



# *Hia Esca*

*Seniorit ja ravinto- mikä muuttuu ikääntyessä?*

*Anna Tervo, ravintovalmentaja*

HS 18.1.2020

**Merkittävimmät ennenaikaisen kuolleisuuden riskitekijät liittyvät Kauhasen (Itä-Suomen yliopiston professori Jussi Kauhanen) mukaan elintapoihin ja terveyskäyttäytymiseen. Epäterveellinen ravitsemus on riskitekijöistä ykkössijalla. ”Liiallista syömistä ja energiansaantia, joka johtaa lihomiseen. Liikaa eläinrasvoja ja suolaa, mutta toisaalta myös liian vähän kuituja, tuoreita kasviksia, vihanneksia ja hedelmiä.”, Kauhanen luettelee. Tällaiset ravitsemustekijät johtavat aineenvaihdunnan häiriöihin, jotka taas johtavat yhdessä geneettisten tekijöiden kanssa erityisesti verenkiertoelinten sairauksien ja syöpien ennenaikaiseen kehittymiseen. Seuraavaksi suurin riski tulee Kauhasen mukaan tupakoinnista. Myös liikunnan puutteen rooli on merkityksellinen.**

## Ikääntyminen

- Näkyy usein ulkoisten merkkien kautta
- Elinaika riippuu siitä, miten tehokasta ihmisen solujen, kudosten ja elinten ylläpito on
- Geenit, elämäntyyli, ympäristötekijät
- Aivojen toiminnan heikkeneminen, henkiset muutokset, ruuansulatuskanavan heikkeneminen, verisuoniston kovettuminen, luumassan vähentyminen, ihon muutokset, hiusten kato, munuaisten toiminnan heikkeneminen, hormonipaussit
- 60-65-vuotiailla tilastollisesti noin 5 lääkettä
- Yleisimmät kuolinsyyt (2018) verenkiertoelinten sairaudet, syövät sekä muistisairaudet (osuus noussut yli 40%:lla kymmenen viime vuoden aikana)

## Ikääntyneiden ravitsemussuositukset

- **Sopivasti energiaa, vähintään 1600 kcal/ vrk**
- **Riittävästi proteiineja: lihakset, luusto, liikuntakyky (tarve 1,2-1,4g/painokg ja sairauksista toivuttaessa vielä enemmän)**
- **Hyviä rasvoja (sydänmerkki-tuotteet)**
- **Kuituja**
- **Suola ja sokeri**
- **D-vitamiinin saannin varmistaminen (+ kalsium 800mg/vrk)**
- **Riittävästi nestettä**
- **Alkoholia varoen**

# Energisoiva ja hyvää tekevä ravinto

Ei vain oikeanlaisia ravintoaineita vaan ennen kaikkea oikeanlaisia ruokailutottumuksia.

Oikeanlaiset ruokailutottumukset vaikuttavat muillakin elämänalueilla.



## Askeleet

2000-5000 liikunnallisesti passiivinen (paljon istumista)

5000-7500 arkiliikuntaa jonkun verran, mutta ei terveyden kannalta tarpeeksi

7500-10 000 liikunnallisesti melko aktiivinen, sydän- ja verisuonisairauksien riski laskee,

rasva- ja verensokeriarvot tasapainottuvat, painonhallinta helpottuu, vyötärölihavuus vähenee

