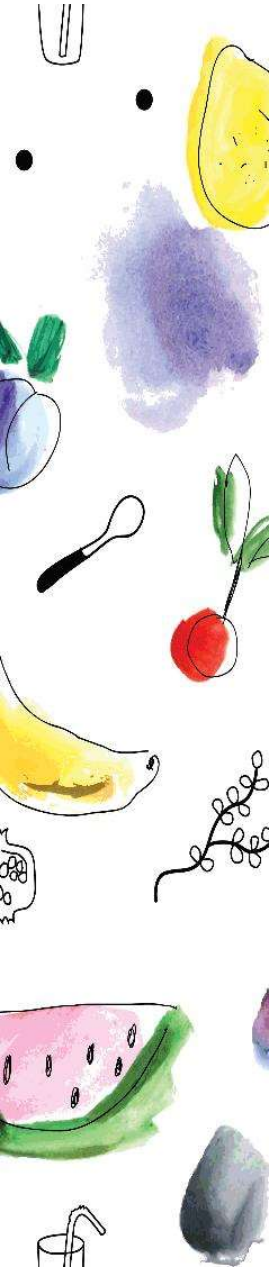
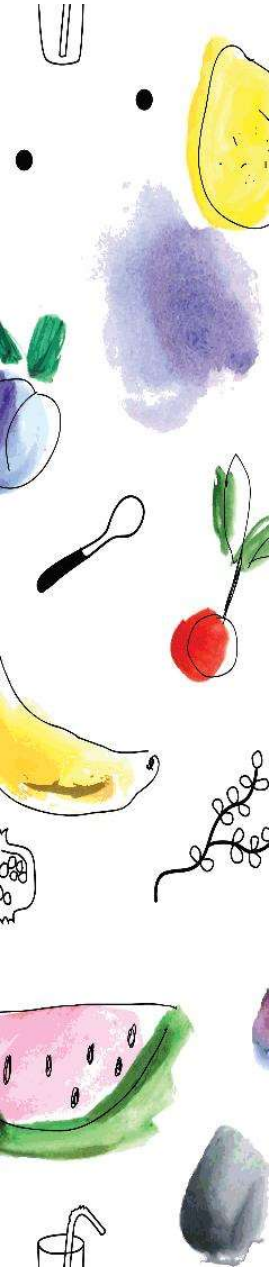


Ikääntyneen ravitsemus

Voimaa ruuasta

Gerontologinen ravitsemus Gery ry

Maija Soljanlahti, ravitsemusasiantuntija
Eija Kähkönen, terveydenhoitaja

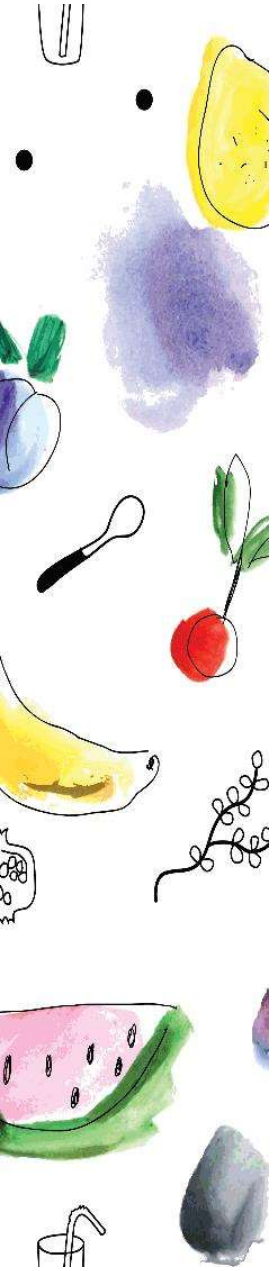


Gerontologinen ravitsemus Gery ry

Edistää ikääntyneiden terveyttä,
toimintakykyä
ja hyvinvointia monialaisesti
ravitsemuksen, liikunnan
ja sosiaalisen toiminnan avulla.

Viestii, kouluttaa, ohjaa, tutkii.

