

# **Ikäihmisten terveyttä edistävä ravitseemus**

9.11.2023

Riikka Suorajärvi-Bron  
Kehittämissuunnittelija,  
laillistettu ravitsemusterapeutti



# Esityksen sisältö

- Millainen ruokavalio edistää terveyttä ja toimintakykyä?
  - Vireyttä seniorivuosiin – Ikääntyneiden ruokasuositus
- Miten voin ehkäistä vajaaravitsemusta?

# Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus

- Perustuu kansallisiin ”Terveyttä ruoasta” ravitsemussuosituksiin ja viimeisimpään tutkimusnäyttöön
- Tavoitteena edistää terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua sekä nopeuttaa sairauksista toipumista



# Hyvin syöminen kannattaa aina!

- Terveysttä edistävä ruokavalio on tärkeä terveydelle ja hyvinvoinnille läpi elämän
- Energiatarve ja ruokamäärät usein pienenevät, ravintoaineiden tarve pysyy ennallaan tai jopa kasvaa
- Ruoalla ja syömisellä on monia muitakin vaikutuksia hyvinvointiin kuin energian ja ravintoaineiden saanti!



# Säännöllinen ateriarytmi auttaa jaksamaan



Kuva 1. Ateriarytmimalli.<sup>(7)</sup>

# Lautasmalli auttaa monipuolisen aterian kokoamisessa

- Lautasmalli kuvaa ruoka-aineiden suositeltavia suhteellisia määriä  
1/3 palkokasveja, kalaa, broileria, kananmunaa tai lihaa  
1/3 täysjyvälisäkettä tai perunaa  
1/3 kasviksia
- Annoskoko syöjän energiantarpeen mukaan



Kuva 2. Lautasmalli. (4)

# Lihakset tarvitsevat proteiinia

- Proteiini on lihasten rakennusaine ja riittävä proteiinin saanti ehkäisee lihaskatoa
- Ikäihminen tarvitsee proteiinia hiukan enemmän kuin työikäinen, keskimäärin noin 80 g päivässä
- Proteiinia tarvitaan, jotta lihasvoima säilyy, luusto pysyy terveenä, vastustuskyky hyvänä, haavat paranevat ja jaksaa toimia arjessa



# Hyviä proteiinin lähteitä

<b>Proteiinin lähde</b>	<b>Annos</b>
Maito, piimä tai jogurtti	2,5 dl
Maitorahka	1 dl
Raejuusto	5–6 rkl
Kananmuna	1 kpl
Kypsä kala	4–5 rkl
Kypsä liha	3 rkl
Täyslihaleikkele	3–4 viipaletta
Juusto	3–4 viipaletta
Pähkinät ja siemenet	4 rkl
Herneet, pavut ja linssit	1–2 dl

Kukin annos sisältää 7–8 g proteiinia

Valitse proteiinia jokaiselle päivän aterialle ja välipalalle.





# Miten lisätä proteiinin saantia?

<b>Muutos</b>	<b>Määrä</b>
Puuron keittäminen veden sijasta maitoon	7 g
Mehun tai kotikaljan vaihtaminen maitoon tai piimään (2 x 2,5 dl)	15 g
Annos maustettua rahkaa (200 g) iltapäiväkahvin kanssa	14 g
Raejuuston lisääminen aterialla (5 rkl)	7 g
Kaksi lämmintä aterialla yhden sijaan	20 g
Kourallinen pähkinöitä iltapalalla (40 g)	10 g
Kananmunan lisääminen leivälle	7 g
<b>Yhteensä</b>	<b>80 g</b>



# Syö värikkäästi kasviksia

- Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät monipuolisesti vitamiineja, kivennäisaineita ja ravintokuitua
- Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja ainakin kuusi annosta päivässä
- Kasviksia voi syödä kypsennettyinä tai raastettuna hienoksi raasteeksi runsaan salaatinkestikkeen kera
- Marjoja ja hedelmiä voi nauttia täysmehuna, kiisselinä, soseena tai rahkana



Kuva 4. Esimerkki päivittäisistä kasvisannoksista. <sup>(5)</sup>

# Suosi runsaskuituista

- Kuitu tasoittaa verensokeria, ehkäisee ummetusta ja vaikuttaa suotuisasti sydänterveysteen
- Runsaskuituinen ruokavalio sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita
- Hyviä kuidun lähteitä ovat täysjyväviljatuotteet, kuten täysjyväleipä, -puuro ja -makaroni (kuitua vähintään 6 g/100 g)
- Myös kasvikset, hedelmät, marjat, palkokasvit, siemenet ja pähkinät sisältävät kuitua

# Hyviä kuidun lähteitä

<b>Kuidun lähde</b>	<b>Annos</b>
Kaurapuuro	1,5 dl
Ruisleipä, täysjyvä	1 pala
Näkkileipä, täysjyvä	2 palaa
Makaroni, täysjyvä	1,5 dl
Riisi, täysjyvä	2 dl
Täysjyvämuuro	1 dl
Täysjyvämysli	0,75 dl
Herne	1 dl
Pavut	2 rkl
Pähkinät	2 rkl
Siemenet	1 rkl

Annos sisältää  
3–4 g kuitua.

