

RAVITSEMUS JA LIIKUNTA SENIORIN KESKEISIMPIÄ TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄJIÄ

OLLI SIMONEN

erikoislääkäri, MsCM,

9.10.2025 TAPIOLA



TIESITKÖ MUUTEN, ETTÄ

**1. OLET SITÄ, MITÄ SYÖT, JUOT
JA MITENTOIMIT**

**2. VALINTA JA PÄÄTÖS ON
PELKÄSTÄÄN SINUN**



SINÄ PÄÄTÄT, MITÄ OLET

1. PÄÄTÄ TAVOITTEESI

2. KEINOT OVAT OLEMASSA, SITOUDE NIIDEN TÄYTÄNTÖÖNPANOON



HYVÄN TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN PERUSEDellyTYKSET LÄPI ELÄMÄN

- **PERIMÄ (GENEETTINEN, SOSIAALINEN)**
- **RAVITSEMUS (RIITTÄVÄSTI ENERGIAA, KATTAÄ ELIMISTÖN TARPEET)**
- **LIIKUNTA (LIHASVOIMAA, TASAPAINOA, VERENKIERRON TURVAAMINEN)**
- **AIVOJEN KÄYTTÖ (AIVOTOIMINNAN TURVAAMINEN, MUISTISAIRAUKSIEN EHKÄISY)**
- **AKTIIVINEN SOSIAALINEN KANSSAKÄYMINEN (AIVOJEN TOIMINNAN TURVAAMINEN, MUISTISAIRAUKSIEN EHKÄISY)**
- **RIITTÄVÄ LEPO/UNI (8 T) (ELIMISTÖN PALAUTUMINEN)**
- **SAIRAUKSIEN EHKÄISY / VARHAISTOTEAMINEN**

I. PERIMÄN ROOLI TERVEYDEN JA TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄMISESSÄ

- **PERIMÄ:**

 - **GENEETTINEN** (Äiti + Isä)
 - **SOSIAALINEN** (Äiti, Isä, Ulkopuoliset)
- **DOMINOIVA (VALLITSEVA) VAI VÄISTYVÄ GENEETTINEN PERIMÄ**
- **TUKEEKO SOSIAALINEN PERIMÄSI TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄSI**
- **SINÄ ITSE PÄÄTÄT, VALITSET JA KÄYNNISTÄT PERIMÄSI JA KANNAT NIIDEN SEURAUKSET**

2. RIITTÄVÄ JA MONIPUOLINEN ELIMISTÖN TARPEET KATTAVA RAVINTO ON ENSIMMÄINEN PERUSEDELLYTYS.

- **RIITTÄVÄSTI ENERGIAA – PAINO EI SAA LASKEA
(VAAKASEURANTA)**
- **1,2-1,4 g PROTEIINIA/PAINOKILO**
- **KASVIKSIA 0,5 -1,2 KG/VRK**
- **RAVINNON OIKEA RASVAKOOSTUMUS**
- **D - HORMONI/VITAMIINI (100 µg/vrk turvallinen annos)**
- **RUOKASUOLA, KALSIUM, MUUT VITAMIINIT (esim B12)**

**PAINO EI SAA TEIDÄN IÄSSÄ
LASKEA MUUTOIN KUIN
LÄÄKÄRIN VALVONNASSA**

**VAAKA ON PARAS JA TOIMIVA
PAINON SEURANNAN MITTARI**

**SEURAA PAINOASI
SÄÄNNÖLLISESTI**



LIHAKSET, LUUSTO JA KOKO ELIMISTÖ TARVITSEE ENERGIAA

-
- Jos ravintomme ei sisällä riittävästi energiaa, elimistö tyydyttää energian tarpeensa "polttamalla" **ensin lihakset** ja sitten vasta rasvat
 - Siitä seuraa lihasten kuihtuminen ja raihnaistuminen(sarkopenia,gerastenia).
 - Siitä seuraa liikkumisen ja tasapainon hallinnan heikkeneminen kaatumisvaara murtumat.
 - **Siitä seuraa vaikeuksia elimistön happamuuden säätelyssä !!!!!!!! ja OSTEOPOROOSI**

SYÖ RIITTÄVÄSTI KASVIKSIA LUUSTOSI TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN PARHAAKSI

- Lihan, kokoviljatuotteiden ja rasvan palamistuotteet elimistössämme ovat happamia.
- Laihtumisen aineenvaihduntatuotteet happamia
- Happamuus neutraloidaan joko kasvisravinnon emäksisillä palamistuotteilla tai jos niitä ei ole, NIIN luustosta irrotettavalla fosfaatilla, jolloin luustosta vapautuva kalsium eritetään virtsaan - luustolle haitallisin seurauksin (= vanhan ihmisen tavallisin osteoporoosimekanismi)
- Ravitsemussuositus: **0,8 kg kasviksia**/vrk, tavoite 1,2 kg (Kreikan malli)

