

# Monipuolinen ravitseminen ikäääntyessä tukee hyvinvointia, toimintakykyä ja aivoterveyttä

Heli Salmenius-Suominen, ravitsemusasiantuntija ETM  
terveydenhoitaja, Gery ry

# Gery ry

## Tavoitteena

Edistää ikääntyneiden  
terveyttä,  
toimintakykyä  
ja hyvinvointia monialaisesti ravitsemuksen,  
liikunnan  
ja sosiaalisen toiminnan avulla.

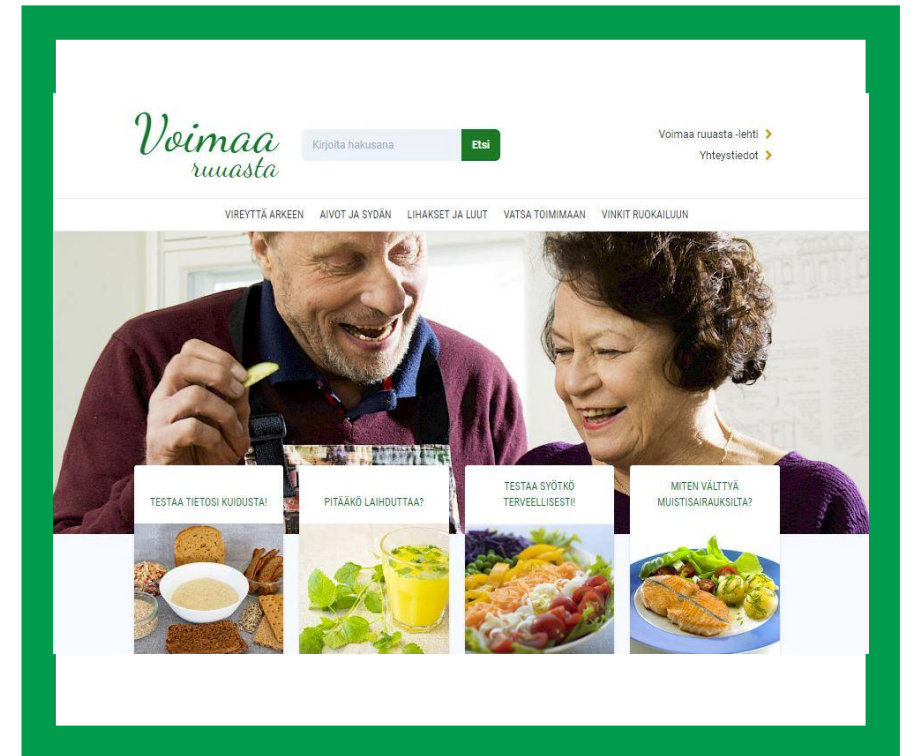
Rahoitus Sosiaali- ja terveysministeriön järjestöavustuksista

[www.voimaaruuasta.fi](http://www.voimaaruuasta.fi)

Facebook: Ikääntyneiden ravitsemus Gery ry

Instagram: @voimaaruuasta

YouTube: VoimaaRuuasta



Muisti ja ruoka  
**Gery**

# Tänään puhutaan

- Monipuolista ruokaa ikääntyneelle
- Toimintakykyä ja aivoterveysttä ruuasta
  - Ateriarytmi
  - Riittävä proteiinin saanti ruuasta
  - Kasviksia monipuolisesti
  - Rasvan laatu



# Täytetään kyselylomakkeet

**Poistu koko näytön tilasta painamalla**
Esc

**Aikukartoitus, ruokavalion laadun arviointi**

1. Ikä vuosina: \_\_\_\_\_ 2. Sukupuoli: a) nainen b) mies  
3. Paikkakunta \_\_\_\_\_ Päivämäärä \_\_\_\_\_

Ympyröi Sinun tilannettasi tällä hetkellä parhaiten kuvaava vaihtoehto:

**Painoni on viimeisen vuoden aikana:** a) pysynyt ennallaan b) laskenut huomaamattani  
c) laskenut tavoitteellisen lähdyttämisen seurauksena d) noussut

**Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?**  
1 = erittäin huonoksi 2 = huonoksi 3 = ei hyväksi eikä huonoksi  
4 = hyväksi 5 = erittäin hyväksi

**Kuinka tyytyväinen olette terveyteenne?**  
1 = erittäin tyytymätön 2 = melko tyytymätön 3 = ei tyytyväinen eikä tyytymätön  
4 = melko tyytyväinen 5 = erittäin tyytyväinen

**Lihasoima/toimintakyky:**  
a) Ehdin kävellä suojatien yli vihreiden valojen palaessa: kyllä en  
b) Pystyn kävelemään 400 metriä (keppiä saa käyttää)? kyllä en

**Ruokavalio**

1. Noudatko säännöllistä ateriarhythmiä, jossa on päivittäin 4-5 ateriaa, esimerkiksi aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja/tai iltapala.  
a) Päivittäin b) Useana päivänä viikossa c) Harvoin

2. Kuinka paljon vihanneksi ja juureksi syötte päivässä (1 annos = n. 100g tai 2dl salaattia tai kypsennettyjä kasviksia, 1 porkkana, 1 iso tomaatti)?  
a) 3 annosta tai enemmän b) 1-2 annosta c) En syö joka päivä

3. Kuinka paljon hedelmiä tai marjoja syötte päivässä (1 annos = n. 100g eli esimerkiksi 1 keskikokoinen omena, 1 banaani, 2 klementiiniä, 1,5dl marjoja)?  
a) 3 annosta tai enemmän b) 1-2 annosta c) En syö joka päivä

4. Käytäkö pari ruokalusikallista kasviöljyä ruuassasi tai syöt noin kolme ruokalusikallista siemeniä ja pähkinöitä?  
a) Joka päivä b) Useana päivänä viikossa c) Harvoin  
a) Vähärasvaista margariinia b) Runsasrasvaista margariinia tai tahnaa (esim. hummusta) c) Voi-kasviöljyseosta d) Voita e) En mitään/en syö leipää

Käännä

## Proteiinitesti

Kuinka monta annosta **ei** eilen tai yleensä syöt yhden päivän aikana alla olevia ruokia? Huomioi myös ruuanlaitossa käytettävät määrät. Yhdessä annoksessa on noin 7 grammaa proteiinia. Merkitse annokset ylös ja laske oma proteiinin saantisi sekä tarpeesi. Katso tarkemmat ohjeet kääntöpuolelta.

[www.voimaaruusta.fi](http://www.voimaaruusta.fi)  
[www.gery.fi](http://www.gery.fi)

<p>Maito/piimä/soijajuoma 2 dl</p> <p>..... annosta</p>	<p>Jogurtti/viili/soijagurtti 2 dl</p> <p>..... annosta</p>	<p>Rahka vajaa 1 dl</p> <p>..... annosta</p>	<p>Raejuusto 5 rkl (50 g)</p> <p>..... annosta</p>
<p>Juusto 3-4 viipaletta (30 g)</p> <p>..... annosta</p>	<p>Kananmuna 1 kpl</p> <p>..... annosta</p>	<p>Kypsä broileri/liha/ nyhtökaura 3 rkl (30 g)</p> <p>..... annosta</p>	<p>Kypsä kala 4 rkl (40 g)</p> <p>..... annosta</p>
<p>Täyslihaliekkike 3-4 viipaletta</p> <p>..... annosta</p>	<p>Leikkelemakkara 7 viipaletta</p> <p>..... annosta</p>	<p>Makkara 1/2 kpl tai nakki 2 kpl</p> <p>..... annosta</p>	<p>Papuja tai linssiä 1 dl (100g)</p> <p>..... annosta</p>
<p>Hernekeitto vajaa 2 dl, pakasteherne reilu 2 dl</p> <p>..... annosta</p>	<p>Tofu, kiinteä 3 rkl (40 g), soijarouhe 3 rkl</p> <p>..... annosta</p>	<p>Pähkinöitä 4 rkl</p> <p>..... annosta</p>	<p>Mysli 1,5 dl</p> <p>..... annosta</p>
<p>Leipä 2-4 viipaletta</p> <p>..... annosta</p>	<p>Kaurapuuro (veteen) reilu 3dl</p> <p>..... annosta</p>	<p>Keitetty pasta reilu 2 dl</p> <p>..... annosta</p>	<p>Muu proteiininlähde esim. proteiinijuoma, proteiinipatukka tai täydenmääräisen ravintovalmisteen grammaa proteiinia</p> <p>..... annosta</p>

**Laske annokset yhteen:**

..... annosta x 7 grammaa = ..... grammaa proteiinia päivässä.

Nimi ..... Päiväys .....

Tarvitset proteiinia vähintään 1,2 x oma paino (kg)

..... grammaa päivässä.

Keskimäärin 70-100 grammaa päivässä.

© Gery ry • Et saa kelpoita

# Mitä tapahtuu ikääntyessä?

Viisastuu ja hidastuu, myös

- Luusto heikkenee
- Lihaskudoksen määrä vähenee
- Energian tarve pienenee
- Sairaudet, lääkitykset
- Ruokahalu voi vähentyä
- Ravintoaineiden tarve ei pienene



# Lihaskato heikentää toimintakykyä

- 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!**



# Tahaton laihtuminen



- Tahaton laihtuminen johtuu
  - toimintakyvyn heikkenemisestä
  - huonosta ruokahalusta
  - pureskelu- tai nielemisongelmista
  - sairauksista
- Aina ikääntyneen terveydelle haitallista
- Yhteydessä sarkopeniaan ja gerasteniaan, heikentää elämänlaatua ja lisää kuolleisuutta
- Painonlaskua tulisikin ehkäistä ja siihen tarttua mahdollisimman nopeasti, ennen kuin tilanne pahenee
- Säännöllinen painon seuranta

# Ateriarytmi

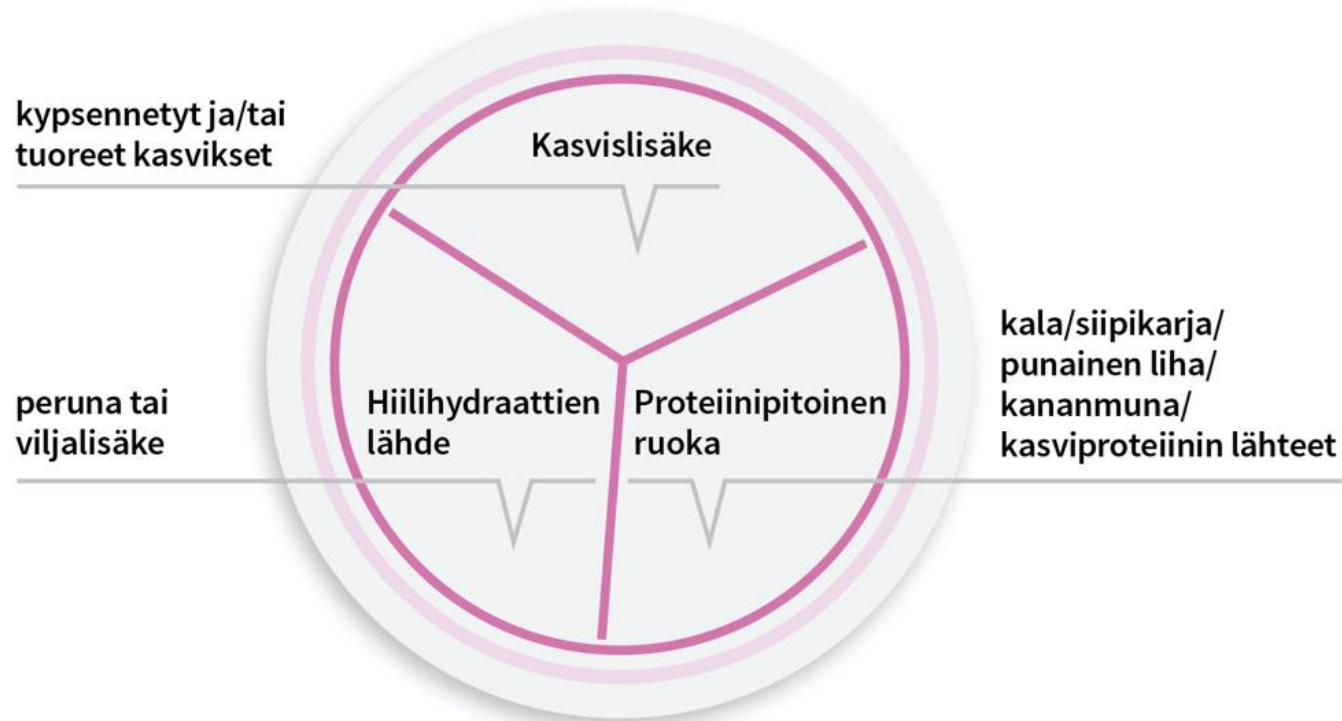
- Säännöllinen ateriarytmi
  - aamiainen, lounas, päivällinen
  - välipaloja tarpeen mukaan



