

GERONTOLOGINEN RAVITSEMUS

Gerontology

4/2015

Voimaa ruuasta

Ruuan **4** **lisäaineet**

"Huonon ruuan"
mittari?
Ei todellakaan!

Hyvä ruoka pitää
vireessä

s. 8

Miehen elämää ei
sen enempää

s. 12

Kehonhuolto älykkäällä salilla 20 [Helsinki • Järvenpää]



4



12



20

Sisältö

- 04 Ruuan lisäaineet
- 07 Ravitsemusterapeutin vastaanotolla
- 08 Hyvä ruoka pitää vireessä
- 10 Aivoterveyttä voi edistää hyvillä valinnoilla
- 12 Miehen elämää ei sen enempää
- 14 Lyhyesti tutkimuksista
- 15 Kadulta kuultua
- 16 Käveleminen kannattaa aina
- 18 Voimaa ruuasta
- 20 Kehonhuoltoa älykkäällä salilla
- 23 Maukkaat reseptit arkeen



Julkaisija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Society for Gerontological Nutrition in Finland

Lehden päätoimittaja
Merja Suominen

Graafinen suunnittelu
Rohkea Ruusu Oy
Kristina Sarivaara AD

Painopaikka
Lönnberg Print & Promo

Toimitus
Merja Suominen
puh. 050 5841995

Taija Puranen
puh. 050 555 6619

Teemanumero
Lehti on Voimaa ruuasta -projektin julkaisu. Projektissa tuotetaan ikääntyneiden hyvinvointia tukevaa materiaalia.

”

Geryn Voimaa ruuasta -lehdessä kerrotaan lukijalle ikääntymiseen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä tärkeistä asioista.



Valmisruokatuotteiden kirjava maailma

Meillä tehdään ruoka aina itse kotona, sanoi toimittaja eräänä päivän radiossa. Taisi olla hiukan ylpeyttäkin hänen äänessään.

Kotona itse valmistetulle ruualle on monta hyvää perustelua. Silloin tiedetään käytännössä, mitä raaka-aineita ruoka sisältää. Ruoan valmistuksen äänet ja ruoan tuoksu tuovat myös mukanaan kodikkaan

tunnelman ja lisäksi ruoka voidaan maustaa mieleisillä mausteilla.

Valmisruokia on laadultaan ja ravitsemukselliselta tasoltaan monenlaisia. Joidenkin suolapitoisuus ja rasvan laatu on erinomainen ja toisissa on pelkästään tyydytynyttä rasvaa ja valkoista viljaa. Raaka-aineet on lueteltu tarkasti tuoteselosteessa ja tuotteen energia-, proteiini- ja rasvapitoisuudet on myös näkyvissä pakkauksessa. Ei siis kannata laittaa kaikkia valmisruokia samaan koriin. Tuoteselosteet ovat tosin usein niin pienellä, ettei tavallisilla ikänäön laseilla niitä pysty lukemaan.

E-koodeja voi valmisruuissa olla useampia, ja niiden määrä saattaa arveluttaa ostajaa. Monen mielestä lisäaineista on tullut huonon ruuan mittari, kuten professori Marina Heinonen tässä lehdessä kirjoittaa. Lisäaineet ovat usein kuitenkin niitä aineita, joita muutenkin syömme. Punajuuren voimakas väri tai säilyvyttä parantava puolukan sisältämä bentsoehappo muuttuvat E-koodeiksi tuoteselosteissa. Lisätietoa lisäaineista ja niiden käytöstä

elintarvikkeissa saa elintarvikeviraston sivuilta www.evira.fi.

Ikääntyneen ihmisen hyvästä ravitsemuksesta ja toimintakyvyn tukemisesta ei voi puhua liikaa. Elämänlaatu pysyy hyvänä ja sosiaaliset kontaktit säilyvät, kun lihasvoimaa on tallella. Erityisesti naiset kuuluvat heikentyneen lihasvoiman suhteen riskiryhmään. Arkiliikunta on hyvä pohja, mutta ohjattu kuntosaliharjoittelu yhdistettynä riittävään proteiinin saantiin vahvistaa lihaksia tehokkaimmin.

Gery ry toteuttaa parhaillaan Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaa Voimaa ruuasta-projektia, jossa kehitetään ikääntyneiden hyvään ravitsemukseen keskittyvää kurssimateriaalia ryhmätoiminnan sisällöksi. Vuoden 2016 lopussa materiaali on valmiina ja ikääntyneiden ryhmätoimintaa vetävien käytössä. Tässä lehdessä kerromme ryhmätoiminnan sisällöstä ja osallistujien kokemuksista.

Merja Suominen
Voimaa ruuasta -projekti



MARINA
HEINONEN

Ruuan lisäaineet

Lisäaineista on aiheetta tullut ”huonon ruuan” mittari. Lisäaineita saa lisätä teollisiin elintarvikkeisiin, joten yleisesti ajatellaan, että teollinen ruoka on prosessoitua ja siten jotenkin huonompaa kuin kotona tehty ruoka. Näin ei ole, sillä monet lisäaineet ovat samoja aineita, joita syömme muutenkin.

TEKSTI MARINA HEINONEN PROFESSORI (RAVINNON TURVALLISUUS) ELINTARVIKE- JA YMPÄRISTÖTIEDEIDEN LAITOS, HELSINGIN YLIOPISTO EUROOPAN ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRANOMAISEN (EFSA) TIETEELLINEN ASiantuntija

Ruuan prosessointi

Aitoa ja luonnollista ruokaa pidetään hyvänä ja sen vastakohtana teollisesti prosessoitua ruokaa. Ruuan prosessointi tarkoittaa kuitenkin ruuan valmistamista, johon kuuluu esimerkiksi eri ainesosien sekoittaminen keskenään ja kuumentaminen, kuten paistettaessa leipää tai valmistettaessa makaronilaatikkkoa. Moni luulee, että ruokapakkauksessa oleva pitkä lista eri ainesosista kertoo keinotekoisuudesta. Esimerkiksi jugurtista ei tule luonnontonta, vaikka siihen on lisätty hapatetta, maitohappobakteereita ja sakkaroosia (sokeria) sekä lisäaineina karoteeniväriä ja sakeuttamisaineeksi kuitua.

Valmisruuat eivät sisällä runsaasti lisäaineita

Makaronilaatikko, pinaattiletut, tomaattikeitto, pizza, jauheliha-pihvit, kanaviilokki – tarjolla olevien valmisruokien määrä ja kirjo on suuri. Valmisruokien vastustajat puhuvat ravintoköyhystä valmisruuista, mutta elintarvikkeen tuoteselosteesta on helppo tarkistaa valmisruuan ravintoarvo. Muutaman kuluttajatutkimuksen perusteella on myös käynyt ilmi, että kotona tehty ruoka voi sisältää enemmän rasvaa ja suolaa verrattuna vastaavaan teolliseen valmisruokaan. Valmisruuat eivät myöskään ole sellainen elintarvikeryhmä, joka sisältäisi lisäaineita erityisen paljon. Esimerkiksi erilaiset laatikkoruuat eivät sisällä lainkaan lisäaineita.

”

Muutaman kuluttajatutkimuksen perusteella on myös käynyt ilmi, että kotona tehty ruoka voi sisältää enemmän rasvaa ja suolaa verrattuna vastaavaan teolliseen valmisruokaan.



Yleisesti käytetyt lisäaineet

Lisäaineita saa käyttää teknologisista syistä esimerkiksi elintarvikkeen rakenteen ja maun parantamiseksi tai kun niistä on kuluttajalle hyötyä, kuten on esimerkiksi säilöntäaineista elintarvikkeiden turvallisuuden parantajina. Lisäksi kaikkien lisäaineiden turvallisuus on arvioitu ennen niiden sallimista elintarvikekäyttöön. Yleisiä elintarvikkeiden lisäaineita ovat:

Väriaineet:

Sokerikulööri (E 150), beta-karoteeni (E 160a) ja punajuuriväri (E 162)
- makeutusaine aspartaami (E 951)

Säilöntäaineet:

Sorbaatit (E 202–203), nitriitit (E 249–250) ja sulfiitit (E 221–228)

Happamuuden säätöaineet ja hapettumisenestoaineet:

Sitruunahappo (E 330) ja askorbiinihappo (E 300)

Emulgointiaineet: lesitiinit (E 322), rasvahappojen mono- ja diglyseridit (E 471) ja fosfaatit (E 339–343)
-sakeuttamisaineet: Johanneksenleipäpuujauhe (E 410), pektiini (E 440)

Lisäaineilla väriä ja makua ruokaan

Ruuan aistittavaan laatuun vaikuttavat ruuan väri ja maku. Suuri osa väriaineina käytetyistä lisäaineista on peräisin luonnosta. Väriaineiden lisääminen elintarvikkeisiin on sallittua esimerkiksi korvaamaan teollisessa ruuanvalmistuksessa aiheutunut hävikki tai antamaan väriä muuten värittömälle tuotteelle. Sen sijaan väriaineita ei saa käyttää peittämään raaka-aineiden huonolaatuisuutta. Esimerkiksi pinaattiletussa oranssi väriaine beta-karoteeni (E 160a) korostaa pinaatin prosessoinnille herkkää vihreätä väriä. Punajuuriväriä (E 162) käytetään yleisesti jugurteissa, viileissä ja rahkoissa, joissa makua antavana ainesosana on punainen marja. Karamellivärejä (E 150) taas lisätään kolajuomiin ja leivonnaisiin. Sulfiitteja (E 221-228) käytetään paitsi säilöntäaineina, myös estämään esimerkiksi kuivattujen aprikoosien värin muuttuminen ruskeaksi. Samaan tarkoitukseen käytetään myös askorbiinihappoa (E 300) ja sitruunahappoa (E 330) esimerkiksi säilyttämään valmiin perunamuusin väri.

