

Ravintoaineet, lisäravinteet ja kasvisravinto

Niina Kuusisto

Elintarviketieteiden maisteri, Helsingin yliopisto (ravitsemustiede)





Luennon aiheet

- Ravitsemuksen merkitys ikääntyessä
- Proteiini ja uudet proteiininlähteet
- Kasvisruokavalio ja lisäravinteet
- Suola, neste ja nesteenpoistolääkkeet
- Suolisto, maitohappobakteerit ja erityistilanteet

Ikääntyminen ja ravitseminen

Ikääntyessä:

- ruokahalu voi heiketä
- lihasmassa vähenee
- proteiinin tarve kasvaa
- janon tunne voi heikentyä
- ravintoaineiden imeytyminen muuttuu

Huolehdi proteiinista, D-vitamiinin, kalsiumista ja nesteensaannista



Miksi proteiini on tärkeää erityisesti ikääntyessä?

Ikääntyessä lihasmassa vähenee luonnostaan 1-3 % vuodessa.

Alaraajojen voimat heikkenevät nopeammin vrt. yläraajat.

Lihasmassan väheneminen voi näkyä:

- heikentyneenä jaksamisena
- vaikeutena nousta tuolista
- hitaampana kävelynä
- tasapainon heikkenemisenä
- kaatumisriskin kasvuna



Ikääntyessä elimistö ei enää hyödynnä proteiinia yhtä tehokkaasti kuin nuorempana



- Siksi ikääntyvä tarvitsee suhteessa enemmän proteiinia kuin nuori aikuinen
- reumasairaudet voivat lisäksi lisätä proteiinin tarvetta, koska:
- tulehdus kuormittaa elimistöä
- kipu voi vähentää liikkumista
- ruokahalu voi heiketä
- sairaus voi lisätä lihaskatoa

Miksi lihasmassa on tärkeää?

Lihasmassa ei ole vain voimaa varten.

Hyvä lihaskunto auttaa:

- asumaan kotona pidempään
- jaksamaan arjessa
- säilyttämään toimintakykyä
- ehkäisemään kaatumisia
- tukemaan nivelten toimintaa
- toipumaan sairauksista ja leikkauksista



UUDET PROTEIININ LÄHTEET



Miksi uusia proteiininlähteitä kannattaa hyödyntää?

Monipuolinen ruokavalio tukee terveyttä paremmin kuin hyvin yksipuolinen syöminen.

Kasviproteiinien hyötyjä:

- lisäävät kuidun saantia
- tukevat suoliston toimintaa (ummetus)
- sisältävät vähemmän kovaa rasvaa
- voivat auttaa kolesterolin hallinnassa
- monipuolistavat ruokavaliota



Monelle myös lihan suuri käyttö voi tuntua raskaalta tai kalliilta.

Kasviproteiinit voivat olla helppo tapa lisätä proteiinia ilman, että ruokavalio muuttuu täysin.

Kasviproteiineja ei tarvitse käyttää täydellisesti



Jo pienet muutokset ovat hyödyllisiä:

- osa jauhelihasta voidaan korvata kasviproteiinilla
- yksi kasvisruokapäivä viikossa riittää alkuun
- uusia tuotteita voi kokeilla vähitellen

Käytännön vinkkejä uusien proteiinien käyttöön



Moni kokee uusien tuotteiden käytön hankalaksi.

Aloita pienesti:

- lisää linssejä keittoon
- korvaa osa jauhelihasta papu- tai härkäpapuruoheella
- kokeile tofu-kuutioita wokissa
- lisää hummusta leivälle, muista myös hummikset

Huomio vatsaoireisiin

Palkokasvit voivat aiheuttaa:

- turvotusta
- Ilmavaivoja ja vatsakipuja

Tämä johtuu osittain siitä, että suolisto ei ole tottunut suureen kuitumäärään.

Vinkkejä:

- lisää käyttöä vähitellen
- huuhtelee säilykepavut hyvin
- käytä pieniä määriä aluksi
- kokeile eri tuotteita

Usein oireet helpottuvat, kun käyttö jatkuu maltillisesti.