[www.voimaaruusta.fi](http://www.voimaaruusta.fi)  
[www.gery.fi](http://www.gery.fi)

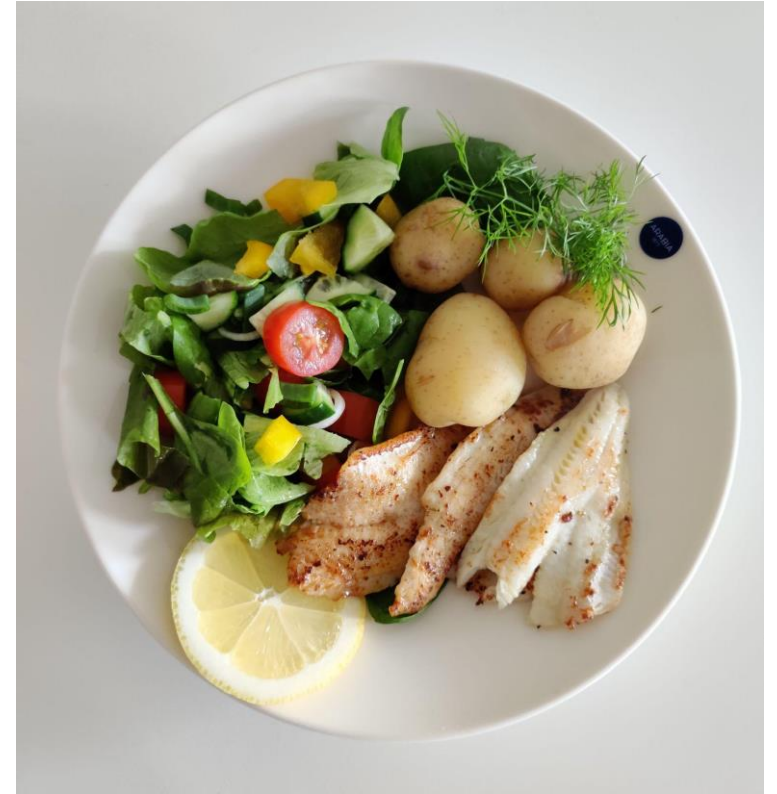


# Ikääntyneen lautasmalli



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:

Öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka



Ikääntyneiden lautasmalli (Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus, VRN ja THL, 2020)

- Ruokavalio vaikuttaa valtimoterveyteen ja sitä kautta kognitioon (muisti- ja ajattelutoiminnot)
- Sydän- ja aivoterveysriskit pitkälle samoja



# Terveelliset elintavat ehkäisevät muistisairauksia

- Terveellisiin elintapoihin ohjaaminen näyttäisi ehkäisevän muistihäiriöitä etenkin riskitekijöitä omaavilla henkilöillä
- Ravitsemus, liikunta, kognitiivinen harjoittelu, verisuoniperäisten riskitekijöiden hallinta



