



Miten ravitsemuksemme muuttuu ikääntyessä

Maarit Ahola 10.10.2024

Malmin Eläkeläiset ry.



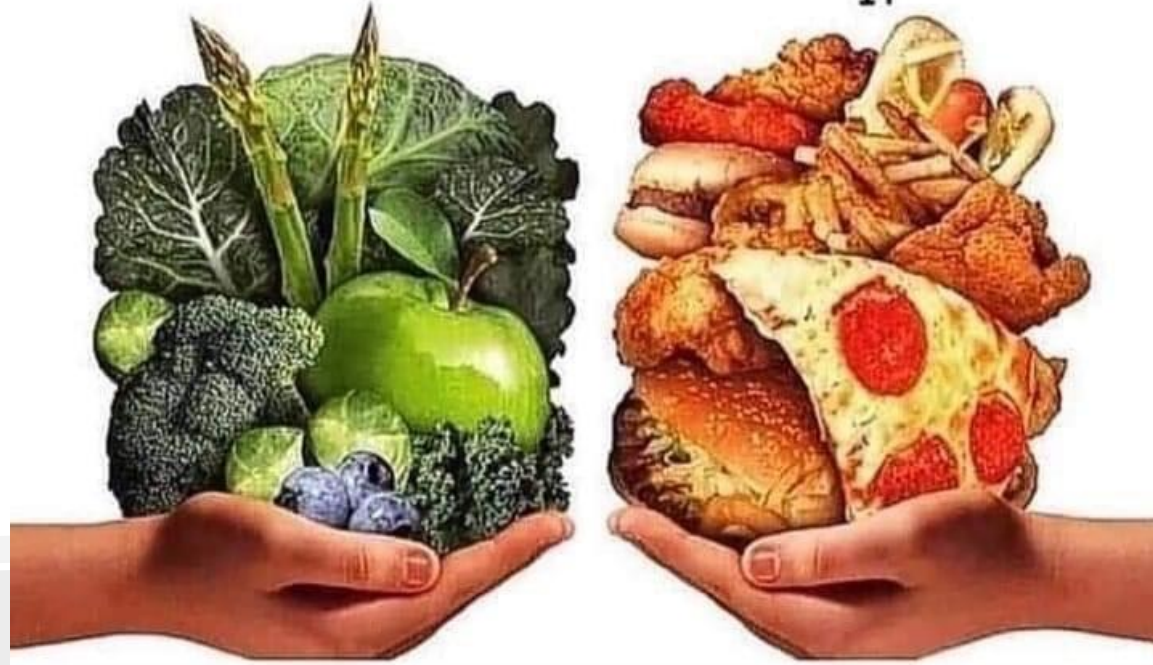
Hyvä ravitsemustila ehkäisee sairauksia, nopeuttaa sairauksista toipumista, parantaa vireyttä ja elämänlaatua.

