



Ikäihmisen
ravitsemuksesta,
mikrobiomista
ja immuuni-
suojasta

Hanna Nohynek
Professori, LT

Terveiden ja
hyvinvoinnin laitos

9.2.2026



HN sidonnaisuudet

- THL virkamies
- Jäsen, THL:n kansallinen rokotusasiantuntijaryhmä
- Jäsen, WHO Strategic Advisory Group of Experts covid-19 rokotteet
- Ammatinharjoittaja, Aava
- Perustaja ja osakas Evident Health Solutions Oy
- PHHVA aluevaltuutettu, valtuuston hallituksen II varapuheenjohtaja





Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät huomioitavat asiat ikääntyneen ruokavaliossa?

Ikäihmisen ravitsemus

Raisa Valve, johtava
ravitsemusterapeutti



Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta • Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos



Ikääntyneiden ruokasuositus



Käsiteltäviä asioita

- Ruokavalion kokonaisuus
- Ikääntyneen lautasmalli ja aterioiden koostaminen
- Ateriarytmi
- Proteiini
- Nesteen tarve
- Rasva ja sen laatu

Lisäksi

- Ravinto vs. Mikrobiomi
- Ikäihmisten rokotukset

Vireyttä seniorivuosiin

– ikääntyneiden ruokasuositus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta • Terveystieteiden tutkimuskeskus