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

# Ravintoa aivoille

- Pehmeää rasvaa
- Kalaa usein
- Pähkinöitä päivittäin
- Runsaasti vihanneksia, hedelmiä & marjoja
- Ravintokuitua riittävästi
- Riittävästi proteiinipitoista ruokaa
- Alkoholia ja suolaa kohtuudella



# Proteiini

- Tarvitset proteiinia vastustuskyvyn ja lihasten toiminnan ylläpitämiseen.
- Ruuasta tulee saada riittävästi energiaa, jotta elimistö ei käytä proteiinia energian lähteenä
- Suositus ikääntyneille 1,2-1,4 grammaa kehon painokiloa kohden vuorokaudessa.
- Esim. 70 kiloa painava henkilö:  
n. 80-100 g proteiinia vuorokaudessa



# Mitä proteiinin lähteitä sinun ruokavaliostasi löytyy?



# Saatko ruuasta riittävästi proteiinia?

## Proteiinitesti

Kuinka monta annosta **söit eilen tai yleensä syöt yhden päivän aikana** alla olevia ruokia? Huomioi myös ruoanlaitossa käytettävät määrät. Yhdessä annoksessa on noin 7 grammaa proteiinia. Merkitse annokset ylös ja laske oma proteiinin saantisi sekä tarpeesi. Katso tarkemmat ohjeet kääntöpuolelta.

**Gery**

[www.voimaaruusta.fi](http://www.voimaaruusta.fi)  
[www.gery.fi](http://www.gery.fi)

Maito/piimä/soijajuoma 2 dl  ..... annosta	Jogurtti/viili/soijajogurtti 2 dl  ..... annosta	Rahka vajaa 1 dl  ..... annosta	Raejuusto 5 rkl (50 g)  ..... annosta
Juusto 3-4 viipaletta (30 g)  ..... annosta	Kananmuna 1 kpl  ..... annosta	Kypsä broileri/liha/ nyhtökaura 3 rkl (30 g)  ..... annosta	Kypsä kala 4 rkl (40 g)  ..... annosta
Täyslihaleikkele 3-4 viipaletta  ..... annosta	Leikkelemakkara 7 viipaletta  ..... annosta	Makkara 1/2 kpl tai nakki 2 kpl  ..... annosta	Papuja tai linssejä 1 dl (100g)  ..... annosta
Hernekeitto vajaa 2 dl, pakasteherne reilu 2 dl  ..... annosta	Tofu, kiinteä 3 rkl (40 g), soijarouhe 3 rkl  ..... annosta	Pähkinöitä 4 rkl  ..... annosta	Mysli 1,5 dl  ..... annosta
Leipä 2-4 viipaletta  ..... annosta	Kaurapuuro (veteen) reilu 3dl  ..... annosta	Keitetty pasta reilu 2 dl  ..... annosta	Muu proteiininlähde esim. proteiinijuoma, proteiinipatukka tai täydennys- ravintovalmiste ..... annosta grammaa proteiinia

**Laske annokset yhteen:**

..... annosta x 7 grammaa = ..... grammaa proteiinia päivässä.

Nimi ..... Päiväys .....

**Tarvitset proteiinia vähintään  
1,2 x oma paino (kg)**

..... grammaa päivässä.

Keskimäärin 70–100 grammaa päivässä.