Lasillisessa mehua, tuoremehu mukaanlukien, on jo 8 palaa sokeria. Mikäli makeutettua juomaa, kuten kahvia, teetä, mehua tai virvoitusjuomia, kuluu runsaasti, makeutusaineen käyttö on hyvä vaihtoehto. Itse annosteltavien makeuttajien osalta on kuitenkin syytä noudattaa suosituksia, jotta makeutusaineen ylenpalttinen käyttö ei johda terveydelle haitalliseen yliannostukseen. Sen sijaan teollisesti valmistettua mehua tai virvoitusjuomaa, joka on makeutettu esimerkiksi aspartaamilla (E 951) voisi aikuinen turvallisesti nauttia jopa neljä litraa päivässä.

Arominvahventeet, kuten natriumglutamaatti (E 621) tuovat lihan makua ruokaan. Sen käyttöä teollisissa elintarvikkeissa, kuten leikkeleissä, on viime aikoina kuluttajien toiveesta vähennetty. Syynä on harhaluulo natriumglutamaanin turvallisuudesta. Glutamaatille yliherkät kuluttajat saavat oireita natriumglutamaatista, mutta yhtälailla myös runsaasti samaa ainetta sisältävistä parmesan-juustosta, tomaatista tai merilevästä.

Ruuan turvallisuus

Leipä, hillot, makkara ja monet muut elintarvikkeet pilaantuvat bakteerien ja homeiden vaikutuksesta. Säilöntäaineet, kuten sorbaatit (E 202-203), bentsoaatit (E 211-E 219) ja nitriittit (E 249-

250) parantavat ruuan turvallisuutta. Nitriittien tarkoituksena on estää tietyn bakteerin (Clostridium botulinum) tuottaman erittäin haitallisen, jopa tappavan, myrkyn muodostuminen makkarakassa ja muissa lihatuotteissa. Leipin ja levitteisiin lisättävät sorbaatit pidentävät paitsi elintarvikkeiden myyntiaikaa myös vähentävät ruuan hävikkiä kaupassa ja kotona. Tosin odotettavissa lienee sorbaattien sallittujen käyttömäärien lakisääteinen vähentäminen, sillä useimmat kuluttajat altistuvat ylimäärin sorbaateille.

Emulgointi- ja sakeuttamisaineet vaikuttavat ruuan rakenteeseen

Kasvikunnan kuituja ja sekä eläinkunnasta että kasveista saatavia rasva-aineita käytetään aikaansaamaan erilaisia ruuan rakenteita, kuten lusikoitavaa jugurttia, kuohkeaa jäätelöä, levittyvää margariinia tai kuumassa saostuvaa keittoainesta. Emulgointiaine lesitiini (E 322) voi olla peräisin joko kananmunasta tai kasviöljystä ja sitä käytetään varsin yleisesti salaatikastikkeissa, margariineissa, juoksevilla kasviöljyvalmisteissa, jäätelössä ja monessa valmisruuassa, joissa tuotteen rasva ja vesi tulee saada tasaisesti sekoittumaan. Rasvahappojen mono- ja diglyseridejä (E 471) käytetään samaan tarkoitukseen. Viime aikoina on esitetty huolta E 471 lisäaineen turvallisuudesta, mutta samoja aineita syntyy ihmisen elimistössä rasvan ruuansulatuksen tuotteena. Myös fosfaatit (E 339-343) vaikuttavat ruuan rakenteeseen. Esimerksi kotikeittiössä fosfaattia sisältävää leivinjauhetta lisätään antamaan ruualle kuohkeutta. Sama käyttötarkoitus on teolliseen pinaattilettuun tai sämpylään lisätyllä fosfaatilla.

Johanneksenleipäpuujauhe (E 410) ja hedelmien kuoren pektiini (E 440) ovat esimerkkejä tavallisista sakeuttamisaineista, joita käytetään jugurteissa, jäätelöissä, kastikkeissa, keitoissa ja leivonnaisissa. Näiden luonnosta peräisin olevien sakeuttamisaineiden ei ole todettu aiheuttavan terveydellistä haittaa eikä niille sen vuoksi ole asetettu käyttörajoituksia. Pikemminkin päinvastoin, sillä useat sakeuttamisaineet ovat ravintokuitua. Valitettavasti kuluttajat haluavat esimerkiksi lisäaineettomia maitotuotteita, joiden rakenne on aikaansaatu runsaalla määrällä kovaa rasvaa tai tuote on saostettu tärkkelyksellä.

Kysymys:

Vaimoni on laittanut hyvää ruokaa meille, mutta nyt hän ei siihen enää kykene muistisairautensa vuoksi. Ruoanlaitto ja kaupassa käynti on nyt siirtynyt minulle. En ole koskaan oikein oppinut laittamaan ruokaa ja nyt sitten pitäisi huolehtia meistä molemmista. **Mikä neuvoksi?**



Ravitsemusterapeutti vastaa

TEKSTI FT, LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI KATRI PEUHKURI

Vastaus:

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty – niin myös ruokataloudessakin. Miettikää yhdessä tuttuja suosikkiruokia ja tehkää sen perusteella viikkosuunnitelma ja ostoslista. Perusraaka-aineet voi hankkia yhdellä kauppareissulla ja täydentää jääkaappia tuoretuotteilla viikon aikana. Ruokalistasta tulee monipuolinen, kun liha-, kala-, kasvis- ynnä muut ruoat vuorottelevat eri viikonpäivinä. Listan voi suunnitella niin, että lounaaksi syödään samaa ruokaa kuin edellisen päivän päivällisellä. Näin ruoanlaittotyö vähenee. Keittokirjoista löytyy hyviä perusohjeita tuttuihin ruokiin ja taitojen karttuessa myös uusia vaihtoehtoja. Oman kirjaston keittokirjavalikoimaan kannattaa tutustua. Lähikaupassakin on maksuttomia ohjelehtisiä tarjolla.

On monia tapoja valmistaa hyviä aterioita. Kaikkea ei tarvitse tehdä alusta alkaen itse. Ruoanlaittoa voi helpottaa esim. valmisruoilla, puolivalmisteilla, pakasteilla, kuivatuotteilla ja säilykkeillä. Lihaa ja kalaa voi ostaa valmiiksi viipaloituna, suikaleina tai kuitioina. Pakastetut kasvissuikaleet, keittojuurekset ja monenlaiset perunavalmisteet sopivat lisäkkeeksi ja ruoanvalmistukseen. Noudata pakkauksissa olevia valmistusohjeita, niin ruoka onnistuu. Ruokia voi maustaa lisäämällä niihin vaikka pakastekasviksia, mausteita tai rasvanokareita. Raakapakastetuista tuotteista kuten pullista, karjalanpiirakoista ja sämpylöistä saa paistettua helposti uunituoretta välipalaa.

Monia itse valmistettuja ruokia voi pakastaa. Laatikkoruokia, kuten lihamakaronilaatikkaa tai kasviskeittoa kannattaa tehdä kerralla suurempi annos ja pakastaa ne seuraava käyttökertaa varten. Jäähdytä ylimääräinen ruoka ja säilytä se jääkapissa tai pakastimessa. Ruoan säilyttäminen pitkään lämpimänä heikentää makua, ulkonäköä, ravintosisältöä ja laatua.

Joskus on mukava istahtaa valmiiseen pöytään. Monissa kunnissa

järjestetään eläkeläisille edullisia lounasaterioita palvelutaloilla, kouluissa tai seurakunnan tiloissa. Palvelutalosta on myös ehkä mahdollista ostaa aterioita mukaan kotona nautittaviksi.