Kuidun suositeltava  
saanti on vähintään  
25–35 g päivässä.



# Älä unohda lisukkeita

- Lasillinen maitoa, piimää tai monipuolisesti täydennettyjä kasvijuomia
- Täysjyväleipää ja pehmeä leipärasva
- Öljyinen salaattinkastike
- Jälkiruoaksi hedelmää tai marjoja
- Janoon vettä



Kuva 2. Lautasmalli. (4)

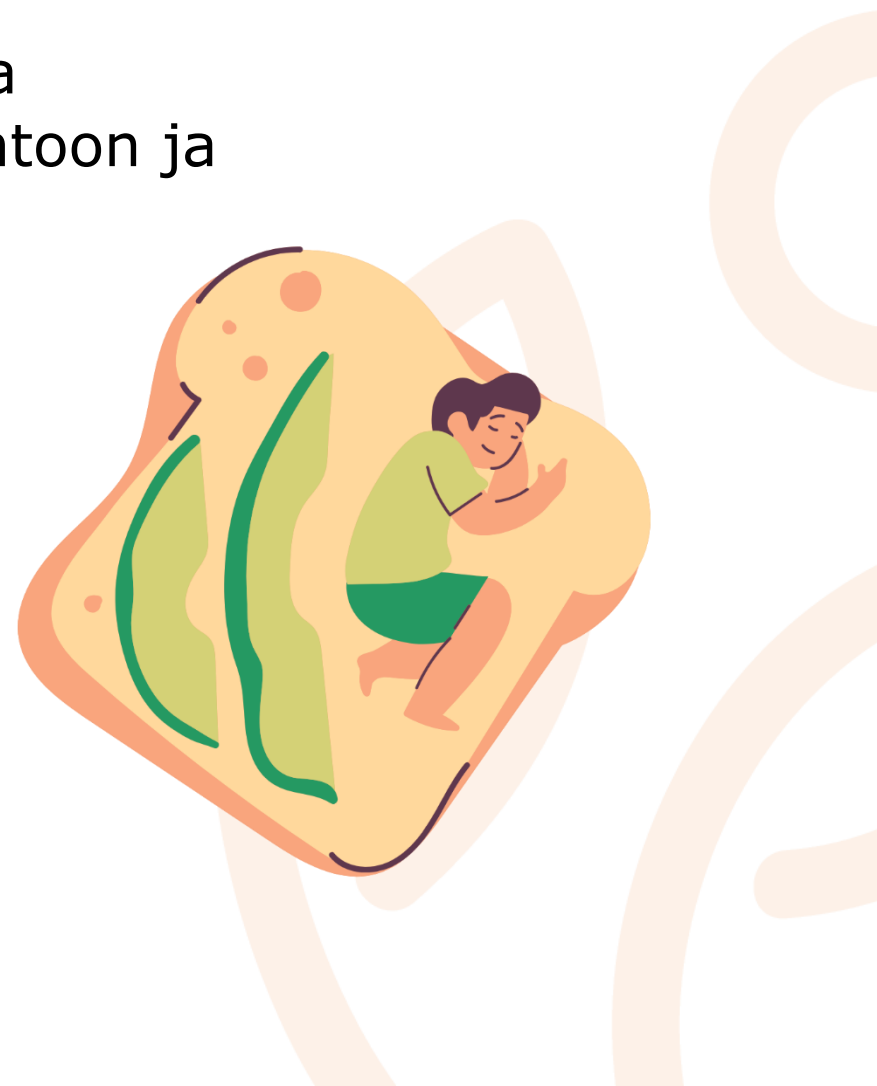
# Riittävästi nestettä

- Iän myötä janon tunne heikkenee ja lääkkeet voivat vaikuttaa nesteen tarpeeseen
- Riittävästä juomisesta on tärkeää huolehtia etenkin kuumalla ilmalla ja liikunnan yhteydessä
- Pyri juomaan päivittäin 1–1,5 litraa (5–8 lasillista)
- Aterioille sopii juomaksi maito, piimä tai täydennetty kasvijuoma, janoon vesi
- Täysmehut, mehukeitot, kaakao, pirtelöt, jogurttijuomat, kahvi ja tee sopivat täydentämään nesteen saantia



# Vaihda kovat rasvat pehmeisiin

- Pehmeä rasva parantaa sydänterveyttä, tasoittaa verensokeria ja vaikuttaa suotuisasti luuston kuntoon ja lihasten säilymiseen
- Voit lisätä pehmeän rasvan saantia, kun
  - levität leivälle kasvimargariinia
  - käytät ruoanvalmistuksessa kasviöljyä, kasvi- tai pullomargariinia
  - lisäät salaattiin öljyistä salaatinkastiketta
  - syöt kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa
  - lisäät ruokavalioon pähkinöitä ja siemeniä.



