

Ravitsemusopas ikäntyneille



Sisällysluettelo

Monipuolinen ruoka edistää terveyttä ja hyvinvointia	3
Lautasmalli aterian koostamiseen	4
Rasvan laatu on tärkeää	5
Lihakset tarvitsevat proteiinia	6
Kuidun hyvät lähteet	7
Kasviksilla väri-iloa lautaselle	8
Valitse vähäsuolaisempi vaihtoehto	9
Huolehdi riittävästä nesteestä saannista	10
Malttia ravintolisien käyttöön	11
Kotivara kolmeksi päiväksi	12
Kun energiantarve ja ruokahalu muuttuu	13
Pitäisikö olla huolissaan?	14
Ruokarytmi tuo ryhtiä päivään	16
Lisätietoa ja apua ravitsemukseen	19

Julkaisija Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Teksti Ikäruoka 2.0 -hanke ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Kuvat Gery ry
Valtion ravitsemusneuvottelukunta
Voimaa ruoasta -hanke
Pixabay, Bigstock

Ulkoasu Tiina Kuoppala, Graforma

Paino Grano Oy, 2021



Kannen kuvassa sisarukset Leena ja Riitta ruokailevat usein yhdessä.

Lehtisen on toteuttanut Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Ikäruoka 2.0 -hanke, joka saa sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. Ikäruoka 2.0 -hanketta hallinnoi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Toteutuksessa olivat mukana Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Gery ry.



Monipuolinen ruoka edistää terveyttä ja hyvinvointia

Terveelliset ruokatottumukset ovat hyvinvoinnin perusta läpi elämän. Ikääntyessä ruokahalu ja toimintakyky voivat heikentyä. Ruokailuun on kiinnitettävä huomiota, jotta vireys, voima ja terveys säilyvät kehossa. Hyvä ruokavalio ylläpitää toimintakykyä ja edistää koko kehon hyvinvointia.

Vanhetessa päivittäisen liikunnan määrä usein vähenee. Samalla vähenee lihasten määrä, lihasvoima sekä muun rasvattoman kudoksen määrä. Tällöin energiankulutus ja syödyn ruoan määrä vähenevät. Jos syöminen on vähäistä ja ruokavalion laadussa puutteita, voi energian tai ravintoaineiden saanti jäädä liian pieneksi.

Monipuolinen ruoka, jossa on vain vähän suolaa ja tyydyttyneitä rasvoja, riittävästi proteiinia ja muita ravintoaineita suojaa sydäntä ja aivoja myös korkeassa iässä. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä kannattaa syödä runsaasti ja monipuolisesti. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruokavalio sisältää lisäksi kalaa, palkokasveja, hyvälaatuisia rasvoja, pähkinöitä, täysjyväviljoja ja sopivasti maitovalmisteita.

Sairaudet voivat rajoittaa mahdollisuuksia syödä monipuolisesti ja riittävästi. Riittävä ravinnonsaanti ja hyvä ravitsemustila ylläpitävät toimintakykyä, ehkäisevät sairauksien syntyä sekä auttavat toipumaan niistä ja kuntoutumaan.