Jotta saatte sopivasti energiaa ja riittävästi ravintoaineita, on hyvä syödä säännöllisesti 4–5 kertaa päivässä. Aamiainen, lounas ja päivällinen rytmittävät päivää. Esimerkkipäivä voi olla vaikka tällainen:

- **Aamupala:** Lautasellinen puuroa ja margariinisilmä, lasi maitoa, leipä, levite ja täyslihaleikkelettä, kahvi tai tee.
- **Lounas:** Jauhelihapihvi, kastike, keitetyt perunat, juuresraaste, leipä ja levite sekä lasillinen maitoa tai piimää.
- **Päiväkahvi:** Kahvi tai tee, pulla ja marjarahkaa.
- **Päivällinen:** Kalakeitto, leipä, levite, marjoja ja vaniljakastiketta sekä lasillinen maitoa tai piimää.
- **Iltapala:** Karjalanpiirakka, kinkkuviipaleita, tomaattia, levite, jogurttia, omena, teetä.

Ikääntynyt ihminen tarvitsee proteiinia enemmän kuin nuoremmat. Jokaisella aterialla on hyvä olla proteiinia sisältävää ruokaa, kuten lihaa, kalaa, kananmunaa, maitoa tai muita maitovalmisteita, papuja tai herneitä. Väli- ja iltapalalla kannattaa suosia rahkoja, viiliä, jogurttia tai muita maitotuotteita sekä pähkinöitä tai manteleita.

Kysy rohkeasti apua ja neuvoa kunnan terveydenhuollon ammattilaisilta. Muistihoitajilla saattaa olla jaettavana valmiita op-paita, hän tietää lounasmahdollisuuksista ja vertaistukiryhmistä ja ehkä siellä on tarjolla jopa miesten kokkailuryhmä. **Kokeilun- iloa ja maistuvia hetkiä ruoanlaiton parissa!**

”**Lasillisessa mehua,** tuoremehu mukaanlukien, on jo 8 palaa sokeria.

Hyvä ruoka pitää vireessä

– valmisruuista helpotusta päivittäiseen syömiseen

Vanha tuttu sanonta, olet sitä mitä syöt, pitää edelleen paikkansa. Mitä monipuolisemmin syö, sitä paremmin jaksaa. Maukas ja monipuolinen ruoka on tärkeää kaikille, mutta sen merkitys korostuu ikääntyessä, kun energiantarve vähenee.

TEKSTI RIITTA STIRKKINEN, LIHATIEDOTUS KUVAT SHUTTERSTOCK

Monille ikääntyneille päivittäinen ruuanlaitto muuttuu haasteelliseksi. Ruuan tekeminen ei sujuukaan enää samaan malliin kuin nuorena tai taitoja ei ole, kun perheen päivittäisen ruuan teki joku muu. Haastetta saattaa lisäksi myös kaupan suuret valikoimat. Pitkistä hyllyrivistöistä voi olla vaikea löytää itselle sopiva ja tuttuja raaka-aineita. Jos ruuanlaitto ei suju eikä ole mukavaa ruokaseuraa, päivittäinen syöminen korvataan herkästi kahvilla, voileivillä ja makeilla kahvileivillä. Tällöin ravitsemustila huononee ja erityisesti proteiinin saanti saattaa jäädä alhaiseksi.

Terveellistä, maukasta ja helppoa

Helpotusta hyvään syömiseen saa valmisruuista. Valmisruuat ovat hyvää ja laadukasta ruokaa, vaikka mielikuva niiden huonosta laadusta ja lisäaineista elääkin edelleen valitettavan vahvana monen mielessä. Valmisruokien valikoima on laaja ja jokaiselle löytyy jotakin. Tarjolla on klassikkolaatikoita, perinteisiä puuroja, liha-, kala- ja kasvispihvejä ja -pyöryköitä, keittoja, salaatteja, wokkeja, yhden hengen annosaterioita, ohukaisia sekä kiisseleitä ja muita jälkiruokia. Makujen kirjo vaihtelee perinteisistä suomalaisista kansainvälisiin erikoisuuksiin.

7 myyttiä valmisruuista

1. Valmisruuissa on paljon lisä- ja säilöntäaineita

Valmisruuissa ei ole lisä- ja säilöntäaineita. Nykysäädösten mukaan suolakin luokitellaan valmistusaineeksi, ei lisäaineeksi. Valmisruuat tehdään samoin periaattein kuin kotiruokakin: aidot laadukkaat raaka-aineet, hyvät reseptit, osaavat tekijät ja hygieeniset valmistusolosuhteet. Siksi ne säilyvät hyvin eikä lisäaineita tarvita. Joissakin valmisruuissa käytetään natriumglutamaattia maun vahvistamiseen, mutta monet valmistajat ovat luopuneet siitä kuluttajien toiveen mukaan.

2. Valmisruuat ovat suolaisia

Valmisruokien suolan määrään on kiinnitetty huomiota ja sitä on vähennetty. Suolaa tarvitaan maun, ei säilyvyyden varmistamiseksi. Valmisruuissa on 1–2 g suolaa / 100 g tuotetta. Suolan määrä lasketaan nyt kokonaissuolapitoisuutena ja siinä on mukana myös raaka-aineen luontainen natrium. Suolan määrä näyttää uuden laskentatavan mukaan monissa ruuissa isommalta, vaikka ruokaan lisätyn suolan määrä on sama kuin aiemmin. Ruokateollisuuden käyttämän suolan laatu muuttuu vähitellen, kun teollisuus alkaa käyttää jodioitua suolaa väestön riittävän jodin saannin turvaamiseksi.

3. Valmisruuat tehdään huonoista raaka-aineista

Valmisruokien raaka-aineet valitaan huolella ja kaikki raaka-aineet ovat tuoreita ja laadukkaita. Pilaantuneita tai muuten huonolaatuisia raaka-aineita ei käytetä.

4. Valmisruuat ovat mauttomia

Valmisruokien maut suunnitellaan niin, että ne maistuvat mahdollisimman monelle. Monen perinteisen valmisruuan maku on melko mieto, mutta kansainvälisen keittiön ruuat ovat tulisempia. Makua voi itse lisätä omilla mielimausteilla.

5. Valmisruokien ravintosisältö on huono

Valmisruokien ravintosisältö vaihtelee ruokalajien mukaan. Valikoimassa on kevyitä ja vähän tuhdimpia ruokia. Ravintosisältötiedot selviävät pakkauksesta. Ruokien tuotekehityksessä otetaan ravitsemussuositukset huomioon.

6. Valmisruuissa on paljon rasvaa

Rasvan määrä riippuu ruuasta ja selviää pakkauksessa olevista ravintosisältötiedoista. Monissa valmisruuissa on Sydänliiton myöntämä Sydänmerkki. Se kertoo tuotteen hyvästä ravitsemuksellisesta laadusta ja että tuote on omassa sarjassaan esimerkiksi rasvan määrän kannalta parempi valinta.

7. Valmisruuat kuormittavat ympäristöä

Kaikki ruoka kuormittaa ympäristöä ja aiheuttaa hiilidioksidipäästöjä. Ruokateollisuuden tehokkaat valmistusprosessit, nopea jäähdytys, isot padat ja hävikin hallinta pienentävät ympäristökuormaa. Teollisuuden sivuvirrat, kuten juuresten kuoret, kalan perkuujätteet ja teurastuksen sivutuotteet hyödynnetään tehokkaasti muun muassa energian tuottamiseen. Ruokapakkauksista syntyvä ympäristökuorma on pieni.

Mausta, tuunaa ja täydennä

Ikääntyessä proteiinin tarve lisääntyy. Sopiva määrä ikääntyneelle on 1,2–1,4 g proteiinia painokiloa kohden päivässä. Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha-, kana-, kala- ja kananmunaruuat. Myös pavuista ja muista palkokasveista sekä pähkinöistä, siemenistä ja täysjyväviljasta saa proteiinia.

Lihaa, kalaa ja papuja sisältävissä valmisruuissa on runsaasti proteiinia. Ruuan proteiinin määrää ja samalla makua voi helposti parantaa lisäämällä raejuustoa, kinkkusuikeleita, makkarakuutioita, herkusieniä tai pähkinöitä ja siemeniä ruuan joukkoon. Myös keitetyt kananmunalohkot lisäävät varsinkin keittojen ja salaattien ruokaisuutta ja proteiinin määrää.

Valmisruokien makua saa vahvistettua erilaisilla yrteillä, pippureilla, sitruunanmehulla, tomaattiseealla, tuoreella inkiväärillä, sinapilla ja sipuleilla. Valmiiksi maustetut öljyt, kuten sitruunaöljy tai valkosiipuliöljy tuovat oman makuvivahteensa salaatteihin ja kasviskeittoihin.

