



Hyvää oloa ruuasta

**Saana Karjalainen, FM
Projektisuunnittelija**

VantaaHyvinvointia



Sisältö



1. Hankeen esittely
2. Liikunta ja uni
3. Ravitsemus ikääntyessä
 1. Energiansaanti
 2. Proteiini
 3. Rasva
 4. Kuitu
 5. Kasvikset
4. Ruokailo
5. Keskustelua

Terveyden edistämisen hanke



Hyvinvointikertomus tutuksi ja terveellinen ravitsemus tavaksi

- STM:n Terveyden edistämisen määräraha
- Hankeaika: 19.4.2022– 31.10.2024
- Pää toteuttaja Vantaan kaupunki/ Liikunnan palvelualue, yhteistyössä terveystieteiden palvelut
- Hankkeen tavoitteena edistää ravitsemusterveyttä, kehittää aikuisten ylipainon hoitopolkua/elintapaohjausta sekä kaupungin hyvinvointitiedolla johtamista

1

Hyvinvointikertomus tutuksi →
Hyte-tiedolla johtamisen edistäminen

2

Ylipainon ennaltaehkäisy/hoito:
Painonhallinta- ja
ravitsemustoimintojen kehittäminen

3

Hyvän ravitsemuksen edistäminen
kunnan toiminnoissa

Ikääntyessä



- Lihaskudoksen määrä vähenee ja liike hidastuu
 - Energiatarve pienenee
- Proteiinien hyväksikäyttö heikkenee
- Ruokahalu voi heikentyä
- **Ravintoaineiden tarve ei vähene**
 - Osittain jopa lisääntyy!



Ylipaino ja lihavuus ikääntyessä



- Laihdutusta vain tarpeeseen!
 - Ikääntyneillä ylipaino ja lihavuus myös suojaavia tekijöitä
- Painonpudotus vain silloin, jos ylipaino haittaa jokapäiväistä elämää
 - Maltilla ja lihasmassaa ylläpitäen

Tahaton laihtuminen



- Tahaton laihtuminen voi johtua
 - toimintakyvyn heikkenemisestä
 - huonosta ruokahalusta
 - pureskelu- tai nielemisongelmista
 - sairauksista
- **Aina** ikääntyneen terveydelle **haitallista**
- Heikentää elämänlaatua ja lisää kuolleisuutta
- Painonlaskua tulisi ehkäistä ja siihen tarttua mahdollisimman nopeasti
- Säännöllinen painon seuranta

Lihaskunnon ylläpitoa!

- Lihasmassan määrä vähenee ikääntyessä
- Naisilla suurempi riski lihaskadolle
- Lihaskatoa voi olla vaikka painoa olisi paljon
 - Puutteellinen ravitsemus
 - Vähäinen liikunta
- Liikunnassa huomio erityisesti lihaskunnon ylläpitoon
 - Salitreeni, portaiden kävely, kotijumppa, painavien kassien kanto...





Uni, stressi ja palautuminen

- Uni ja syvä lepo lataavat kehon ja mielen voimavarat.
- Unen aikana elimistö palautuu rasituksesta, hermoston toiminta tasapainottuu ja vastustuskyky vahvistuu.
- Ihminen tarvitsee noin 7-9 tuntia unta joka yö, ja myös unen laadulla on merkitystä.
 - Ikääntyessä unen määrä vähenee ja uni usein kevenee
- Jatkuva stressi horjuttaa muistia ja keskittymiskykyä, heikentää unenlaatua ja pitää yllä levotonta ja ärtynyttä mielialaa
- Monipuolista palautumista
 - Liikunta ja lepo

