

# **Ikäihmisten ravitsemussuositukset – toteutuminen arjessa**

**24.4.2024**

Riikka Suorajärvi-Bron  
kehittämissuunnittelija,  
laillistettu ravitsemusterapeutti  
HYVAEP



# Esityksen sisältö

- Millainen ruokavalio edistää terveyttä ja toimintakykyä?
  - Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus
- Millainen ruokavalio edistää sinun terveyttäsi ja toimintakykyäsi?
  - Tehtäviä oman ruokasuhteen ja ruokavalintojen pohdintaan
  - Arkivinkit hyvään syömiseen

# 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!

- Myöhemmälläkin iällä tehdyt ruokavaliomuutokset ovat merkityksellisiä, eikä koskaan ole liian myöhäistä
- Iän myötä energiantarve ja ruokamäärät usein pienenevät, mutta ravintoaineiden tarve pysyy ennallaan tai jopa kasvaa
- Ruoalla ja syömisellä on monia muitakin vaikutuksia hyvinvointiin kuin energian ja ravintoaineiden saanti!





## **Syöminen on perustarve ja yksi elämään kuuluvista nautinnoista.**

Ruokailuhetkeen kuuluu ilo ja läsnäolo – ei syyllisyys. Ruuasta puhutaan arvostavaan, positiiviseen sävyyn.

### **Syömistä ei tarvitse ansaita**

Jokainen valitsee itse, mitä syö ja miten paljon. Syöminen on perustarve, jota ei tarvitse ansaita tai selitellä ja josta ei tarvitse kokea syyllisyyttä.

### **Muista myönteinen ruokapuhe**

Ehdottomuus ruoka-asioissa ei kannata, koska se lisää hallitsemattoman syömisen riskiä. Terveessä ruokasuhteessa ei ole kiellettyjä ruokia.

# Oma arvio suhtautumisestasi ruokaan ja syömiseen

- Suhteeni ruokaan on tasapainoinen: syön nälkäni ja pystyn lopettamaan syömisen halutessani.
- Ruoka on minulle terveyden ja nautinnon lähde.

- Suhteeni ruokaan herättää ajoittaista ahdistusta: syön välillä liikaa tai liian harvoin/vähän.
- Nämä vaiheet ovat yleensä ohimeneviä.

- Suhteeni ruokaan herättää jatkuvaa ahdistusta: syön liikaa tai liian vähän.
- Syömiseni herättää minussa syyllisyyttä ja/tai häpeää.
- En voi olla ajattelematta ruokaa jatkuvasti. Tuntuu, että elämä pyörii syömisen ympärillä.

# Miten ja miksi syön?

## MITEN SYÖN

- nopeasti / hitaasti
- pöydän ääressä / sohvalla / tietokoneen ääressä
- yksin / seurassa
- keskittyen syömiseen / muun toiminnan ohessa
- rajoittaen / hillittömästi
- hyvällä ruokahalulla / pakon sanelemana
- kehoa kuunnellen

## MIKSI SYÖN

- nälkä
- mielihalu
- tottumus / tapa
- ruoka-aika
- hetken mielijohde
- tunteen aiheuttamana tai sen vähentämiseksi
- muiden mukana



## **Säännöllinen ateriarytmi on terveyttä edistävän ruokavalion perusta.**

Se auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena, tukee syömisen hallintaa ja piristää mieltä.

### **Seuraa nälän ja kylläisyyden tunnetta**

Hillittömään nälkään on vaikea syödä kohtuudella. Pyri päivän aikana syömään kolme ateriaa ja tarvittaessa 1-2 välipalaa. 3-4 tunnin ateriavälit sopivat useimmille.

### **Uskalla syödä riittävästi**

Syö jykevä aamupala ja monipuolinen lounas. Kun keho saa riittävästi ruokaa, mieli ei takerru siihen pakonomaisesti.





# Säännöllinen ateriarytmi auttaa jaksamaan





## **Riittävän hyvä on täydellinen.**

Terveyttä edistävä syöminen tarkoittaa täysipainoista, riittävää ja joustavaa ruokailua.