Kokeile vaikka näin

Porkkanasekeittoa, ripaus timjamia, pari ruokalusi-kallista raejuustoa ja ruokalusikallinen sitruunaöljyä. Hernekeittoa, ruokalusikallinen murusteltua pekonia tai kinkkusuikeleita ja hienoksi hakattua sipulia.

Lihapulla-ateria (lihapullia, kastiketta ja perunamuusia), paistettuja herkusieniä ja hienonnettua persiljaa.

Aivoterveyttä voi edistää hyvillä valinnoilla

Muistisairauksiin sairastumisriskiä vähentävät ruokavalion hyvä laatu, normaalipaino ja riittävä liikunta keski-iässä. Kohonnut verenpaine, kohonneet veren rasva-arvot, kuten kolesterolit ja triglyseridit, liiallinen tyydyttyneen rasvan saanti ravinnosta ja runsas alkoholin käyttö keski-iässä ovat haitaksi aivoille ja ne lisäävät riskiä sairastua muistisairauteen. Riskitekijät ovat siis samoja kuin sydän- ja verisuonisairauksissa.

TEKSTI MERJA SUOMINEN KUVAT SHUTTERSTOCK

Suomalaisen seuranta- tutkimuksen mukaan tyydyttyneiden rasvojen saanti keski-iässä ennustaa dementian kehittymistä erityisesti niillä, joilla on Alzheimerin taudille altistava ApoE4-genotyyppi. Runsas tyydyttyneiden rasvojen osuus ruokavaliossa aiheuttaa beta-amyloidiproteiinin kertymistä aivoihin, ja tämä tuhoaa aivojen hermosoluja ja edesauttaa muistisairauden etenemistä. Ravinnon tulee olla monipuolista ja sisältää riittävästi proteiinia sekä energiankulutuksen mukaisesti rasvaa, josta osa on hyvälaatuisia, pehmeää rasvaa sekä kalaa. Kasvien sisältämät vitamiinit, kivennäisaineet ja

muut yhdisteet suojelevat aivoja. Liikapaino lisää sokeriaineenvaihdunnan häiriöiden ja verisuonisairauksien riskiä, ja ne lisäävät alttiutta sairastua muistisairauksiin.

Aivoterveyttä edistävään ruokavalioon kuuluu kohtuullinen määrä lihaa, varsinkin punaista lihaa. Kalaa syödään 2–4 kertaa viikossa ja ruokavaliossa on runsaasti värillisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Rasvoista valitaan kasviöljyjä ja syödään esimerkiksi pähkinöitä, joissa on monipuolisesti rasvoja ja proteiinia. Suolan käytön tulisi olla kohtuullista verenpaineen kohoamisen ehkäisemiseksi. Teollisesti pitkälle käsiteltyjen huonolaatuisten hiilihydraattien, esimerkiksi sokerin, valkoisen vehnäjauhon ja riisin välttäminen kuuluu aivoterveelliseen ruokavalioon.

Muistisairauteen liittyy usein heikentynyt ravinnonsaanti

Ruokavalion laadulla on tärkeä osuus aivojen ja kognitiivisen toimintakyvyn säilymisessä silloinkin, kun muistisairaus on jo todettu. Aivojen kannalta kiinnostavia ravintoaineita ovat olleet mm. B-vitamiinit, D-vitamiini, sinkki, ravinnon kuitu sekä n-3 rasvahapot. Kalaöljyjen sisältämien, pitkäketjuisten n-3 rasvahappojen on joissain tutkimuksissa todettu hidastavan muistisairauden etenemistä. Kalansyönnin terveysvaikutukset perustuvat kuitenkin muuhunkin kuin kalan rasvaan ja kalaöljykapseleiden säännöllinen käyttö voi joillakin ihmisillä jopa heikentää veren rasva- ja

jatkuu sivulle 17

” Teollisesti pitkälle käsiteltyjen huonolaatuisten hiilihydraattien, esimerkiksi sokerin, valkoisen vehnäjauhon ja riisin välttäminen kuuluu aivoterveelliseen ruokavalioon.



Ruokavalion laadulla on tärkeä osuus aivojen ja kognitiivisen toimintakyvyn säilymisessä silloinkin, kun muistisairaus on jo todettu.



”

Lama on kurittanut remontti- ja saneerausalaa jo vuosia ja lisäksi alalle ovat tulleet nuoret ihmiset ja toimintatavat ovat muuttuneet.

Miehen elämää, ei sen enempää

TEKSTI JA KUVA MERJA SUOMINEN, PROJEKTIJOHTAJA, ETT, GERY RY

Veikko Juutilainen (64 vuotta) perusti saneeraus- ja remonttifirma Ootri Oy:n 1990-luvun alussa. Tohinassa on menty eteenpäin eikä yrittäjä Veikko Juutilainen ole ehtinyt ajatella ikääntymistä. Sairastuminen muutama vuosi sitten toi mieleen ajatuksen kuolevaisuudesta.

– On melkein järkyttävää ymmärtää, että mahdollisuudet ovat iän myötä vähentyneet ja elämän eri vaiheissa voi tarvita apua. Nuorempana pettymyksistä lähti suoraan uusiin seikkailuihin, kuvailee Veikko elämäänsä. Monen yrittäjän tapaan Veikko Juutilainen ei ollut paljon käynyt lääkärissä, mutta päätti muutama vuosi sitten mennä 60-vuotistarkastukseen. Keuhkoista löydettiin pieniä muutoksia,

joita päätettiin seurata. Lopulta ne leikattiin ja todettiin, että yhdestä muutoksesta löytyi syöpäsoluja. Vasen ylempi keuhklohko poistettiin puolitoista vuotta sitten kokonaan, ja nyt on edessä puolivuositain tarkastukset.

Sairastuminen pysäytti

– Miten minulle voi käydä näin, että sairastun vakavasti, kertoo Veikko ajatellessaan diagnoosin jälkeen.

– Voi sanoa, että sairastuminen suisti minut radalta. Päivittäiset rutiinit ja keskustelut lähipien ihmisten kanssa kyllä auttoivat, mutta päätin lopulta mennä psykologin juttusille. Siellä keskustelemalla asioille alkoi löytyä teemaa.

Yrittäjänä olen vastuussa 4–6 ihmisen töistä ja tunsin sairastumisen myötä syyl-

syttä, kun en pystynyt hoitamaan kaikkia asioita.

– Ensin en uskaltanut ottaa töitä, kun oli leikkaus tiedossa, Veikko kertoo. – Myöhemmin leikkauksen jälkeen ihmiset olivat todella ymmärtäviäisiä, mutta sekin tuntui toimintaan tottuneelle miehelle melkein nöyryyttävältä.

Sairastumisen lisäksi muutokset työelämässä ovat tuoneet haasteita työn ja tekemisen kautta identiteetin luoneelle miehelle.

– Lama on kurittanut remontti- ja saneerausalaa jo vuosia ja lisäksi alalle ovat tulleet nuoret ihmiset ja toimintatavat ovat muuttuneet. Oman ikäluokan tutut yhteistyökumppanit ovat monet jo eläköityneet, kertoo Veikko korjausalan muutoksista. – Väliillä tuntuu, että ammattimiestä ei arvosteta, ja halpaa pitää olla.

Se on miehen elämää,
ei sen enempää

Minkä sille voi, jos
sellaiseksi luoja
miehen loi

Mies voi raataa niin kuin
juhta, joka kiertää kaivoa

Puree hammasta ei kos-
kaan valita tai raivoa

Miehen elämää, Tuomari Nurmio



Elämäntavat ovat muuttuneet

– Nuorena miehenä kului alkoholia ja tupakkaa aikaa reippaasti, Veikko kertoo.

– Ensin jäi alkoholi kokonaan pois vertaistuen avulla ja vähän myöhemmin 1990-luvun alussa jäi myös tupakka. Näistä valinnoista olen todella tyytyväinen. Olisin varmaan haudassa, elleivät elämäntavat olisi muuttuneet, Veikko arvelee.

– Painoni ei ole noussut kovin paljon, mutta olen huomannut harrastavani lohutussyömistä, ”liika on liikaa, mutta kohtuus liian vähän”, naurahtaa Veikko.

– Toisinaan tulee syötyä liikaa, mutta sitten taas skarppaan. Suurin ongelmani ovat epäsäännölliset ruokailutavat. Sitten on kova nälkä ja tulee syötyä liikaa.

– Verenpaineen hoidon vuoksi suolan käyttöni on vähentynyt. Samoin sokerin syöntiä tulee tarkkailtua. Toisaalta jatkuva

tarkkailu ei ole hyväksi ja siksi pyrin olemaan aika suurpiirteinen, kertoo Veikko ruokailutottumuksistaan.

