

Terveyttä ja toimintakykyä edistävä ravitsemus

Iän myötä ruokavalio voi yksipuolistua monesta syystä. Ravintoaineiden tarve ei kuitenkaan pienene vaan joidenkin ravintoaineiden, kuten proteiinin ja D-vitamiinin tarve jopa kasvaa. Jotta keho saa sopivasti energiaa ja riittävästi ravintoaineita, ruuan laatuun pitää kiinnittää huomiota.

Säännöllinen ruokarytmi

Säännöllinen ruokarytmi auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena ja takaa myös paremmat yöunet. Aamupala, lounas ja päivällinen ovat hyvä perusta, jota voi tarpeen mukaan täydentää välipaloilla. Jotta keho ei ole liian pitkään ilman energiaa ja ravintoaineita, yöpaaston pituuden tulisi olla enintään 10 tuntia. Yöpaastoa voi lyhentää syömällä myöhäisen iltapalan, yöpalan tai aikaistamalla aamupalaa.

Lautasmalli

Lautasmalli on hyvä apu monipuolisten aterioiden koostamisessa (Kuva 1). Täytä kolmasosa annoksesta tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla, kolmasosa kalalla, lihalla, palkokasveilla tai muulla proteiinipitoisella ruualla ja kolmasosa perunalla, makaronilla tai riisillä.



Kuva 1. Lautasmalli auttaa kokoamaan monipuolisen aterian.

Lämpimän ruoan lisäksi aterialla kannattaa täydentää täysjyväleivällä ja pehmeällä leipärasvalla, öljypohjaisella salaattinkastikkeella ja ruokajuomalla, mieluiten maidolla tai piimällä.

Terveyttä edistävät ruokavalinnat

- **Syö proteiinia jokaisella päivän aterialla ja välipalalla.**
Proteiinia tarvitaan, jotta lihasvoima säilyy ja vastustuskyky pysyy hyvänä. Proteiinia saa kalasta, lihasta, kananmunasta, herneistä, pavuista, linsseistä sekä maitovalmisteista.
- **Syö kuusi annosta kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä.**
Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät monipuolisesti vitamiineja ja kivennäisaineita sekä ravintokuitua.
- **Suosi runsaskuituisia (kuitua yli 6 g/100 g) viljatuotteita.**
Kuitu tasoittaa verensokeria, ehkäisee ummetusta ja on hyväksi sydänterveydelle. Myös palkokasvit, siemenet ja pähkinät sisältävät kuitua.
- **Valitse pehmeän rasvan lähteitä.**
Pehmeä rasva parantaa sydänterveyttä, tasoittaa verensokeria ja on hyväksi luustolle ja lihaksille. Levitä leivälle kasvimargariinia, lisää salaattiin öljyistä salaattinkastiketta ja syö kalaa.
- **Vähennä suolan saantia.**
Runsas suolan käyttö nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeiden tehoa. Suosi Sydänmerkki-tuotteita ja vähennä suolankäyttöä.
- **Juo päivittäin 5–8 lasillista nestettä.**
Riittävästä juomisesta on tärkeää huolehtia etenkin kuumalla ilmalla ja liikunnan yhteydessä.
- **Ota käyttöön D-vitamiinivalmiste.**
Kaikille yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 20 mikrogrammaa (µg) päivässä.