KASVISRUOKAVALIO JA LISÄRAVINTEET



Miksi kasvisruokavalioista puhutaan nykyään paljon?



Kasvispainotteinen ruokavalio yhdistetään usein:

- parempaan sydänterveyteen
- suurempaan kuidun saantiin
- runsaampaan kasvien käyttöön
- ympäristöhyötyihin

Moni haluaa lisätä kasviksia, vaikka ei olisi täysin kasvissyöjä.

Voiko kasvisruokavalio olla riittävä?

Kyllä, jos se on hyvin koostettu.

Tärkeintä:

- riittävä proteiini
- energiansaanti
- monipuolisuus

Pelkkä salaatti ei riitä ateriaksi, aterialla pitäisi olla myös:

- proteiinia
- pehmeää rasvaa
- hiilihydraatteja



Vegaanin lautasmalli



Lisäksi lasillinen täydennettyä kasvimaitoa sekä pala leipää, jonka päällä on kasvismargariinia tai kasvistahnaa.

*Vegaani-
haaste*



Vegaaninen ruokapyramidi



Ravintoaineet, joihin kannattaa kiinnittää huomiota

B12-vitamiini

Tärkeää, koska B12-vitamiinia tarvitaan:

- hermoston toimintaan
- veren muodostukseen
- muistin ja vireyden tukemiseen

B12-vitamiinia saadaan luonnostaan lähes vain eläinperäisistä tuotteista.

Vegaanilla tarvitaan käytännössä aina B12-lisä.



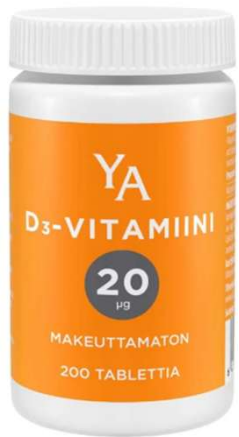
D-vitamiini

Ikääntyessä D-vitamiinin merkitys korostuu.

D-vitamiini:

- tukee luustoa
- auttaa lihasten toiminnassa
- vaikuttaa vastustuskykyyn

Suosittelaa käytännössä lähes kaikille ikääntyville.