Vapaa-aika vie ajatukset pois töistä

Veikko Juutilaisen vapaa-ajan mökki on maaseudulla, Ruotsinpyhtäällä. Se on Veikon äidiltään perimä toista sataa vuotta vanha talo, jota on kunnostettu ajan kanssa huolella.

– Ensin siellä kävelee ympäriinsä ja sitten huomaa, että pitää leikata puita, korjata kivetystä ja tehdä sisällä remonttia, Veikko kertoo. Erityisen tärkeä siellä on naapurin metsästyskoira, joka viettää viikonloput Veikon kanssa.

Tärkeä osa vapaa-ajasta on myös veneily Kreikan saaristossa. Alun perin purje-

”

Toisinaan tulee syötyä liikaa, mutta sitten taas skarppaan. Suurin ongelmani ovat epäsäännölliset ruokailutavat. Sitten on kova nälkä ja tulee syötyä liikaa.

vene hankittiin kimppaveneeksi, mutta se jäi lopulta muiden vetäytyttyä hankkeesta Veikolle. Sitä on myös kunnostettu ja päivitetty. Kaksi kertaa vuodessa, alkukesästä ja syyskuussa on mahdollisuus käydä Kreikassa veneilemässä.

– Silloin on todella mahdollisuus irrottautua arjesta, Veikko vakuuttaa.

Terveet elintavat ehkäisevät muistisairauksia



LAAJA SUOMALAISTUTKIMUS osoittaa, että muistihäiriöitä voidaan ehkäistä terveellisillä elintavoilla. FINGER-tutkimukseen (Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability) osallistui 1260 henkilöä, joilla oli muistisairauksien riskitekijöitä. Tutkittavat satunnaistettiin kahteen ryhmään, joista toinen sai tavanomaista elintapaneuvontaa ja toinen tehostettua neuvontaa. Tehostettu neuvonta sisälsi ravitsemusohjausta ja osallistumista liikunta- ja muistiharjoitteluun sekä tukea sydän- ja verisuonisairauksien riskien hallintaan. Kahden vuoden tutkimusajana kontrolliryhmään kuuluvilla oli 31 % suurempi riski muisti- ja ajattelutoimintojen heikkenemiseen kuin tehostettua elintapaneuvontaa saaneiden ryhmään kuuluvilla. www.thl.fi

Pakastekasvisten ravintoarvot tuoreiden veroisia

PAKASTEKASVIKSET ovat ravintoarvoltaan tuoreiden kasvisten veroisia. Ravintoaineet saattavat säilyä pakastekasviksissa jopa paremmin kuin pitkään varastoiduissa, tuoreissa kasviksissa. Englantilais tutkimuksessa verrattiin tuoreiden ja pakastettujen ruokien ravintoainepitoisuuksia kaikkiaan 37 ravintoaineen osalta. Teollisessa pakastusprosessissa pakastaminen on nopeaa ja tehokasta. Kasvikset pakastetaan mahdollisimman pian sadon korjaamisen jälkeen, joten ravintoainepitoisuudet säilyvät hyvinä. Pakastekasviksiin ei myöskään käytetä lisäaineita.

www.ruokatieto.fi/uutiset



Mikä on sydänmerkki?

SYDÄNMERKIN saavat vain elintarvikkeet, joissa on hyvä rasvan laatu ja vähäisempi suolan määrä. Joissakin tuoteryhmissä merkin saamiseksi vaaditaan myös enemmän kuitua ja vähemmän sokeria.

Sydänmerkki-järjestelmään on otettu mukaan tuotteita, jotka kuuluvat suosittelavaan päivittäiseen ruokavalioon ja joiden tuotteita

syödään Suomessa paljon. Toisaalta näistä samoista tuotteista suomalaiset saavat runsaasti kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria. Sydänmerkki viestii, että samantyyppisten tuotteiden joukossa Sydänmerkki-tuote on ravitsemuksen kannalta parempi valinta.

www.sydanmerkki.fi

Kadulta kuultua

TEKSTI JA KUVAT MERJA SUOMINEN JA TAIJA PURANEN

Valmisruokia on nykyään moneen makuun. Usein valmisruoat mielletään epäterveellisiksi, vaikka hyviä ja terveellisiä vaihtoehtoja on tarjolla.

Suomessa valmisruokia kuitenkin käytetään paljon. SELMA-markkinaseurantapalvelun mukaan valmisruokasektorin päivittäistavarakaupan markkina-arvo oli vuonna 2011 noin 308 miljoonaa euroa ja volyymi noin 83 miljoonaa kiloa.

Jalkauduimme toimistomme lähellä sijaitsevaan Hakaniemen halliin kysymään ihmisten mielteitä valmisruoista.

RIITTA HOLM, 70 VUOTTA, HELSINKI

- Käytän hyvin vähän, jos ollenkaan. Ne eivät maistu oikein miltään. Minulla on lisäksi aikaa laittaa ruokaa, ja olen aina tehnyt ruoat itse.

- Tori on lähikauppani, ostan juureksetkin sieltä, enkä ole tottunut käyttämään edes pakasteita.

- Vaikka asun yksin, teen itse ruokani. Nyt ostin siskonmakkara-keiton juurekset hallista.

**Mitä mieltä olet
valmisruoista?**

**Kuinka usein ja
mitä valmisruo-
kia itse käytät?**



TUULIKKI LANKINEN, 75 VUOTTA, LAPPEENRANTA

- Valmisruoat ovat ajoittain ihan tarpeellisia.

- Käytän valmisruokia noin 1–2 kertaa kuukaudessa.

- Kauraa ja spelttiä sisältävä luomupuuro on herkkuaani! Joskus ostan myös porkkanalaatikkoa muun ruuan lisukkeeksi.



ILPO KUIVANEN, 51 VUOTTA, HELSINKI

- Valmisruoat ovat varmaan ihan ok, kun tarvitaan nopeasti jotakin syötävää.

- Valmisruokia tulee käytettyä aika vähän, joskus jotain laatikkoa tai hodari välipalaksi.

Kolumnin kirjoittaja Marja Krons on entinen päätoimittaja ja nyt eläkeläisenä tietokirjailija. Hän yrittää liikkua ja syödä elääkseen. Joskus lipsuu.



Käveleminen kannattaa aina

Tein pehmeää laskua eläkkeelle siirtymisessä kymmenen vuoden ajan. Aluksi jäin osa-aikaeläkkeelle, sitten saavutettuani vanhuuseläkeiän, huomasin nopeasti, etten osaa vielä jäädä paikoilleni.

TEKSTI RIITTA HELESTE **KUVAT** MERJA SUOMINEN & SHUTTERSTOCK

Kun Jean Sibeliukselta kysyttiin 90-vuotishaastattelussa, että mikä on ollut hänen pitkän ikänsä salaisuus, vastaus oli selkeä. – En ole koskaan elämässäni ottanut yhtään turhaa askelta, tuumi mestari.

Kaskun voi tietysti laittaa urbaanilegendojen piikkiin, mutta kun ei voi. Säveltäjämestari ei suinkaan vältellyt askeliaan, vaan harrasti koko ikänsä kävelyä. Kun hän viimein kypsillä kymmenillä pääsi velkakierteestä ja vaurastui, ostettiin Ainolan tonttiin useampi hehtaari lisämaata, johon Sibeliukselle raivattiin kuntopolku, kävelykepillenkin tarpeeksi leveä. (Nykyaikana se olisi tietysti mitoitettu sauvoille).

Takuun säveltäjämestarin ja kävelyn virkistävistä, elämää ylläpitävistä suhteista saa esimerkiksi tutustumalla uunituoreeseen juhlateokseen **Elämän mosaiikki** (Siltala 2015). Arvostetut musiikkimiehet, tietokirjailijat **Pekka Hako** ja **Kimmo Korhonen** kertovat vetävästi Jean

Sibeliuksesta säveltäjänä ja ihmisenä viehättävässä kuvakirjassa. Sibeliukselle kävely ei ollut harrastus, vaan hartaus, johon liittyi työnteko. Kävelemällä aivot pysyivät kirkkaina ja sävelet jättivät päähän tuoreen muistijäljen. Piano, kynä ja nuottiviivastot odottivat vasta kotona.