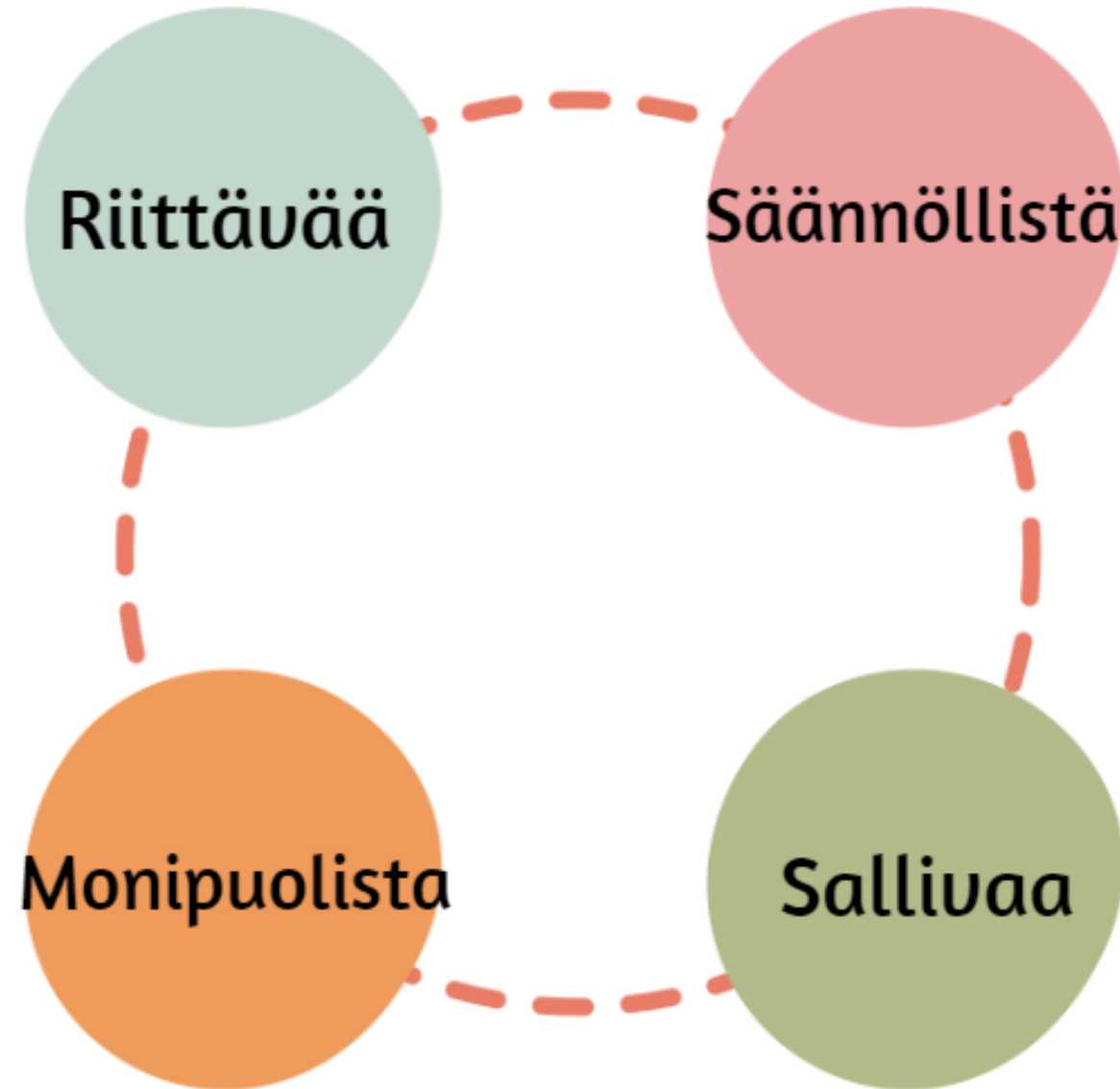


Ikääntyneiden ravitseemus

- Kokonaiskuva
- Proteiini
- Rasvan laatu
- Kasvisten saanti
- Kuitu
- Vitamiinit