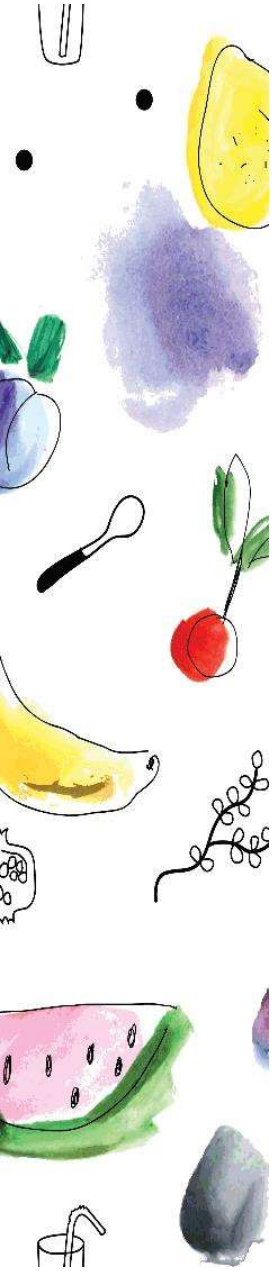
Voimaa ruuasta
Gery



Ruokailuun ja ravitsemukseen vaikuttavat

- **Kulttuuri, arvot, pelot**
- Mieliala, masennus
- **Yksinäisyys**
- Näläntunne
- Maku- ja hajuaisti – muutokset
- Sairaus, lääkitys, mm. muistisairaus
- **Toimintakyky (kauppa, valmistus, syöminen)**
- **Ruuanvalmistustaidot (kauppa, reseptit, lämmitys)**
- Hampaiden kunto, nielemisvaikeudet
- **Taloudellinen tilanne**
- **Rajoitettu ruokavalio**

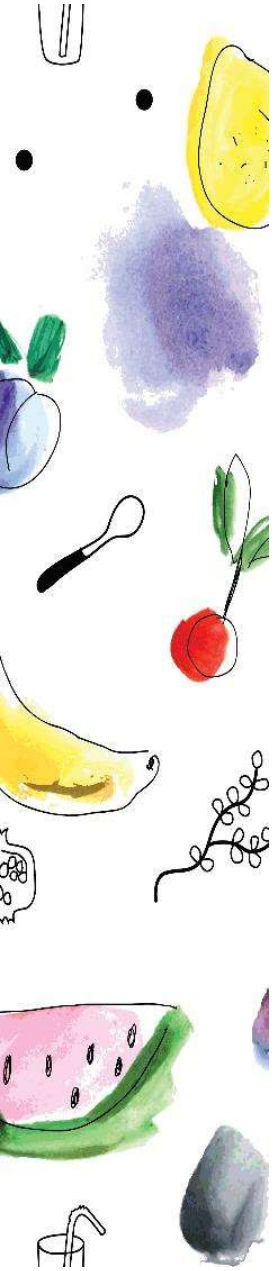
Voimaa ruuasta Gery



Voimaa ruuasta -viestejä

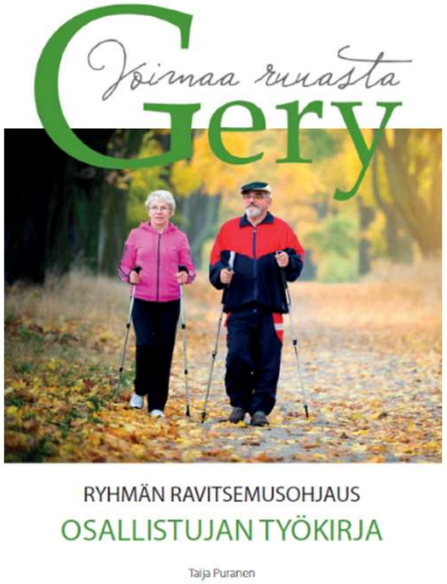
- Hyvä mieli ruuasta
- Terveellisiä valintoja tukien ja lisäten
- Yhdessä jutellen, arvokkaita kokemuksia jakaen
  - Vertaisista voimaa
  - Asiantuntijalta tukea
- Käytännön vinkit jakoon
- Ohjaus tarvittaessa esim. ravitsemusterapeutille tai lääkärille

Voimaa ruuasta Gery



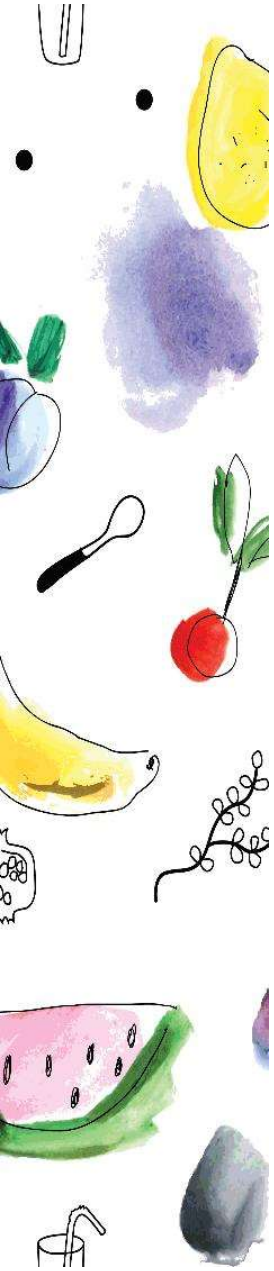
Ryhmätoiminta

- Neljän tai viiden kerran kokoontuminen
- 8-12 hengen ryhmä
- Ohjaajana koulutettu ammattilainen
- Materiaalit ja tuki Gerystä