Sibeliuksen kävelyinnostus alkoi jo pikkupoikana Hämeenlinnan metsiä samoilla ja jatkui elämäniän. Hän teki 41 ulkomaanmatkaa – ja käveli kaikkialla. Italian Rapallossa hän lähti kävelemään ja rauhoitti hermojaan lasten itkulta. Jopa sodan keskellä, vielä lähes 80-vuotiaana, hän saattoi lähteä kävelyretkilleen usean kerran päivässä. Aho-Soldan –veljesten 80-vuotisdokumenttifilmillä nero kävelee Ainolan luonnossa, lierihattu päässä, kovitettu paidankaulus solmukkeineen suorassa, aikansa tyyllitauri.

Oman isäni **Tauno Perälän** ainoa elinikäinen liikuntaharrastus oli päivittäinen kunto-kävely 98-vuotiaaksi asti, kävelykeppiin tukien. Lähdön hetki tuli vasta kun kävelykeppi

vaihdettiin rollaattoriin, jolla hän yliarvioi omat voimansa ja ahnehti liikaa askelia.

Yrittäjäneuvos **Kirsti Paakkasen** italialais-tanskalaiseen tyyliin stailatussa valkoisessa kodissa Espoon Haukilahdessa ei Marimekko-designia näy, paitsi oven suussa. Siellä odottavat unikkokuvioidet kävelysauvat. Ensi helmikuussa 87 vuotta täyttävä Paakkanen harrastaa sauvakävelyn ohella uintia. Piikkikorot ovat rekvisiitaa suurelle yleisölle.

Ihan hyviä idoleja nämä sibelukset ja paakkaset meille tavallisille ikääntyville tallaajille. Sauvat esiin ja menoksi, hyvää ja halpaa kuntoilua missä ja milloin vain. Yksin tai juttukaverin kanssa. Onneksi me nykyajan seniorit olemme vielä murtsikasukupolvea, jota ei sen kummemmin tarvitse kurssittaa. Vaikka ei sauvakävely kurssitettunakaan pahitteeksi ole. Kävelyä omaan tahtiin, PPP-periaatteella (Pitää-PystyäPuhumaan), ja ikääntyminenkin on enää numeroita.

jatkuu sivulta 11

paastoverensokeriarvoja. Yksittäisten ruoka- tai ravintoaineiden merkitystä terveyden edistämässä ja muistisairauden etenemisen ehkäisyssä on mahdotonta todentaa. Ruokavalio on aina kokonaisuus ja paras tapa saada turvallisesti, riittävästi ja sopivassa suhteessa ravintoaineita on syödä monipuolisesti ja riittävästi.

Muistisairauden ensimmäinen oire voi olla painon lasku, jolloin myös toimintakyvyn heikkeneminen saattaa kiihtyä lihaskadon vuoksi. Sairauden varhaisessa vaiheessa on tärkeää huolehtia monipuolisesta ruokavaliosta, riittävästä ravintoaineiden saannista, liikunnasta ja sosiaalisesta aktiivisuudesta. Sairauden edetessä ruoan monipuolisuus on edelleen tärkeää, mutta riittävä energian ja proteiinin saanti korostuu kognition heikentyessä ja mahdollisten käyttösoireiden lisääntyessä. Tällöin voi olla syytä turvautua tehostettuun ruokavalioon ja usein myös täydennysravintovalmisteisiin.

On arveltu, että muistisairauksiin liittyvä laihtuminen johtuisi sairauden aiheuttamasta energiankulutuksen lisääntymisestä. Tätä ei ole voitu tieteellisissä tutkimuksissa osoittaa. Painonlasku johtuu kulutusta vähemmästä energiansaannista, mikä voi aiheutua levottomuuden ja vaeltelun aiheuttamasta lisääntyneestä energiankulutuksesta tai heikentyneen toimintakyvyn, hahmottamisvaikeuksien ja käyttösoireiden seurauksena vähentyneestä ravinnonsaannista. Syöminen voi vähentyä melkein huomaamatta: jo muutaman sadan kilokalorin päivittäinen vaje energiansaannissa voi aiheuttaa viikkojen tai kuukausien kuluessa painonlaskua, lihasten menetystä ja toimintakyvyn heikkenemistä.

Ravitsemustilan heikkeneminen johtaa

- sairastuvuuden lisääntymiseen
- infektiokierteeseen
- vastustuskyvyn heikkenemiseen
- lihaskadon kiihtymiseen ja väsymiseen
- heikentyneeseen hengityselinten toimintaan, vaikeuteen hengittää ja yskiä
- heikentyneeseen lämmönsäätelyyn
- > paleleminen lisääntyy
- apatiaan, depressioniin ja itsensä laiminlyöntiin
- lisääntyneeseen terveyspalveluiden käyttöön

SYÖ HYVÄÄ

www.syohyvaa.fi

Monipuolinen tuotevertailusivusto, herkullinen kasvispeli, värikkäitä videoita, kattavia artikkeleita sekä runsaasti muuta materiaalia hyvästä syömisestä.

Löydät meidät myös Facebookista!



KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET



www.gery.fi
> ravitsemuksen arviointi

Ravitsemushoito kannattaa

Kun varhaisessa muistisairauden vaiheessa olevia fyysisesti hyväkuntoisia henkilöitä tutkittiin, todettiin, että monella ravinnon saanti oli heikentynyt, ja tilanne jäi pysyväksi sairauden edetessä. Ravitsemusta olisi siis hyvä tukea jo ennen kuin varsinainen laihtuminen alkaa. Erityisen tärkeää on luoda ravitsemushoidon malleja, joita voidaan toteuttaa siten, että yksilölliset tarpeet ja mahdollisuudet otetaan huomioon.

Muistisairaana infektiot, muut sairaudet ja lääkitykset voivat lisätä ravintoaineiden tarvetta, vaikuttaa ruoansulatukseen, ravintoaineiden imeytymiseen tai niiden aineenvaihduntaan kehossa. Muistisairaana ravitsemustila ja ravinnonsaanti tulisi arvioida, ja arvioinnin pohjalta suunnitella hyvää ravitsemusta tukevia toimenpiteitä. Helpoin tapa arvioida ravitsemustilaa on säännöllinen punnitus. Erityisesti tahaton painonlasku on merkki heikkenevästä ravitsemustilasta. Ravitsemuksen arviointiin on kehitetty käytännön työhön soveltuvia menetelmiä, joihin voi tutustua osoitteessa www.gery.fi -> ravitsemuksen arviointi.



Alhaalta oikealta: Kaarina Hynninen, Juhani Hynninen, Seija Saxberg, Philip Saxberg. Ylhäältä oikealta: Asta Kauppinen, Jorma Myllärinen, Marja Myllärinen, Soili Nieminen.

Voimaa ruuasta

– ravitsemuskurssi ikääntyneille

Gery ry:n Voimaa ruuasta -projektin tavoitteena on tukea ikääntyneiden ravitsemusta ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla. Voimaa ruuasta -ravitsemuskurssit ovat osa toimintaa.

TEKSTI JA KUVAT: TAJA PURANEN, RAVITSEMUSSUUNNITTELIJA, ETM, GERY RY

Voimaa ruuasta -kurssi on ryhmämuotoinen ravitsemuskurssi ikääntyneille. Kurssin tavoitteena on antaa tietoa sekä kannustaa oman terveyden ylläpitämiseen ravitsemuksen ja liikunnan avulla.

Tavoitteellista ja yksilöllistä ohjausta

Kurssilla käsitellään ikääntyneille tärkeitä ravitsemuskysymyksiä, kuten monipuolisen ruokavalion koostamista ja riittävää proteiinin saantia. Kurssilaiset pitävät ruokapäiväkirjaa 1–2 vuorokauden ajan, ja ruokakirjanpitoa hyödynnetään ohjaukseen.

sa. Näin kurssilaiset saavat henkilökohtaista ohjausta juuri heille tärkeistä asioista.

Monipuolinen kokonaisuus

Voimaa ruuasta kurssi koostuu neljästä tapaamiskerrasta. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan ikääntyneen ravitsemuksen erityiskysymyksiin. Kurssilaiset saavat ko-



Kurssilla tehtiin monenlaisia tehtäviä, ja tunnelma oli rento ja iloinen.



titehtäväksi pitää ruokapäiväkirjaa.

Toisella tapaamiskerralla terveellisen ruokavalion periaatteet käydään läpi kunkin oman ruokavalion pohjalta. Kurssilaiset voivat arvioida ohjaajan avustuksella ateriatymäänsä ja välipalojen käyttöä, kuidun, proteiinin ja muiden ravintoaineiden saannin riittävyyttä. Lopuksi kurssilainen kirjaa ylös mitä ruokavaliossa on hyvin, ja mitkä ovat mahdolliset kehittämiskohteet. Näin ruokavalio-ohjeistuksesta saadaan yksilöllinen, ja lisäksi itse pohditut ja asetetut tavoitteet motivoivat enemmän kuin yleisellä tasolla annetut ruokavalio-ohjeet.