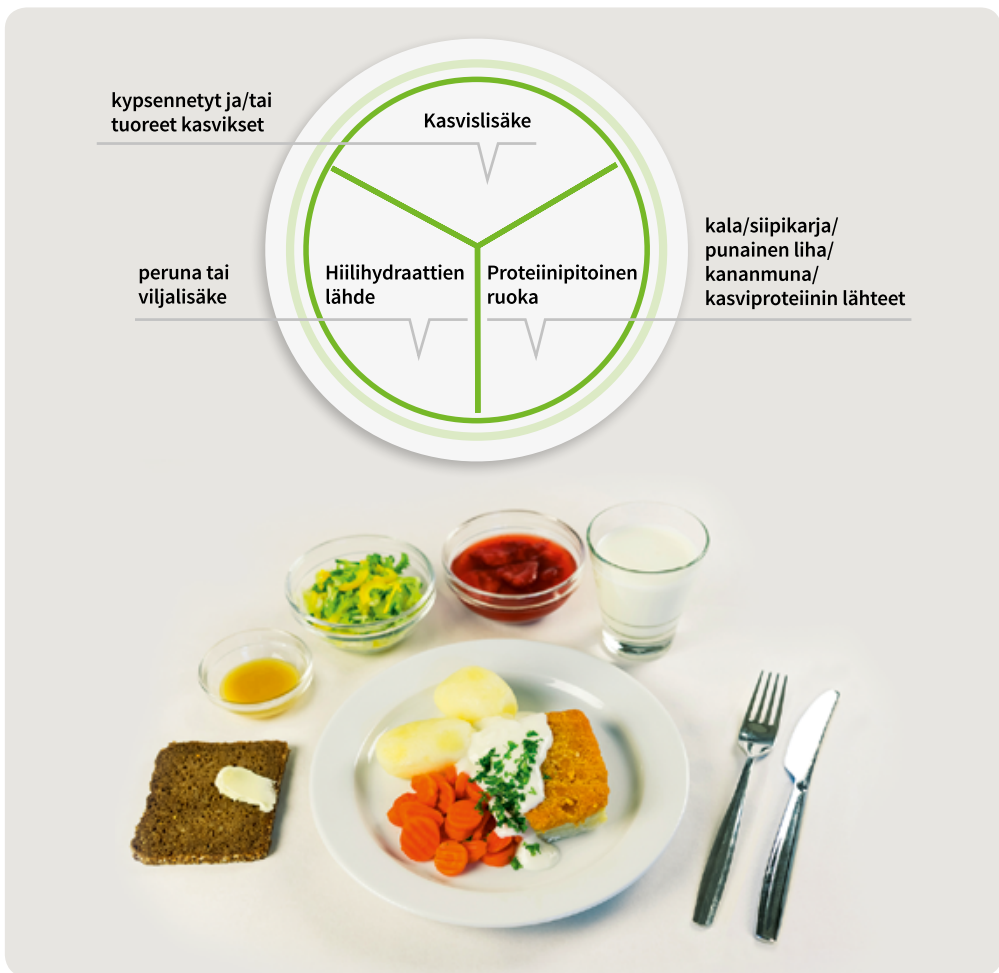
Säännöllisestä ruokailurytmistä on hyvä pitää kiinni, koska se edistää jakamista ja auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena. Ruokailuhetken on hyvä olla virkistävä ja mielihyvää tuottava.

Tässä lehtisessä nostetaan esille keskeisiä asioita vuonna 2020 julkaistusta uudesta ikääntyneiden ruokasuosituksesta. Lehtinen on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille terveellisen syömisen tueksi. Myös omaiset saavat siitä tietoa ja vinkkejä, joilla voi edistää ja parantaa iäkkään läheisen syömistä ja ravitsemusta.

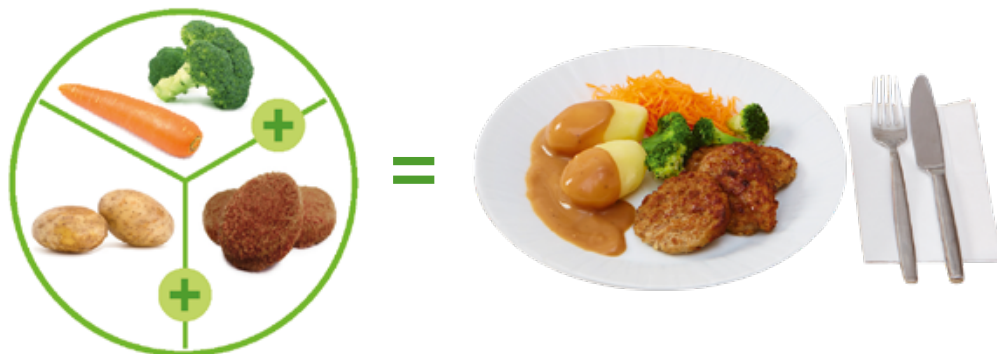
Lautasmalli aterian koostamiseen

Lautasmalli on hyvä apu riittävän monipuolisen ja ravitsevan aterian koostamisessa. Ikääntyneen lautasmallissa yksi kolmasosa lautasesta täytetään kasviksilla. Toinen osa on lihaa, kalaa, palkokasvipohjaista tai muuta proteiinipitoista ruokaa. Kolmas osa on perunaa, viljalisäkettä tai riisiä.