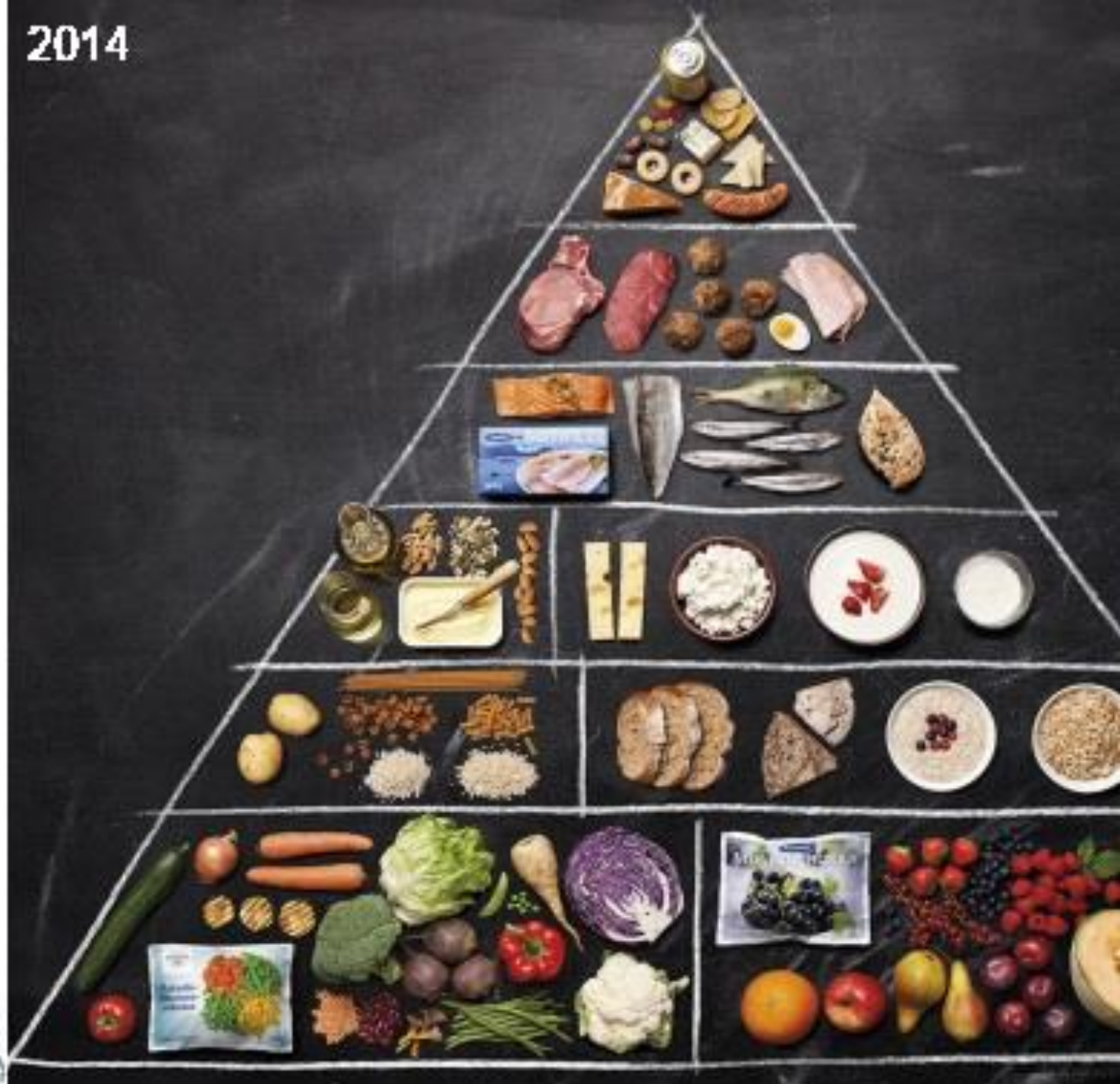
Ikääntyneiden ruokasuositus

- Terveystietä, toimintakykyä ja kestävyystä edistävä ruokavalio
- Monipuolinen ja maistuva
- Energiämäärä kulutuksen mukaan
- Proteiinia riittävästi ja suolaa kohtuudella
- Muistetaan ruokailun psyykkinen ja sosiaalinen merkitys

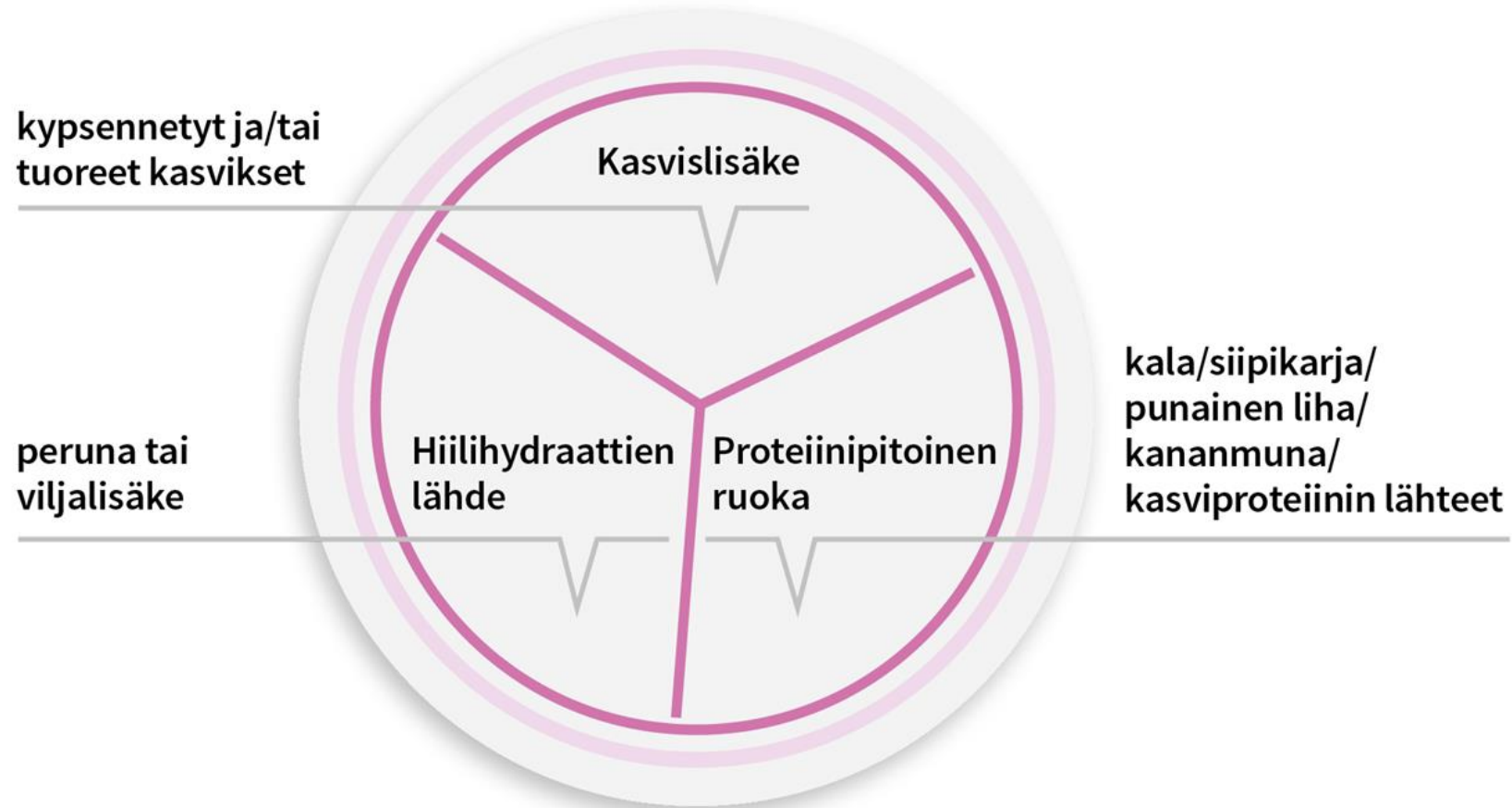
1998



2014



Ikääntyneen ruokalautanen on jaettu kolmanneksiin



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:

Öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka

Aterioiden koostaminen



Valmisruoalla pärjää hyvin lisukkeiden kera



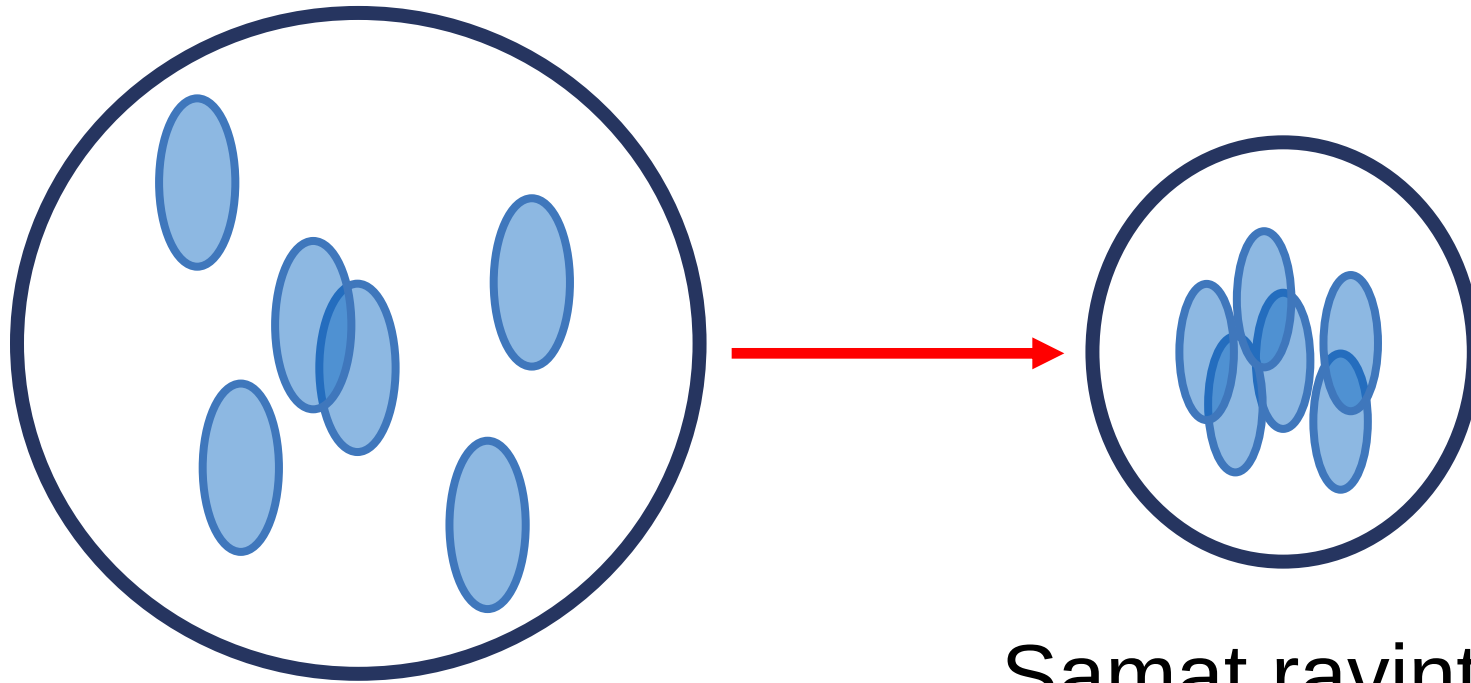
Valmisruoat ovat hyvää, turvallista ja nopeaa ruokaa



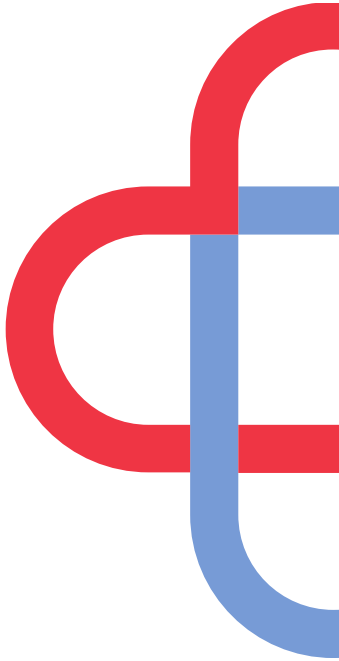
Lisää aterialle leipää ja jotakin tuoretta, niin saat tasapainoisemman annoksen