Yli 10 000 liikunnallisesti aktiivinen

Yli 13 000 liikunnallisesti hyvin aktiivinen

# RUOKAILUTOTTUMUSTEN KEHITTÄMINEN

Edellyttää tiettyjen ravitsemuksen  
perusteiden omaksumista

Vaatii kiinnostuneisuutta ja halua  
viedä muutosta terveellisempään  
suuntaan

Vaatii tekemistä ja toistamista,  
muutokset eivät tapahdu itsestään

Wellbeing vs. welldoing





# ENNAKOINTI

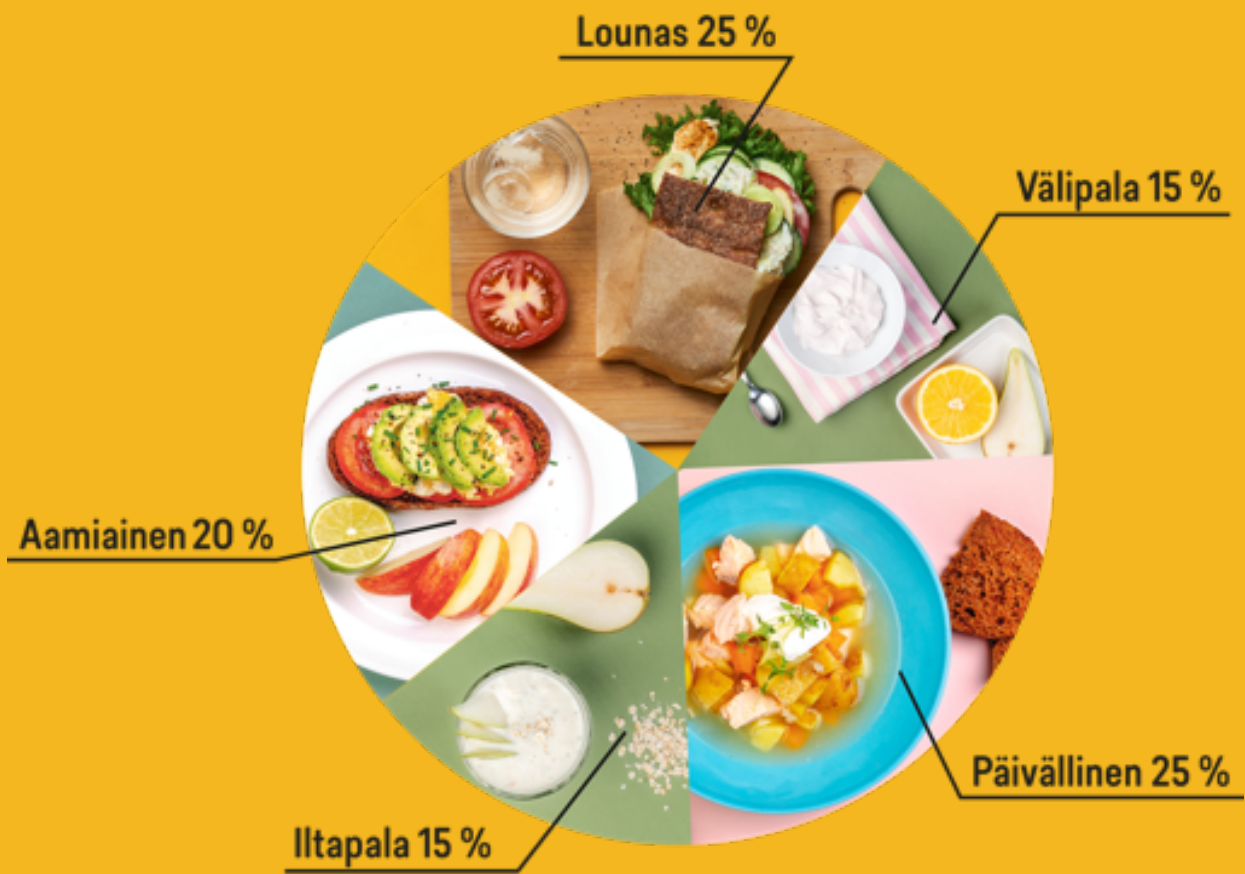
Ennakoi, älä reagoi

Hetkessä eläminen vs.  
suunnitelmallisuus

Vähentää päätösten teon tarvetta

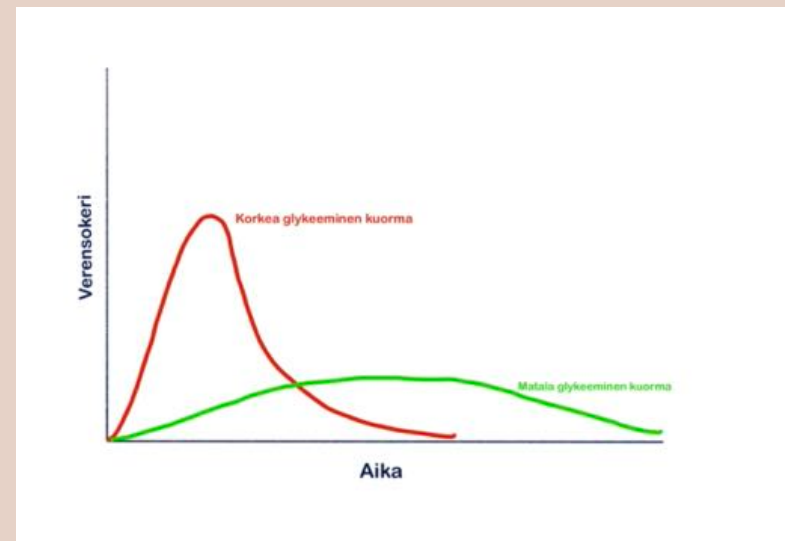
"You'll see I wear only grey or blue suits. I'm trying to pare down decisions. I don't want to make decisions about what I'm eating or wearing. Because I have too many other decisions to make". -Barack Obama





# GLYKEEMINEN KUORMA

- Hiilihydraattien määrä ja laatu
- Vaikutus verensokerin nousuun



Syö paremmin, älä vähemmän



kcal  
370

*Via Esca*  
puuro

*Via Esca*



kcal  
370

Normaali  
puuroannos

# VÄLIPALA

Cafe latte täysmaitoon 230 kcal

Välipala-annos (2 leipää, 1 kananmuna, paprikaa, 40 g raejuustoa) 230 kcal



# Energiaravintoaineet

- Hiilihydraatit 45–60%
- Proteiinit 15–25%
- Rasvat 25–40%
- (Alkoholi)



# JUOMINEN

- Muista vedenjuonti = riittävä nestetys
- Suositeltava määrä yleensä noin 1-1,5 litraa päivässä
- Monet lääkkeet poistavat nestettä elimistöstä ja lisäävät kuivumisen vaaraa -> lisää kaatumisalttiutta
  - Kahvi ja tee
- Alkoholi: vaikutuksen voimistuminen ja glukoositasapaino



# Insuliini

- **Liikaa nopeita HH, liian vähän proteiineja ja hyviä rasvoja -> insuliini ja verensokeri epätasapainoon**
- **Stressi ja insuliini kiihdyttävät ikääntymistä**
- **Napostelu aiheuttaa turhaa verensokerinnousua + insuliinin eritystä - >diabetes II riski (insuliiniresistenssi -> esidiabetes -> diabetes II)**
- **Ateriarytmi ja annosten kokoaminen!**



# Kolesteroli

- Elintärkeä rakennusaine solukalvoille ja sukupuolihormoneille (optimaalisessa määrin)
- LDL vs. HDL
- LDL kasaantuu valtimoiden seinämiin, HDL kuljettaa sitä pois
- Korkea verenpaine vaurioittaa valtimoiden seinämiä -> LDL voi kasautua sinne
- Nopeat HH, sokeri, liikunnan puute, estrogeenin vähentyminen
- Diabetes laskee HDL määrää
- Statiinilääkitys? ”Auton hälytysvalo”
- Omena, kalarasvat, kasvikset, kuitu, kaura
- Ruokavalio vs. liikunta

*Kiitos!*