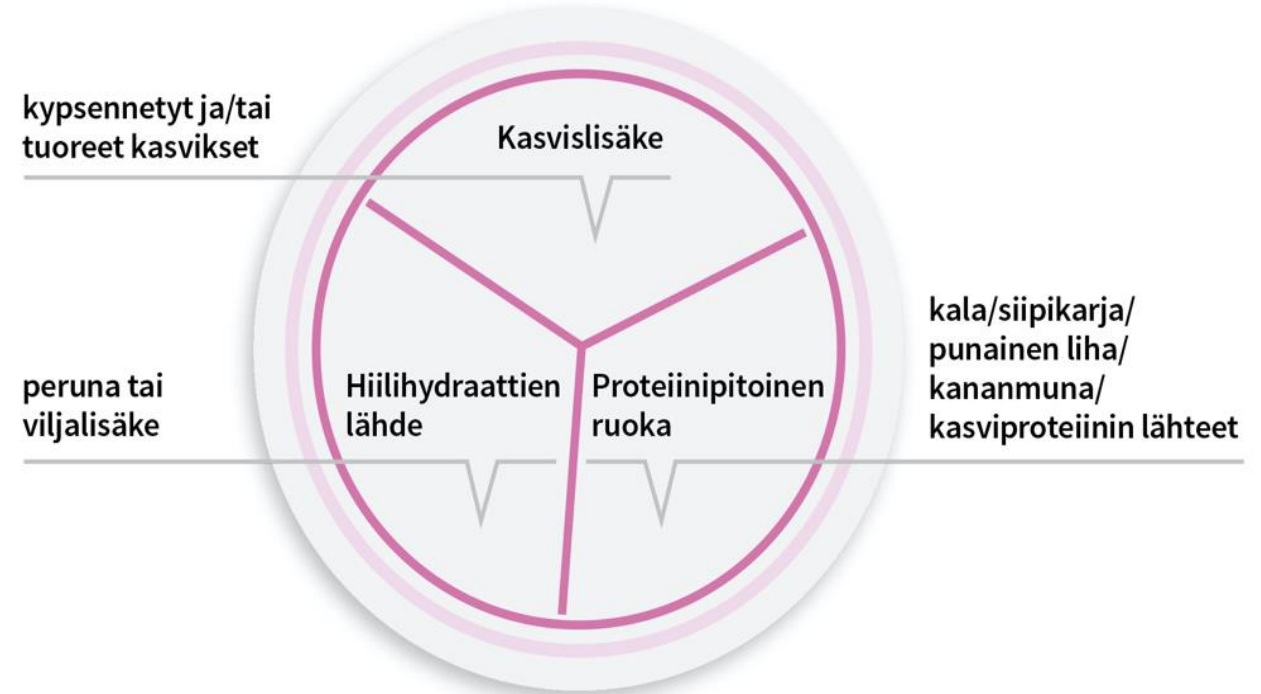
Hyvä ravitsemus on



Ateriarytmi ja energian saanti



- Säännöllinen ateriarytmi
 - Aamiainen, lounas, päivällinen
 - Välipaloja tarpeen mukaan
 - Takaa riittävän energian sekä suojaravintoaineiden saannin
- Energiansaanti on sopiva, kun paino pysyy vakaana
- Lautasmalli auttaa aterian koostamisessa
 - Myös välipalat lautasmallin mukaan



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

Ikääntyneiden lautasmalli (Vireyttä seniorivuosiin- ikääntyneiden ruokasuositus, VRN ja THL, 2020)

Proteiini



- Riittävä proteiinin saanti
 - Suojaa lihas- ja luukadolta
 - Nopeuttaa haavojen paranemista
- Suositus ikääntyneille 1,2–1,4 grammaa kehon painokiloa kohden vuorokaudessa.
 - Esim. 70 kiloa painava henkilö: n. 80-100 g proteiinia vuorokaudessa
 - Annoskokona kämmenen kokoinen annos
- Hyviä proteiinin lähteitä
 - Liha, siipikarja, kala, kananmuna
 - Maitotuotteet (jogurtti, rahka, raejuusto, maito)
 - Soijatuotteet (tofu, soijarouheet yms., soijajuoma, soijajogurtti)
 - Palkokasvit (pavut, linssit, tahnat)
 - Pähkinät, siemenet



Proteiinin määrä eri ruuissa

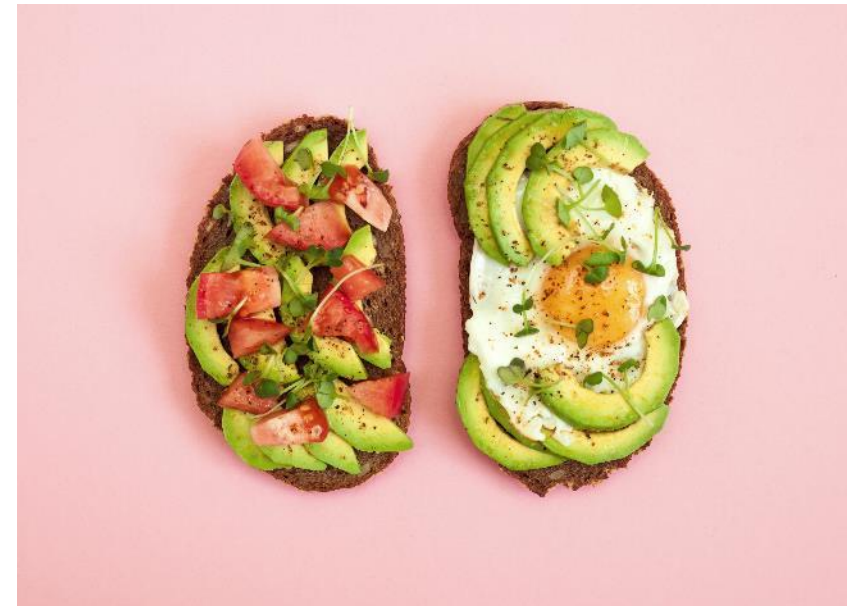


Maito, piimä, jogurtti	2 dl (lasillinen)	6–7 g
Proteiinijuomat	2 dl (lasillinen)	12–16 g
Kovat juustot	10 g (höyläviipale)	2–3 g
Raejuusto	100 g	16 g
Maitorahka ja proteiinirahkat	100 g	10–12 g
Maitoon keitetyt puurot	200 g (pieni annos)	8–10 g
Kananmuna	1 kpl (60 g)	7 g
Kala	100 g	10–25 g
Liha	100 g	20–30 g
Liha- ja makkaraleikkeleet	10 g (siivu)	1–3 g
Leivät	30 g (viipale)	2–3 g
Soijapavut tai -rouhe, keitetty	100 g	15–16 g
Herneet, tuoreet ja keitetyt	100 g	5–6 g
Linssit ja kikherneet, keitetyt	100 g	7–9 g
Pähkinät ja mantelit	30 g	4–14 g
Soijamaito ja -jogurtti	2 dl (lasillinen)	6–8 g

Vinkkejä riittävään proteiinin saantiin



- Täyslihaleikkeleitä, kalaa, vähärasvaista juustoa, kasvipohjaisia valmisteita tai kananmunaa leivän päälle
- Välipalaksi rahkaa, jogurttia, viiliä, soijatuotteita
- Raejuusto ja hummus täydentämään aterioita
- Pavut, herneet, linssit, siemenet ja pähkinät
- Puuron keittäminen maitoon
- Smoothiet ja pirtelöt
- Proteiinipatukat, -vanukkaat, -juomat ja -jauheet
- Täydennysravintovalmisteet



Pehmeä rasva



- Tyydyttymätön rasva laskee veren kolesteroli- ja sokeriarvoja, edistää ihon hyvinvointia, on tärkeä hormonitoiminnalle sekä aivoterveydelle.
- Hyviä pehmeän rasvan lähteitä:
 - Kala: 2-3 kala-ateriaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen
 - Kasviöllyt ja -margariinit (myös avokado, hummus, muut tahnat)
 - Siemeniä tai pähkinöitä 1–2 ruokalusikallista päivässä



Kala ja omega-3 -rasvahapot



- Tutkimusten mukaan säännöllisesti kalaa syöville on pienempi riski sairastua muistisairauksiin
- Omega-3 rasvahapot DHA ja EPA
 - Voivat vähentää tulehdusta
 - DHA tärkeä erityisesti aivoille
 - Amyloidiplakkien ehkäisy?
 - Voivat ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja



Syö värikkäästi

- Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät monia elimistölle tärkeitä ravintoaineita
- Runsaasti terveysvaikutuksia
 - Aivoterveys, infektiot, iho ja limakalvot, sydän- ja verisuonitaudit, syöpä
- Suositus:
 - 5-8 kourallista eli n. 500-800g päivässä monipuolisesti vaihdellen
 - Hyödynnä pakasteita, säilykkeitä, soseita, raasteita
 - Syö mahdollisimman monipuolisesti, mutta edes jotain!





Hyvää vatsalle



- Ravintokuitu edistää suoliston toimintaa, vaikuttaa myönteisesti veren sokeri- ja rasva-arvoihin
- Suositus:
 - Vähintään 25/35 grammaa vuorokaudessa
- Hyviä kuidun lähteitä
 - Täysjyvävilja, kasvikset, siemenet, pähkinät
 - Helppo lisä: leseet, pellavansiemenet
- Tarpeeksi nestettä
- Suoliston mikrobisto

Mistä saat kuitua?