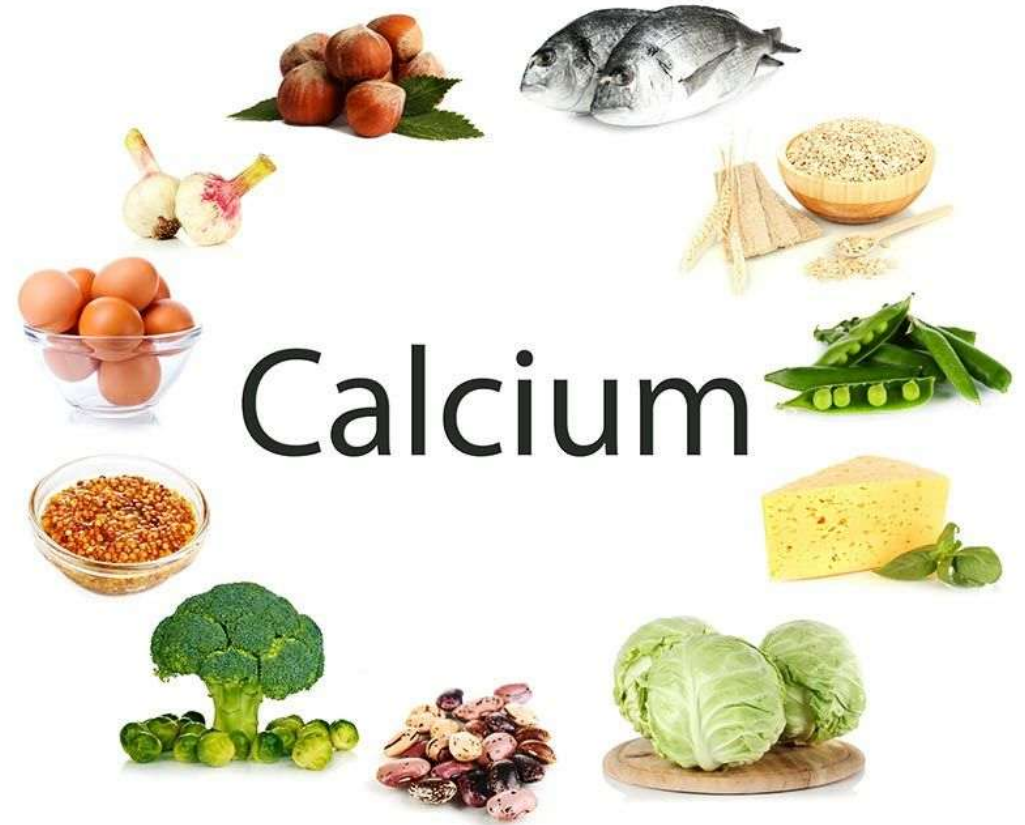
Kalsium

Tärkeä luustolle etenkin:

- kortisonilääkityksen aikana
- osteoporoosiriskissä
- ikääntyessä

Lähteitä:

- maitotuotteet
- kalsiumilla täydennetyt kasvimaitotuotteet
- tofuvalmisteet
- pienet kalat ruotoineen
- vihreät kasvikset, manteli



Rauta

Kasvikunnan rauta imeytyy heikommin kuin lihasta saatava rauta.

Siksi kannattaa tehostaa imeytymistä:

- syödä C-vitamiinipitoisia ruokia aterialla
- käyttää monipuolisesti palkokasveja ja täysjyväviljaa
- marjat, hedelmät (sitrushedelmät), vihannekset (paprika)

Vältä:

- kahvi, tee, maitotaloustuotteet (väh. 2 h väliä)
- kalsium- ja magnesiumvalmisteet

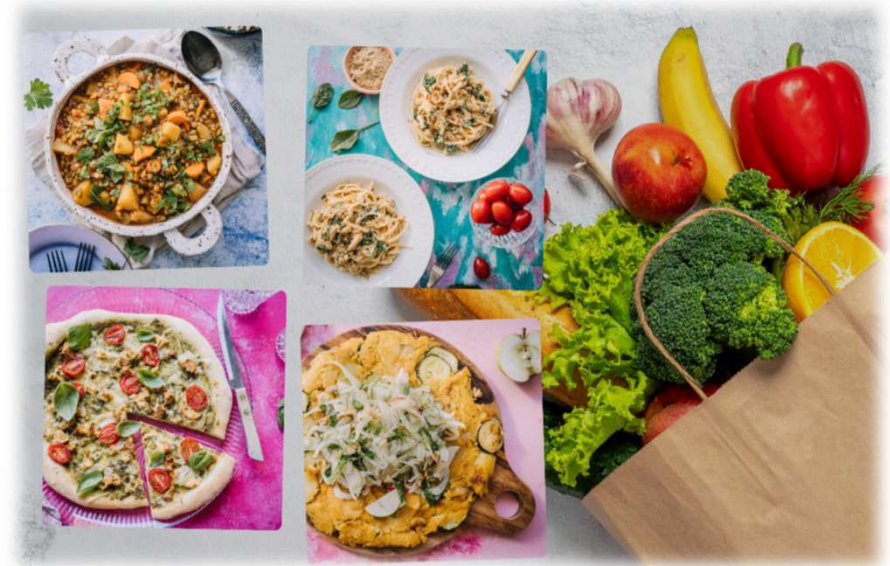


Jos reumaa sairastava siirtyy kasvisruokavalioon:

- Huomioi erityisesti prot., B12- ja D-vit., Ca, riittävä energiansaanti

Hyvin toteutettu kasvisruokavalio voi:

- lisätä kuidun saantia
- monipuolistaa ruokavaliota
- tukea sydänterveyttä
- auttaa painonhallinnassa
- lisätä kasvien käyttöä



Kenellä on tarvetta lisäravinteille?