Ruoan lisäksi kannattaa syödä pala täysjyväleipää ja leipärasvaa sekä juoda maitoa tai piimää. Salaatinkastikkeen olisi hyvä olla öljypohjainen. Ateriaan kuuluu myös marjoja tai hedelmä jälkiruoksi.



Puolivalmisteiden tai valmisaterian voi tuunata lautasmallin mukaiseksi



Rasvan laatu on tärkeää

Ikääntyvä elimistö tarvitsee toimintansa tueksi pehmeitä rasvoja. Siksi paras valinta leivälle on kasvirasvaveite (rasvaa 60–75 %). Rypsiöljyä, oliiviöljyä ja muita kasviöljyjä voi käyttää ruoanvalmistukseen ja salaattinkastikkeisiin. Aamupuuroonkin on hyvä lisätä kasvirasvasilmä tai tilkkaa öljyä verisuonten ja aivojen terveyttä tukemaan. Pähkinöistä saa paljon hyvää rasvaa. Niitä kannattaa syödä kohtuudella välipalana, jogurtin päällä tai vaikkapa hedelmien kera. Ruokavalioon on hyvä sisällyttää 2–3 kala-ateriaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Kalasta saa hyvää rasvaa, proteiinia ja D-vitamiinia.

Haitallista kovaa rasvaa saa esimerkiksi viinereistä, pasteijoista, rasvaisista maitotuotteista ja makkaroista sekä voista ja voita sisältävistä levitteistä. Niitä ei kannata syödä joka päivä.



Lihakset tarvitsevat proteiinia

Proteiinia tarvitaan, jotta lihakset säilyttävät voimansa, vastustuskyky pysyy hyvänä, haavat paranevat ja jaksaa olla aktiivinen. Ikääntyneille suositellaan proteiinia hieman enemmän kuin nuoremmille.

Jos syöt monipuolisesti ja ruokahalusi on hyvä, saat todennäköisesti riittävästi proteiinia. Jokaisella aterialla ja välipalalla on hyvä olla proteiinilähde.

Hyvä lihaskunto on keskeinen toimintakykyä edistävä tekijä. Naisilla on lihaksia vähemmän kuin miehillä ja naisten lihasvoima heikkenee miehiä nopeammin. Siksi naisilla on miehiä suurempi riski lihasmassan pientymisestä johtuvalle lihastoiminnan heikentymiselle. Lihasvoiman ylläpitämisessä tärkeintä on riittävä liikkuminen, hyvä ravitsemustila ja painonhallinta.

Paino	Proteiinintarve/vrk
60 kg	72 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g



Proteiinia saa kalasta, kananmunasta, broilerista, lihasta, herneistä, pavuista ja linsseistä sekä maitovalmisteista.

Esimerkkejä proteiinin määristä



24 g

Pannuhvenet, perunaa, salaattia



10 g

Leikkelevoileipä



12 g

Soijapohjainen välipalavalmiste ja härkäpapugranola

7 g

Lasillinen maitoa

Kuidun hyvät lähteet

Vanhetessa suolen toiminta hidastuu. Kuidun niukka saanti, vähäinen liikunta ja niukka nesteen saanti aiheuttavat ummetusta.

Kuitu ja neste pehmentävät ruokaa suolessa. Kuitu sitoo vettä ja nopeuttaa ruuan liikettä. Ruoan kuitu vaikuttaa suotuisasti myös suoliston mikrobistoon ja auttaa pitämään veren sokeri- ja rasva-arvot normaaleina.

Saat kuituja viljoista, marjoista, juureksista, vihanneksista ja hedelmistä, palkokasveista, pähkinöistä ja siemenistä. Täysjyväviljatuotteet ovat hyviä kuidun lähteitä. Leivälle kannattaa aina laittaa päällimmäiseksi jotain kasvista. Kasviksissa on myös paljon nestettä, joka tekee hyvää suolen toiminnalle.



