

Voimaa ruuasta

Merja Suominen

ETT, dosentti, ravitsemustiede

Gery ry

Edistämme ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja **hyvinvointia** ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla

Tutkimme, viestimme ja koulutamme.

www.gery.fi

www.voimaaruuasta.fi

@voimaaruuasta



Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta • Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



Julkaisija: Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

www.gery.fi/suositukset/ruokasuositus-ikaantyneille-2020/

Mitä tapahtuu ikääntyessä?

Viisastuu ja hidastuu, myös

- Lihaskudoksen määrä vähenee
- Energian tarve pienenee
- Luusto haurastuu
- Sairaudet, lääkitykset tulevat mukaan
- **Ravintoaineiden tarve ei vähene**



Terveelliset elintavat ehkäisevät muistisairauksia

- Ravitsemus
- Liikunta
- Aivojumppa
- Lepo
- Lääkitys



FINGER-tutkimus = The Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability

Hyvät rasvat

- Hyvät rasvat alentavat kolesterolia, tasaavat verensokeria, ovat tärkeitä ihon ja aivojen toiminnalle.
- Suositus:
 - ✓ 2-3 kala-ateriaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen
 - ✓ Kasviöljyjä, kasvimargariineja
 - ✓ Siemeniä tai pähkinöitä 1-2 ruokalusikallista päivässä



Sateenkaaren värit lautaselle

- Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät monia elimistölle tärkeitä ravintoaineita, mutta vain niukasti energiaa
- Suositus:
 - 5–6 annosta päivässä monipuolisesti vaihdellen



Pidä lihaksista huolta!

- Lihasmassan määrä vähenee ikääntyessä
- Lihaskatoa voi olla vaikka painoa olisi paljon
 - Puutteellinen ravitsemus
 - Vähäinen liikunta
- Naisilla vähemmän lihaskudosta
 - suurempi riski lihaskadolle

Laihdutusta vain tarpeeseen ja lihaksia voimistaen!



Proteiini

- Tarvitset proteiinia vastustuskyvyn ja lihasten toiminnan ylläpitämiseen.
- Suositus ikääntyneille 1,2-1,4 grammaa kehon painokiloa kohden vuorokaudessa.
- Esim. 70 kiloa painava henkilö:
n. 80-100 g proteiinia vuorokaudessa



Suositus

Ikäntyneille suositellaan proteiinia enemmän kuin nuoremmille. Riittävä proteiininsaanti ruuasta yhdessä lihasvoimaharjoittelun kanssa antaa lihaksille voimaa. Proteiinia tarvitaan myös vastustuskyvylle eli pysyäksesi terveenä.

Jotta elimistö ei käytä lihaksen proteiinia energianlähteenä, täytyy syödä tarpeeksi ja saada riittävästi energiaa. Runsaasti liikkuva henkilö tarvitsee energiaa ja proteiinia enemmän kuin vähän liikkuva.

Proteiinia pitäisi olla jokaisella aterialla ja välipalalla, jotta keho pystyy hyödyntämään sen tehokkaasti. Muista pääaterian proteiininlähteet: kala, broileri, liha, kananmuna, herne, pavut ja linsit, sekä maitovalmisteet, kuten juusto.

Vihreään ympyrään merkityllä luvulla on kuvattu, kuinka paljon annoksessa on yhteensä proteiinia.

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

Suosituksen mukainen päivittäin proteiinin saanti on 1,2 g–1,4 g proteiinia/kehon painokilo.



Kala-ateria,
pannuuhvenet



Kasvissosekeitto, raejuusto
ja täysjyväleipä



Kaalilaatikko

Tuote	proteiini/ 100 g
Lohifilee	20 g
Broilerifilee	27 g
Kananmuna	13 g
Sika-nautajauheliha	23 g
Nyhtökaura	31 g
Härkis	17 g
Valkopapu	8 g
Raejuusto	17 g

Proteiinia aterioille kalasta, broilerista, lihasta, kananmunasta, herneistä, pavuista ja linsseistä sekä maitotuotteista.



Broileriateria



Hernekeitto



Jogurtti ja marjat



Maito- tai piimälas



Täysjyväleipäviipale

Ikääntyessä
kehon proteiinin tarve lisääntyy.

Lisää proteiininsaantiasi valitsemalla proteiinipitoisia aamu- ja välipaloja, kuten rahkaa ja jogurttia, viiliä ja proteiinivanukkaita, täysjyväleipää ja puuroja sekä pähkinöitä. Kannattaa tarkistaa valintojen sokerimäärät ja valita vähäsokerisia.