Mahdollisesti:

- vähän syöväillä
- yksipuolisesti syöväillä
- vegaaniruokavaliota noudattavilla
- huonosti syöväillä ikääntyneillä
- henkilöillä, joilla on imeytymishäiriöitä
- pitkäaikaissairailla



Miksi lisäravinteita ei kannata käyttää varmuuden vuoksi?

- osa lisäravinteista voi vaikuttaa lääkkeisiin
- liian suuret annokset voivat olla haitallisia
- kaikki valmisteet eivät ole tarpeellisia
- lisäravinteet eivät korvaa ruokaa
- turhia lisäravinteita ei kannata käyttää
- yliannostuskin voi olla haitallista



SUOLA, NESTE JA NESTEENPOISTOLÄÄKKEET



Miksi suolan määrästä puhutaan paljon?

Suola sitoo nestettä elimistöön ja liika suola:

- nostaa verenpainetta
- lisää turvotusta
- kuormittaa sydäntä ja munuaisia
- lisää janon tunnetta

Moni ei huomaa saavansa paljon suolaa, koska suurin osa tulee piilosuolana



Mistä suolaa tulee?

Eniten usein:

- leivästä
- juustoista
- valmisruoista
- leikkeleistä
- mausteseoksista

Muista sydänmerkkituotteet!





Vinkit suolan määrän vähentämiseen

- Happamat ja kirpeät maut, kuten etikat, vähentävät suolan tarvetta ruoassa
- Piimä ja maitorahka vähentävät suolan tarvetta taikinoissa
- Valmistatessasi marinoituista tuotteista ruokaa, lisää joukkoon runsaasti kasviksia ja vettä
- Ripottele suolaa tarvittaessa vasta valmiin ruoan pinnalle. Pinnalla maku on vahvempi, kuin ruokaan sekoitettuna.
- Puolita ohjeen liemikuutiomäärä
- Etsi mausteseoksista ja -kastikkeista vähemmän suolaa sisältävä vaihtoehto
- Mausta yrteillä, sitrusmehulla, mustapippurilla, sipulilla, valkosipulilla ja chilillä
- Tilli, curry, sitruunamehu tai purjo maustaa kalan
- Mausta kanaruoat hedelmillä, hunajalla, kanelilla tai inkiväärillä

Miksi riittävä juominen on tärkeää?

Vesi vaikuttaa lähes kaikkeen elimistössä ja riittävä nesteensaanti tukee:

- verenkiertoa
- munuaisten toimintaa
- vireystilaa
- vatsan toimintaa
- lääkkeiden turvallista käyttöä

Ikääntyessä janon tunne heikkenee -> monesti juominen voi unohtua



■ ■ ■ Riittämätön juominen voi aiheuttaa:

- väsymystä
- huimausta
- sekavuutta
- ummetusta
- virtsatieinfektioita
- kaatumisia



Kuinka paljon pitäisi juoda?

1		Jos virtsasi väri vastaa värejä 1-3, sinulla on hyvä nestetasapaino. Juo suositusten mukaisesti.	1-3 Hyvä nestetasapaino
2			
3			
4		Jos virtsasi väri vastaa punaisen alapuolella olevia 4-6 värejä, sinulla on nestehukka.	4-5 Heikko nestetasapaino
5		Juo enemmän vettä/nestettä!	
6			6-8 Erittäin heikko nestetasapaino
7			
8			

- yleensä n. 1-1,5 l vrk, ellei lääkäri ole antanut muuta ohjetta.
- kuumalla säällä, saunoessa tai ripulin aikana tarvitaan enemmän.