Hyviä kuidun lähteitä ovat puuro, yli 6 % kuitua sisältävät leivät, täysjyvämurot ja mysli.

Kokeile myös vehnä- ja kauraleseitä ja siemeniä.

Kasviksilla väri-iloa lautaselle

Juurekset, vihannekset, marjat ja hedelmät tuovat raikkautta, makua, väriä ja vaihtelua ruokavalioon. Niistä saat vitamiineja, kivennäisaineita ja ravinto-kuitua. Ota tavoitteeksi syödä joka päivä 6 annosta kasviksia. Yksi annos on esimerkiksi 1 keskikokoinen porkkana, 1 pieni omena, 2 dl marjoja, 1 keski-kokoinen tomaatti, 2 dl salaattia tai raastetta ja 1½ dl kypsennettyjä kasviksia.



Jos kasvien pureskelu tuottaa ongelmia, lisää juureksia haudutettavaan ruokiin, kypsennä niitä lisukkeeksi tai raasta hienoksi. Kotimaiset pakastemarjat ovat pehmeitä syötäviä. Marjoja voi nauttia myös tuoremarjasoseena. Pikku-lapsille tarkoitettuja marja- ja hedelmäsäilykkeitä voi syödä sellaisenaan tai lisätä jogurtin tai rahkan joukkoon. Marjoista, hedelmistä ja täysmehuista voi valmistaa kiisseleitä ja smootieta. Näitä saa myös kaupan valmistuotteina.

Kasviksia voi kypsennää kalan kylkeen ja jauhelihakastikkeen joukkoon sekä nauttia tuoreina. Kasviksista voi tehdä kasvismuhennosta ja kasvislaatikoita. Salaatin saa maistuvaksi ja meheväksi öljypohjaisella salaatinkastikkeella.

Huolehdi riittävästä nesteen saannista

län karttuessa janon tunne voi heikentyä, jolloin juominen helposti unohtuu. Väsymys, huimaus, kaatumisalttius, heikentynyt suorituskyky ja sekavuus ovat oireita kuivumisesta.

Juo päivittäin 1–1,5 litraa. Kuumalla ilmalla, hikoillessa tai liikunnan yhteydessä tulee juoda tavanomaista enemmän.

Jos ruokahalusi on huono, valitse juomia, joista saat energiaa, proteiinia ja muita ravintoaineita. Silloin parhaita juomia ovat maito- ja kasvijuomat sellaisenaan tai maustettuina sekä apteekin täydennysravintovalmisteet.



Hyviä juomia ovat vesi, kivennäisvesi, maito ja piimä.

Täysmehua voi juoda lasillisen päivässä mielellään ruokailun yhteydessä.



Rahkapirtelö on ravitseva välipala, josta saa nestettä.



Vinkkejä:

- ▶ pidä vesikannu pöydällä tai vesipullo mukanasi ulkona
- ▶ ota aina jumppaan tai muuhun liikuntaan juomaa mukaan
- ▶ lihaskuntojumpan jälkeen voit nauttia rasvatonta maitoa tai kokeilla myös proteiinipitoisia palautusjuomia.
- ▶ juo säännöllisin väliajoin
- ▶ vältä sokerisia juomia
- ▶ kahvi ja tee lasketaan nesteeksi, niitä voi juoda 2–4 kupillista päivässä.

Malttia ravintolisien käyttöön

D-vitamiinia tarvitaan luuston hyvinvoinnin tueksi. Yli 75-vuotiaille suositellaan suurempaa D-vitamiinin saantia, koska ihon kyky tuottaa D-vitamiinia auringonvalosta heikkenee samoin kuin D-vitamiinin hyväksikäyttö kehossa.

Kaikille 75 vuotta täyttäneille suositellaan 20 mikrogrammaa (μg) D-vitamiinia ruuasta tai valmisteista. Pienempi D-vitamiinilisäannos (10 μg) riittää, jos ruokavalio sisältää paljon vitamiinoituja maitovalmisteita, ravintorasvoja ja/tai kalaa.