Voit keittää puuron maitoon tai lisätä sitä reilusti annokseen. Maitovalmisteet ovat erinomainen proteiininlähde. Jos et käytä maitoa, saat proteiinia kasvipohjaisista tuotteista, kuten soijajuomasta ja -jogurtista. Kasvipohjaisten tuotteiden proteiinipitoisuus kannattaa tarkistaa tuoteselosteesta.

15 g



Marjarahka

10 g



Voileipä

5 g



Pähkinät ja omena

15 g



Rahkapirtelö

12 g



Soijajogurtti ja
härkäpapugranola

Hyvällä ravitsemuksella
vahvistat toimintakykyä ja terveyttä
sekä parannat elämänlaatua.



Vinkkejä proteiinin saannin lisäämiseksi

- Puuron keittäminen maitoon
- Täyslihaleikkeleitä tai kananmunaa leivän päälle
- Välipaloiksi rahkaa, jogurttia tai viiliä
- Pirtelöt
- Proteiiniapatukat, -vanukkaat, -juomat
- Täydennysravintovalmisteet



Vatsan hyvinvointi

- Ravintokuitu edistää suoliston toimintaa, vaikuttaa myönteisesti veren sokeriin ja kolesteroliin
- Suositus:
 - ✓ Vähintään 25 grammaa vuorokaudessa
- Tarpeeksi nestettä



**VALITSE LEIPÄ,
JOSSA VÄHINTÄÄN
6 % KUITUA**

Hyviä kuidun lähteitä ruokavaliossa

- Täysjyväviljatuotteet
- Kasvikset
- Hedelmät
- Marjat
- Siemenet
- Pähkinät



IKÄÄNTYNYT – tarvitset päivän aikana
1–1,5 litraa nesteitä eli 5–8 lasillista juomaa

**JUO
PÄIVITTÄIN**



Vettä

Maitoa ja
hapanmaitotuotteita
noin 5 dl, mieluiten
0–1 % rasvaa sisältäviä



Hedelmä-,
marja- ja kasvis-
täysmehuja,
mehujuomia,
keittoja ja
viinvoitusjuomia



Kahvia,
teetä,
kaakaota



Pirtelöitä
ja jogurtti-
juomia



**JUO VAIN
SATUNNAISESTI**

Alkoholijuomia enintään
1 annos päivässä

Ikääntyminen
altistaa alkoholi-
haitolle



D-vitamiini

- Tarvitaan kalsiumin imeytymiseen
- Suositus:
 - Yli 75-vuotiaille**
 - 20 mikrogrammaa**
 - D-vitamiinilisää ympäri vuoden**
- D-vitamiinin lähteitä ruokavaliossa:
 - Kala
 - Nestemäiset maitovalmisteet
 - Vitaminoidut rasiamargariinit



Hyvän ravitsemuksen merkit

- Sopiva ateriarytmi ja välipaloja tarpeen mukaan
- Kulutusta vastaavasti energiaa
- Riittävästi proteiinia
- Hyviä rasvoja
- Riittävästi kuitua ja nestettä
- Monipuolisesti kasviksia



Muutos lautasella -hanke

- Ravitsemus- ja liikuntaohjauksen sekä sosiaalisen tuen avulla parantaa 50-65-vuotiaiden toimintakykyä ja elämänlaatua käyttäen älypuhelinsovellusta
- Madalletaan kynnystä käyttää teknologiaa ja digitaalisia palveluita
- 2018-2020 STEA:n rahoituksella Veikkauksen tuotoista

”Valokuvaaminen sai havainnoimaan omaa syömistä uudella tavalla”

Ateriakuvaus

- Pysäyttää omien tapojen ääreen
- Tuo tietoisuutta – syömiseen keskittyminen
- Kasvisten käyttö lisääntyy
- Makeisten, leivonnaisten, alkoholin käyttö vähentyy
- Löytyy rytmiä päivään
- Tulee myös panostettua enemmän aterian koostamiseen/asetteluun
- Muiden kuvista saa vinkkejä



Ruoka on paljon muutakin
kuin ravintoaineita...

Voimaa ruuasta
Gery

Eikä ole
yhtä oikeaa
tapaa syödä
terveellisesti!



KIITOS!

- Ruokailu on monelle päivän kohokohta, tehdään siitä vielä nautinnollisempi!
- Pohtikaa yhdessä, miten ruokailu järjestetään
- Ei ole yhtä oikeaa toimintatapaa



Ravitsemusfoorumi on torstaina 9.9.2021