Nesteenpoistolääkkeet

Nesteenpoistolääkkeet voivat lisätä:

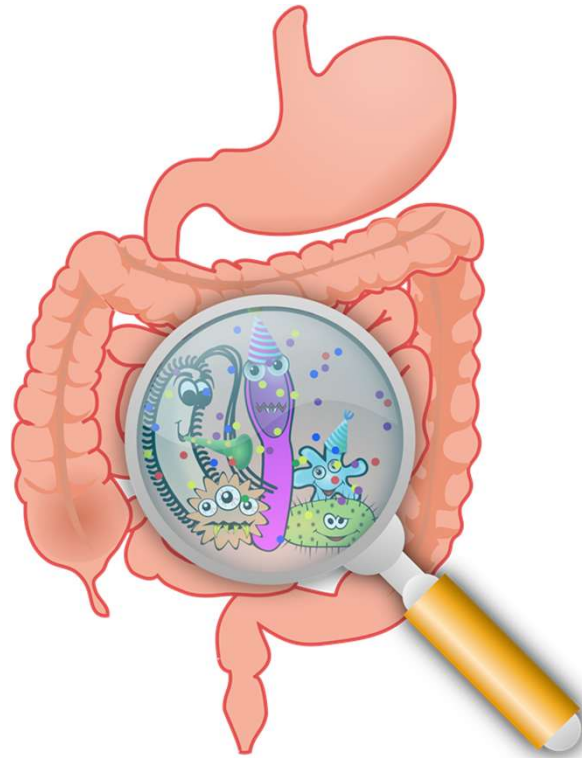
- nestehukkaa
- kaliumin menetystä
- huimausta
- suun kuivumista

Tärkeää:

- juo tasaisesti päivän aikana
- seuraa vointia
- noudata lääkärin ohjeita
- erityisesti helteellä juominen korostuu



MAITOHAPPOBAKTEERIT JA SUOLISTON KUNTO



Suoliston merkitys reumassa



Suolisto vaikuttaa:

- vastustuskykyyn (estää tulehduksia)
- vatsan toimintaan
- reumaoireiden voimakkuuteen
- monet reumalääkkeet voivat ärsyttää suolistoa
- Ravintoaineiden imeytymiseen

Maitohappobakteerit

Niistä voi olla hyötyä joillekin:

- antibioottikuurien yhteydessä
- ripulin ehkäisyssä
- vatsan toiminnan tukena

Tutkimusnäyttö vaihtelee, kaikki tuotteet eivät vaikuta samalla tavalla.



Tärkeämpää kuin yksittäinen valmiste

Suoliston hyvinvointia tukee erityisesti:

- jogurtti (kefir), viili, piimä, kypsytetyt juustot
- hapankaali, kimchi, fermentoidut vihannekset (punajuuri, porkkana)
- miso (valmistettu soijapavuista), tempeh, kombucha
- kuitu
- kasvikset, marjat, hedelmät
- täysjyväviljat
- riittävä juominen



ERITYISTILANTEET



Kortisonilääkitys

Pitkäaikainen kortisoni voi:

- heikentää luustoa
- nostaa verensokeria
- lisätä ruokahalua
- lisätä lihaskatoa

Tärkeää:

- riittävä proteiini
- D-vitamiini
- kalsium
- lihaskuntoharjoittelu



Kihtipotilaalle tärkeää

- riittävä juominen (virtsaahappo pääsee poistumaan)
- painonhallinta
- alkoholin välttäminen (olut, väkevät juomat)
- runsas puriinisten ruokien kohtuullistaminen

Esimerkiksi:

- sisäelimet (maksat, munuainen)
- punainen liha, riisi
- sardiinit, silakka, simpukka



FODMAP ja vatsaoireet

FODMAP-ruokavalio voi auttaa osalla ärtyvän suolen oireisiin.

- ei ole tarkoitettu pysyväksi erittäin rajoittavaksi ruokavalioksi
- toteutus mielellään ravitsemusterapeutin ohjauksessa






Kiitos!

Ravitsemusvastaanotto

 Vastaanotto: Pohjoinen Hesperiankatu 13, Helsinki
Etävastaanotto: onnistuu

Yhteystiedot

 niina.kuusisto84@gmail.com

 044 7557055

 www.helsinginjuoksukoulu.fi/ravitsemusneuvonta