© Gery ry • Ei saa kopioida



# Vinkkejä proteiinin saannin lisäämiseksi

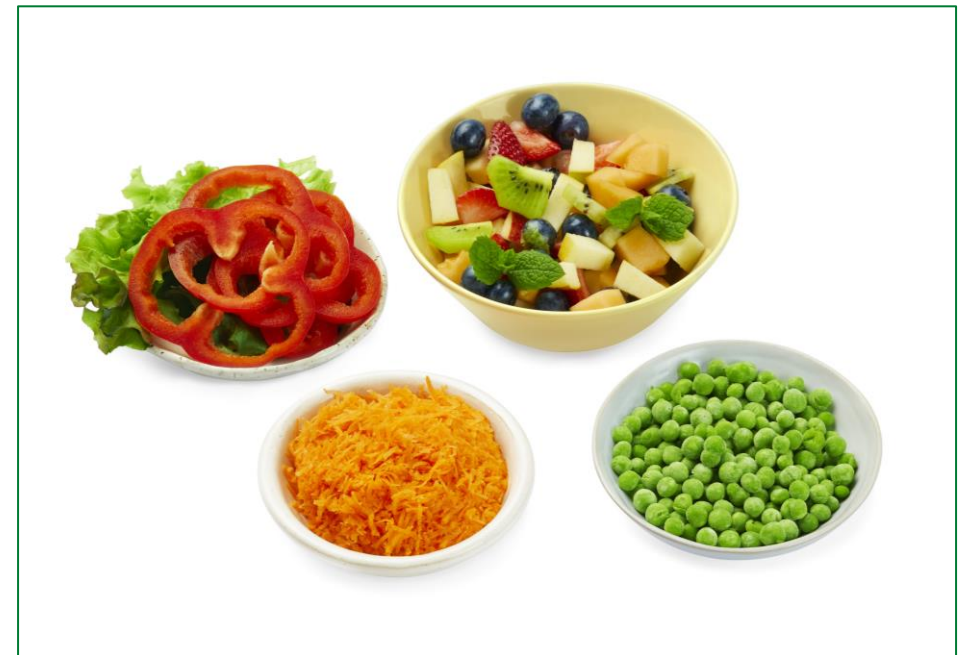
- Täyslihaleikkeleitä, vähärasvaista juustoa, särkisäilykettä, hummusta, kananmunaa leivän päälle
- Välipalaksi rahkaa, jogurttia, viiliä
- Raejuusto ja hummus täydentämään aterioita
- Pavut, herneet, siemenet ja pähkinät
- Proteiinipasta/härkäpapupasta lisukkeeksi
- Puuron keittäminen maitoon tai soijajuomaan
- Smoothiet ja pirtelöt
- Proteiinipatukat, -vanukkaat, -juomat ja -jauheet
- Täydennysravintovalmisteet





# Väriä lautaselle

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





Mikä kuvan kasviksia yhdistää?

# Vinkkejä kasvisten lisäämiseen

- Syö itselle maistuvia kasviksia ja kokeile rohkeasti myös uusia makuja
- Pilko, raasta ja lisää kasviksia kastikkeisiin, laatikoihin, patoihin, murekkeisiin, keittoihin, piirakkaan
  - esim. juureksia, kaaleja, sieniä, kesäkurpitsaa, sipuleita
- Nauti jälkiruuaksi tai välipalalla marjoja tai hedelmiä, pirtelöitä, smoothieita
- Muista pakasteet ja säilykkeet



# Pehmeät rasvat

- Pehmeät 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
    - ✓ 20-v seurantatutkimuksessa yli 5 kertaa viikossa pähkinöitä syöneillä naisilla oli parempi kognitio seurannan lopussa (Predimed-tutkimus)



# Rasvan laatu

- Runsas kovan rasvan saanti yhteydessä huonompaan muistiin ja oppimiseen
- Pehmeän rasvan ja kalan saanti yhteydessä parempaan muistiin ja kognitioon
- Omega-3 rasvahapot (EPA ja DHA) ravinnosta hyödyllisiä muistille



# Omega-3 rasvahappojen lähteet

- Rasvainen kala kuten lohi, muikku, taimen, silakka
  - 2-3 kala-ateriaa viikossa
- Rypsiöljy, pehmeät margariinit, pellavansiemenöljy, camelinaöljy
- Omega-3 kananmunat
- Saksanpähkinä



# Ravintokuitu

- Ravintokuitu edistää suoliston toimintaa, vaikuttaa myönteisesti veren sokeriin ja kolesteroliin
- Vähintään 25-35 grammaa vuorokaudessa
- Kuidun päivittäinen saantisuositus kannattaa koostaa monesta eri lähteestä