### **Riittävästi energiaa ja ravintoaineita**

Monipuolisen ruokavalion voi koostaa monella tapaa. Olennaista on, että syöt päivittäin kasviksia, viljavalmisteita, proteiinia ja rasvaa.

### **Syö sallivasti**

Herkut kuuluvat terveyttä edistävään ruokavalioon. Usein tarve ahmia herkkuja vähenee, kun antaa itselleen luvan herkutella, eikä jätä aterioita väliin.

# 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 mukaan



Kuva 2. Lautasmalli.<sup>4</sup>

# Älä unohda lisukkeita

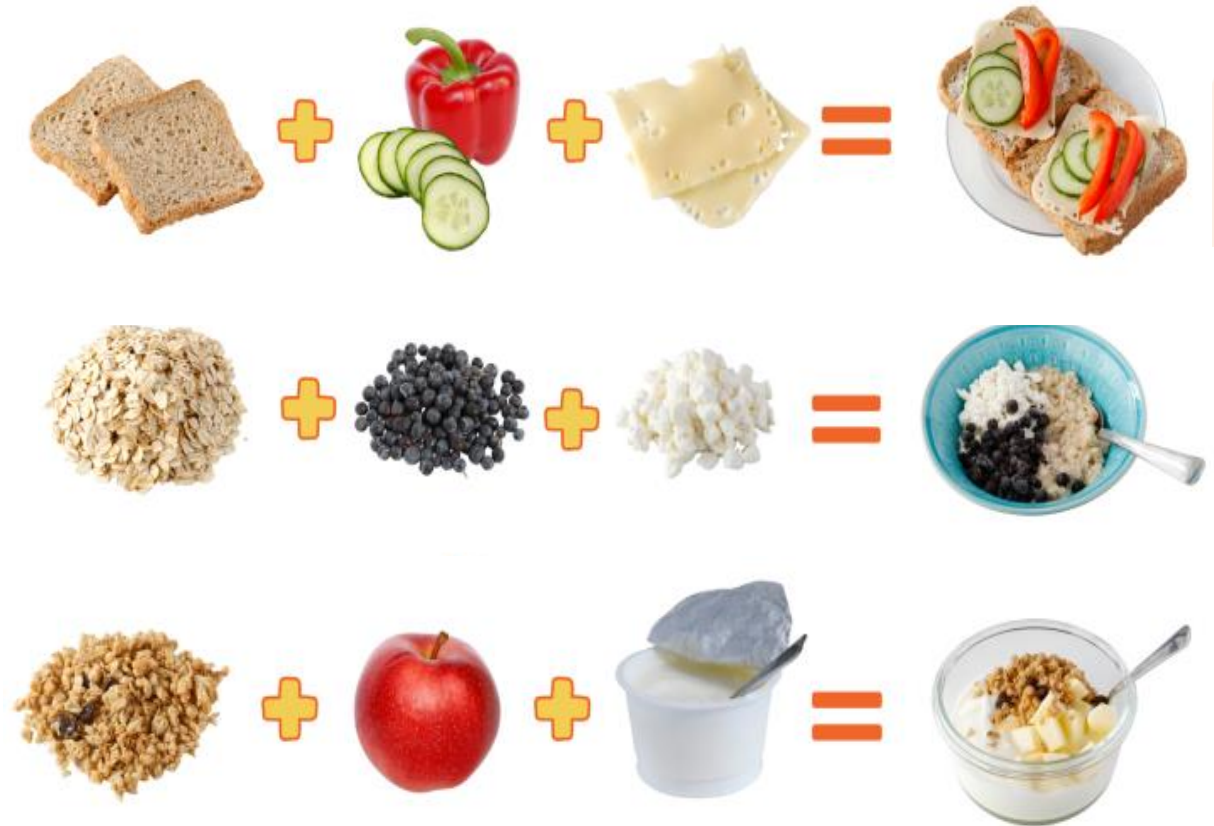
- Lasillinen maitoa, piimää tai monipuolisesti täydennettyjä kasvijuomia
- Täysjyväleipää ja pehmeä leipärasva
- Öljyinen salaattinkastike
- Jälkiruoaksi hedelmää tai marjoja
- Janoon vettä



Kuva 3. Lautasmalli.<sup>4</sup>

# Monipuolinen välipala täydentää ravintoaineiden saantia

- Kokoa monipuolinen aamu-, väli- tai iltapala yhdistämällä
  - viljatuotteita
  - kasviksia, hedelmiä ja marjoja
  - proteiinipitoista ruokaa.



Kuva 4. Monipuolinen välipala.<sup>3</sup>



## **Pienetkin ruokavaliomuutokset voivat johtaa suuriin tuloksiin.**

Tee fiksuja valintoja arjessa. Ne ovat merkityksellisempiä kuin harvat juhlahetket.

### **Hyvää hyvän päälle**

Jokaisen ruokavaliossa on jotain hyvää. Lähde ruokavaliomuutoksessa liikkeelle siitä, mikä jo sujuu ja tuntuu tutulta ja lisää sen määrää.

### **Nauti matkanteosta**

Lähde muutosmatkalle maltilla ja pilko tavoite pieniin osatavoitteisiin. Parasta polttoainetta pysyvien muutosten liekkeihin on tekemisen ilo.



Mitä hyvää  
ruokavaliossasi on?

Mihin kaipaisit  
ruokavaliossasi  
muutosta?

# Hyvä olo ruoasta



# Lihakset tarvitsevat proteiinia

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





# Hyviä proteiinin lähteitä

- Pavut ja linssit
- Pähkinät ja siemenet
- Maitovalmisteet
- Kananmuna
- Kala
- Kana
- Liha ja lihavalmisteet



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

Yksi annos sisältää 7-8 grammaa proteiinia.  
Nauti proteiinipitoisia ruokia päivittäin vähintään 10 annosta.

Maito / piimä  
2 dl



Jogurtti  
2 dl



Maustamaton  
maitorahka  
vajaa 1 dl (80 g)



Raejuusto  
5-6 rkl (50 g)



Kypsytetty juusto  
3-4 viipaletta (30 g)



Täyslihaloikkele  
3-4 viipaletta (40 g)



Leikkelemakkara  
6-8 viipaletta (80 g)



Keitetty kananmuna  
1 kpl (60 g)



Kypsä liha \*  
3 rkl (25-30 g)



Kypsä kala  
4-5 rkl (40-50 g)



Kypsä broileri \*  
3 rkl (25-30 g)



Grillimakkara / nakki  
2 nakkia tai  
½ makkara (50-75 g)



Pavut ja linssit  
1,5 dl (100 g)



Pähkinät  
4 rkl (40 g)



Lihahyytelö  
3 viipaletta (á 25 g)



Maksamakkara  
4-5 viipaletta (á 15 g)



# 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 5. Esimerkki päivittäisistä kasvisannoksista.<sup>5</sup>

# Suosi runsaskuituista

- Kuitu tasoittaa verensokeria, ehkäisee ummetusta ja vaikuttaa suotuisasti sydänterveeseen. Runsaskuituinen ruokavalio sisältää myös 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

# Mistä saat kuitua?

Suositus vähintään naisille **25 g** (8 annosta) ja miehille **35 g** (11 annosta)

JOKAINEN  
ANNOS SISÄLTÄÄ

**3 g**

KITUA



RUISLEIPÄVIIPALE



2,7 VEHNÄLEIPÄSIIVUA



2,5 dl 4-VILJAN PUUROA



3,75 rkl MYSLIÄ



115 g KEITETTYÄ  
TÄYSJYVÄMAKARONIA



1,5 dl KEITETTYÄ  
TÄYSJYVÄRIISIÄ



4,3 kpl / 375 g PERUNAA



40 g PAPUJA



50 g NYHTÖKAURAA



0,5 dl / 3 rkl / 30 g  
PÄHKINÄSEKOITUSTA



NOIN 3/4 dl / 50 g  
SIEMENSEKOITUSTA



1,5 dl MARJOJA



1/2 LAUTASELLISTA  
SALAATTIA



OMENA

# Riittävästi nestettä...

- Iän myötä janon tunne heikkenee. Myös lääkkeet ja sairaudet voivat vaikuttaa nesteen tarpeeseen
- Pyri juomaan päivittäin 1–1,5 litraa (5–8 lasillista)
  - Aterioille juomaksi maito, piimä tai täydennetty kasvijuoma, janoon vesi
  - Muista myös täysmehut, mehukeitot, pirtelöt, kaakao, kahvi ja tee
- Riittävästä juomisesta on tärkeää huolehtia etenkin sairastettaessa, kuumalla ilmalla ja liikunnan yhteydessä



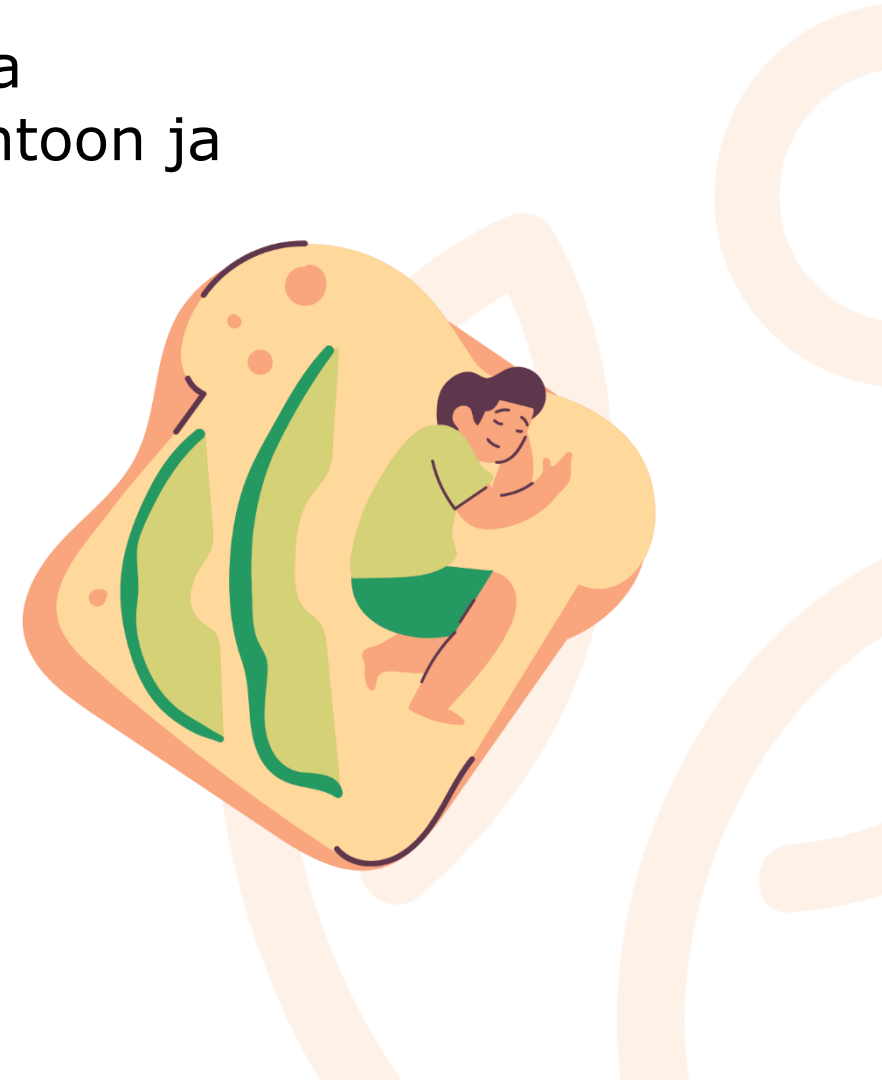
# ...mutta alkoholia mahdollisimman vähän

- 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



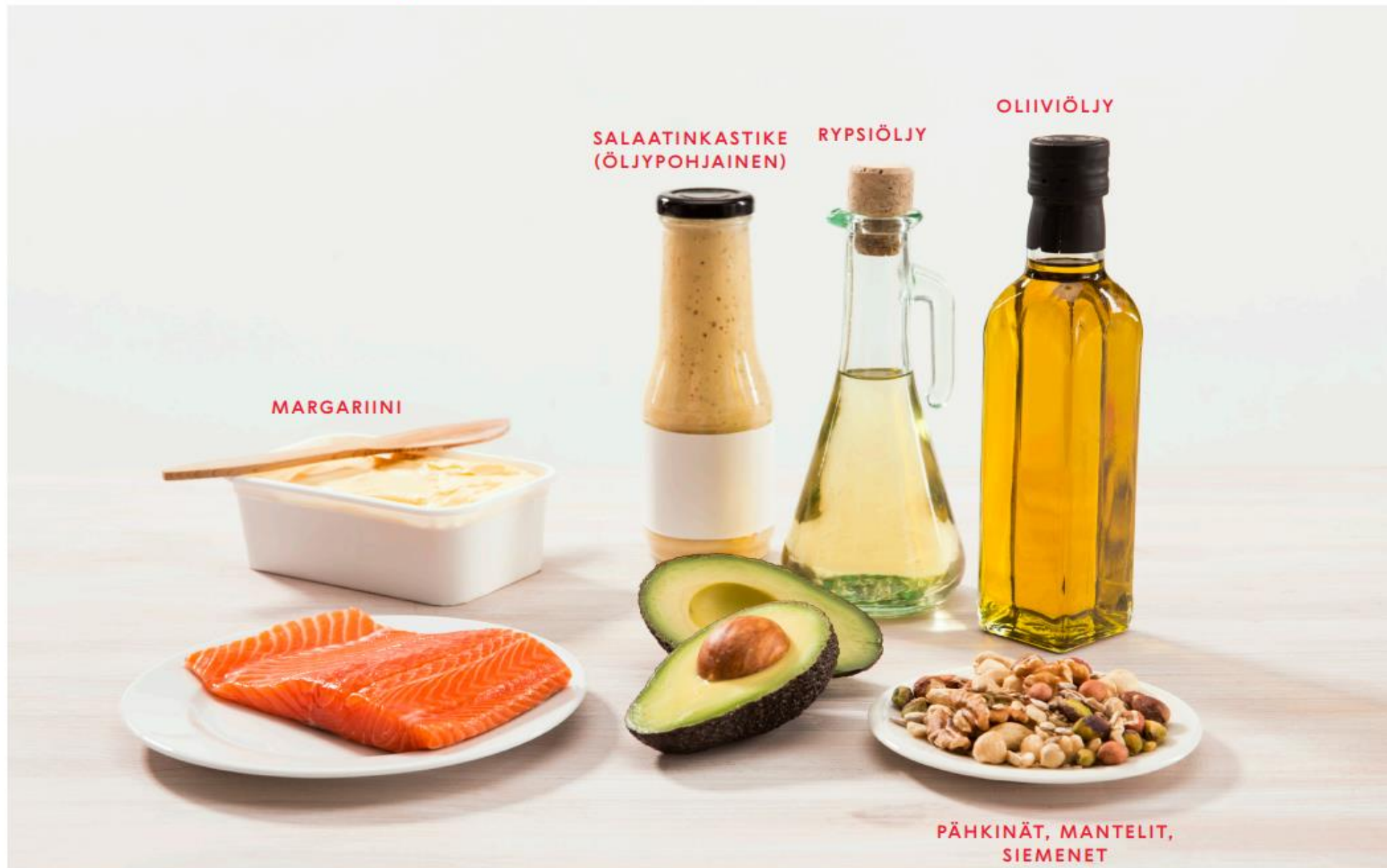
# Lisää pehmeän rasvan määrää

- 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
  - lisäät ruokavalioon pähkinöitä ja siemeniä.





# Näissä on runsaasti pehmeää rasvaa



# Vähennä suolan määrää

- Runsas suolan käyttö
  - Nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeiden tehoa
  - Lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä
  - Voi altistaa osteoporoosille
  - Saattaa lisätä mahalaukun syövän riskiä
- Leivät, juustot, leikkeleet ja monet valmisruoat sisältävät paljon suolaa
- Jo pienillä muutoksilla saa vähennettyä suolan määrää



# Mistä suolaa kertyy?



SUOSITUS:  
ENINTÄÄN

**5 g** = 1 tl  
/PÄIVÄ



1,8 g

5 kpl OLIIVEJA



0,5 g

1 rkl KETSUPPIA



0,4 g

2 SIIVUA MEETVURSTIA



2,1 g

1 dl FETAJUUSTOA



0,8 g

5 SUOLAKURKKUSIIVUA



0,5 g

LEIVÄNPALA



3 g

300 g VALMISRUOKAA



2,2 g

10 kpl PINAATTILETTUJA



2,0 g

TONNIKALAPURKKI



1,6 g

100 g  
HÄRKÄPAPUSUIKALEITA



1,3 g

LIHAPIIRAKKA



2,4 g

4 kpl NAKKEJA



0,4 g

75 g RANSKALAISIA



2,2 g

PAKASTEPIZZA



3,5 g

250 g SIPSEJÄ

# Miten vähentää suolan määrää?

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



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

# Tarvitseeko ravintolisiä?

- 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 suositellaan vain todettuun tarpeeseen



# Saatko riittävästi D-vitamiinia ruoasta?

Huolehdi **D-vitamiinin** saannista viikkotasolla

## PÄIVITTÄIN



8–11 µg

### D-VITAMIINIINIA

- 6 dl maitoa\* = 6 µg
- 5 tl margariinia = 2–5 µg

## 2 X VIIKOSSA



13 µg

### MUISTA

- kalalajeja vaihdellen

ELINTARVIKE JA ANNOS	D-VIT. /ANNOS, µg
siika 160 g	35
silakkafileet 160 g	31
lohi 160 g	13
hauki 160 g	4,8
seiti 160 g	2,4
kantarelli 85 g	11
herkkutatti 85 g	2,5
maito* 2 dl	2
margariini 1 tl, lisätty D-vitamiinia	0,4

# Entä jos ruoka ei maistu?

- Täydennä ruokavaliota pienillä tiheillä aterioilla, lempiruoilla, ruoka-aineilla tai apteekin täydennysravintovalmisteilla
- Punnitse itsesi kuukausittain; jos painosi laskee tahattomasti, ole yhteydessä lääkäriin tai hoitajaan



# Kohti hyvää syömistä



NAUTIN SYÖMISESTÄ  
JA HERKUTTELEN  
SOPIVASTI



SYÖN 3–4 TUNNIN  
VÄLEIN JA LYHENNÄN  
YÖPAASTON ALLE 10  
TUNTIIN



SYÖN  
MONIPUOLISESTI  
JA KÄYTÄN  
LAUTASMALLIA



SYÖN PROTEIINIA  
KAIKILLA ATERIOILLA  
JA VÄLIPALOILLA



PUNNITSEN ITSENI  
KUUKAUSITTAIN JA  
TÄYDENNÄN  
RUOKAVALIOTA  
TARVITTAESSA







## **Yhteystiedot**

**Riikka Suorajarvi-Bron**

kehittämissuunnittelija,  
laillistettu ravitsemusterapeutti

050 474 3887

[riikka.suorajarvi-bron@hyvaep.fi](mailto:riikka.suorajarvi-bron@hyvaep.fi)



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

# Kiitos



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

# 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. [Ateriaritmimalli – 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.
11. [Opi täsmäsyöminen](#). Mielenterveystalo 2024.
12. [Ruokarauhan julistus](#). Syömishäiriöliitto 2024.
13. [Diabetesriskissä olevan polku – Elintapamuutos](#). Diabetesliitto 2024.
14. [Kuvamateriaalia ravitsemusohjaukseen](#). Sydänliitto 2024.