Kurssilla kannustetaan liikuntaan

Kolmannella tapaamiskerralla keskitytään liikuntaan. Kurssilainen arvioi omia liikuntatottumuksiaan UKK-instituutin ikääntyneiden liikuntapiirakan avulla. Jälleen kurssilaiset pohtivat mitä hyvää ja mitä kehittämiskohteita omissa liikuntatottumuksissa on, ja asettavat itselleen sopivan liikuntatavoitteen. Lisäksi pohditaan, miten ajoittaa liikunta ja ruokailu.

Neljännellä tapaamiskerralla kerrataan kurssilla opittuja ja jaetaan kokemuksia. Lisäksi viimeisellä kurssikerralla käsitellään kurssilaisten toivomia asioita. Näitä ovat tähän mennessä järjestetyillä kursseilla

olleet ravintolisien käyttö, verenpaineen hoito ruokavaliolla, sekä diabetes ja sokerin saanti ruokavaliosta.

Myönteinen ilmapiiri tukee oppimista

Myönteinen ilmapiiri ja vuorovaikutteisuus ovat tärkeä osa kurssia. Tarkoituksena ei ole, että ohjaaja luennoi ja muut kuuntelevat, vaan kaikki saavat äänensä kuuluville. Kurssilla keskustellaan ryhmäläisille tärkeistä ravitsemusasioista, ja kurssilaiset voivat myös jakaa vinkkejä toisilleen. Myönteinen ilmapiiri rohkaisee kurssilaisia kyselemään ja kertomaan kokemuksistaan.

Ravitsemuskurssia kehitetään palautteen perusteella

Loka-marraskuussa 2015 järjestettävälle ravitsemuskurssille osallistuivat Vantaalaisen yhdistyksen, Tanssin taitajat ry:n jäseniä. Jäsenet saivat tiedon ryhmästä Vantaan vapaaehtoistyön ohjaajien kautta, sillä Tanssin taitajat toimivat vapaaehtoisina Vantaan vanhustyössä. Mikä heidät sai osallistumaan kurssille? ”Mielenkiinto ravitsemusasioita kohtaan”, vastaavat kurssilaiset. Tanssin taitajat ry:n jäsenet olivat hyväkuntoisia ja jo valmiiksi terveydestään

Voimaa ruuasta -projektia 2014–2016 rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

huolehtivia, mutta tästä huolimatta moni koki kurssin olevan hyödyllinen. Ruokapäiväkirjanpito paljasti omista ruokatottumuksista kehitettävää. ”Luulin saavani riittävästi proteiinia, mutta ruokakirjanpito paljasti, ettei näin olekaan”, moni kurssilaisista totesi.

”Joskus on hyvä pysähtyä miettimään omia rutiinejaan, ja hyväkuntoisena on vielä voimia tehdä tarvittavia muutoksia”, kurssilaiset pohtivat. Ryhmäläiset sopivat myös seurantatapaamisen, jolloin kartoitetaan kurssilla asetettujen tavoitteiden toteutumista.

Toisaalta kurssilaisten oli myös tärkeää huomata, että omassa ruokavaliossa oli paljon hyvää. Usein terveystietoiset ihmiset ovat ravitsemuksen suhteen liian ankaria itselleen; ruuasta täytyy myös nauttia ja kaikkea kohtuudella!

Voimaa ruuasta -kurssien tavoitteena on ennaltaehkäistä ravitsemustilan heikentymistä ja haurastumista ryhmämuotoisten ravitsemuskurssien avulla.

Meneillään olevien Voimaa ruuasta -kurssien avulla kehitetään kurssimateriaalia, joita ovat ohjaajan opas ja työkirja ikääntyneelle.

Kehonhuoltoälykkäällä salilla

Säännöllinen liikunta ylläpitää toimintakykyä. Järvenpäässä sijaitseva Spurtti-liikuntakeskus on suunnattu ikääntyville.

TEKSTI JA KUVAT TAIJA PURANEN, RAVITSEMUSSUUNNITTELIJA, ETM, GERY RY

Kehoa harjoitetaan ja huolletaan kokonaisvaltaisesti. Rento ja kodikas tunnelma motivoi säännölliseen harjoitteluun.

Bodybow-harjoittelulla voimaa, kestävyyttä, ja joustoa

Lokakuinen aurinko paistaa kirkkaasti avaraan saliin. Ohjaaja, Tuire Rinta, korjailee puolapuiden lomassa kaarevan laudan kanssa harjoittelevien ryhmäläisten asentoja. Askelkyykyssä toistoja tehdään useita, kunnes joku ryhmäläisistä huutaa ”Apua!” Rivistöstä kuuluu iloinen naurahdus.

”Aika vaihtaa puolta!” ohjaaja toteaa. Kehonhuoltoon keskittyvällä Bodybow-ryhmätunnilla on välitön ja rento tunnelma. Välillä pistetään yhdessä lauluksi.

Ryhmä on pysynyt koossa kolmen vuoden ajan. Tämä jo kertoo siitä, että ryhmässä on mukavaa. ”Kukaan ei helposti jää pois tunnilta, ja jos joku ryhmäläistä on poissa, pian soitellaan jo perään”, Tuire naurahtaa.

Bodybow-tunnilla hyödynnetään fysiote-

rapiasta tuttua, Suomessa valmistettua kaarilautaa. Sen avulla voidaan harjoittaa monipuolisesti koko kehoa. Spurtissa toimiva Arto Kojo, OMT-fysioterapeutti, on jo kaksikymmentä vuotta kehittänyt kaarta fysioterapian tarpeisiin. Tuirella itsellään on voimistelutausta, joten ohjattavat ovat moniammatillisesti hyvissä käsissä.

Älykäs kuntosali

Tuiren mielestä älyteknologia on tärkeä elementti ikääntyneiden kuntosaliharjoittelussa. Kotimaiset HUR-kuntosalilaitteet toimivat älykortilla. Kullekin asiakkaalle tehdään juuri hänelle sopiva ohjelma. Kun älykortin syöttää laitteeseen, se säätää automaattisesti vastukset harjoittelijalle sopiviksi. Tämä on myös tärkeä turvallisuusmekanismi.

Saliharjoittelussa jokaiselle salille tulijalle opastetaan laitteiden käyttö ja tehdään oma, henkilökohtainen ohjelma. Oikean asennon ja suorituksen merkitystä korostetaan, se on erityisen tärkeää ikääntyneillä.

”Kävely ja luonnossa liikkuminen ovat tär-

keitä liikuntamuotoja, mutta yksistään ne eivät vaan riitä”, Tuire muistuttaa. Kehoa pitää vahvistaa ja huoltaa, ja voima kasvaa vain kuntosalilla. Monella ikääntyneellä on korkea kynnyks mennä tavalliselle salille. Spurtissa on panostettu paljon myös kodikkaaseen ilmapiiriin ja kehon kuunteluun. Tällaisen kuntosalin ovi on helppo avata.

Käsitys kuntosalista muuttui täysin

Erkki Koskinen, 66 vuotta, on harrastanut liikuntaa koko ikänsä; lenkkeilyä, uintia, retkeilyä. Kuntosali sen sijaan ei työelämäaikana koskaan kiinnostanut. ”Minulla oli kuntosaleista aivan vääristynyt kuva; ajattelin, että siellä vaan hampaat irtessä nostetaan rautaa”, Erkki muistelee.

Eläköidyttyään Erkillä oli aikaa aloittaa jotain uutta. Hän tunsikin Tuiren entuudestaan ja rohkaistui Spurtti-kuntokeskuksen kuntosalille. ”Käsitys kuntosalista muuttui täysin”, Erkki toteaa.

Fysioterapeutti teki Erkillä kuntosaliohjelman. ”Näillä laitteilla ei voi rikkoa itseään”, Erkki sanoo. Kuntosalin lisäksi Erkki



Katso: www.spurtti.fi

Järvenpäässä sijaitseva **Spurtti-liikuntakeskus** on suunnattu ikääntyville, + 50-vuotiaille. Liikuntakeskuksessa on HUR Smart Card-älykortteilla toimiva kuntosali ja erilaisia kehonhuoltoon keskittyviä ryhmäliikuntatunteja.

Helsingissä vastaavanlainen kuntokeskus sijaitsee Pakilassa: www.saluspakila.fi



Tuire Rinta ohjaa Seija Leevalahtea.



Erkki Koskinen harjoittelee kuntoa salilla.

käy kaksi kertaa viikossa ohjatulla Bodybow-tunnilla.

Mitä uutta kuntosali ja Bodybow sitten ovat tuoneet jo aiemmin kunnostaan huolettaville Erkkille?

