



# Ikääntyminen ja ravitseemus

Miika Wynne-Ellis (TtM, LitM, FM)



ELINTAVAT



## Kuinka vanha olet? Tässä ikä, jolloin rasvaa pitää syödä enemmän kuin ennen

Kun ikää tulee, ravintosuosituksissakin tapahtuu pieniä muutoksia. Rasvan laadusta voi saada terveyshyötyjä vielä ikääntyessäkin.

## Omainen pöyristyi, kun vanhus syö joka päivä pullaa palvelukodissa – näin asiantuntijat kommentoivat

Miksi vanhuksille tarjotaan palvelukodeissa välipalaksi pullaa? Asiantuntijat kertovat.

## Näin vältät painonnousun – täsmäkeinot, kun ikää tulee yli 50 vuotta

Kun ikää tulee yli 50 vuotta, älä tee näitä virheitä painonhallinnassa.

On olemassa vitamiini, jota suomalaiset saavat aivan liian vähän – yksi seuraus on jatkuva väsymys

## Päivän epistola:

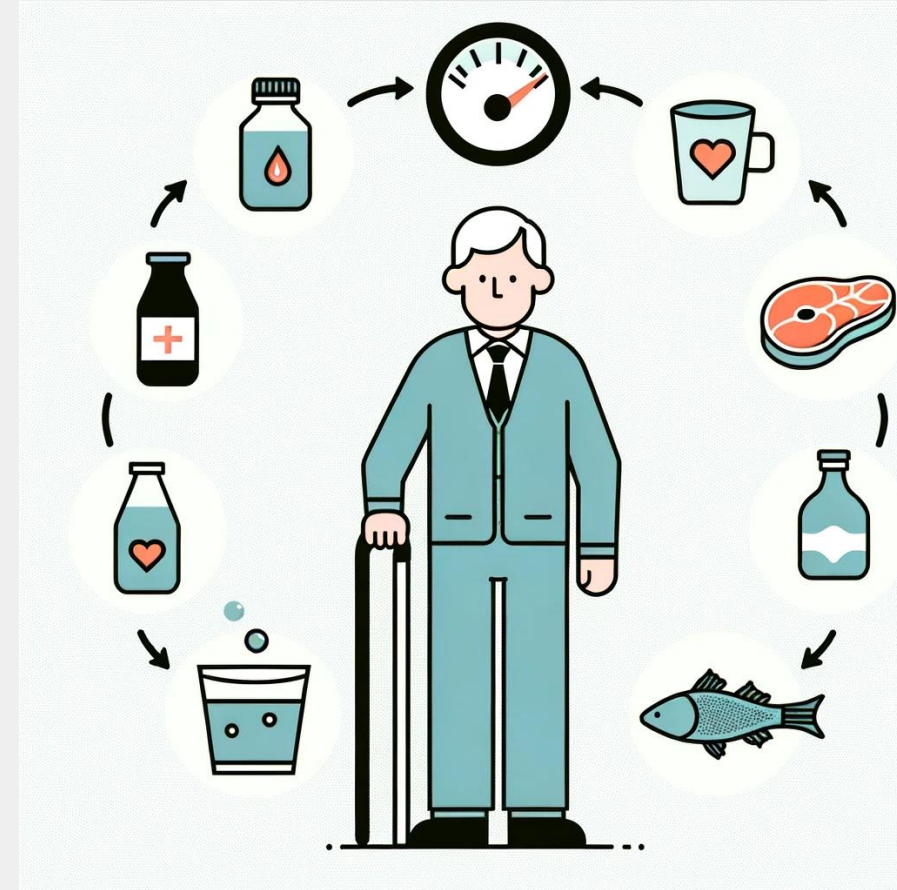
- Ikääntymisen muutokset
- Mitä kannattaa huomioida
- Mitä kannattaa tehdä





# Mitä ikääntyessä tapahtuu (vain negatiiviset asiat)

- Energiankulutus pienenee
- Lihasmassa pyrkii vähenemään
- Rasvamassan osuus kasvaa
- Luumassa heikkenee
- Verenpaine usein nousee
- Suoliston toiminta hidastuu
- Sairauksien määrä lisääntyy