Ravintorikas ruoka



Samat ravintoaineet tulee saada pienemmästä määrästä ruokaa



Ateriarytmi

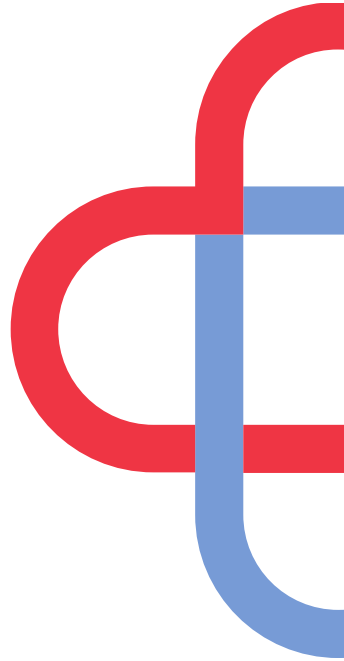
MYÖHÄISILTAPALA, YÖPALA JA VARHAISAAMUPALA
TARVITTAESSA

YLIMÄÄRÄISET
VÄLIPALAT
TARVITTAESSA



YÖLLINEN PAASTO
KORKEINTAAN 11
TUNTIA

Esimerkki ateriapäivästä



Kunnon välipala = kasvikset + vilja (+ maito tai liha)

Kokoa mieleisesi välipala

- kasvisryhmästä niin monta kuin haluat
- viljaryhmästä yksi tai kaksi
- maito- ja liharyhmästä tarvittaessa täydennystä

Valitse erilaisia yhdistelmiä tilanteen mukaan. Sopivan kokoisella välipalalla jaksat pääaterialta toiselle.

Yhdistele vaikka näin:

Koulussa



Kotona



Matkassa mukana



► Muista, että paras janojuoma on vesi.



- KASVIKSET eli vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät
- runsaasti ja vaihtelevasti
- tuoreina tai kypsennettyinä



- LEIVÄT, LESEET, MYSLIT, MUROT
- runsaskuituisina, vähäsuolaisina ja vähäsokerisina
- leivän päälle kasvimargariinia



- MAITO, VIILI, RAHKA, JOGURTTI, JUUSTO
- rasvattomana tai vähärasvaisena ja vähäsokerisena
- LIHALEIKKELEET
- vähärasvaisina ja vähäsuolaisina

Yöpala

- Riittävä yöpala sisältää energiaa n.200 kcal ja 10 g proteiinia

Esimerkiksi:



Karjalanpiirakka
munavoilla
+ 1,5dl lasi maitoa



2-3dl Rahkapirtelö
+pieni leipä



2dl runsasproteiinista maitoa
+2 keksiä



Maitopuuro rasvasilmällä
+mehukeitto (tai maito)

Rakennemuutettu ateria

VÄRIT

ESILLEPANO

MITÄ ON
RUOKANA?

Rakennemuutetut ruokavaliot



Pehmeää ruokaa tarvitsevat henkilöt, joiden pureskelukyky on heikentynyt. Pehmeää ruokaa voidaan tarvita vain muutaman päivän ajan tai useita vuosia.



Karkea sosemainen ruoka on tarpeen, kun pureskelukyky ei riitä pehmeän ruoan syömiseen tai muista syistä tarvitaan helpommin nieltävää ruokaa. Karkeaa sosemaista ruokaa tarjotaan myös ruoansulatuskanavan leikkausten jälkeen siirryttäessä nestemäisestä ruoasta normaalirakenteiseen.



Sileää sosemaista ruokavaliota tarvitaan neurologisista sairauksista johtuvissa nielemisongelmissa. Vaikeammissa nielemishäiriöissä puheterapeutti arvioi, voiko suun kautta syödä turvallisesti.

Nestemäistä ruokavaliota käytetään silloin, kun kiinteän, pehmeän tai sosemaisen ruoan syöminen ei ole mahdollista suun, nielun, ruokatorven tai mahalaukun sairauden tai leikkauksen vuoksi.



Proteiini

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.

Syö proteiinipitoista ruokaa jokaisella aterialla!