# Suolaa kohtuudella

- Runsas suolan käyttö nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeiden tehoa
- Leivät, juustot, leikkeleet ja monet valmisruoat sisältävät paljon suolaa
- Anna aikaa totuttelulle, makuaisti tottuu vähäsuolaisen ruoan makuun muutamassa viikossa
- Käytä ruoanvalmistuksessa jodioitua suolaa, niin turvaat samalla riittävää jodin saantia



# Miten vähentää suolan määrää?

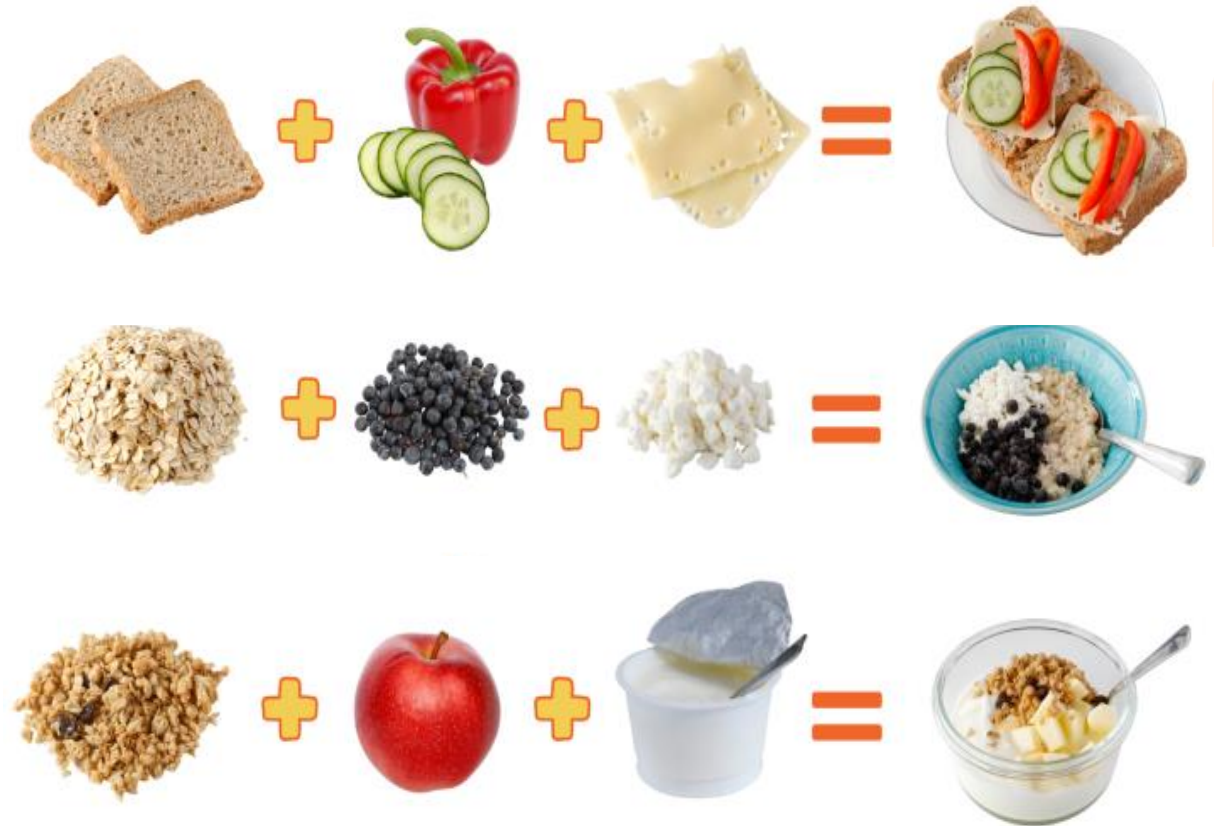
- Valitse tuotteita, joissa suolan määrä on alle yhden prosentin tai sen tuntumassa
- Suosi Sydänmerkki-tuotteita
- Lisää ruokaan makua kasviksilla ja muilla mausteilla
- Vähennä suolan käyttöä ruoanlaitossa
- Ripottele suola ruoan pinnalle