Suositus vähintään naisille **25 g** (8 annosta) ja miehille **35 g** (11 annosta)

JOKAINEN
ANNOS SISÄLTÄÄ

3 g

KUITUA



RUISLEIPÄVIIPALE



2,7 VEHNÄLEIPÄSIIVUA



2,5 dl 4-VILJAN PUUROA



3,75 rkl MYSLIÄ



115 g KEITETTYÄ
TÄYSJYVÄMAKARONIA



1,5 dl KEITETTYÄ
TÄYSJYVÄRIISIÄ



4,3 kpl /375 g PERUNAA



40 g PAPUJA



50 g NYHTÖKAURAA



0,5 dl /3 rkl /30 g
PÄHKINÄSEKOITUSTA



NOIN 3/4 dl /50 g
SIEMENSEKOITUSTA



0,5 dl MARJOJA



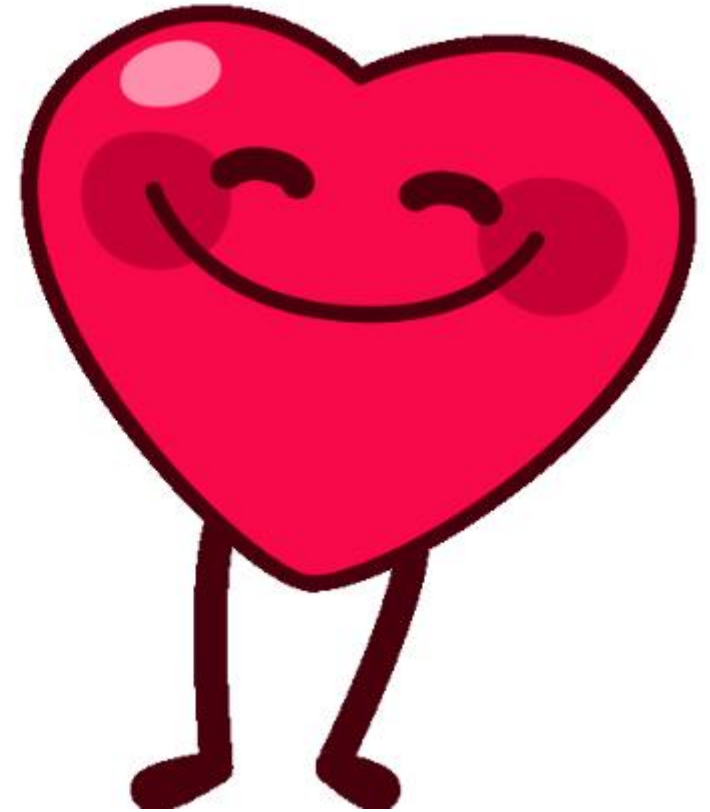
1/2 LAUTASELLISTA
SALAATTIA



OMENA

Suola

- 97% suomalaisista saa liikaa suolaa
- Suurin osa piilolähteistä
 - Leivät, leivänpäälliset
 - Valmisruoka
 - Maustekastikkeet
- Nostaa verenpainetta → lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä
- Haitallista myös silloin, kun verenpaine matala
 - Lisää kalsiumin eritystä virtsaan → osteoporoosin riski kasvaa
- Valitse sydänmerkki, lisää suolaa vasta valmiiseen ruokaan, käytä vähäsuolaisia kastikkeita, mausta runsaasti



Vitamiinit

Näkö
Iho
Immunipuolustus

A



B

Aineenvaihdunta
Sydän, aivot
Entsyymitoiminta
Hermosto

(Huom B12 & folaatti)

Antioksidantti
Raudan
imeytyminen
Luusto

C



D

Luusto
Immuunivaste

+Kalsium

Antioksidantti
Solunjakautuminen

E



K

Veren hyytyminen
Luusto
Immunipuolustus

Ikääntyessä erityisesti

- C-vitamiini
 - Paprika, sitruhedelmät, kiivi, vadelmat, tyrni
- D-vitamiini
 - Täydennetyt maitotuotteet, kala, margariini, ravintolisä
- E-vitamiini
 - Kasviöljyt, margariini, pähkinät, leipä
- Tiamiini (B1)
 - Porsaanliha, siipikarja, palkokasvit, pähkinät, täysjyvätuotteet
- Folaatti (B9)
 - Tummanvihreät kasvikset, ruisleipä, palkokasvit, pähkinät
- Kalsium
 - Maitotuotteet, tofu, muikut, siemenet, appelsiini, lehti- ja parsakaali