**EVERY BITE YOU TAKE
IS EITHER**

FIGHTING
DISEASE

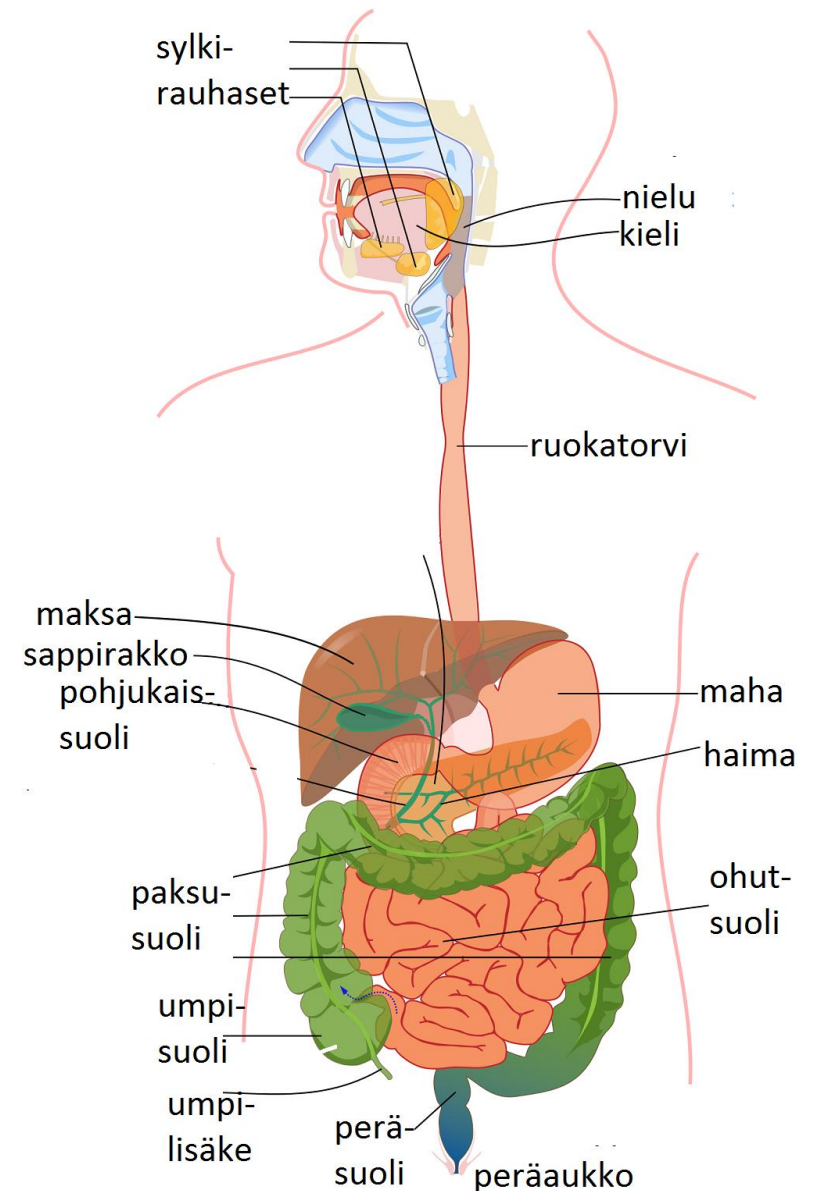
OR

FEEDING
IT



Ruoka muuntuu ruoansulatuskanavassa ja elimistössä elintärkeiksi ravintoaineiksi – kudosten rakentaminen, energian tuottaminen, elintoimintojen säätely

- Energia Kj/kcal
 - Hiilihydraatit 4
 - Proteiinit 4
 - Rasvat 9
 - Alkoholi 7
- Vitamiinit ja kivennäisaineet ym.
- Haitta-aineet







Yli 65-vuotiaiden terveyshaasteita

- Merkittäväällä osalla väestöä on todettu krooninen sairaus esim. tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonitauti tai syöpä
- Meillä on riskitekijöitä kroonisten sairauksien kehittymiseen, esim. rasva-aineenvaihdunnan häiriö, verenpaine ja kohonnut veren glukoosipitoisuus
- **Ylipaino, lihavuus, vyötärölihavuus.** Kehoon kertynyt ylimääräinen rasva voi aiheuttaa matala-asteisen tulehduksen ja häiritä solujen toimintaa
- **Osteoporoosi** ikääntyvillä naisilla.
- **Ruoansulatuskanavan vaivat**
- **Hampaiden ja suun ongelmat** vähentävät syljeneritystä, vaikeuttavat ruuan puremista ja nielemistä, aiheuttavat haju- ja makuaistin muutoksia ja vaikuttavat näin ruokahaluun.



IKÄÄNTYVÄN RUOKAVALIO



Minkälaisia muutoksia ikääntyminen tuo ruokailuun ja ruokavalioon?

- Ikääntyminen monivaiheista ja yksilöllistä
- Vanhenemisen myötä erilaiset sairaudet tuovat mukanaan asioita, jotka asettavat ruoalle erityisvaatimuksia.
 - Monilla ruokahalu heikkenee. Masennus, muistisairaudet, syöpätaudit, murtumien ja leikkausten jälkitilat sekä runsas lääkitys voivat huonontaa ruokahalua.
 - Muistin heiketessä syöminen voi unohtua välillä kokonaan.
- Ikääntyessä lisääntyvien muistisairauksien riskiä lisäävät keski-ian vyötärölihavuus, korkea verenpaine, korkea kolesteroli ja kohonnut veren glukoosipitoisuus
- Vajaaravitsemus



Minkälaisia muutoksia ikääntyminen tuo ruokailuun ja ruokavalioon

- Iän myötä energian kulutus pienenee, koska liikkuminen vähenee ja lihasmassan määrä pienenee.
- Kun syödyn ruoan määrä vähenee, energian, proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti usein jää tarvetta pienemmäksi. Pienestä ruokamäärästä on vaikea saada riittävästi tarvittavia ravintoaineita.
- Suomalaisen suurimmat terveyteen liittyvät ravitsemushaasteet ovat suolan ja tyydyttyneen rasvan liiallinen ja kuidun liian vähäinen saanti





Minkälainen on ikääntyneen optimiruokavalio?