 Maito / piimä * 2 dl	 Jogurtti/viili 2 dl	 Maustamaton maitorahka vajaa 1 dl (80 g)	 Raejuusto 5 rkl (50 g)
 Kypsytetty juusto 3–4 viipaletta (30 g)	 Maitoon keitetty kaurapuuro 150 g	 Täysjyväleipä 2–4 viipaletta (80 g)	 Keitetty kananmuna 1 kpl (60 g)
 Kypsä liha / broileri 3 rkl (25–30 g)	 Kypsä kala 4–5 rkl (40–50 g)	 Täyslihalleikkele 3–4 viipaletta (40 g)	 Lihapullat 3–4 kpl (50–70 g)
 Pavut, linssit, härkäpapu 1,5 dl (100 g)	 Pähkinät 4 rkl (40 g)	 Parsakaali 200 g	 Maitopohjainen proteiinijuoma 1 dl

Proteiini; 25 – 30 g pääaterioilla

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



Kala-ateria,
pannuahvenet



Kasvissosekeitto, raejuusto
ja täysjyväleipä



Kaalilaatikko



Broileriateria



Hernekeitto

Proteiini



15 g

Marjarahka



10 g

Voileipä



5 g

Pähkinät ja omena



15 g

Rahkapirtelö



12 g

Soijajogurtti ja
härkäpapugranola



7 g

Jogurtti ja marjat



7 g

Maito- tai piimälasi



3 g

Täysjyväleipäviipale

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



**JUO VAIN
SATUNNAISESTI**

Alkoholijuomia enintään
1 annos päivässä

Ikääntyminen
altistaa alkoholi-
haitoille



VRN
KUNNALLINEN
RAKENTAMINEN

EUROOPAN
VALTION

Rasva ikääntyneen
ruokavaliossa
- huomio rasvan laatuun

päijät  **sote**

Miksi pehmeä rasva* on tärkeää myös ikääntyneille?

Kolesteroli- ja triglyseridi
pitoisuudet
– sydän- ja
verisuonisairaudet

Glukoosiaineenvaihdunta
– kakkostyypin diabetes

Kognitio – muisti ja
oppiminen

Matala-asteinen tulehdus

Lihasten voima- ja
toiminta

Luuston kunto

Miten varmistaa, että ruokavaliossa on riittävästi pehmeitä rasvoja?

Margariini



Salaatinkastike
öljypohjainen



Rypsiöljy



Oliiviöljy



Pähkinät,
mantelit,
siemenet



Päivittäiset rasvavalinnat

Päivittäiset valinnat	Versio 1. pehmeää g / yhteensä g	Versio 2.	Versio 3.
Leipärasva 50 g	Voi (80%) 15 / 41	Oivariini (75%) 23 / 38	Kasviöljylevite (70%) 26 / 35
Maito 5 dl	Täysmaito 7 / 18	Kevytmaito 3 / 8	Rasvaton maito 0 / 0
Rasvaa pehmeää g / yhteensä g	22 / 58	26 / 46	26 / 35
Energia, kcal	680	560	480