”Liikkuvuutta!” vastaa Erkki epäroimattain. Aiemmin kehonhuolto jäi helposti teemmättä. Myös aiemmin vaivanneet alaseläkivut ovat historiaa.

Sosiaalista kuntoilua

Hyvien laitteiden lisäksi Erkki korostaa salin ilmapiiriä. ”Tänne tulee aina mielellään

ja toiminta on hyvin sosiaalista”. Erkki on saanut kuntosalilta myös uusia tuttavuuksia, ja lisäksi on houkutellut paikalle muutaman ystävänsäkin. Salilla ei myöskään ole kiireen tai suorittamisen tuntua, vaan jokainen harjoittelee omaan tahtiinsa.

Sosiaalisuus on tärkeää myös Seija Leevalahdelle, 70 vuotta. Seija on käynyt Spurtissa noin kolme vuotta. ”Kuntosalilla on aina joku tuttu”, Seija toteaa.

Seija on myös urheillut koko ikänsä, hiihtänytkin kilpaa. Spurtin kuntosalilla Seija viehättää se, että kävijät ovat suunnilleen saman ikäisiä. Seija käy kaksi kertaa

Bodybow-ryhmätunnilla ja kaksi kertaa kuntosalilla. Koko ikänsä päätetyötä tehneenä, ja vieläkin työelämässä olevalla Seijalla ei tästä huolimatta ole minkäänlaisia niska- ja selkävaivoja.

Kuntosalin HUR-laitteet saavat kehuja: ”Harjoittelu on huoletonta, kun tietää, että säädöt ja vastukset ovat kohdallaan, kun älykortin syöttää laitteeseen”, Seija toteaa. Tämän lisäksi kuntosaliharjoittelu auttaa muussakin treenissä, ja antaa voimia arkiliikuntaan.

VARMISTA VIRKEÄ JA AKTIIVINEN HUOMINEN

KENELLE NUTRIFIN-TUOTTEET SOPIVAT?

NUTRIFIN-tuotteet sopivat kaikille, sillä ne sisältävät paljon proteiinia, energiaa, vitamiineja ja hivenaineita, kuten magneesiumia ja rautaa. Erityisen hyvin ne sopivat henkilöille, joilla on lisääntynyt energian ja proteiinin tarve. Kaikki tuotteet ovat säilöntäaineettomia ja gluteenittomia sekä valmistettu Suomessa.

MIKSI PROTEIININ SAANTI ON NIIN TÄRKEÄÄ?

Sairastuminen voi jopa tuplata proteiinin tarpeen. Esimerkiksi korkea kuume ja tulehdukset, luunmurtumat ja leikkaukset kasvattavat proteiinin tarvetta. Jos ikäihminen saa ruokavaliostaan liian vähän proteiinia, elimistön puolustuskyky heikkenee, infektioriski kasvaa ja lihasvoimat hupenevat.

YKSIN ASUVAN, LIKI 80-VUOTIAAN ÄITINI PAINO ON PUDONNUT EIKÄ RUOKA MAISTU. MITÄ TEHDÄ?

Joskus pienetkin annokset voivat tuntua ylivoimaisen suurilta, eikä niistä saa riittävästi energiaa. NUTRIFIN-ateriasta saa kaiken tarvittavan energian ja proteiinin pienessä, helposti syötävässä annoskoossa. Jo pienestä annoksesta äitisi saa kaiken tarvittavan: energiaa, proteiinia ja suojaravintoaineita.

OSAAKO IÄKÄS ISÄNI VALMISTAA PROTEIINIPUURON?

Hyvänmakuinen puuro syntyy helposti ja nopeasti: annospussi tyhjennetään 1,5 desiin kuumaa vettä tai maitoa, sekoitetaan hyvin ja annetaan hautua 3 minuuttia. Valmis puuroannos säilyy jääkaapissa 1 vuorokauden.



UUTTA!
Hyvänmakuiset puurot,
keitot, pirtelöt ja patukat.
Proteiinia 13-16 g/annos!



**Tukea toipumiselle.
Turvaa toimintakyvyille.**

Nopea kasvissosekeitto

1 pussi pakastekasvisuikaleita (n. 300 g)
½ kanaliemikuutio
5 dl vettä
mustapippuria
muskottia
(sulatejuustoa tai ruokakermaa)
persiljaa

1. Kuumenna vesi kiehuvaaksi ja lisää liemikuutio.
2. Lisää jäiset kasvisuikaleet ja mausteet, anna kiehua noin 10 minuuttia.
3. Soseuta kasvikset sauvasekoittimella.
4. Jos haluat täyteläisemmän keiton, lisää joukkoon nokare sulatejuustoa tai tilkka ruokakermaa. Nauti keiton kanssa myös jotakin proteiinipitoista, esimerkiksi raejuusto sopii hyvin lisukkeeksi.



Kiusaus

Kiusaus on helppoa valmistaa hyödyntämällä valmista pakasteena myytävää peruna-sipulisekoitusta. Kiusaukseen voit laittaa maun mukaan esimerkiksi kirjolohta tai kinkkua. Maidottomaan vaihtoehtoon voit käyttää kaura- tai soijakermaa.

1 pussi peruna-sipulisekoitusta
1 rasia kirjolohisuikaleita tai kinkkusuikaleita (n. 300 g)
2 dl ruokakermaa

1. Sekoita ainekset uunivuokaan.
2. Mausta suolalla ja pippurilla.
3. Kypsennä 200 asteessa 45–60 minuuttia.



**Nauti
värikkään
salaatin
kanssa.**



Ravitsemusfoorumi 2016 Oulussa

Torstai 25.2.2016

Oulun Diakonissalaitos, Albertinkatu 18 A

Oulun Diakoniaopiston auditorio, Uusikatu 46 (iltapäivä)

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu kaikille ikääntyneiden ravitsemuksesta, hyvinvoinnista ja hyvästä hoidosta kiinnostuneille.

Tavoite

Koulutuksessa tarkastellaan ikääntyneen ravitsemusta moniammatillisesti uusimman tutkitun tiedon sekä hyvien käytäntöjen valossa. Tavoitteena on tarjota tuoreita näkökulmia ikääntyneiden ravitsemuksesta, ravitsemushoidon mahdollisuuksista ja kuntoutuksesta.

OHJELMA

Aamupäivän teema: Uusinta tietoa ikääntymisestä, ravinnosta, jaksamisesta ja liikunnasta

9.30 Päivän avaus, tervetuloa

Ravitsemus ja aivoterveys. Miten hyvä ruokavalio ehkäisee muistin heikkenemistä?

Satu Jyväkorpi, ETM, Helsingin yliopisto

Kannattaa harjoitella! Liikellä toimintakykyä ikääntyneille.

Raija Korpelainen, FT, tutkimuspäällikkö, terveysliikunnan professori, Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka

Elämänmakuinen arki

Maarit Lampela, Muistiasiantuntija, Asiantuntija- ja tukikeskus Muistiluotsi

12–13 Lounas

Iltapäivän teema: Käytäntöä ja hyviä kokemuksia

Iltapäivän aikana on erilliset esitykset ruokapalvelun asiantuntijoille ja hoitajille. Valitse itsellesi sopivat.

Ikääntyneiden ruokapalvelut kehittyvät

Laatukäynneillä potilasruokailu sujuvammaksi

*Marja-Leena Silaste ravitsemussuunnittelija,
OYS Ravintopalvelut*

Ruokapalvelun toteuttaminen yhteistyössä hyvinvointipalvelun kanssa

*Palvelutuotantopäällikkö Pauliina Värttö,
Liikelaitos Oulun Serviisi*

Haasteet ja onnistumiset ikääntyneiden ruokapalveluissa

Esiintyjä avoin

Hyvä hoito ja ravitsemuksen moninaisuus

Muistisairaudet ja ravitsemus

– tutkimuksesta hyvään käytäntöön

*Taija Puranen, ravitsemussuunnittelija ETM,
Gery ry*

Tunnelmalliset ruokailuhetket hoivakodissa

*Sanna Ahonkallio-Ollikkala, Tiiminvetäjä,
Palvelukoti Hannala*

Ravitsemuksen ja lääkkeiden yhteisvaikutus – mitä pitää ottaa huomioon?

Merja Suominen, ETT, Gery ry

15.30 Päivän päätös ja yhteenveto

Hinta: 110 euroa. Kysy ryhmälennuksia. Hinta sisältää aamu- ja iltapäiväkahvit sekä luentojen materiaalin.

Ilmoittautuminen: www.gery.fi

Voit olla myös yhteydessä:

Merja Suominen, projektijohtaja
Taija Puranen, suunnittelija

puh. 050 584 1995
puh. 050 555 6619

merja.suominen@gery.fi tai
taija.puranen@gery.fi