Puotilassa ryhmä, syksy 2018

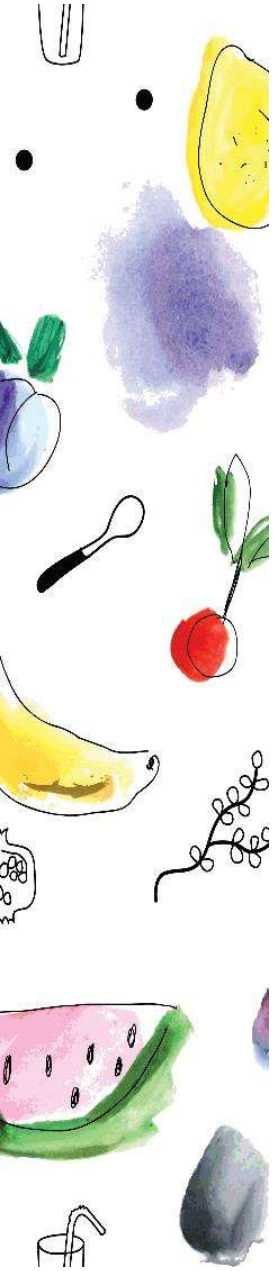
Voimaa ruuasta Gery



Monenlaista yhteistyötä

- Järjestöjen kanssa
  - Materiaalia, koulutusta, tapahtumia
    - Teemat senioreille: vireyttä ja voimaa, aivoterveyttä, virtuaalinen kauppamatka
- Kuntien tai kaupunkien kanssa
  - Materiaalia, ohjaajien koulutusta materiaalin käyttöön, tapahtumia

Voimaa ruuasta Gery



Jaettavaa materiaalia

- Esitteet (tulosteet tai postikulut)
- Videot: YouTube-kanava
- Aktiivista somea: Facebook, Instagram ja Twitter
- Neljästi vuodessa ilmestyvä teemoitettu lehti

Voimaa ruuasta Gery

Ravitsemuksen tärkeys

Toivelista
jääkaapin oveen

Syön ja juon mielelläni aamupalalla:

lounaalla ja päivällisellä:

kahvin kanssa:

iltapalaksi:

Lempiruokia ja muita toiveita ruokailuun liittyen:

Virtaa ja energiaa ruuasta

Ihminen tarvitsee energiaa. Energiaa saa ruuasta ja juomasta. Riittävä energian saaminen on tärkeää kehon toiminnoille, liikkumiselle ja hyvälle unelle sekä mielialalle.

klo Aamupala
klo Lounas
klo Välipala
klo Päivällinen
klo Iltapala

Pidä päivärytmi

Täytä sinun arkeesi sopivat kellonajat. Syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti saat sopivasti energiaa ja riittävästi ravintoaineita.

Lisää mukaan liikunta ja päivän muut säännölliset tapahtumat.

Milloin tarvitaan ravintolisiä?

Suomalaisille tarpeellisin ravintolisä on D-vitamiini, jonka imeytyminen ruuasta ja muodostuminen iholla saattaa heikentyä iän mukana.

Suositus on, että jokainen 65 vuotta täyttänyt aikuinen saa ruuasta 10 mikrogrammaa D-vitamiinia päivittäin. Yli 75-vuotiaille suositellaan päivittäin 20 mikrogrammaa D-vitamiinilisää. Ravintolisän käyttöä suositellaan ruokavalion D-vitamiinipitoisuuden ja iän mukaan.

Jos kasvisten käyttö on hyvin niukkaa, tai käyttää vain kypsennettyjä vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja juureksia, C-vitamiinin ja foolihapon saanti voi jäädä vähäiseksi. Tupakointi lisää C-vitamiinin tarvetta. Puutetta voi paikata lasillisella appelsiinitäysmehua.

Monivitamiinivalmistetta voi suositella, jos päivittäinen ruoka on kovin yksipuolista.

Sinulle sopiva paino

Mitä enemmän ikää tulee, sen tarkemmin kannattaa keskittyä nauttimaan laadukkaasta ruuasta, lisätä liikuntaa ja voimaharjoittelua ja unohtaa laihdutus. Laihduttaessa moni menettää tärkeää lihaskudosta. Jos on tarve laihduttaa, se tulee tehdä maltilla ja pitkäjänteisesti ikääntyneiden hoitoon perehtyneen terveydenhuollon asiantuntijan avustuksella.