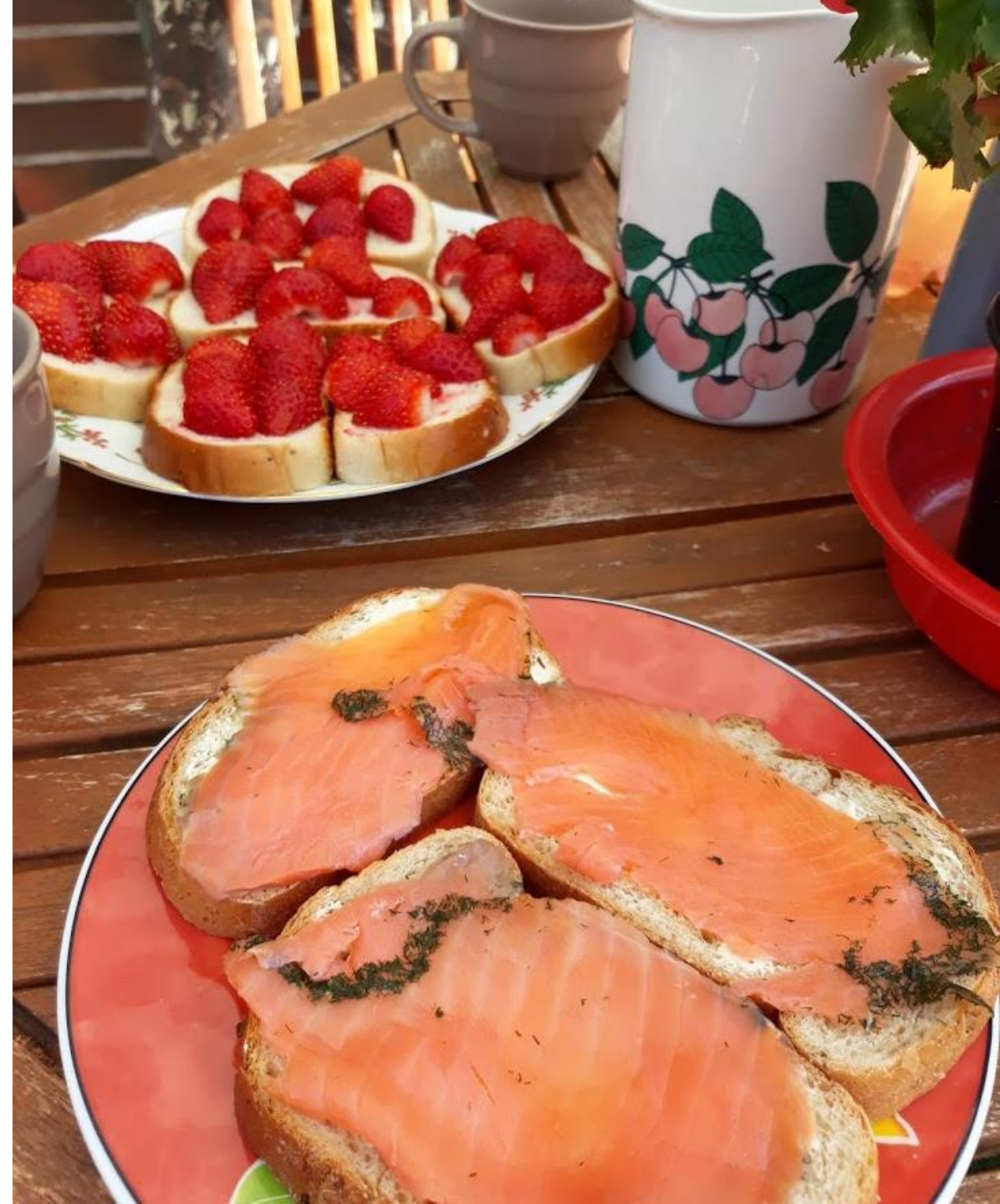
Lisäämällä 1 rkl rypsiöjyä: 15 g rasvaa, josta pehmeitä 14 g, energiaa 135 kcal

**Missä kohdissa voi
vaikuttaa rasvan
laatuun?**



Hyvä muistaa rasvasta

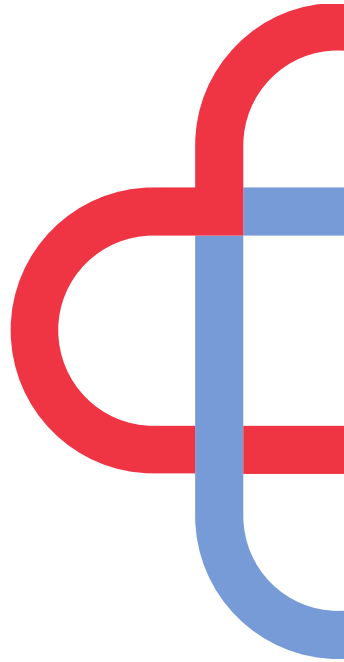
- Huomio päivittäin toistuviin ruokiin
 - Rasvan laatu pehmeäksi
- Energiansaantia voi lisätä pehmeän rasvan avulla
- Pehmeä rasvakin on maistuvaa



Entäpä ne ravintolisät ?

Vitamiini ja kivennäisaineet

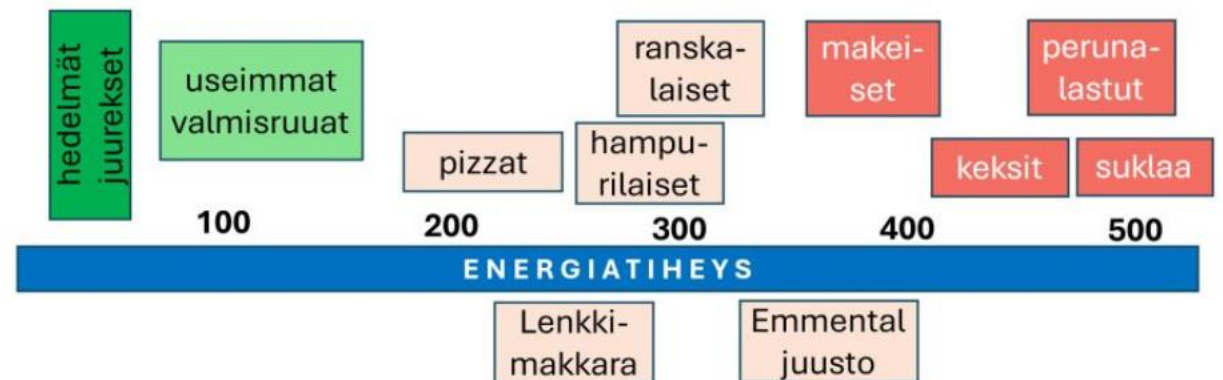
- D-vitamiini: lähes kaikille ikäihmisille lisänä (yleensä 10–20 µg/pv)
- Kalsium: luuston terveys (maidot, jogurtit, juustot) -> joskus lisä tarpeen
- B12-vitamiini: imeytyminen heikkenee iän myötä → joskus lisä tarpeen



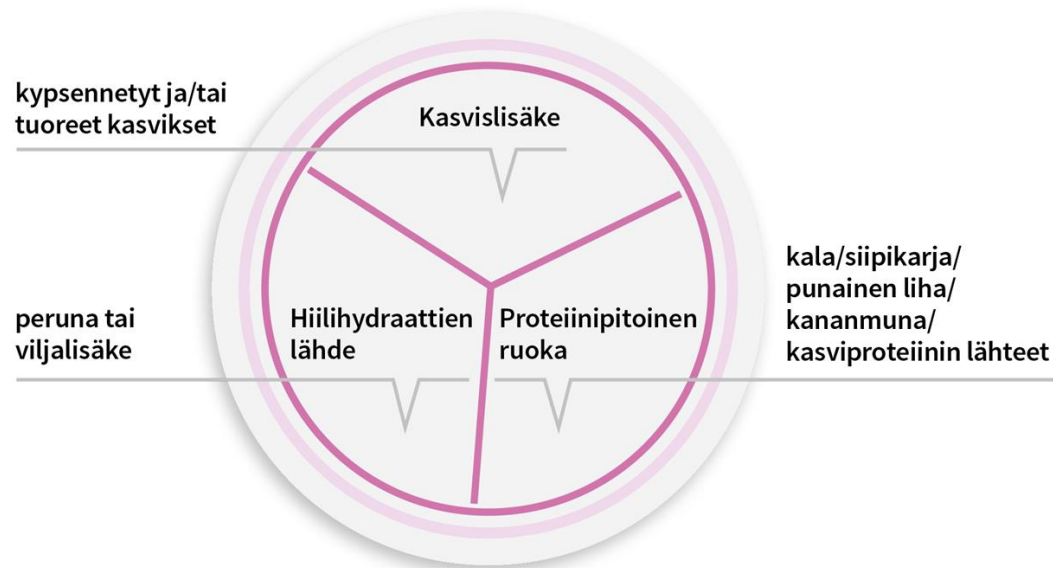
Jos haluat laihtua / et halua lisää painoa ?



Elintarvikkeiden energiatihyksiä kcal /100 g



Yhteenveto: Ikääntyneen ruokalautanen ja ateriarytmi



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:
Öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka

Ateriarytmi

MYÖHÄISILTAPALA, YÖPALA JA VARHAISAAMUPALA
TARVITTAESSA

YLIMÄÄRÄISET
VÄLIPALAT
TARVITTAESSA



YÖLLINEN PAASTO
KORKEINTAAN 11
TUNTIA

Miksi mikrobiomi on tärkeä ikäihmiselle ?

1. Vastustuskyky

- Suuri osa immuunijärjestelmästä on suolistossa
- Monipuolinen mikrobiomi auttaa torjumaan tulehduksia ja infektoita
- Ikääntyessä mikrobiomin monimuotoisuus usein vähenee → vastustuskyky heikkenee

2. Ruoansulatus ja ravintoaineiden imeytyminen

- Auttaa hajottamaan kuituja ja tuottamaan hyödyllisiä yhdisteitä
- Tukee vitamiinien (mm. K-vitamiini ja osa B-vitamiineista) muodostumista
- Vähentää ummetusta ja turvotusta



... Miksi mikrobiomi on tärkeä ikäihmiselle ?

3. Lihaskunto ja toimintakyky

- Tutkimusten mukaan mikrobiomi vaikuttaa lihasmassan säilymiseen
- Hyvä mikrobiomi tukee proteiinin hyödyntämistä
- Tämä on iso asia kaatumisten ehkäisyssä

4. Aivot ja mieliala (suoli–aivo-akseli)

- Mikrobiomi vaikuttaa muistitoimintoihin, mielialaan ja jopa masennusriskiin
- Tulehdus suolistossa voi heijastua aivoihin

5. Kroonisten sairauksien riski

- Tasapainoinen mikrobiomi voi pienentää riskiä: tyypin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin ja suolistosairauksiin



Kypsien aikuisten rokotusohjelma

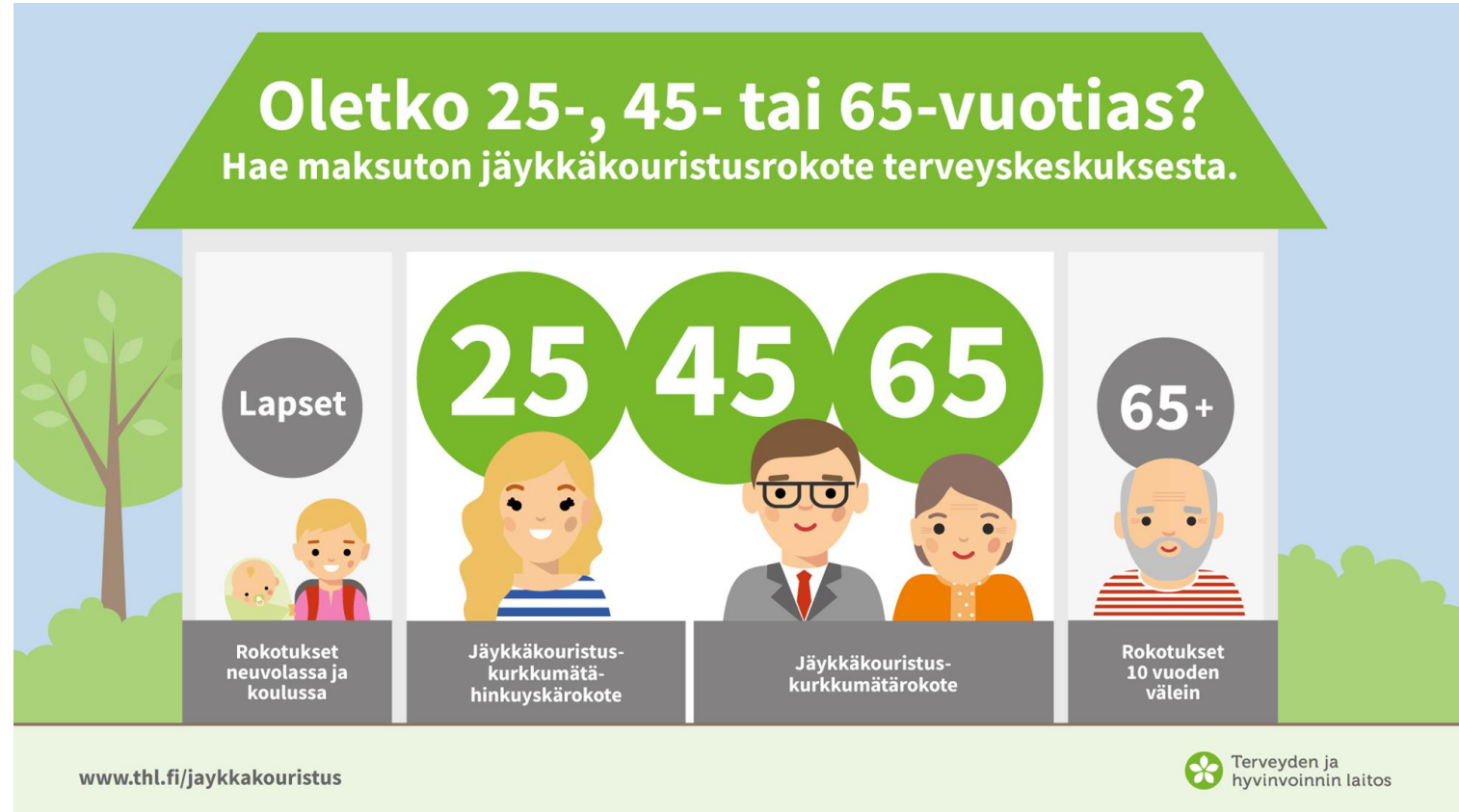
Kaikille

- Jäykkäkouristustehosteet
- Influenssarokotus ≥ 65 v
- MPR
- Polio

Riskiryhmille

- Hepatiitti A ja B
- Influenssa
- (Lintuinfluenssa)
- Meningokokki
- Pneumokokki (kantasolusiirrot, COPD, vakava astma / munuaistauti)
- TBE
- Korona (ei vielä kansallisessa ohjelmassa)
- (Mpox)

2.2.2024



Tulevaisuudessa myös
? Vyöruusu
? RSV rokote



Kiitos!
Kysymyksiä ?
Kommentteja
?

Terveiden ja
hyvinvoinnin laitos
9.2.2026

