

# Ravitsemus jaksamisen, toimintakyvyn ja mielen hyvinvoinnin tukena

**Gery ry**

Marianna Markkanen, ETK

15.11.2022 Loviisa

# Gery ry

**Yleishyödyllinen yhdistys, jonka tavoitteena on edistää ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja **hyvinvointia** ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla**

Voimaa ruuasta -hanke 2021-2023

Varsinais-Suomen ja Etelä- Karjalan alueilla

Rahoitus Veikkauksen tuotoista STEA:n kautta

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

@voimaaruuasta facebook, youtube ja instagram



# Gery

# Mitä tapahtuu ikääntyessä?

Viisastuu ja hidastuu, myös

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

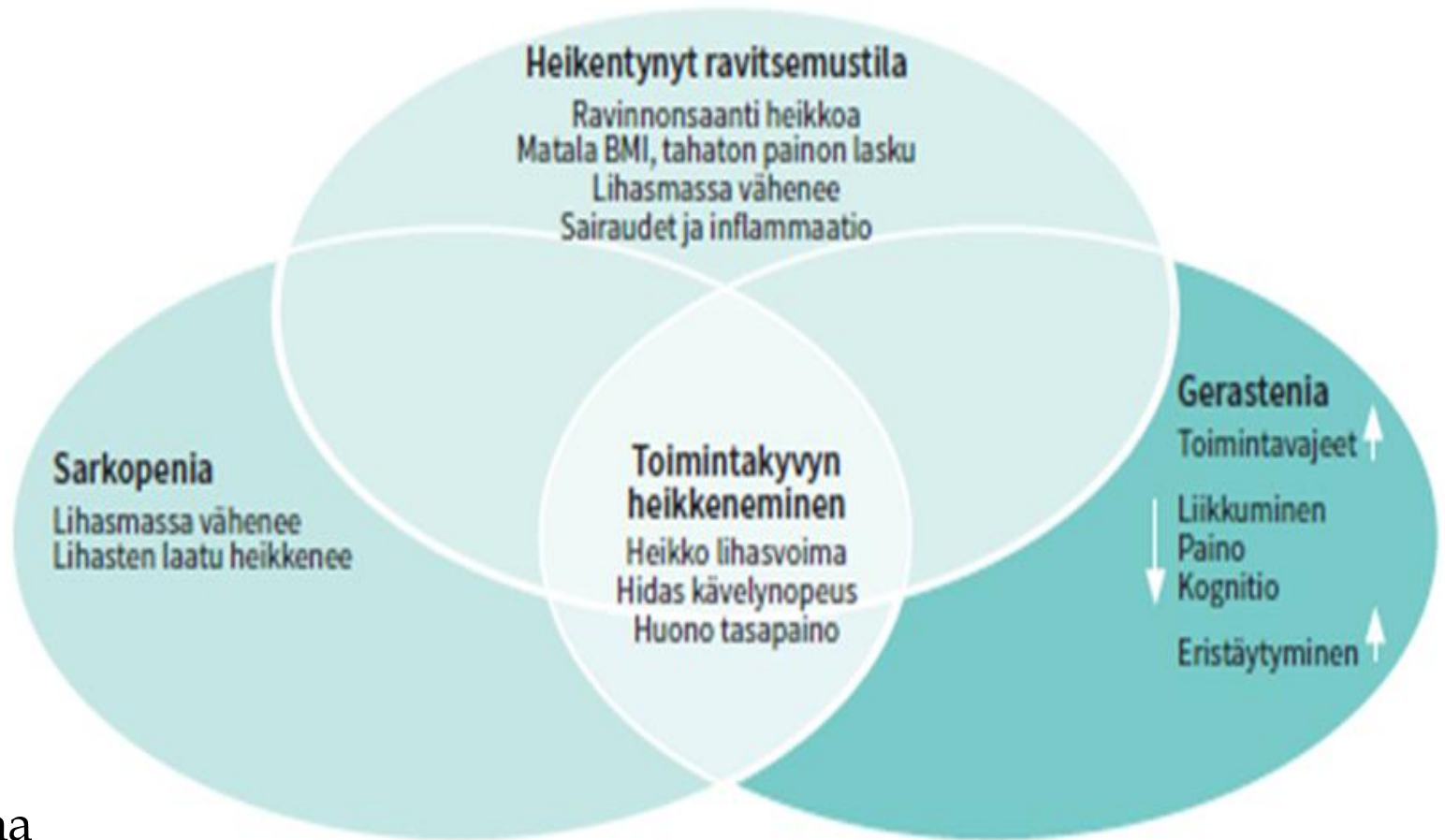


# Sarkopenia, gerastenia ja heikentynyt ravitsemustila - geriatrian kolme suua

**Sarkopenia** tarkoittaa lihaskatoa

**Gerastenia** tarkoittaa ikääntyessä etenevää fysiologista ja neurologista heikentymistä, joka ilmenee

- painon laskuna
- hitautena
- uupumuksena
- lihasheikkoutena
- vähäisenä fyysisenä aktiivisuutena



**Gery**

# 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

Gery



# Hyvinvointia painonpudotuksen sijaan

- Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio tukee hyvinvointia monella tapaa
- Vältä dieettejä, tiukkaa rajoittamista ja ehdottomia kieltoja
- Lisää joustavuutta ja ruuasta nauttimista
- Omaan elämään sopivia pieniä muutoksia arjessa usein toistuviin asioihin

Gery

# Sydän on aivoja lähellä

- Ruokavalio vaikuttaa valtimoterveeyteen ja sitä kautta muistitoimintoihin
- Parasta aivoterveiden kannalta on koko elämän jatkuvan terveellisten elintapojen noudattaminen
- Sydän- ja aivoterveysriskit pitkälle yhteneväiset.
- Kohonnut verenpaine, kolesteroli ja liikalihavuus keski-iässä ovat kaikki itsenäisiä ja merkittäviä riskitekijöitä myöhäsiän muistisairauksille

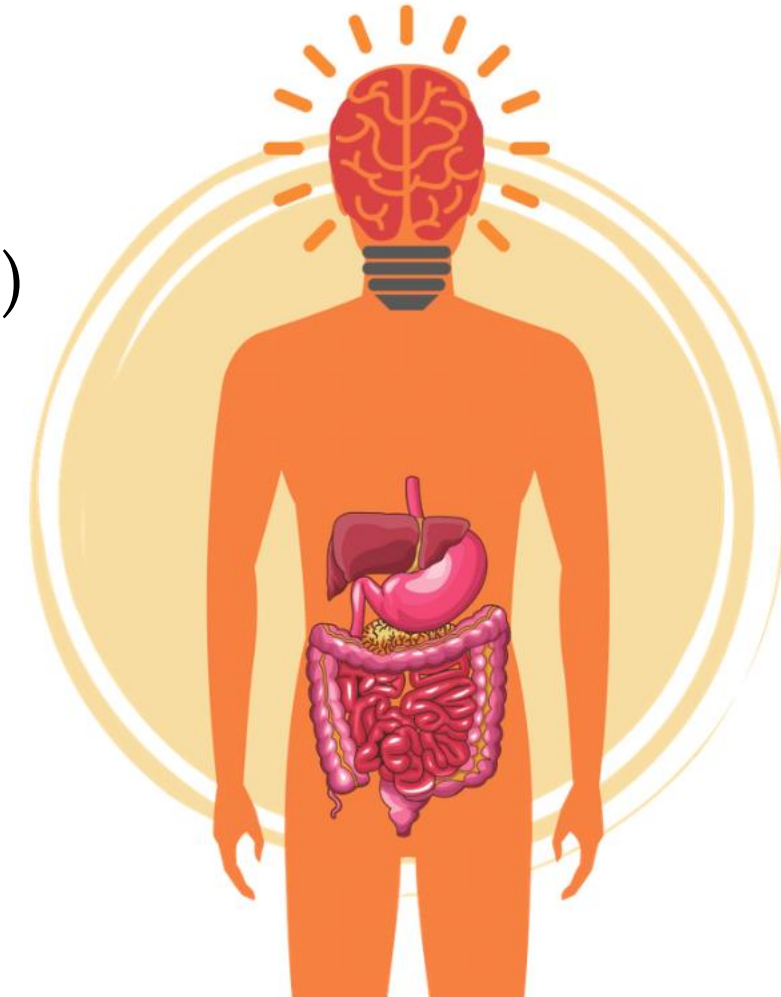


Gery



# Suoliston mikrobitasapaino ja aivot

- Ravitsemus vaikuttaa suoraan suoliston mikrobeihin (samoin kun antibiootit, geenit, hygienia, tupakointi, stressi, lihominen, liikunta)
- Suoliston mikrobit voivat vaikuttaa keskushermoston kautta aivoihin, mielenterveyteen ja tunteisiin
- Mikrobisto voi vaikuttaa ruokavalintoihin säätelemällä makuaistia, ruokahalua ja ruokavalintoja
- Häiriöt suoliston mikrobikannassa voivat lisätä riskiä sairastua masennukseen



# Mieli ja ravitseminen

- Ravitseminen aktivoi hormonaalisia systeemejä, hermoston välittäjäaineita ja signaalinvälitysreittejä suolistossa, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan  
→ ruokahalu, uni, kognitio, mieliala
- Ruokahalu voi muuttua; osa laihtuu, osa lihoo
  - Lääkkeet voivat myös vaikuttaa ruokahaluun tai esim. kerätä nestettä  
→ muutokset painossa
- Tunteet ja syömisen säätely
  - Tunnesyöminen tai tunnesyömättömyys  
→ Tärkeä tunnistaa tekijät jotka liittyvät tunnesyömiseen



# Ateriarytmi ja energian saanti



- Säännöllinen ateriarytmi
  - aamiainen, lounas, päivällinen
  - välipaloja tarpeen mukaan
- Lautasmalli auttaa aterian koostamisessa
- Energiansaanti on sopiva kun paino pysyy vakaana



*Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta*



# Proteiini

- Tarvitset proteiinia vastustuskyvyn ja lihasten toiminnan ylläpitämiseen.
- Proteiinia ruokavaliossa tulee olla **1,2-1,4 grammaa painokiloa kohden**.
  - Esim. 70 kiloa painavalla henkilöllä 80-100g/päivä
- Sairaudesta toipuvilla tarve on vähintään 1,5 g tai suurempi/painokilo.
- Proteiinia tulee saada jokaiselta aterialta.
- Ruuasta tulee saada riittävästi energiaa, jotta elimistö ei käytä proteiinia energian lähteenä
- Lihakset ovat elimistömme proteiinivarasto

Gery

# Mitä hyviä proteiinin lähteitä sinun ruokavaliosta löytyy?



# Vinkkejä proteiinin saannin lisäämiseksi

- Täyslihaleikkeleitä, vähärasvaista juustoa, särkisäilykettä tai kananmunaa leivän päälle
- Välipalaksi rahkaa, jogurttia, viiliä
- Raejuusto ja hummus täydentämään aterioita
- Pavut, herneet, siemenet ja pähkinät
- 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
- Runsaasti terveysvaikutuksia
  - Aivojen, ihon ja limakalvojen terveys, infektioiden, syövän, sekä sydän- ja verisuonitautien ehkäisy
- 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



# Hyvänlaatuinen rasva

- Hyvänlaatuinen rasva alentaa kolesterolia, tasaa verensokeria ja on tärkeä hormonitoiminnalle sekä ihon ja aivojen terveydelle.
- Suositus:
  - 2-3 kala-ateriaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen
  - Kasviöljyjä, kasvimargariineja
  - Siemeniä tai pähkinöitä 1-2 ruokalusikallista päivässä



# D-vitamiini

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



Gery

# 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



**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



ery

# 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



Gery

# Kahvi ja suklaa

- Kahvia 3-5 pientä kupillista päivässä
- Kofeiini tai jokin muu kahvin ainesosa saattaa suojata muistisairaudelta
- Kahvissa runsaasti magnesiumia ja antioksidantteja, jotka voivat suojata diabetekseltä ja lisätä insuliiniherkkyyttä
- Tumma suklaa sisältää flavanolia, jonka on tutkimuksissa havaittu parantavan muistia ja kognitiota sekä parantavan veren rasva- ja sokeriarvoja
- Kahvi ja suklaa virkistävät myös mieltä



Iltapäivän kahvihetken tärkeys!

# Hyvän ravitsemuksen kulmakivet

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





# Katsotaan video

Proteiiniletut:

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

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)

# Seuraavat webinaarit

22.11. Valmisruuat ja puolivalmisteet hyvän ravitsemuksen tukena

13.12. Sallivuus, tunnesyöminen ja painonhallinta

Klo 10.00-11.15

Osallistumislinkki: [gery.fi](http://gery.fi), Facebook:  
Ikääntyneen ravitsemus Gery ry



Ruoka on paljon muutakin  
kuin ravintoaineita...

*Voimaa ruuasta*  
**Gery**

Eikä ole  
yhtä oikeaa  
tapaa syödä  
terveellisesti!



Kiitos!