Pieni pyöreys ei ole terveysriski, sen sijaan runsas ylipaino on terveydelle haitallista. Runsas ylipaino vaikuttaa kielteisesti muun muassa verisuoniin ja aivoihin sekä lisää myös joidenkin syöpien riskiä.

Painoa on hyvä seurata kuukausittain. Ota yhteyttä terveyskeskukseen jos painosi muuttuu yli 3 kg.

Gery

www.voimaaruuasta.fi
www.gery.fi

Voimaa ruuasta

Opas ikääntyneelle

Ikääntyessä ruokalautasen ja lasin sisältöön täytyy kiinnittää yhä tarkempaa huomiota. Keho toimii pienemmällä energiamäärällä, mutta ravintoaineita tarvitaan entiseen malliin, jopa enemmän. Täytä lautasesta puolet kypsennetyillä sekä tuoreilla kasviksilla ja valitse perunan, pastan tai riisin lisäksi kalaa, lihaa, broileria, kananmunaa tai palkokasveja ja nauti rauhassa. Ravitsevasta ruuasta hyötyvät aivot ja muu hermosto, lihakset, luut, suoli, iho ja vastustuskyky. Arkiruuan täydentää kaikenlainen liike, venytys ja voimailu.

Gery

Aivot ja muisti

Aivoille herkkua on säännöllinen ruokailu ja energian saanti. Aivot käyttävät verenkierron sokeria energiakseen ja siksi onkin tärkeää pitää verensokeri tasaisena. Se onnistuu syömällä neljästä kuuteen ateriaa ja välipalaa päivässä, suosien kasviksia ja kuitupitoista ruokaa.

Hermo- ja aivosoluihin tarvitaan proteiinia, eli valkuaista, ja rasvaa. Solut toimivat hyvin, jos niiden rakennusaineina on käytetty joustavuutta lisääviä, yleensä kala- tai kasviperäisiä pehmeitä rasvoja.

Sydämelle hyvää

Sydän ja verisuonet nauttivat samoista asioista kuin aivot. Pehmeät rasvat, vähäsuolainen, kuitupitoinen ja kasvisvoittoinen ruokavalio, niin sydän pumppaa pehmeästi. Sydänterveyttä edistävät myös liikunta ja tarvittaessa lääkärin määräämä lääkitys.

Mistä aivoille ja sydämelle sopivaa rasvaa?

Kala, kasviöljyt, kuten rypsi-, oliivi- ja camelinaöljy sekä rasiamargariinit sisältävät pehmeitä rasvoja, joita kannattaa syödä päivittäin. Kala on herkkua monessa muodossa, ja erilaisia öljyjä voi käyttää ruuanvalmistuksessa tai salaatinkastikkeena ja margariinia leivän päällä tai puurossa. Pähkinät ja siemenet sisältävät myös aivo- ja sydänterveellistä rasvaa. Niitä kannattaa napostella kourallinen päivässä.

Voimaa lihaksiin ja vastustuskyvylle

Lihasvoimalla nouset ylös sängystä, pysyt pystyssä ja liikkeessä. Lihasten rakennusaineena ruokalautaselta toimii proteiini tai, kuten ennen sanottiin, valkuainen. Sitä saa kalasta, broilerista, lihasta, kananmunasta, maitotuotteista sekä palkokasveista ja täysjyväviljasta.

Iän myötä elimistön kyky hyödyntää syötyä proteiinia hieman heikkenee ja siksi proteiinin saantiin täytyy kiinnittää huomiota. Proteiinia tarvitaan lihasvoiman lisäksi myös vastustuskyvylle ja iholle, esimerkiksi haavojen parantumiseen.

Luihin vahvuutta

Luiden terveyttä vaalii, kun liikunnan lisäksi huolehtii tasapainoisesta ruokailusta. Luiden rakennusaine on kalsium. Sitä saa helpoiten ja edullisesti maitotuotteita käyttämällä mutta onnistuu myös kasvipohjaisilla juomilla ja muilla valmisteilla, joihin on lisätty kalsiumia sekä syömällä kalaa. Tarvittaessa kalsiuminsaanti varmistetaan ravintolisällä.

Kalsium tarvitsee imeytyäkseen D-vitamiinia. Sitä saa kalasta, metsäsienistä sekä maidosta ja margariinista, joihin sitä Suomessa lisätään. D-vitamiinia voi ottaa ravintolisänä 10-20 mikrogrammaa ruokavaliosta ja iästä riippuen.

Vatsa toimimaan

Iän myötä suolen toiminta hidastuu, ja jos liikunnan määrä vähenee, niin suolen liike hidastuu entisestään. Suoli tykkää sekä liikunnasta että suolta liikuttavasta ruuasta.

Kuitu ja neste pehmentävät ruokaa suolessa. Kuitu sitoo vettä ja nopeuttaa ruuan liikettä.

Kuituja on kasvikunnan tuotteissa eli viljoissa, marjoissa, juureksissa, vihanneksissa ja hedelmissä. Viljan kuituja on erilaisia. Toisen makuun ja vatsalle sopii hyvin ruisleipä, kun toiselle taas paremmin kauran kuidut. Kasvisten kuitu on suolen toiminnalle myös tärkeää, siksi kannattaakin laittaa leivän päälle ylimmäksi aina jotain kasvista. Kasviksissa on myös paljon nestettä, joka tekee hyvää suolen toiminnalle.

Mistä kuituja?

Puurot, yli 6 % kuitua sisältävät leivät, täysjyvämurot sekä myslit ovat hyviä kuitulähteitä. Kaura- tai vehnäleseet, pellavansiemenet ja siemenrouheet ovat hyviä kuitulisiä.

Herkuttele puoli kiloa kasviksia päivässä: juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä, niin saat myös riittävästi kasvisten kuituja.

Juo riittävästi

Hyvän toimintavireen varmistaa riittävällä juomisella. Juo päivän aikana noin litra tai puolitoista litraa. Valitse lasiin vettä, vähärasvaista maitoa tai piimää, aamuisin täysmehua.

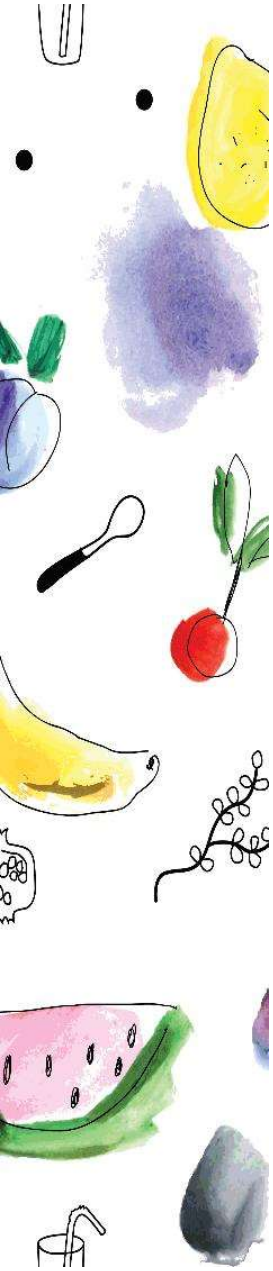
Kahvi, tee ja kaakao sopivat hyvin päivittäiseen käyttöön. Kahvin ja teen juomisella vaikuttaisi olevan sekä mieltä että muistia piristävä vaikutus. 3-4 kupillista suodatinkahvia vaikuttaa myönteisesti aivoterveyteen.

Testi

Seuraavaa testiä voi käyttää apuna oman ravitsemustilan arvioinnissa:

- [ ] Nykyään ruoka maistuu kuten ennenkin
- [ ] Yleensä syön seurassa
- [ ] Syön vähintään yhden lämpimän aterian päivässä
- [ ] Syön muutaman välipalan päivässä
- [ ] Minulla ei ole vaikeuksia ruuan valmistamisessa
- [ ] Minulla ei ole hampaissa tai suussa kipua tai muita ongelmia, jotka vaikeuttavat syömistäni
- [ ] Käytössäni on enintään kolme reseptilääkettä
- [ ] Vaatteeni tuntuvat sopivilta, en ole laihtunut enkä lihonnut
- [ ] Minulla on riittävästi rahaa ruuan ostamiseen
- [ ] Syön päivittäin lihaa, kalaa, broileria, kananmunia tai papuja ja linssejä
- [ ] Syön erivärisiä kasviksia 5-6 kourallista päivässä

Jos kolmen tai useamman väittämän kohdalta puuttuu rasti, saatat olla ravitsemuksellisessa riskissä. Tahaton ja nopea laihtuminen voi yksinäänkin merkitä ravitsemustilan heikkenemistä. Ota yhteyttä terveyskeskukseen tai ravitsemusterapeuttiin.



Katse proteiininsaantiin

Alle neljännes ikääntyneistä saa riittävästi proteiinia ruokavaliostaan.

Voimaa ruuasta
Gery

Suositus

Ikääntyneille suositellaan proteiinia 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.

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.*

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

Kala-ateria, pannuahvenet

Kasvissosekeitto, raejuusto ja täysjyväleipä

Kaalilaatikko

Tuote	proteiini/ 100 g
Lohifilee	20 g
Broilerfilee	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, hernestä, pavuista ja linsseistä sekä maitotuotteista.*

Ikääntyessä

kehon proteiinin tarve lisääntyy.

Broileriateria

Hernekeitto

FIKSUSTI VALITUILLA VÄLIPALOILLA

helposti lisää proteiinia ruokavalioon

Marjarahka

Voileipä

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.

Rahkapirtelö

Soijajogurtti ja härkäpapugranola

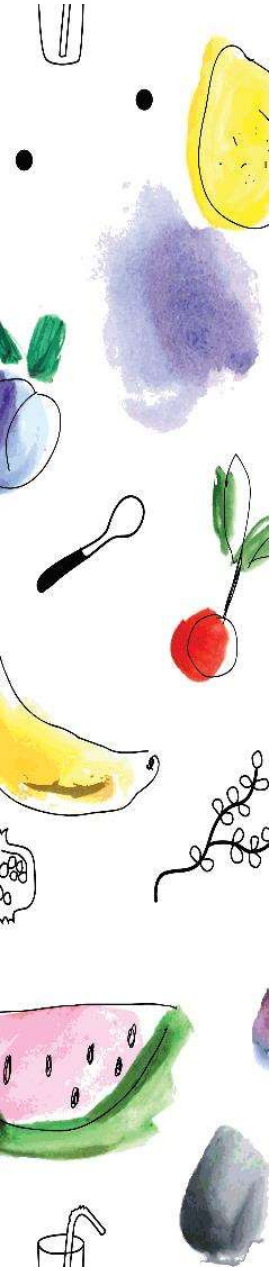
Hyvällä ravitsemuksella

vahvistat toimintakykyä ja terveyttä sekä parannat elämänlaatua.

Jogurtti ja marjat

Maito- tai piimälasi

Täysjyväleipäviipale



Kasviksia ruokavalioon

VALITSE VÄRIKKÄÄSTI

Kasviksia suositellaan nautittavaksi päivittäin noin puoli kiloa päivässä eli 5–6 kourallista. Kasviksista saa monia elimistölle tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua, antioksidantteja ja muita terveyttä edistäviä yhdisteitä. Kasvikset sisältävät tehoaineita vaihtelevasti, minkä vuoksi eriväristä kasviksia tulisi nauttia monipuolisesti. Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset, hedelmät ja marjat.

Runsas kasvisten käyttö

- vahvistaa vastustuskykyä
- ehkäisee monia kroonisia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja ja diabetesta
- alentaa verenpainetta
- auttaa veren kolesterolin hallinnassa
- edistää suoliston toimintaa

C-vitamiini on tärkeää vastustuskyvylle. Se toimii antioksidanttina eli suojaa elimistöä haitalliselta hapettumiselta. Vähäinen C-vitamiinin saanti aiheuttaa väsymystä ja infektioherkkyyttä.

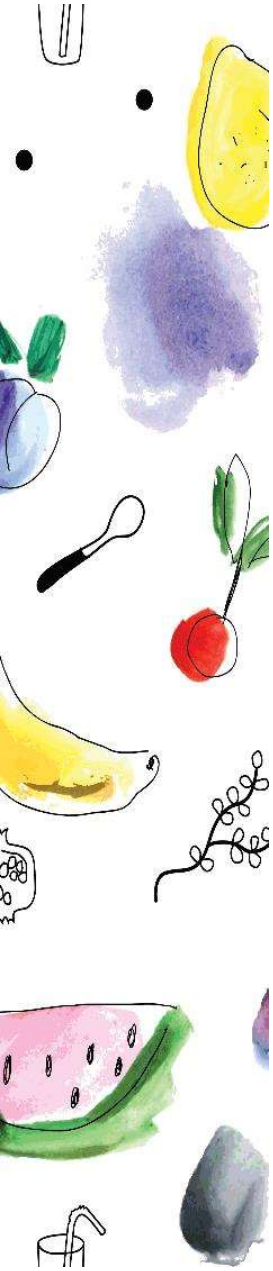
Folaatti eli foolihappo on vesiliukoinen B-ryhmän vitamiini, jota tarvitaan mm. elimistön punasolujen tuotantoon. Folaattia on erityisen paljon vihreissä lehtivihanneksissa. Puute aiheuttaa anemiaa.

Nauti kasviksia joka aterialla

- Käytä kasviksia monipuolisesti ruoanlaitossa
- Täytä lautasesta noin puolet kasviksilla
- Nauti leivän päällä eriväristä kasviksia
- Nauti marjoja ja hedelmiä välipaloina sekä puuron, jogurtin tai viilin kanssa

