmi

Täytä sinun arkeesi sopivat kellonajat.  
Syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti  
saat sopivasti energiaa ja riittävästi ravintoaineita.

Lisää mukaan liikunta ja päivän muut  
säännölliset tapahtumat.

### Milloin tarvitaan ravintolisiä?

Suomalaisille tarpeellisin ravintolisiä on D-vitamiini, jonka imeytyminen ruuasta ja muodostuminen iholla saattaa heikentyä iän mukana.

Suositus on, että jokainen 65 vuotta täyttänyt aikuinen saa ruuasta 10 mikrogrammaa D-vitamiinia päivittäin. Yli 75-vuotiaille suositellaan päivittäin 20 mikrogrammaa D-vitamiinilisää. Ravintolisän käyttöä suositellaan ruokavalion D-vitamiinipitoisuuden ja iän mukaan.

Jos kasvien käyttö on hyvin niukkaa, tai käyttää vain kypsennettyjä vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja juureksia, C-vitamiinin ja foolihapon saanti voi jäädä vähäiseksi. Tupakointi lisää C-vitamiinin tarvetta. Puutetta voi paikata lasillisella appelsiinitäysmehua.

Monivitamiinivalmistetta voi suositella, jos päivittäinen ruoka on kovin yksipuolista.

### Sinulle sopiva paino

Mitä enemmän ikää tulee, sen tarkemmin kannattaa keskittyä nauttimaan laadukkaasta ruuasta, lisätä liikuntaa ja voimaharjoittelua ja unohtaa laihdutus. Laihduttaessa moni menettää tärkeää lihaskudosta. Jos on tarve laihduttaa, se tulee tehdä maltilla ja pitkäjänteisesti ikääntyneiden hoitoon perehtyneen terveydenhuollon asiantuntijan avustuksella.

Pieni pyöreys ei ole terveysriski, sen sijaan runsas ylipaino on terveydelle haitallista. Runsa ylipaino vaikuttaa kielteisesti muun muassa verisuoniin ja aivoihin sekä lisää myös joidenkin syöpien riskiä.

Painoa on hyvä seurata kuukausittain. Ota yhteyttä terveyskeskukseen jos painosi muuttuu yli 3 kg.

# Toiveista jääkaapin oveen

**Syön ja juon mielelläni aamupalalla:**

**lounaalla ja päivällisellä:**

**kahvin kanssa:**

**iltapalaksi:**

**Lempiruokia ja muita toiveita  
ruokailuun liittyen:**

## *Virtaa* **ja energiaa ruuasta**

Ihminen tarvitsee energiaa.  
Energiaa saa ruuasta ja juomasta.  
Riittävä energian saaminen on  
tärkeää kehon toiminnoille,  
liikkumiselle ja hyvälle  
unelle sekä mielialalle.

# 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
- Vaatteeni tuntuvat sopivilta, en ole laihtunut enkä lihonnut
- Minulla on riittävästi rahaa ruuan ostamiseen
- Syön päivittäin lihaa, kalaa, broileria, kananmunia tai papuja ja linssejä
- 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 terveystieteiden keskuksen tai ravitsemusterapeuttiin.