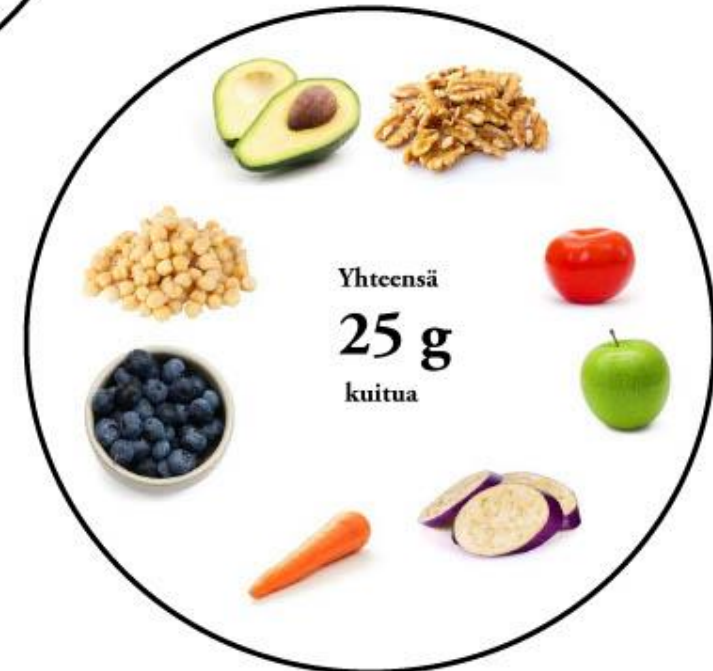


Kuitua saa hyvin täysjyväviljatuotteista, kasviksista, marjoista, hedelmistä, pähkinöistä ja pavuista.

# SYÖ HYVÄÄ

KUITUPOMMIT

Ravintokuidun saantisuositus päivässä on  
25–35 g



# Voileivästä ateriaksi





**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  
virvoitusjuomia



Kahvia,  
teetä,  
kaakaota



Pirtelöitä  
ja jogurtti-  
juomia



**VRN**  
VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

**JUO VAIN  
SATUNNAISESTI**

Alkoholijuomia enintään  
1 annos päivässä

Ikääntyminen  
altistaa alkoholi-  
haitoille



# Aivoterveys ja ruokavalio

- Aivoterveysten kannalta ruokavalio kokonaisuudessaan on aina tärkeämpi kuin yksittäiset ruoka-aineet tai ravintolisät
- Kaikissa aivoterveellisissä ruokavalioissa on paljon samoja piirteitä:
  - Paljon kasviksia
  - Kalaa
  - Hyvälaatuista rasvaa
  - Täysjyväviljatuotteita



# Välimeren ruokavalio

- Sisältää paljon kasvikunnan tuotteita, pähkinöitä, kalaa, täysjyväviljatuotteita ja vähän punaista lihaa ja rasvaisia maitovalmisteita
- Useissa seurantatutkimuksissa on havaittu yhteys Välimeren ruokavalion ja pienentyneen muistisairausriskin ja kognitiivisten kykyjen säilymisen välillä. Pienentää myös masennusriskiä.
- Ruokavalio sisältää paljon vitamiineja, kivennäisaineita, hyviä rasvahappoja, antioksidantteja, bioaktiivisia yhdisteitä

# Itämeren ruokavalio

- On vastine perinteiselle Välimeren ruokavaliolle, jossa korostetaan paikallisia raaka-aineita: marjoja, juureksia, perunaa, lähellä tuotettua viljaa, rypsiöljyä, kalaa ja vähärasvaisia maitotuotteita
- Tutkimuksia ruokavalion vaikutuksesta kognitioon ei juuri ole, mutta myönteisiä vaikutuksia on nähty sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin ja tyypin 2 diabetekseen