RUOKA PROTEIINILÄHTEENÄ I

(60 KG HENKILÖN PROTEIINITARVE 72-84 G/VRK)

- Lohifilee (100g) 20.3 g**
- Kala (silakka/muikku/ahven/hauki) (100g) 18,2 g**
- Broileri rintafilee,nahaton,paistettu(100g) 20,3 g**
- Sianliha (keskiarvo) (100g) 18,9 g**
- Naudanliha, vähärasvainen (100 G) 21,1 g**
- Kananmuna, keitetty 12,6 g**
- Maito,rasvaton (lasillinen) 6,2 g**
- Piimä, rasvaton (lasillinen) 5,8 g**
- Jogurtti, rasvaton (100 ml) 7,0 g**

RUOKA PROTEIINILÄHTEENÄ II

(60 KG HENKILÖN PROTEIINITARVE 72-84 G/VRK)

-
- **Hernekeitto, keskirasvainen nauta (100g) 7,8 g**
 - **Kasvishernekeitto (100g) 4,2 g**
 - **Ruisleipä (100g) 8,3 g**
 - **Sekaleipä, aamiaisleipä, moniviljaleipä 9,8 g**
 - **Kaurapuuro (veteen keitetty) (100ml) 2,1 g**
 - **Nakki ,keitetty (rasvaa 18,2 g) (100g) 11,3 g**
 - **Kabanossi, (rasvaa 14,3g) (100g) 15,9 g**
 - **Emmental, (rasvaa 27-30 %,) 27,9 g**

(2-3 ohutta siivua = 5,6-7,8 g proteiinia)

D-VITAMIININ TURVALLISUUS:

EU:n elintarviketurvallisuusviraston määrittelemät suurimmat turvalliset D-vitamiinin päivittäisannokset (26.6.2012)

- 0-1 v 25 µg/vrk
- 1-10v 50 µg/vrk
- yli 10 v 100 µg/vrk

-100 µg/vrk on myös turvallinen annos raskauden ja imetyksen aikana



D-VITAMIINIMITTAUSTEN TULKINTA

**0-25 NMOL/L VAKAVA D- VITAMII-
NIN PUUTE**

25-50 D-VITAMIININ PUUTE

**50-75 RIITTÄMÄTÖN D-VITAMIININ
SAANTI**

**75-120 RIITTÄVÄ D-VITAMIININ
SAANTI LUUSTON JA KOKO
ELIMISTÖN OPTIMAALISEN
TERVEYDEN JA TOIMINNAN
KANNALTA**

SATTUMAT

LIHAVALMISTEET,
PUNAINEN LIHA,
KANANMUNA

KALA,
SIIPIKARJA

KASVIÖLJYT JA
MARGARIINIT,
PÄHKINÄT,
SIEMENET

VÄHÄRASVAISET
MAITUVALMISTEET

TÄYSIJYVÄILIA-
LISÄKKEET
JA PERUNA

LEIPÄ,
PUURO,
MYSLI

KASVIKSET

MARKAT JA HEDELMÄT

SYDÄNMERKKITUOTTEILLA TURVAAT TERVEYTTÄSI





*Vierivä kivi ei
sammaloidu*

**3. SÄÄNNÖLLINEN ELIMISTÖN
TARPEET KATTAVA LIIKUNTA
ON TERVEYDEN, HYVINVOINNIN
JA TOIMINTAKYVYN TOINEN
PERUSEDELLYTYS**

LIIKUNTA VAIKUTTA MYÖNTEISESTI TERVEYTEEN, HENKISEEN VOINTIIN JA TOIMINTAKYKYYN

- rasvakudokseen ja lihaksiin
- luustoon ja niveliin
- asennonhallintaan ja havaintomotoriikkaan
- hengitys- ja verenkiertoelimistöön
- aivojen toimintaan
- henkiseen hyvinvointiin
- uneen, ruokahaluun, suolen toimintaan
- fyysiseen toimintakykyyn

LISÄÄT JA SÄILYTÄT LIHASVOIMASI VAIN SÄÄNNÖLLISELLÄ HARJOITTELULLA/KÄYTÖLLÄ

- KUNTOSALIHARJOITTELU (SUOSITTELEN KOKEILEMAAN) TAI SÄÄNNÖLLESTI (2 -3X/VKO) HARJOITELTAVA ASiantuntijan LAATIMA LIKUNTAOHJELMA KOTIIN
- RYHMÄLIIKUNTA (SUOSITTELEN KOKEILEMAAN)
- REIPAS SAUVAKÄVELY, MAASTOSSA PATIKOINTI, HÖLKKÄ, UINTI, PYÖRÄILY, HIIHTO YM
- TASAPAINON HARJOITTELU
- ARKILIIKUNTA: PORTAIDEN NOUSU, HALKOJEN HAKKU, PUUTARHATYÖT, REPPU SELKÄÄN KASSIN KÄYTÖN SIJAAN