- Ruokavalion tulee olla monipuolinen, maukas, värikäs ja sisältää riittävästi proteiinia lihaskunnan ylläpitämiseksi.
- Ruokavalio sisältää riittävästi energiaa, kuituja, pehmeitä rasvoja sekä runsaasti kivennäisaineita, vitamiineja ja proteiinia. Kohtuullisesti suolaa.
- Kohtuullinen ruoan määrä (metabolinen hävikki)
- Tämä toteutuu helposti syömällä päivittäin kolme ateriaa ja 2-3 välipalaa.
- Säännöllinen ruokarytmi
- Optimiruokavalion vaikutus terveyteen toteutuu pitkällä aikavälillä: yksittäisten ravintoaineiden suosituksen tulee täytyä viikkojen, kuukausien, vuosien aikana



IKÄÄNTYVÄN KRIITTISET RAVINTOAINEET

Proteiini, D-vitamiini, kalsium, ravintokuitu, pehmeät rasvat, neste



Riittävästi proteiineja

- Lihasten ja luuston rakennusaineiksi. Ikääntyneillä niukka proteiinien saanti aiheuttaa lihaskatoa, mikä heikentää liikuntakykyä, kehon hallintaa ja altistaa infektioille.
- Proteiinit vaikuttavat myös ihon kuntoon ja nopeuttavat haavojen paranemista.
- Proteiinien hyväksikäyttö elimistössä heikkenee ikääntymisen myötä. **Proteiinia suositellaan enemmän kuin työikäisille (1,2–1,4 g painokiloa kohden vuorokaudessa).**
- **Lähteet: Kala, kana, vähärasvainen liha, sienet, tofu, pavut ja vähärasvaiset maitovalmisteet**

Hiilihydraatit ”hiilarit”

Hiilihydraatit, ravintokuitu

| Monosakkaridit | Glukoosi, fruktoosi, galaktoosi | Hedelmät, marjat, hunaja Galaktoosi syntyy ruoansulatuksessa tärkkelyksestä |
|-------------------------------------|---|--|
| Disakkaridit | Sakkaroosi=sokeri, laktoosi, Maltoosi | Sokeriruoko, sokerijuurikas, hedelmät Maitotaloustuotteet Syntyy tärkkelyksestä ruoansulatuksessa |
| Polysakkaridit Tärkkelys, kuidut | Imeytyvät: Amyloosi, Amylopektiini, glykogeeni , Imeytymättömät: Selluloosa, hemiselluloosa, pektiini ym. | Tärkkelyspitoiset kasvit, peruna, vilja Kasvissolujen seinämä, vehnän lese Hedelmät, kasvikset |
| Sokerialkoholit ym. | Ksylitoli, sorbitoli, maltitoli Fruktoosisiirappi, modifioitu tärkkelys | Makeutusaineita, jotka on teollisesti valmistettu kasvimateriaaleista, esim. ksylitoli koivusta |

- Veren sokeritason ylläpito ja energian tuotto
- Solujen energian lähde ja turvaavat verenkierrossa vakaan sokeritason
- Verensokerin tason vakaana pitäminen on oleellista aivojen energiansaannin turvaamiseksi

Ravintokuidut kasvikunnan tuotteista

Liukoinen kuitu

- Liukoinen kuitu auttaa hidastamaan hiilihydraattien imeytymistä ja näin hillitsemään verensokerin vaihteluita.
- Kauran ja ohran sisältämä beetaglukaani ja hedelmistä saatava pektiini auttavat alentamaan veren kolesterolipitoisuutta.
- Lähteet: omena, appelsiini, porkkana, kaura, ohra, pavut

Liukenematon kuitu

- Liukenematon kuitu lisää suolistossa kulkevaa massaa ja nopeuttaa sen etenemistä, ja edistää näin vatsan toimintaa.
- Se myös edistää hyödyllisten bakteerien kasvua suolistossa ja tukee näin suoliston hyvinvointia
- Lähteet: kasvikset, **ruisleipä**, täysjyvävehnä, maissi, leseet ja täysjyvämuut.