# Mitä nämä muutokset tarkoittavat

- Elimistön nestevarastot pienenevät, nesteen tarve kasvaa
- Liikkeen väheneminen pienentää energiankulutusta
- Lihasmassan väheneminen nostaa proteiinintarvetta
- Luuston heikkeneminen vaatii kalsiumia ja D-vitamiinia
- Suoliston toiminnan muutokset lisäävät kuidun tarvetta
- Verenpaineen nousu tekee suolasta haitallisempaa





# Huomioita oikeasta elämästä

- Itselle tekeminen tuntuu turhalta
- Makuaisti muuttuu
- Yksin syöminen ei houkuttele
- Kaupassa käyminen on työlästä



**Kokonaisuudessaan  
ruokavalion laadun  
tulisi parantua, mutta  
usein laatu pysyy  
samana ruokamäärän  
vähentyessä**





# Mistä suositukset tietävät mitä suositella?

- Pohjautuvat väestötason tutkimuksiin
- Seurataan muutoksia ravintoaineiden saannissa ja sairauksien ilmenemisessä
- Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa pyritään ohjaamaan ruokailutottumuksia sairauksia ehkäiseviksi
- Näkökulma laaja-alainen ja kattaa muutkin ruokailun osa-alueet kuin syömisen
- Korostetaan ruokakulttuuria, Suomessa korostuvat peruna, leipä ja maito



# Mitä kannattaa huomioida?

Ateriarytmi

Ikääntyneen lautasmalli (proteiini)

Nesteen saanti

Kuitu

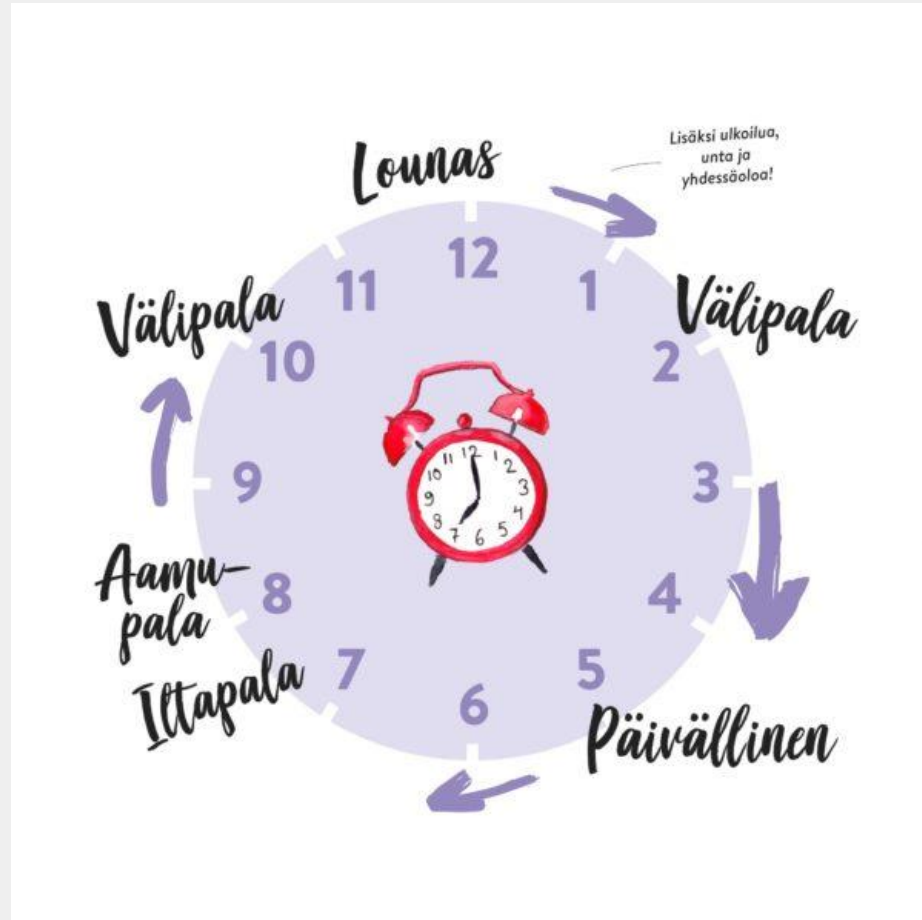
Suola

Kalsium





# Miksi ateriaritmi?



- Turvaa riittävän ravintoaineiden saannin
- Paastossa oleminen ei ole hyväksi lihaksille eikä verensokerille
- Jaksaminen heikkenee, fyysinen aktiivisuus vähenee
- Nälän tunne voi häiriintyä
- Ei ole kaikille sopivaa rytmiä

kypsennetyt ja/tai  
tuoreet kasvikset

Kasvislisäke

peruna tai  
viljalisäke

Hiilihydraattien  
lähde

Proteiinipitoinen  
ruoka

kala/siipikarja/  
punainen liha/  
kananmuna/  
kasviproteiinin lähteet





# Miten ravitsemusterapeutti kasaa aterian

- Polttoainetta ja kuitua: peruna, pasta, riisi, leipä
- Rakennuspalikoita ja kylläisyyttä: kala, broileri, kasviproteiini, pavut, maitotuotteet, toisinaan punainen liha
- Terveyttä ja makua: keitetyt vihannekset, salaatti, jälkiruokahedelmä
  - Nautintoa ja tasapainoa: jälkiruoka





# Nesteen tarve

- Kehon nestemäärä pienenee, nestevajе yllättää helpommin
- Juo 5-8 lasillista nesteitä päivässä (1-1,5 L)
- Juomana vesi, rasvaton maito, rasvaton piimä
- Alkoholia maltilla eli enintään seitsemän annosta viikossa ja enintään kolme annosta kerralla



# Mitä ravitsemusterapeutti juo

Piimä ruokajuomana 2 lasia

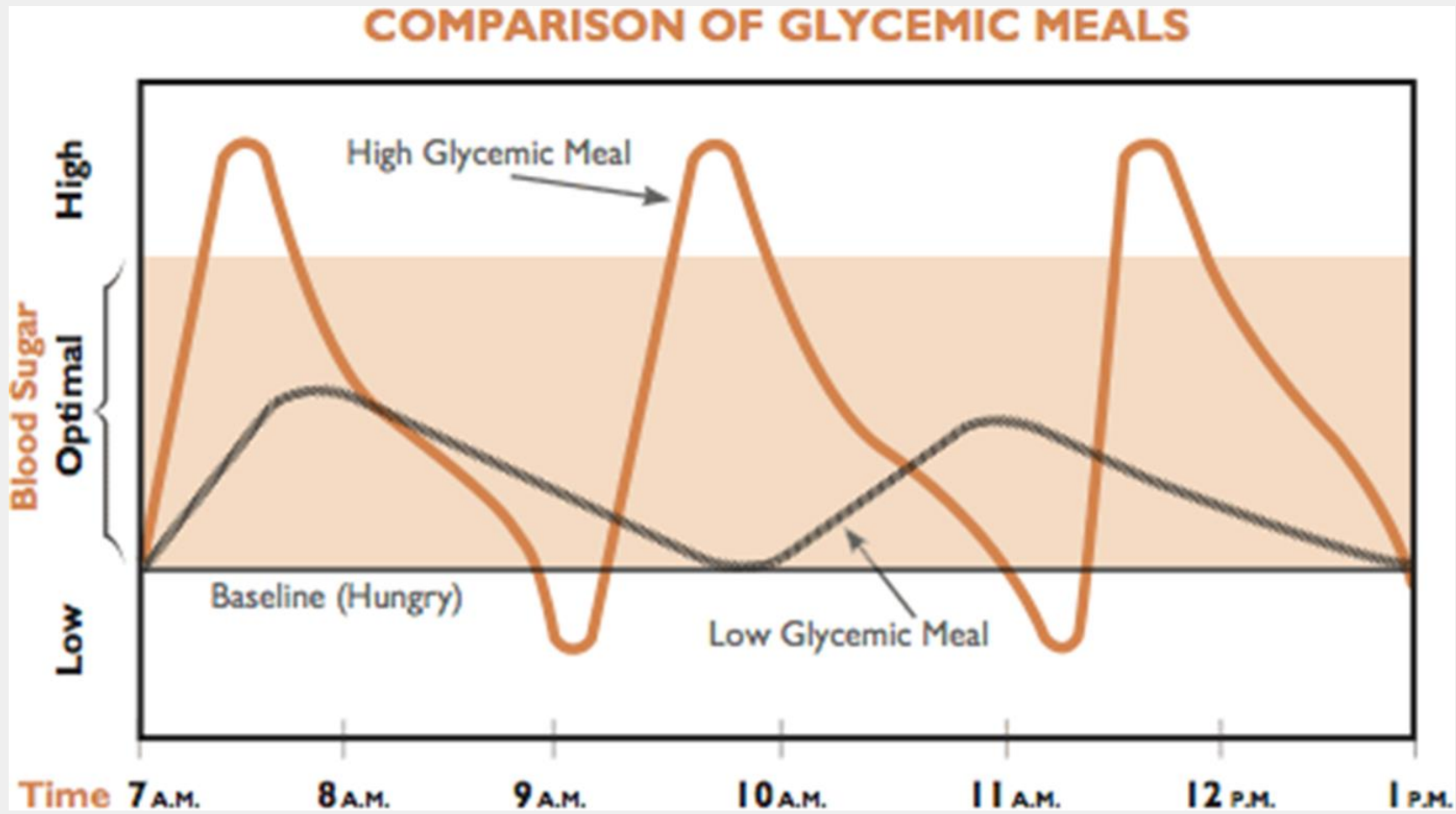
Vesi janojuomana 3-5 lasia

Mehu kun nesteentarve korostunut  
2-3 lasia





# Kuitu, miksi?







# Kuidun monet vaikutukset

## Suu ja mahalaukku

- Lisää sylkeä -> **parantaa hammasterveyttä**
- Aktivoi ruoansulatushormoneja ja hidastaa ruokasulan liikettä -> **kylläisyys ja painonhallinta**

## Ohutsuoli

- Säätelee suolen pH:ta ja hidastaa ruokamassan liikettä -> **tasainen verensokeri ja parempi jaksaminen**

## Paksusuoli

- Nopeuttaa ja tasoittaa suoliston toimintaa, sitoo sappihappoja -> **kolesterolitasojen lasku, rinta- ja paksusuolisyöpäriskin pieneneminen**

Jokainen annos sisältää

3 g

kuitua.

Miehet vähintään 11 annosta (33 g)

Naiset vähintään 8 annosta (24 g)

Koululaiset 3–7 annosta (15–21g)

Leikki-ikäiset 3–5 annosta (9–15g)



# Kalsium ja luusto

- Kalsiumin saantisuositus 800mg/vrk
- Maitotuotteet ja täydennetyt kasvimaitotuotteet parhaita lähteitä
- Jos et käytä maitotuotteita, on kalsiumlisä hyvä ajatus
- Älä ota liikaa!

## Kalsiumin lähteet

n. 200 mg kalsiumia

Lasi maitoa



Tofua 60g



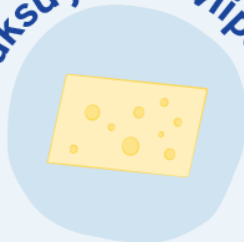
Annos jogurttia



Seesaminsiementahna  
2 rkl



Paksu juustoviipale



1 dl manteleita



100 mg kalsiumia

1 dl Valkoisia papuja



Appelsiini



Parsakaali 300g



Terveystalo



# Suola, ravitsemusterapeutin murheenkryyni



- Miehet saavat ~10g suolaa / vrk
- Naiset saavat ~7g / vrk
- Fysiologinen tarve 1,3g / vrk
- Hikoillessa menettää 0,5-1g / tunti
- Maratoonari voi tarvita 2,5 g / vrk

Suolan saantisuositus on  
ENINTÄÄN 5g / vrk

Oliiveja



1,8 g

Ketsuppia



0,5 g

Meetvurstia 2 viip.



0,4 g

Fetajuustoa 1 dl



2,1 g

Suolakurkkuja



0,8 g

Lihapasteija



1,2 g

Leipäpala



0,5 g

Sipsejä 250 g



3,5 g

Tonnikalapurkki



2,0 g

Makkara



1,8 g

Lihapiirakka



1,3 g

Pinaattilettuja 10 kpl



2,2 g

Pizza



2,2 g

Ranskalaiset



0,8 g

Hampurilainen



2,3 g suolaa

## Mitä suola tekee?

Tuo makua

Parantaa säilyvyyttä

Nostaa verenpainetta

Infarktit

Munuaisvaurio

Osteoporoosi

Turvotus





# Proteiini

Pitäisi saada 1,3-1,5 g/kg/vrk  
75 kiloisella siis 95-110 g



Lohifilee 200 g  
• 35 g proteiinia



Tofu 200 g  
• 16 g proteiinia



Kananmuna  
• 7 g proteiinia



Rasvaton maito  
noin 3 dl  
• 10 g proteiinia



Kevyt jauheliha 100 g  
• 20 g proteiinia



Tumma makaroni 200 g  
• 20 g proteiinia



Kidneypavut 100 g  
• 17 g proteiinia



Broilerin rintafilee  
1 keskikokoinen kappale  
• 40 g proteiinia



Raejuusto 200 g  
• 30 g proteiinia



# Proteiini



15 g

Marjarahka



10 g

Voileipä



5 g

Pähkinät ja omena



15 g

Rahkapirtelö



12 g

Soijajogurtti ja  
härkäpapugranola



7 g

Jogurtti ja marjat



7 g

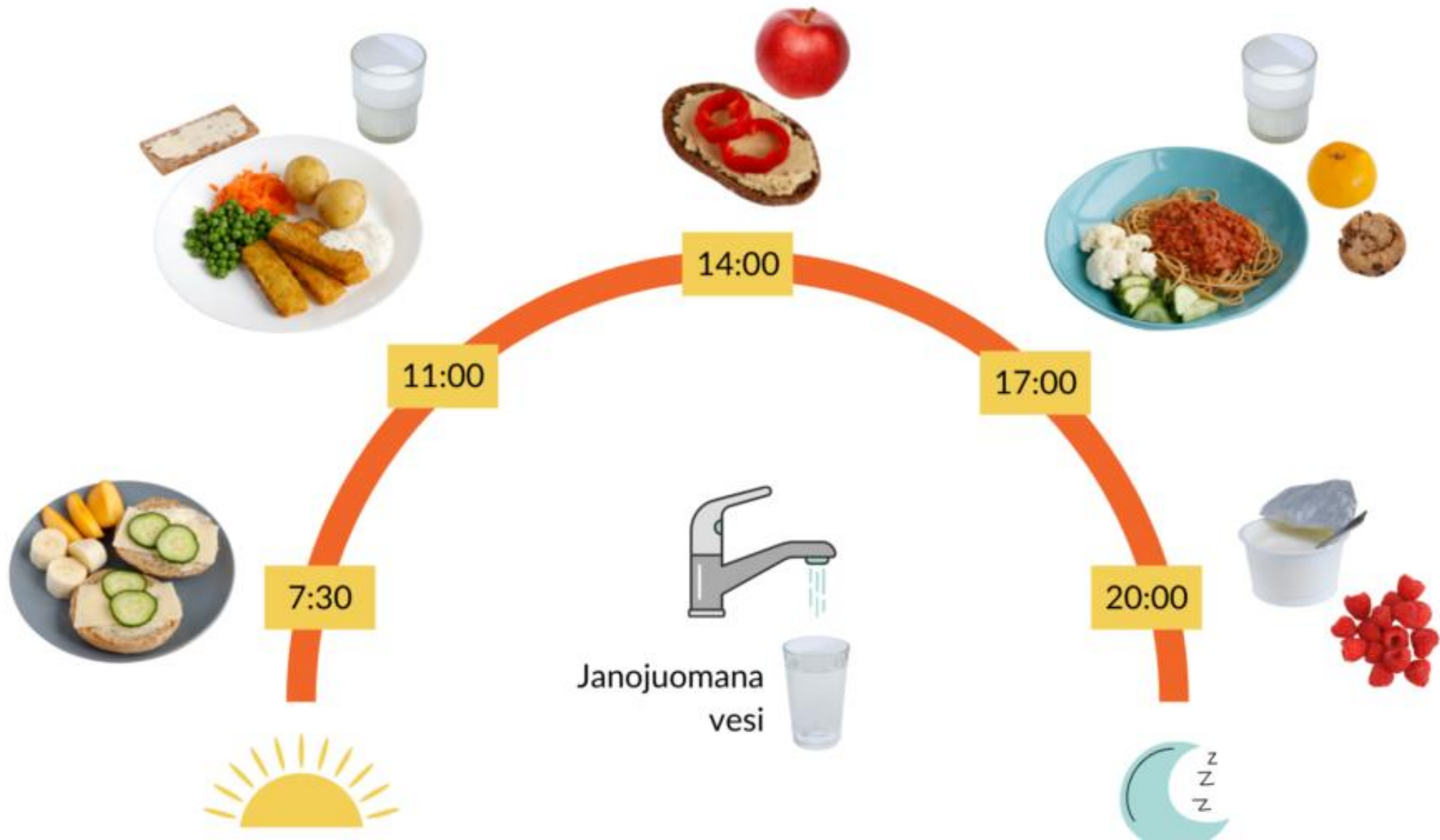
Maito- tai piimälasi



3 g

Täysjyväleipäviipale







# Mitä ravitsemusterapeutti käyttää





# Vitamiinit, hivenaineet sun muut

- Ruoka ehdottomasti ensin
- Jos ruokavalio rajoittunut, voi olla tarpeen
- Tutkimus lisäravinteista ei ole mairittelevaa
- Ei ole järkevä korjata jotain mikä ei ole hajalla
- Mitä voi harkita:
  1. Kalsium ja D-vitamiini jos maitotuotteita ei ole
  2. Muistivitamiini B12 jos eläinkunnan tuotteita niukasti
  3. Monivitamiini jos syöminen niukkaa ja yksipuolista





# Repullinen eväitä

- Syö 4 + kertaa päivässä
- 1+1+1 proteiini, polttoaine, kasvis
- Juo riittävästi
- Kuitua 6g/100g
- Vältä suolaa





# Mitkä asiat ennustavat pitkää ikää?

- Yhteisöllisyys/yhteisö
- Merkityksellisyys
- Antaminen ja osallistuminen
- Liikuntaa tukeva ympäristö
- Stressin välttäminen
- Ravitsemusosaaminen ja mahdollisuus tehdä hyviä valintoja



# Uni vaikuttaa kaikkeen

Vajaat yöunet sammuttavat jopa 700  
geeniä

1. Kylläisyshormonien toiminta  
muuttuu
2. Insuliinin erityys hidastuu
3. Verenpaine kasvaa jos unta on alle 5  
tuntia
4. Immuunipuolustus heikkenee
5. Aivojen toiminta heikkenee





## Unesta et voi tinkiä

- Keskimäärin 7 tuntia on raja, jolloin jaksaminen heikkenee
- Kaikkeen tottuu, elämä on muutakin kuin toimeen tulemista ja selviämistä
- Väsyneenä motivaatio laskee ja liikkeelle lähtö vaikeutuu

# Miten parantaa unta?

- Priorisoi, uni luo laadukkaampaa omaa aikaa
- Älylaitteet ja työasiat pois 1-2 h ennen nukahtamista
- Liikuntaa päivän aikana
- Itselle sopiva iltapala, riittävän aikaisin
- Kofeiini ja alkoholi pois





# Liikunnasta ei voi tinkiä

- Lihaskunto ja liikehallinta 2x/vko
- Rasittavaa 1h 15min tai reipasta 2h 30min
- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman paljon
- Kaikki nuoret urheilijatkään eivät saavuta suositusta





## Älä tavoittele 100% hyötyä

- Jo pelkkä fyysisen passiivisuuden katkaisu riittää ehkäisemään sairauksien syntymistä
- Valitse liikuntamuoto sen pohjalta mistä tykkäät
- Lihaskuntoa voi kehittää monella tavalla
- Kehittymiseen riittää jo yksi sarja lihaskuntoliikettä viikossa



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

**Kiitos!**  
**Sitten ei muuta kuin kysymyksiä**