

Voimaa ruuasta – ikäihmisen hyvä ravitsemus

Ilveskoti
Ravitsemispäällikkö Hannele Tuomisto
Kevät 2019

Voimaa ruuasta viikko

4-10.2.2019

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

www.voimaaruusta.fi

www.gery.fi

Voimaa moni- puoli- sesta ruoasta

Millainen on
ruokavaliosi
kolmioon
verrattuna?



Voimaa riittävästä määrästä

Lautasmalli
ohjaa
hyviin
valintoihin



Painon lasku ei ole hyvä asia, sillä silloin menettää helposti liikkumiskyvylle tärkeää lihaskudosta

Kuva: Evira.fi

Voimaruokaa riittävän usein



Kuva: Ikäinstituutti.fi

Ilta- ja
aamupalan välillä
ei saisi olla yli
11 h

Perinteinen ateriarytmi noin 1800 kcal

Aamupala	Lautasellinen kaurapuuroa 1 dl marjasurvosta tai hedelmä 1 lasi maitoa 1 silvu leipä 1 dl leipärasvaa Silvu juustoa Tomaattia tai muuta kasvista leivällä 1 kuppi kahvia	klo 7–10
Lounas	1,5 dl lihakastiketta 2 penunaa tai 1,5 dl risiä tai 1,5 dl makaronia Neljänneslautasellinen salaattia 1 rkl öljypohjaisa salaattikastiketta Kypsä kasvikala 1 pala ruisleipää 1 dl leipärasvaa 1 lasi maitoa tai pimeää	11–13
Välipala	1 kuppi kahvia 30 g pähkinöitä ja omena	14–15
Päivällinen	Lautasellinen keittoa, esim. kalakeittoa Lasi maitoa tai pimeää 1 pala ruisleipää, leivä ja leike Rahka hedelmien tai marjojen kera	17–19
Ilta- ja aamupala	Pähkinöitä 20 g Pieni hedelmä tai marjoja Teetä Lisäksi vettä	19–21

Voimaa proteiinista

- lihasten ja luuston rakennusaineeksi
- haavojen paranemiseen, voimattomuuden, lihaskadon ja sairauksien ehkäisyyn



50% enemmän proteiinia ja kalsiumia ja 100% enemmän D-vitamiinia



2,5dl sis. 20g prot

IKÄÄNTYNYT TARVITSEE VÄHINTÄÄN 80 G PROTEIINIA PÄIVÄSSÄ.

Yksi annos sisältää 7-8 grammaa proteiinia.
Nauti proteiinipitoisia ruokia päivittäin vähintään 10 annosta.

Maito / pöytä 2 dl 	Jogurtti 2 dl 	Maustamaton maitoraika vähä 1 dl (80 g) 	Raejuusto 5-8 rkl (50 g) 
Kypähtetty juusto 3-4 viipaletta (30 g) 	Täysihäikekalo 3-4 viipaletta (40 g) 	Leikkalemmakkara 6-8 viipaletta (80 g) 	Kalkattu kananmuna 1 kpl (80 g) 
Kypäät sika * 3 rkl (25-30 g) 	Kypäät kala 4-5 rkl (40-50 g) 	Kypäät broileri * 3 rkl (25-30 g) 	Grillimakkara / nautti 2 rakkia tai 4 makkara (50-75 g) 
Pavut ja linssit 1,5 dl (100 g) 	Pähkinät 4 rkl (40 g) 	Lihahyytelö 3 viipaletta (ä 25 g) 	Makkaramakkara 4-5 viipaletta (ä 15 g) 

* Vähärasvainen, kuitua sisältävä

Voimaa ja virkeyttä kasviksilla



Nauti kasviksia joka aterialla

- Käytä kasviksia monipuolisesti ruoanlaitossa
- Täytä lautasesta noin puolet kasviksilla
- Nauti leivän päällä erivärisiä kasviksia
- Nauti marjoja ja hedelmiä välipaloina sekä puuron, jogurtin tai viilin kanssa

C-vitamiini on tärkeää vastustuskyvyllle. Se toimii antioksidanttina eli suojaa elimistöä haitalliselta hapettumiselta. Vähäinen C-vitamiinin saanti aiheuttaa väsymystä ja infektiokerkkyyttä.

Folaatti eli foolihappo on vesiliukoinen B-ryhmän vitamiini, jota tarvitaan mm. elimistön punasolujen tuotantoon. Folaattia on erityisen paljon vihreissä lehti-vihanneksissa. Puute aiheuttaa anemiamia.