Rasvat

- **Pehmeät** eli tyydyttymättömät ja **kovat** eli tyydyttyneet rasvat. Kovia rasvoja ovat myös *transrasvat*.
- Suomalainen ruokavalio sisältää kovia rasvoja yhä reilusti yli suositellun saannin. **Kovan rasvan lähteitä tulisi rajoittaa ja lisätä pehmeän rasvan käyttöä. Kova rasva lisää veren huonoa LDL-kolesterolipitoisuutta, joka on yksi sydän- ja verisuonitautien riskitekijöistä. Kovalla rasvalla on yhteys myös muihin kroonisten sairauksien riskitekijöihin, kuten matala-asteiseen tulehdukseen ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöihin.**
- **Kovan rasvan lähteitä** ovat voi, voin ja kasvirasvan seokset; kovat leivonta- ja talousmargariinit; rasvainen punainen liha, makkarat ja lihaleikkeleet; rasvaiset maidot, kermat ja juustot; rasvaiset makeat ja suolaiset leivonnaiset (esim. pizzat ja piirakat); kookosrasva, palmuöljy ja palmuydinöljy
- **Transrasvahappoja** syntyy teollisessa käsittelyssä ja märehtijöiden pötsissä. Transrasvahapot ovat terveysvaikutuksiltaan kovaan rasvaan verrattavia. **Suomalaisten käyttämässä elintarvikkeissa transrasvahappojen pitoisuudet ovat tällä hetkellä pienet.**
- Transrasvan lähteitä ovat rasvaiset maitovalmisteet, voi ja voita runsaasti sisältävät rasvat, leivonnaiset, joissa on käytetty voita sisältäviä rasvoja, lihavalmisteet. Noin 80 % suomalaisen ruokavalion transrasvoista saadaan eläinkunnan tuotteista.



Rasvat

- **Pehmeä rasva** koostuu rasvahapoista, joiden hiiliatomien välillä on kaksoissidoksia eli tyydyttymättömiä sidoksia.
- Ravitsemussuositusten mukaan ruokavalion tulisi sisältää rasvaa 25–40 % energiasta ja pehmeää rasvaa tästä 2/3.
- Pehmeän rasvan lähteitä ovat: kasviöljyt, kuten rypsi-, oliivi-, soija-, auringonkukka- ja pellavaöljyt, margariinit ja kasvirasvavevitteet, kala, pähkinät, mantelit ja siemenet.



D-vitamiini ja kalsium

- Riittävästi D-vitamiinia ja kalsiumia ehkäisee luuston haurastumista
- Ikääntyessä D-vitamiinin saanti ja hyväksikäyttö ruuasta vähenevät. Kyky hyödyntää auringon UV-säteilyä D-vitamiinin lähteenä heikkenee.
- D-vitamiinin lähteet: kala, D-vitaminoidut maitovalmisteet ja rasvat.
- Kalsiumin vuorokausitarpeen täyttää esimerkiksi 3 lasillisesta maitoa, piimää, viiliä tai jogurttia ja 2–3 viipaleesta juustoa.
- Ravintolisien tarve

Monipuolinen, värikäs ravitsemus, liikunta, uni ja positiivinen mieli ovat hyvän vanhenemisen kulmakivet

SYÖ MONIPUOLISESTI JA RUNSAASTI

- Kasviksia, juureksia, palkokasveja, hedelmiä ja marjoja aterioilla ja välipaloilla. 800 g. Muista peruna
- **Kuitupitoisia hiilihydraatteja** eli täysjyväviljaa, kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä
- Kala, kana, vähärasvainen liha, sienet, tofu, pavut ja vähärasvaiset maitovalmisteet **proteiinin** lähteenä
- Pehmeää rasvaa: kasvisöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet, kalanrasva, siemenet, pähkinät
- D-vitamiini ja kalsium: Kala, vähärasvaiset maitovalmisteet, täydennetyt kasvisjuomat
- **Vähäsuolaiset** elintarvikkeet, **mausteet ja yrtit** korvaajina
- **Nesteitä** 1-1,5 lt/päivä. Vesi paras janojuoma

KOHTUUDELLA JA VÄHÄNLAISESTI

- vähäkuituista viljaa
- sokeria, suolaa runs. sis. elintarvikkeita
- Punaista ja prosessoitua lihaa
- kovaa rasvaa
- sokeroituja ja happamia juomia ja alkoholijuomia



KIITOS

HYVÄT RUOKAVALINNAT, LIIKKUMINEN JA UNI



Maarit Ahola, 050 5681836.
maarit.ahola@hotmail.com