# Valmisateriat: Silmälasit nenälle!

- Sydänmerkki: suolan ja rasvan laadun perusteella parempi valinta
- Proteiinipitoisuus: nyrkkisääntönä vähintään **25 g proteiinia per ateria**
  - Jos valmisateriassa on vähemmän, paikkaa maito tai piimä ruokajuomana (6 g proteiinia / 2 dl) tai rahka jälkiruokana (10-20 g proteiinia / annos) tilannetta
- Suola: mieluiten alle 0,8 g / 100 g
- Kasvispitoinen vaihtoehto: kaalilaatikko, keitot, hernekeitto
- Valitse myös kalavaihtoehtoja



# Valmisruoka – täydennystä vaativa

- Vihanneksia, juureksia, hedelmiä, marjoja
- Kasvisten kaveriksi kasviöljyä
- Ruokajuoma
- Tarvittaessa viipale täysjyväleipää ja kasvimargariinia
- Jälkiruoka



# Hyvän ravitsemuksen kulmakivet

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



# Katsotaan video

Marjasmoothie:

<https://www.youtube.com/watch?v=0AhBUgU1PeY>

Broiler-kasviskiusaus:

[https://www.youtube.com/watch?v=nXRa\\_P4d\\_gk](https://www.youtube.com/watch?v=nXRa_P4d_gk)


YouTube: Voimaaruusta



# Täytäthän palautekyselyn

- Kysymme puhelinnumeroa lyhyttä puhelimitse tehtävää seurantakyselyä varten. Laita rasti ruutuun, jos lisäksi kaipaavat henkilökohtaista ravitsemusneuvontaa.
- Palautteen avulla kehitämme toimintaamme



**Palautekysely** Poistu koko näytön tilasta painamalla **Esc** 

1. Ikä vuosina: \_\_\_\_\_ 2. Sukupuoli: a) nainen b) mies  
3. Paikkakunta: \_\_\_\_\_ Päivämäärä \_\_\_\_\_

Kehitämme Muisti ja ruoka -hankkeen toimintoja. Haluaisimme tiedustella Sinulta puhelimitse lyhyesti palautetta 1-2 kuukauden kuluttua tämän tilaisuuden jälkeen.

4. Puhelinnumero ja etunimi  
(vapaaehtoinen) \_\_\_\_\_

Lisäksi:  
 Toivon henkilökohtaista ravitsemusohjausta puhelimitse tai kotikäyntinä (rasti ruutuun)

Ympyröi Sinun tilannettasi tällä hetkellä parhaiten kuvaava vaihtoehto:

1. Saitko lisää tietoa aivoterveellisestä ruokavaliosta?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En/ei tarvetta

2. Saitko vinkkejä, miten hyvä ruokavalio voi vaikuttaa jaksamiseen arjessa?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En

3. Saitko vinkkejä, miten lisätä kasvien, hedelmien tai marjojen syöntiä?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En/ei tarvetta

4. Lisääntyikö tietosi riittävän proteiinin saannin tärkeydestä?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) Ei

5. Aiotko lisätä proteiinipitoisten ruoka-aineiden syöntiä (esim. liha, kana, kala, maitotuotteet, tofu, palkokasvit)?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En/ei tarvetta

6. Aiotko kiinnittää huomiota rasvan laatuun esim. lisätä pehmeän rasvan (kasviöljyt, margariini, pähkinät, siemenet) määrää?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En/ei tarvetta

7. Aiotko kokeilla jotain uutta ruoka-ainetta tai ruokareseptiä?  
a) Kyllä b) Ehkä c) En

8. Oliko luennon/ohjauksen sisältö selkeää ja helposti ymmärrettävää?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) Ei

9. Proteiinitestini tulokset (erillinen lomake)  
Päivän proteiinin saantini oli \_\_\_\_\_ grammaa. Proteiinitarpeeni on \_\_\_\_\_ grammaa

Kiitos vastauksistasi! Lomake palautetaan ohjaajalle.

# Tule hakemaan esitteitä!



Ruoka on paljon muutakin  
kuin ravintoaineita...

*Muisti ja ruoka*  
**Gery**

Eikä ole  
yhtä oikeaa  
tapaa syödä  
terveellisesti!



Kiitos!