B₁₂-vitamiini on hermostolle ja aivoille elintärkeä vitamiini, jota saadaan esimerkiksi lihasta, kalasta ja maitovalmisteista. Yleensä sekaruokaa syövät ja maitoa käyttävät saavat B₁₂-vitamiinia riittävästi ruokavaliostaan. Kuitenkin osalle ikääntyneistä voi kehittyä B₁₂-vitamiinin imeytymishäiriö, jonka seurauksena vitamiinia ei ole riittävästi kehon käytettävissä. Tästä voi seurata puutostila, jonka oireita ovat esimerkiksi anemia sekä tuntoaistin ja muistin häiriöt. B₁₂-vitamiinitason voi mitata laboratoriotutkimuksella.

Jos ruokamäärät ovat pieniä, monivitamiini-kivennäisainevalmiste täydentää ruokavaliota. Noudata annosteluohjeita. Älä käytä samanaikaisesti päällekkäisiä valmisteita. Suuret määrät ravintolisiä ilman havaittua puutetta voivat olla haitallisia.



Kotivara kolmeksi päiväksi

Kotona on hyvä olla riittävästi ruokaa koko perheen tarpeeseen ainakin kolmen vuorokauden ajaksi. Kotivaraksi on hyvä varata sellaisia ruokia, joita käyttää myös tavallisesti. Elintarvikkeet eivät näin vanhene, eikä synny ruokahävikkiä.

Varaa ruokaa myös lemmikille!

Varaa kotivaraksi hyvin säilyvää, sellaisenaan syötävää ruokaa:

- hiutaleita, pastaa, muroja, myslejä, pähkinöitä, siemeniä
- pullovetä, mehuja ja mehukeittoja
- tuoreita hedelmiä, kasviksia ja juureksia sekä säilykkeitä
- leipää, näkkileipää, korppuja
- kuivattuja hedelmiä, kuten rusinoita, luumuja, taateleita
- hilloja, soseita
- huoneenlämmössä säilyvää maitoa, proteiinijuomaa ja kasvijuomia
- kala-, liha- ja papusäilykkeitä
- välipalapatukoita.



Miksi kotivaraa tarvitaan?

Sairastuminen, tapaturma, vesikatko, sähkökatko...

Kun energiantarve ja ruokahalu muuttuu

Ihmisten energiantarve on hyvin yksilöllinen. Ruoasta tulee saada energiaa kulutusta vastaavasti. Jos paino pysyy vakaana, energiantarve ja -kulutus ovat tasapainossa. Ikääntyneen energiantarve voi vaihdella huomattavasti ihmisten välillä. Yleensä ikääntyneen energiansaanti on 1600–1900 kcal/vuorokaudessa.

Ikääntymiseen voi liittyä ruokahalun heikkenemistä. Lisäksi sairaudet ja lääkkeet voivat vaikuttaa ruokahaluun. Maku- ja hajuaisteissa voi tapahtua muutoksia, jolloin syömisestä ei nauti kuten aiemmin.

Tahatonta painonlaskua voi olla vaikea huomata. Siksi on tärkeää punnita itsensä säännöllisesti. Painonlaskun voi huomata myös siitä, että vaatteet tuntuvat väljiltä. Tahaton painonlasku on yleensä merkki heikkenevästä terveydestä. Siitä on hyvä mainita lääkärille tai terveydenhoitajalle. Painon pudotessa menetetään samalla tärkeää lihaskudosta ja luumassaa.

Lihavuus on terveydelle haitallista. Jos on tarve laihduttaa, tulee se tehdä maltilla ja pitkäjänteisesti ikääntyneiden hoitoon perehtyneen terveydenhuollon asiantuntijan avustuksella. Pieni pyöreys ei ole terveysriski.



*Punnitse itsesi
säännöllisesti*



Pitäisikö olla huolissaan?

- Kävelyvauhtini on hidastunut
- Kauppakassi tuntuu raskaalta
- Tunnen itseni usein uupuneeksi
- Ruokahaluni on huono ja paino pyrkii laskemaan
- Minulla on vaikeuksia päästä ylös tuolista tai sängystä
- En enää liiku säännöllisesti niin kuin ennen

Jos huomaat edellä mainittuja muutoksia toimintakyvyssä, ruokahalussa tai omissa jaksamisessasi, ota mieluummin ajoissa yhteyttä terveyskeskukseen kuin jatkat yksin sinitellen.