Kuva 5. Pakkauksessa oleva Sydänmerkki kertoo, että tuote on terveyden kannalta parempi vaihtoehto. <sup>(6)</sup>

# Monipuolinen välipala täydentää ravintoaineiden saantia

- Kokoa monipuolinen välipala yhdistämällä viljatuotteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä proteiinipitoista ruokaa
- Samaa periaatetta voi hyödyntää aamu- ja iltapalan kokoamisessa



Kuva 3. Monipuolinen välipala. (3)

# Alkoholia mahdollisimman vähän

- Iän myötä riski alkoholin aiheuttamille haitoille kasvaa
- Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023: Alkoholinkäytölle ei voida asettaa turvallista kynnysarvoa
  - Alkoholin käyttöä tulisi välttää ja mahdollisen käytön olla hyvin vähäistä



# Ravintolisät

- Kaikille yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 20 mikrogrammaa ( $\mu\text{g}$ ) päivässä
- Jos käytössäsi ei ole päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvaveitteitä tai kalaa 2–3 kertaa viikossa, myös alle 75-vuotiaille suositellaan 10  $\mu\text{g}$  D-vitamiinilisää loka-maaliskuussa
- Muita ravintolisiä käytetään tarpeen mukaan



# Vajaaravitsemus

- Vajaaravitsemuksella tarkoitetaan energian tai ravintoaineiden liian vähäistä saantia niiden tarpeeseen nähden
- Vajaaravitsemus lisää lihas- ja luukatoa, hidastaa sairauksista toipumista ja heikentää vointia
- Tärkeintä vajaaravitsemuksen ehkäisyssä on riittävä energian ja proteiinin saanti



# Vajaaravitsemuksen riskiä lisää

- matala paino tai tahaton painonlasku
- niukka ja yksipuolinen ruokavalio, ruokavaliorajoitukset
- sairaudet tai leikkaus
- sosemainen tai nestemäinen ruokavalio
- muistiongelmät



# Tahaton painonlasku

- Painosi on laskenut, vaikka et ole pyrkinyt pudottamaan sitä
- Tahaton painonlasku on yleensä merkki heikkenevästä terveydestä ja siitä on hyvä mainita lääkärille tai hoitajalle
- Tahaton painonlaskua voi olla vaikeaa huomata: punnitse itsesi kuukausittain
- Jos paino pysyy vakaana, energian saanti ja kulutus ovat tasapainossa

# Voit lisätä energian saantia, kun

- syöt monipuolisia aterioita ja välipaloja 2–3 tunnin välein
- valitset aterioille mieli- ja jälkiruokia
- lisäät ruoan joukkoon kasviöljyä tai -margariinia
- lisäät salaatin joukkoon öljyistä salaatinkastiketta
- napostelet pähkinöitä
- valitset energiapitoisia juomia, kuten maitoa, piimää, kaakaota, pirtelöä tai täysmehua





# Täydennysravintovalmisteet

- Ruoan lisäksi ruokavaliota voi täydentää apteekista saatavilla täydennysravintovalmisteilla
- Täydennysravintovalmisteet ovat sellaisenaan nautittavia juomia ja ruokaan tai juomaan sekoitettavia jauheita
- Täydennysravintovalmisteet sopivat hyvin ruokavalion täydentämiseen, jos ruokahalu on huono



# Täydennysravintovalmisteet



# Yhteenveto

- Punnitse itsesi kuukausittain
- Jos painosi laskee tahattomasti, lisää energian saantia ja ole yhteydessä lääkäriin tai hoitajaan
- Täydennä ruokavaliota pienillä tiheillä aterioilla, lempiruoilla, ruoka-aineilla tai täydennysravintovalmisteilla
- Vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisy on helpompaa kuin hoitaminen!



# Lähteet

1. Avuksi ohjaukseen. Gery ry 2023.
2. Ikäihmisen ravitsemus – Terveyttä ja toimintakykyä edistävä ruokavalio. HYVAEP 2023.
3. Maistuva koulu materiaalit. Maistuva koulu 2023.
4. Muistisairaus ja ravitsemus. [Annosmallit ja Proteiinia!](#) Pohjois-Savon Muisti ry 2023.
5. Ravitsemusopas ikääntyneille. VRN 2021.
6. Sydänmerkki. Sydänliitto 2023.
7. Syö hyvää. [Ateriarytmimalli – Päivätyö](#). Kuluttajaliitto 2023.
8. Vajaaravitsemuksen ehkäisy – Keinoja energian ja proteiinin saannin lisäämiseksi. HYVAEP 2023.
9. [Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus](#). VRN ja THL 2020.
10. Voimaa ruuasta. Gery ry 2019.



# Kiitos



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue