

Ikääntyneen hyvät ruokavalinnat



Satu Jyväkorpi
Erityisasiantuntija
Valtion ravitsemusneuvottelukunta/Ruokavirasto



Sisältö

- Ikääntyneen lautasmalli
- Lihakset tarvitsevat proteiinia
- Rasvan hyvä laatu
- Kasvikset
- Kuidun hyvät lähteet
- Vähemmän suolaa
- Juo riittävästi
- Kotivara kolmeksi päiväksi
- Ikääntyneen paino
- Pitäisikö olla huolissaan
- Vinkkejä ruokailun parantamiseen



Ikääntyneiden ruokavalion perustana on terveyttä ja kestävyyttä edistävät valinnat

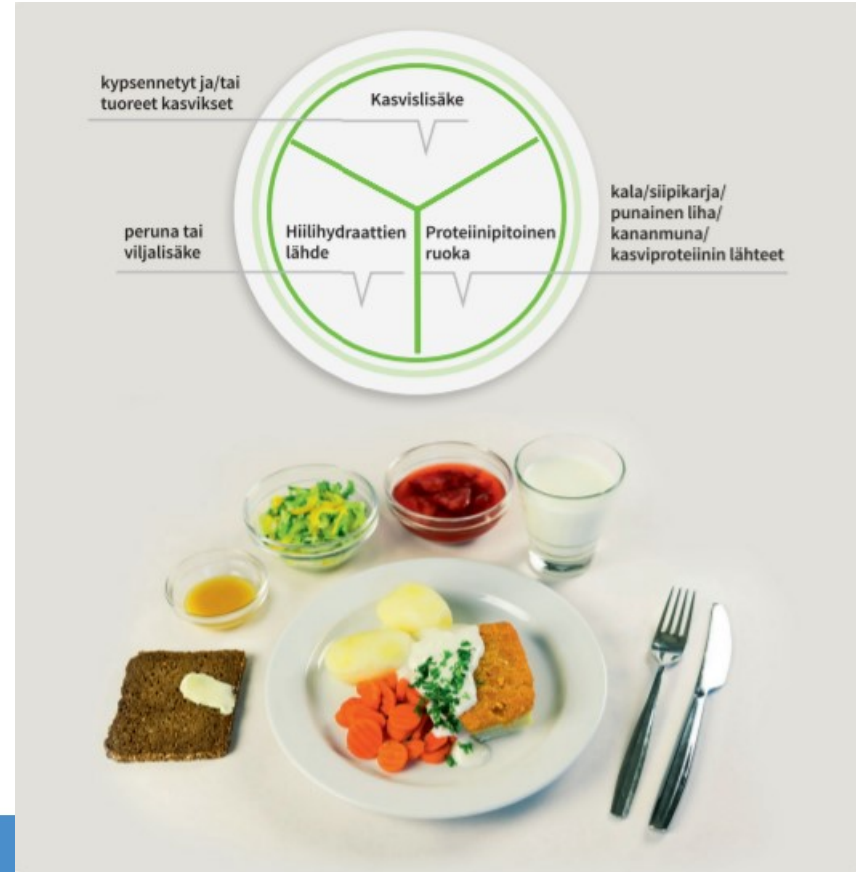
Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyvävalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholiuomat



Ikääntyneen lautasmalli on jaettu kolmasosiin

Lautasesta:

- **1/3** lautasesta kasviksia.
- **1/3** lihaa, broileria, kalaa, palkokasvipohjaista tai muuta proteiinipitoista ruokaa.
- **1/3** perunaa, viljalisäkettä tai riisiä.
- Pala täysjyväleipää ja leipärasvaa
- juomaksi maitoa, piimää tai soijajuomaa.
- Salaatinkastikkeena öljypohjainen kastike.
- Marjoja tai hedelmä jälkiruoaksi



Lihakset tarvitsevat proteiinia

- Lihakset heikkenevät ja vähenevät ikääntymiseen liittyvien muutosten seurauksena.
- Proteiini on lihasten rakennusaine ja riittävä proteiinin saanti ikääntyessä ehkäisee lihaskatoa.
- Proteiinia tarvitaan jotta:
 - lihakset säilyttävät voimansa
 - vastustuskyky pysyy hyvänä
 - haavat paranevat
 - jaksaa toimia arjessa ja olla aktiivinen.




Näistä saa proteiinia

- Kala, liha, broileri
- Maitotuotteet
- Kananmuna
- Palkokasvit ja niistä tehdyt valmisteet
- Pähkinät, siemenet, viljatuotteet



Vinkkejä proteiinin saantiin:

- **Puuro maitoon**
- Välipalaksi **rahka, proteiini vanukas, jogurtti, raejuustoa** hedelmien kera
- **Leikkeleit**ä kuten juustoa, kananmuna. kalaa leivän päällä
- Salaattiin **raejuustoa, kanaa, leikkeleit**ä, kalaa
- Juotavia **pirtelöit**ä, joissa pohjana maitoa, rahkaa tai jogurttia sekä marjoja ja hedelmiä
- Lämmin leipä, jonka päällä esim. kalaa, broileria ja juustoa
- Lisää **herneitä, papuja ja linssejä** keittoihin, salaatteihin, lisukkeeksi
- **Kananmuna** hyvä proteiinin lähde
- Täydennysravintovalmisteet, proteiinijauheet, -juomat ja -patukat

 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



Myös välipaloilla- ja jälkiruoilla on väliä

	Proteiini, g
Juustovoileipä + maito/piimä/soijajuoma 2 dl	11
Jogurtti 200 g	6
Karjalanpiirakka & kananmuna	10
Proteiinivanukas 180 g	20
Proteiinirahka, maustettu	18-20
Proteiinijuoma, 250 g	22
Raejuusto (100 g) & hedelmä tai marjoja	14
Pähkinät, 30 g	7
Kahvi ja pulla	4
Marjakeitto 150 ml	0,3



Rasvan hyvä laatu



- Rasvan hyvä laatu tärkeää verenkierron, aivo- ja sydänterveyden kannalta.
- **Hyviä rasvoja saa:** kasviöljyistä kuten rypsi- ja oliiviöljy, pähkinöistä, siemenistä, kalasta, pehmeistä rasiamargariineista, pähkinälevitteistä, avokadosta.
- Kalaa suositellaan 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.

Vinkkejä:

- Lisää puuroon tai velliin tilkka öljyä tai kasvirasvasilmä
- Syö kourallinen pähkinöitä päivässä esim. välipalana hedelmän tai marjojen kera, jogurtin päällä.
- Käytä öljypohjaista salaattinkastiketta.
- Lisää leivälle kasvirasva- tai pähkinälevitettä, jossa on rasvaa 60-75 %.



Kuidun hyvät lähteet



- Kuidun niukka saanti, vähäinen liikunta ja vähäinen juominen aiheuttavat ummetusta.
- Paljon kuitua sisältävä ruokavalio edistää suoliston terveyttä, ehkäisee ummetusta ja on edullinen terveyttä tukeville suolistomikroobeille.
- Riittävä kuidun saanti tasaa sokeriarvoja ja vaikuttaa edullisesti kolesteroliarvoihin.

Näistä kuitua:

- Täysjyväviljatuotteet (kuitua vähintään 6 %)
- Leseet
- pähkinät, siemenet
- Vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät



Syö värikkäästi kasviksia

- Syö monipuolisesti ja värikkäästi 6 annosta tai ½ kg kasviksia päivässä
- Puolet päivän kasviksista on hyvä olla vihanneksia ja juureksia ja puolet hedelmiä ja marjoja.
- **Yksi annos =**
 - 1 keskikokoinen porkkana,
 - 1 pieni omena/muu hedelmä/2 satsumaa,
 - 2 dl marjoja,
 - 1 keskikokoinen tomaatti,
 - 2 dl salaattia tai raastetta ja
 - 1½ dl kypsennettyjä kasviksia.



Jos pureskelu tuottaa ongelmia:

- Lisää juureksia haudutettaviin ruokiin
- Kypsennä vihanneksia tai juureksia lisukkeeksi tai raasta hienoksi.
- Nauti tuoremarjasoseita.
- Pikkulapsille tarkoitettuja marja- ja hedelmäsäilykkeitä voi syödä sellaisenaan tai lisätä jogurtin tai rahkan joukkoon.
- Marjoista, hedelmistä ja täysmehuista voi valmistaa kiisseleitä ja smoothieta.



Vähemmän suolaa

- Valitse vähemmän suolaa sisältäviä elintarvikkeita.
- Leivän, juuston ja valmisruokien suolapitoisuus on korkeintaan n. 1 %.
- Vähennä suolaa käyttämällä yrttejä ja mausteita ruoan maustamisessa.
- Leivän päällä voi nauttia juuston tai leikkeleiden lisäksi tuoreita vihanneksia, avokadoa tai hedelmäviipaleita.
- Levitteenä voi kokeilla suolattomia pähkinälevitteitä.
- Valitse jodioitua suolaa.



Miksi vähemmän suolaa?

- Suola nostaa verenpainetta
- Aiheuttaa turvotusta
- Rasittaa sydäntä, munuaisia, verenkiertoa
- Haitallista aivoterveydelle



Juo riittävästi

- Ikääntyessä janon tunne heikkenee.
- Nestehukka aiheuttaa väsymystä, huimausta, sekavuutta, lisää kaatumisalttiutta ja suorituskyvyn heikentymistä.
- Juo päivittäin säännöllisin väliajoin **1–1,5 litraa** nestettä.
- Kuumalla ilmalla, hikoillessa tai liikunnan yhteydessä tulee juoda tavanomaista enemmän.



Vinkkejä:

- Pidä vesikannu pöydällä tai vesipullo mukanasi ulkona.
- Ota jumppaan tai muuhun liikuntaan juomaa mukaan.
- Lihaskuntojumpan jälkeen voit nauttia rasvatonta maitoa tai kokeilla proteiinipitoista palautusjuomaa.
- Vältä sokerisia juomia
- Kahvi ja tee lasketaan nesteeksi, niitä voi juoda 2–4 kupillista päivässä.



Jos ruokailusi muistuttaa tätä, tiedät, että jotain on pielessä...



Kotivara kolmeksi päiväksi

Varaa kotivaraksi **hyvin säilyvää, sellaisenaan syötävää ruokaa:**

- Hiutaleita, pastaa, muroja, myslejä, pähkinöitä, siemeniä
- pullovetä, mehuja ja mehukeittoja
- tuoreita hedelmiä, kasviksia ja juureksia sekä säilykkeitä
- leipää, näkkileipää, korppuja
- kuivattuja hedelmiä, kuten rusinoita, luumuja, taateleita
- hilloja, soseita
- huoneenlämmössä säilyvää maitoa, proteiinijuomaa ja kasvijuomia
- kala-, liha- ja papusäilykkeitä
- välipalapatukoita.



Paino



- Ikääntyessä ruokahalu usein heikkenee.
- Tahaton painon putoaminen heikentää ikäihmisen terveyttä ja altistaa vajaaravitsemukselle.
- Painon pudotessa menetetään samalla tärkeää lihaskudosta ja luumassaa.
- Painon putoamisesta ja huonosta ruokahalusta kannattaa puhua lääkärille tai terveydenhoitajalle.

Ikääntyneen tärkeää:

- Saada energiaa kulutusta vastaavasti.
- Pitää paino vakaana.
- **Seurata painoa punnitsemalla** itsensä vähintään kerran kuussa.



Pitäisikö olla huolissaan?



- Kävelyvauhtini on hidastunut
- Kauppakassi tuntuu raskaalta
- Tunnen itseni usein uupuneeksi
- Ruokahaluni on huono ja paino pyrkii laskemaan
- Minulla on vaikeuksia päästä ylös tuolista tai sängystä
- En enää liiku säännöllisesti niin kuin ennen

Muutokset voinnissa ja ruokahalussa kannattaa ottaa puheeksi lääkärin kanssa.

- Hyvälaatuinen ruoka ja ravitsemus yhdistettynä liikuntaan on paras tapa ylläpitää toimintakykyä ikääntyessä.
- Sekä aerobinen liikunta kuten kävely tai uinti että lihaskuntoliikunta ylläpitävät suorituskykyä ja lihasvoimaa



Vinkkejä ruokailun parantamiseen



- Valmista helposti ja nopeasti tehtäviä, monipuolisia ruokia; esim. kasvismunakas pakastevihanneksista, välipalaksi raejuustoa pakastemarjojen tai hedelmien kera
- Tee suurempi määrä ruokaa kerralla ja syö sitä useampana päivänä tai pakasta lämmitettäväksi myöhemmin.
- Syö ruokaisia, helposti tehtäviä salaatteja: käytä niissä esim. kalaa, broileria, raejuustoa tai kananmuna.
- Hyödynnä valmisruokaa, johon voit lisätä kasviksia ja proteiinin lähteitä esim. keittoon raejuustoa tai kananmuna.
- Käy ruokailemassa kodin ulkopuolelle esim. avoimessa palvelukeskuksessa muiden seurassa.
- Tilaa ateriapalvelu kotiin



Kotiin vietäväksi

- Hyvä ravitsemus on terveen vanhenemisen edellytys
- Monipuolinen ruokavalio edesauttaa verenkiertoa, aivo- ja sydänterveyttä, suoliston, lihasten ja luuston terveyttä.
- Kotona yksin asuvilla ikäihmisillä ruokavalio usein yksipuolistuu ja muuttuu napostelumaiseksi.
- Napostelutyylinen syöminen on haitallista elimistölle ja usein yksipuolistaa ruokavaliota.



Kiitos!

Verkkosivu, oppaan tilaukset:

www.ruokavirasto.fi/ikaantyneidenruoka



Ravitsemusopas ikäntyneille