Kahvi ja suklaa

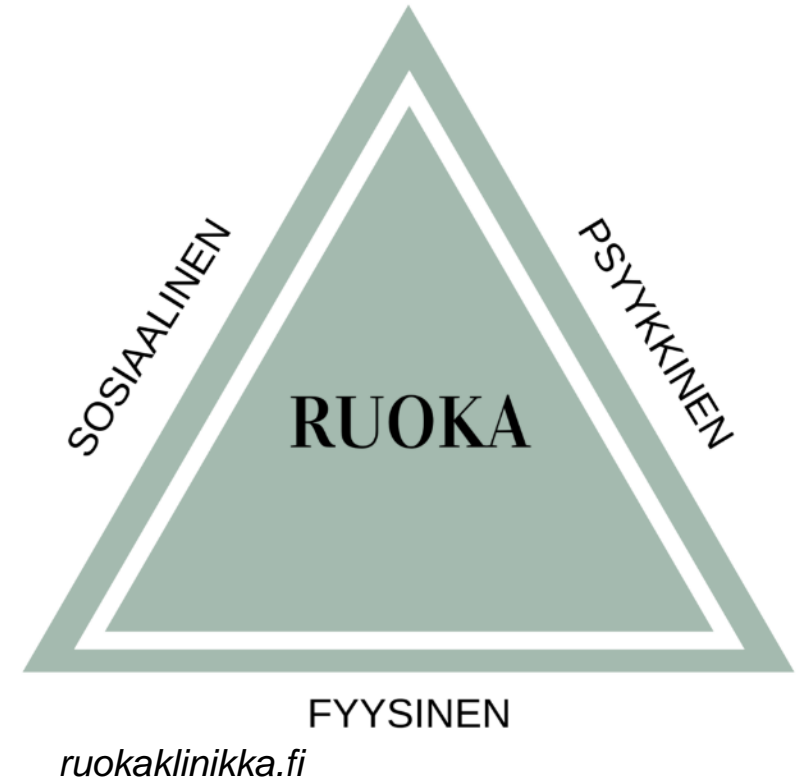


- Kahvia 3-5 pientä kupillista päivässä
- Kofeiini saattaa suojata muistisairaudelta
- Kahvissa runsaasti magnesiumia ja antioksidantteja, jotka vaikuttavat positiivisesti sokeriaineenvaihduntaan
- Tumma suklaa sisältää flavanolia, jonka on tutkimuksissa havaittu parantavan muistia ja kognitiota sekä parantavan veren rasva- ja sokeriarvoja
- Kahvi ja suklaa virkistävät myös mieltä

Iltapäivän kahvihetken tärkeys!



- Ruokaa ei voi erottaa pelkäksi fysiologisesti vaikuttavaksi tekijäksi
 - Hyvä ruoka tuottaa mielihyvää
 - Ruualla myös sosiaalinen ja kulttuurinen rooli
- Jaksamista edesauttaa joustava ja salliva ruokavalio
 - Säännöt ja ehdottomuus on kuormittavaa
- Ruokia ei tarvitse jaotella hyviin ja huonoihin, sallittuihin ja kiellettyihin
- Ruokaa ei tarvitse ansaita tai ”polttaa” pois



Ruokailoa



- Viihtyisä ruokaympäristö
 - Kattaus, miljöö
- Ruokahetki
 - Seura, mielekäs tekeminen, rauhoittaminen
- Fyysinen aktiivisuus
 - Voi parantaa ruokahalua
- Ruuasta nauttiminen
 - Houkuttelevuus, vaihtelevuus
 - Lempiruuat
 - Tasapaino
- **”Terveys on päivittäisen elämän voimavara, ei sen päämäärä”**



Hyvän ravitsemuksen merkit



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



Ruoka on paljon muutakin kuin ravintoaineita, eikä ole yhtä oikeaa tapaa syödä terveellisesti!

Kiitos!

