

Proteiini

Ikääntyessä
proteiinin
tarve
lisääntyy

Gery
Gerontologinen ravitsemus
Gery ry

Osaatko täyttää
lautasesi oikein?

Suositus

Ikääntyneille suositellaan proteiinia, eli valkuaisaineita, enemmän kuin nuoremmille. Riittävä proteiininsaanti ruuasta yhdessä lihasvoimaharjoittelun kanssa antaa lihaksille voimaa. Proteiinia tarvitaan myös vastustuskyvylle eli pysyäksesi terveenä.

Jotta elimistö ei käytä lihaksen proteiinia energianlähteenä, täytyy syödä tarpeeksi ja saada riittävästi energiaa. Runsaasti liikkuva henkilö tarvitsee energiaa ja proteiinia enemmän kuin vähän liikkuva.

Proteiinia pitäisi olla jokaisella aterialla ja välipalalla, jotta keho pystyy hyödyntämään sen tehokkaasti. Muista pääaterian proteiinilähteet: kala, broileri, liha, kananmuna, herne, pavut ja linssit, sekä maitovalmisteet, kuten juusto.

Vihreään ympyrään merkityllä luvulla on kuvattu, kuinka paljon annoksessa on yhteensä proteiinia.

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

Suosituksen mukainen päivittäin proteiinin saanti on 1,2 g–1,4 g proteiinia/kehon painokilo.



Kala-ateria,
pannuuhvenet



Kasvissosekeitto, raejuusto
ja täysjyväleipä



Kaalilaatikko

Tuote	proteiini/ 100 g
Lohifilee	20 g
Broilerifilee	27 g
Kananmuna	13 g
Sika-nautajauheliha	23 g
Nyhtökaura	31 g
Härkis	17 g
Valkopapu	8 g
Raejuusto	17 g

Proteiinia aterioille kalasta, broilerista, lihasta, kananmunasta, herneistä, pavuista ja linseistä sekä maitotuotteista.

Ikääntyessä

kehon proteiinin tarve lisääntyy.



Broileriateria



Hernekeitto

helposti lisää proteiinia ruokavalioon



15 g

Marjarahka



10 g

Voileipä



5 g

Pähkinät ja omena

Lisää proteiininsaantiasi

valitsemalla proteiinipitoisia aamu- ja välipaloja, kuten rahkaa ja jogurttia, viiliä ja proteiinivanukkaita, täysjyväleipää ja puuroja sekä pähkinöitä. Kannattaa tarkistaa valintojen sokerimäärät ja valita vähäsokerisia.

Voit keittää puuron maitoon tai lisätä sitä reilusti annokseen. Maitovalmisteet ovat erinomainen proteiininlähde. Jos et käytä maitoa, saat proteiinia kasvipohjaisista tuotteista, kuten soijajuomasta ja -jogurtista. Kasvipohjaisten tuotteiden proteiinipitoisuus kannattaa tarkistaa tuoteselosteesta.



15 g

Rahkapirtelö



12 g

Soijajogurtti ja härkäpapugranola

Hyvällä ravitsemuksella

vahvistat toimintakykyä ja terveyttä sekä parannat elämänlaatua.



7 g

Jogurtti ja marjat



7 g

Maito- tai piimälasi



3 g

Täysjyväleipäviipale

Voit koostaa ruokavaliosi monella tavalla



Esimerkki päivän aterioista, joista saat n. 100 g proteiinia

Esimerkkiateria		Proteiinia	Energiaa
Aamupala	2 viipaletta täysjyväleipää (6) + levite + kalkkunaleike 4 siivua (7), juusto 2 siivua (6), kurkkua ja tomaattia, hedelmä, kahvi	20 grammaa	350 kcal
Lounas	Broilerin rintafilee (23), riisi (2), kasvissekoitus, täysjyväleipä (3), lasi maitoa (7)	35 grammaa	500 kcal
Välipala	Hedelmärahka	15 grammaa	300 kcal
Päivällinen	Ohrapuuro maitoon, marjakeitto	10 grammaa	350 kcal
Iltapala	2 karjalanpiirakkaa (6), kananmunalla (7), lasi maitoa (7), paprikaa, salaattia	20 grammaa	400 kcal
Yhteensä		100 grammaa	1900 kcal

Suluissa proteiinin määrä grammoissa, esimerkiksi (6) = 6 grammaa proteiinia

Muistathan

MYÖS KASVIKSET!

Kasviksia voi viipaloida leivän ja leikkeleen päälle, kypsentää kalan kylkeen ja jauhelihakastikkeen joukkoon sekä nauttia tuoreina! Salaatin saat maistuvaksi öljypohjaisella salaatinkastikkeella.



Karjalanpiirakka



Nyhtökaurapyörykät ja perunamuusi

Esimerkki päivän aterioista, joista saat yhteensä noin 70 g proteiinia

Esimerkkiateria		Proteiinia	Energiaa
Aamupala	Puuro maitoon (15), marjoja	15 grammaa	300 kcal
Lounas	Kaalilaatikko 300 g (15), puolukkasurvos, täysjyväleipäviipale (3), lasi maitoa (7)	25 grammaa	450 kcal
Päiväkahvi	Kahvi ja rahka-omenapiirakka (5), pähkinöitä (5)	10 grammaa	400 kcal
Iltapala	2 voileipää päällisineen (20), kasviksia, hedelmä	20 grammaa	350 kcal
Yhteensä		70 grammaa	1500 kcal

Suluissa proteiinin määrä grammoissa, esimerkiksi (14) = 14 grammaa proteiinia