Hyvä ravitsemus yhdistettynä liikuntaan on paras tapa ylläpitää fyysistä toimintakykyä ikääntyessä. Sekä aerobinen liikunta kuten kävely tai uinti että lihaskuntoliikunta ovat olennaisen tärkeitä suorituskykyä parantavaa liikuntaa. Hyvää ravitsemusta voi ylläpitää seuraamalla tämän lehtisen vinkkejä.





Muutamia vinkkejä ravitsemusongelmiin:

Ruokahalu on huono, paino pyrkii putoamaan

- ▶ napostele pähkinöitä – niistä saat paljon energiaa ja hyviä rasvoja pienestä määrästä
- ▶ nauti välipalaksi pullan sijaan rahkaa tai raejuustoa marjojen kera – saat sekä proteiinia että vitamiineja
- ▶ lisää leivälle juustoa, kananmunaa yms. – saat enemmän energiaa ja proteiinia
- ▶ valmista puuro maitoon – saat enemmän energiaa ja proteiinia
- ▶ lisää hieman öljyä ruokiin, käytä enemmän salaattinkastiketta – saat hyviä rasvoja ja energiaa
- ▶ valmista rahka- tai jogurttipohjaisia juomia, joihin lisäät soseutettuja marjoja tai hedelmiä
- ▶ apteekista saatavia täydennysravintojuomia voit nauttia välipalaksi – ovat tarkoitettu vajaaravitsemusriskissä oleville. Niistä saa runsaasti energiaa ja proteiinia pienestä määrästä.
- ▶ voit hyödyntää myös urheilijoille suunnattuja proteiinipitoisia palautusjuomia. Ne sisältävät runsaasti proteiinia. Ne ovat hyviä etenkin urheilusuorituksen yhteydessä.

Korvaan monipuolisia aterioita kahvittelulla

- ▶ tilaa ateriapalvelu kotiin
- ▶ mene ruokailemaan kodin ulkopuolelle esim. ystävien tai perheen kanssa tai palvelukeskukseen muiden seuraan
- ▶ valmista helposti ja nopeasti tehtäviä, monipuolisia ruokia; esim. kasvimunakas pakastevihanneksista, raejuustoa pakastemarjojen tai hedelmien kera
- ▶ valmista suurempi määrä ruokaa kerralla ja pakasta lämmitettäväksi myöhemmin
- ▶ valmista ruokaisia, helposti tehtäviä salaatteja: Käytä niissä kalaa, broileria, raejuustoa tai kananmunaa.
- ▶ hyödynnä valmisruokaa, johon voit lisätä proteiinin lähteitä ja kasviksia esim. kasviskeittoon raejuustoa tai kananmunaa.



Ruokarytmi tuo ryhtiä päivään

Eläkkeelle jääminen yleensä muuttaa arjen rutiineja. Se voi muuttaa ruokarytmiä, vähentää lämpimien pääaterioiden syömistä ja yksipuolistaa ruoanvalintaa. On hyvä sopeuttaa ruokailu ja ateriarytmi uuteen elämäntilanteeseen sopivaksi.

Säännöllinen ruokailurytmi edistää jaksamista ja auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena.

Yöllä on luonnollinen tauko syömisessä ja energian saannissa. Jotta keho ei ole liian pitkään ilman energiaa ja ravintoaineita, yöpaaston pituuden on hyvä olla korkeintaan 11 tuntia, etenkin jos ruokahalu on huono ja ruokamäärät jäävät pieniksi päivän aikana.

Aamiaisesimerkkejä:

1



2



Lounasesimerkkejä:

1



2



Välipalaesimerkkejä:

1



2



Päivällisesimerkkejä:

1



2



Iltapalaesimerkkejä:

1



2



Lisätietoa ja apua ravitsemukseen

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2020.
Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus.
Saatavana <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/>

Gery ry. www.gery.fi

www.voimaaruuasta.fi ja VoimaaRuuasta – YouTube

www.xamk.fi/ikaruoka

www.vrn.fi ► Ravitsemus- ja ruokasuositukset ► Ikääntyneet