KAIKKI VOIMIEN MUKAAN HITASTI KIIRUHTAEN – AINAKIN ALUKSI

TASAPAINON HALLINTAA ON HARJOITELTAVA

- **Seiso toisella jalalla, kun harjaat hampaitasi, odotat kahvin valmistumista, odotat bussia tai seisoskelet muusta syystä paikallasi**
- **Voit myös harjoitella seisomista yhdellä jalalla ja viedä ilmassa olevaa jalkaa sivulle, eteen ja taakse, koukistaa jalkaa edessä ja sivulla jne.**
- **Tandem harjoittelu**
- **Kävely ja etenkin maastossa tapahtuva liikkuminen on hyvää tasapainoharjoittelua**

TASAPAINO

1. TASAPAINO



● Jalat rinnakkain -seisonta

Jalkaterät ovat rinnakkain ja kiinni toisissaan 10 sekuntia.



10 s (1 p.)



● Puolitandem-seisonta

Takimmaisen jalan isonvarpaan tyvinivel etummaisen jalan kantapään sisäosaa vasten 10 sekuntia.



10 s (+ 1 p.)



● Tandem-seisonta

Toisen jalan kantapää toisen jalan edessä, kantapää ja varpaat kiinni toisissaan.



10 s (+ 2 p.)
3–9.99 s (+ 1 p.)
3 s (+ 0 p.)



HARJOITTELE NOTKEUTTA JA LIIKELAAJUUKSIA

- **Voimistelu / ryhmäjumppa**
- **Aerobic**
- **Venyttelelyt**
- **Jooga**
- **Pallopelit varauksella**

SENIORIN VIKOITTAINEN LIIKUNTAOHJELMA

- **Voimaa 2x/vko**
- **Verisuonten terveyttä, nivelten notkeutta ja liikelaajuuksia ylläpitävää liikuntaa 2-3 x/vko**
- **Tasapainoharjoittelua ohjelman mukaan 2-3 x/vko**

4. HUOLEHDI, ETTEIVÄT AIVOSI MUUTU PELKÄKSI NARIKKATAVARAKSI

- AIVOT TARVITSEVAT JATKUVASTI ERILAISIA MONIPUOLISIA HAASTEITA PYSYÄKSEEN TOIMINTAKYKYISINÄ JA KYKENEVÄNÄ KÄSITTELEMÄÄN JA RATKOMAAN ETEEN TULEVIA UUSIAKIN ASIOITA.
- MITEN MENETELLÄ: MYÖNTEINEN ASENNOITUMINEN, **SOSIAALINEN KANSSAKÄYMINEN**, HENKILÖSUHTEET, LUKEMINEN, AJANKOHTAISTEN ASIOIDEN SEURAAMINEN, UUSIEN ASIOIDEN/TAITOJEN OPETTELU (DIGIASIAT, LUOMINEN/PÄÄTTELEMINEN JNE)
- ANNA AIVOJEN PALAUTUA YÖN AIKANA 8 TUNTIA



4. OMATOIMINEN SAIRAUKSIEN EHKÄISY JA VARHAISTOTEAMINEN

- **AIVOHALVAUS**
- **DEMENTIA**
- **KORKEA VERENPAINEN/VERENPAINETAUTI !!!!**
- **ETEISVÄRINÄ !!!!!**
- **AIKUISTYYPIN DIABETES**
- **RINTASYÖPÄ**
- **ETURAUHASSEN SYÖPÄ**
- **PAKSUNSUOLEN SYÖPÄ**
- **KEUHKOKUUME**
- **VIRTSATEIDEN SAIRAUDET**
- **IHOSYÖPÄ**

VALITSE ELÄMÄNTAPASI (vaihtoehto I)



VALITSE ELÄMÄNTAPASI (vaihtoehto 2)



**VIERIVÄ KIVI EI SAMMALOIDU,
ETKÄ SINÄKÄÄN, JOS HALUAT JA
PÄÄTÄT NIIN**

**HYVÄÄ TERVEYTTÄ,
MYÖNTEISTÄ AVOINTA
ASENNOITUMISTA ASIOIHIN,
TOIMINTAKYKYÄ JA MONIA
RIIPPUMATTOMIA
OMATOIMISIAVUOSIA**

LOPPUELÄMÄÄN KIITOS