Puutetta mm.
C-vitamiini,
folaatti,
D-vitamiini
kuitu

Voimaa ruuasta
Gery

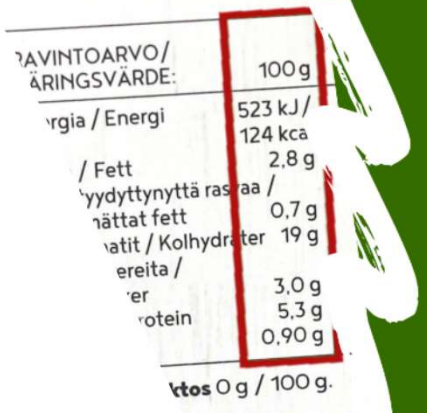


YouTube-kanava @VoimaaRuuasta

- Ohjauksen tueksi
- Tietolähteeksi
- Viihdykkeeksi
  - reseptejä

Lisää proteiinia

Parempi valinta



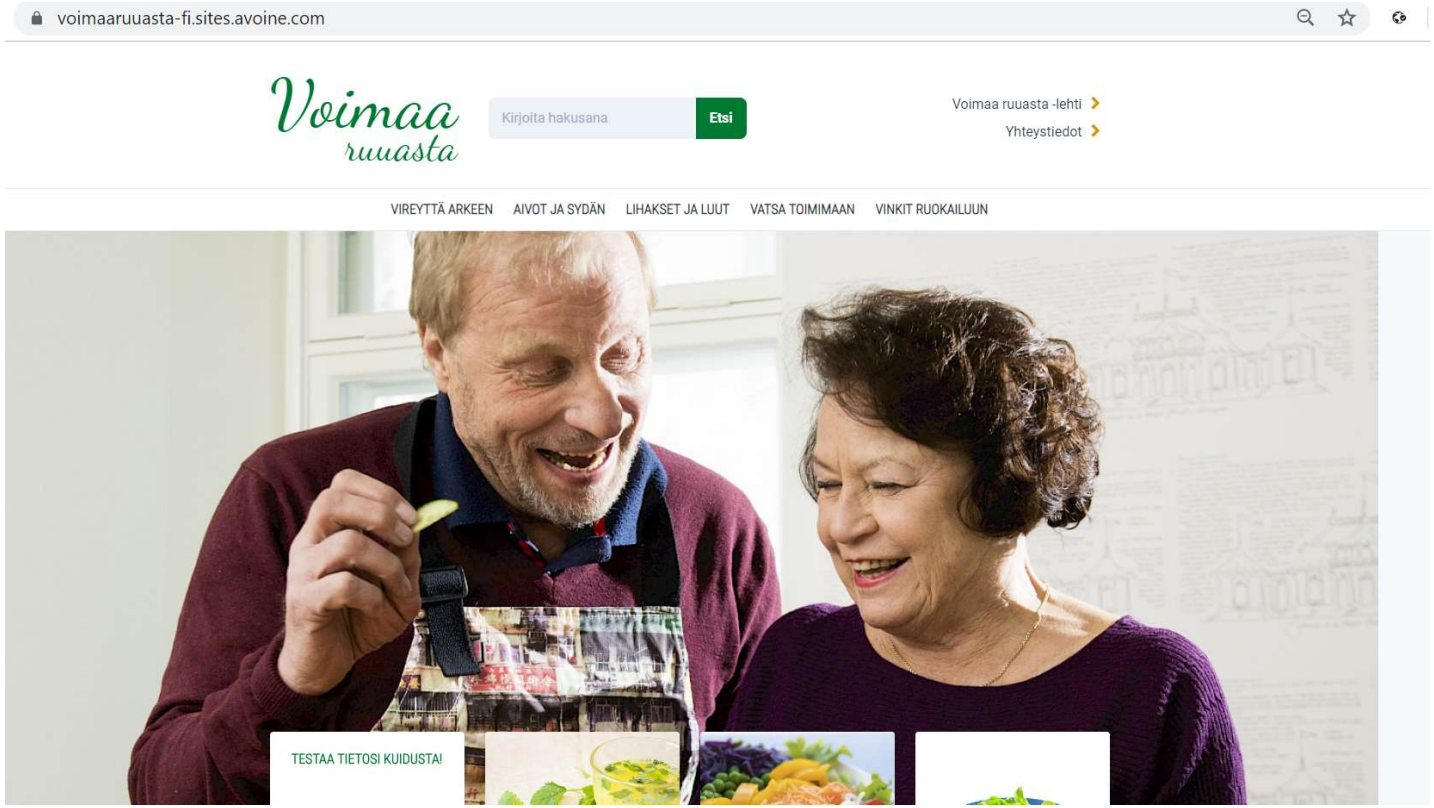
Pakkaus-merkinnät

Verkkosivut ammattilaisille www.gery.fi

- Avuksi ohjaukseen:
- MNA-testit ja ohjeet
- Ruuankäytön kirjanpitolomake

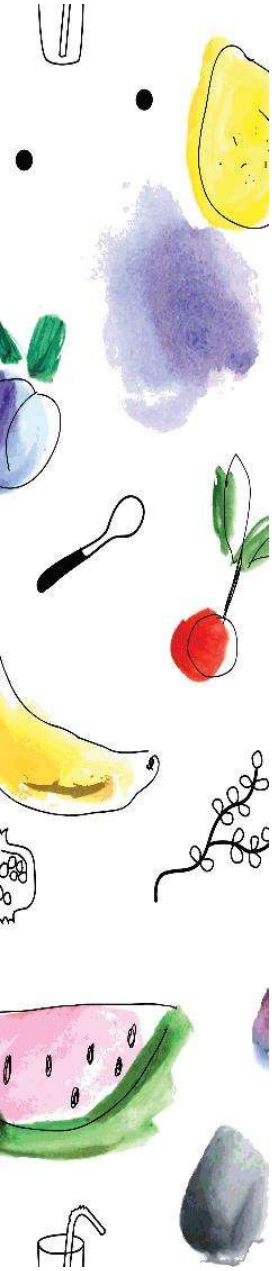
- Julkaisut
- Tulostettavat versiot esitteitä
- Tilauslomake (maksuton materiaali, posti- ja toimituskulut laskutetaan)
- Lehti luettavissa n. kk ilmestymisen jälkeen (pdf)

Seniorille: www.voimaaruuasta.fi uudistetaan syksyllä 2019



TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

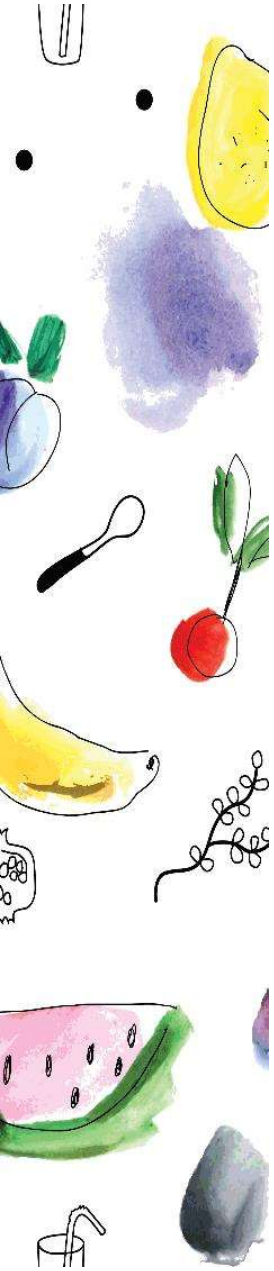
Voimaa ruuasta Gery



Voimaa ruuasta -tapahtumia

- Voimaa ruuasta-viikko helmikuussa, viikolla 6
  - Yhteisyössä kumppaneiden kanssa
- Voimaa ruuasta –teko nostaa esiin hyviä tapoja toimia.
  - Osallistukaa viimeistään 20.12. lähettämällä perusteet teolle: miksi tehtiin, mitä tehtiin, milloin ja missä tehtiin. Liittäkää mukaan kuvia ja videota!

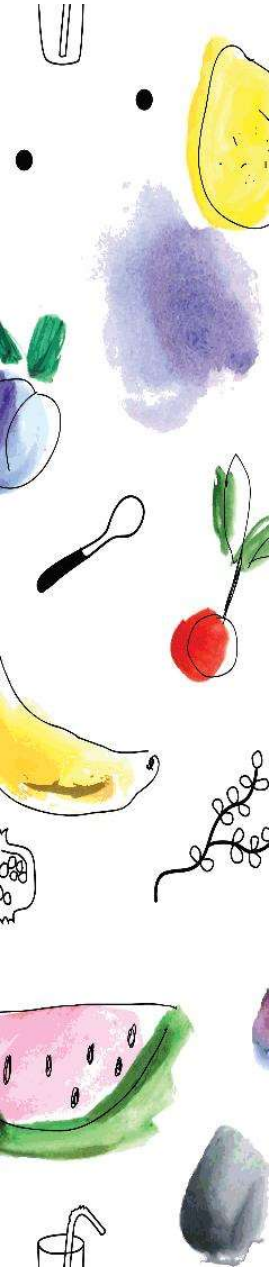
Voimaa ruuasta Gery



Vaikuttavuutta ja seurantaa

- Palautetta osallistujilta
- Palautetta yhteistyökumppaneilta ja käyttäjiltä
- Ryhmätoiminnan vaikuttavuuden tutkimus käynnissä. Lisätietoa ETM Saila Paavola: saila.paavola@gery.fi

Voimaa ruuasta Gery



Voimaa ruuasta
Gery

Ottakaa seurantaan
Twitter ja Instagram:
@voimaaruuasta
FB: Ikääntyneen ravitsemus, Gery ry
YouTube: VoimaaRuuasta