MARIJAT

	C-vitam, mg
Tyrni	90
Mustaherukka	60
Lakka	50
Mansikka	30
Vadelma	19

HEDELMÄT

	C-vitam, mg
Appelsiini	80
Kiivi	60
Mandariini	18
Ananas	16
Omena	12

JUUREKSET JA VIHANNEKSET

	C-vitam, mg
Paprika	70
Parsakaali	42
Kukkakaali	22
Valkokaali	15
Lanttu	12

Lisää voimaa



- ▶ Kalasta 2x vk
- ▶ Pehmeistä rasvoista
- ▶ D-vitamiinia purkista, 20 mikrog/ pv
- ▶ Suolaa ja sokeria kohtuudella

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 kasvi-
täysmehuja,
mehujuomia,
keittoja ja
virvoitusjuomia



Kahvia,
teetä,
kaakaoa



Pirtelöitä
ja jogurtti-
juomia



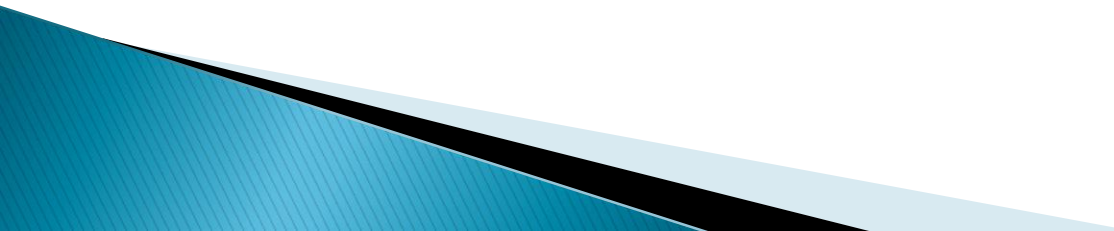
**JUO VAIN
SATUNNAISESTI**

Alkoholijuomia enintään
1 annos päivässä

Ikääntyminen
altistaa alkoholi-
haitoille



**Voimaa maukkaasta
ruoasta ja hyvästä
seurasta – silloin
ruokahalukin
parempi**



Onko paino muuttunut?

- ▶ Pieni ylipaino suojaa aliravitsemukselta!
- ▶ Laihduttaminen on haitallista – silloin menetetään lihasmassaa

Mitä tehdä, jos ruoka ei maistu ja paino putoaa?

- ▶ **Syö säännöllisesti 3–4 tunnin välein**
 - Useampi ateria päivän aikana maistuu paremmin kuin yksi suuri
- ▶ **Syö aterialla ainakin proteiinia sisältävä osa**
 - Liha, kala, kana ja juomaksi piimää tai maitoa
- ▶ **Mausta ruoka mieleiseksi**
 - Lisää kermaa, suolaa ja sokeria maun mukaan
- ▶ **Vältä kevyttuotteita**
 - Tärkeää turvata riittävä energian saanti – valitse täyteläisiä vaihtoehtoja
- ▶ **Juo riittävästi**
 - Valitse välipalajuomiksi energiaa sisältäviä juomia

- ▶ Valmisruoat ja einekset tuovat helpotusta ruoanvalmistamiseen, jos itse ei jaksa
- ▶ Muista proteiini- ja energiapitoiset välipalat
- ▶ Ulkoile riittävästi
 - Raikas ulkoilma lisää ruokahalua ja vahvistaa lihaksia
- ▶ Mainitse painonputoamisesta läheisellesi ja lääkärillesi
 - Jo muutaman kilon painonpudotus lyhyessä ajassa on hälyttävä merkki, johon tulee puuttua

Ravitsemuksen itsearviointi

- ▶ Nykyään ruoka ei maistu niin hyvältä kuin ennen
- ▶ Yleensä syön yksin
- ▶ Syön vähemmän kuin yhden lämpimän aterian päivässä
- ▶ En syö välipaloja
- ▶ Minulla on vaikeuksia ruoan valmistamisessa
- ▶ Minulla on hampaissa tai suussa kipua tai muita ongelmia joka vaikeuttaa syömistäni
- ▶ Käytössäni on enemmän kuin kolme reseptilääkettä
- ▶ Olen laihtunut ilman laihduttamistavoitetta yli kolme kiloa viimeisen kolmen kuukauden aikana
- ▶ Minulla ei aina ole riittävästi rahaa ruoan ostamiseen
- ▶ Minulla on terveydentilastani johtuvia vaikeuksia syömisessä
 - Jos kohtia enemmän kuin kolme, saatat kuulua ravitsemuksen riskiryhmään