

HYVÄ GERY ja arvoisat geryläiset!

Vien teidät hetkeksi ruokamuistomatkalle:

”Mummo oli pakannut meille eväät. Kaivoime ne repuistamme. Minun kaakaoni oli vihreässä termospullossa ja siskoni kaakao sinisessä termospullossa. Mummolla oli aina veitsellä leikattuja paloja kinkusta, makkarasta tai juustosta. Saattoipa päällinen olla paksumpi kuin itse leipä. Nojasin vaarin kylkeä vasten. Aurinko lämmitti kasvojani. Istuimme ihan hiljaa ja kuului vain voipaperin rapinaa.”

Pyydän vuosittain Viikin ensimmäisen vuoden opiskelijoita kirjoittamaan lyhyen ruokamuiston itselleen merkityksellisestä ja mieleen jääneestä ruokailuhetkestä. Alku oli lainattu yhdestä niistä. Käytämme tarinoita pohjana, kun mietimme ruoankäytön merkityksiä: fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia. Vuosittain noin kolmasosa tarinoista liittyy lapsuuden kesiiin ja yhdessäoloon isovanhempien kanssa. Ruoka itsessään ei ole useimmiten ollut merkityksellisintä, vaan kaikki muu tilanteeseen liittyvä on tehnyt ruoastakin ikimuistoista. Yleensä lapsuusmuistoissa paistaa myös aina aurinko.

Ruokamuistot ovat keskeisiä ihmisen minuuden ja minäkuvan rakentumisessa ja osa kollektiivista muistiamme. Hyvien muistojen säilyttämistä ruokailuista kumpuavat myös lohturuoat, jotka avaavat polun samoihin tunnelmiin vielä vuosikymmeniä myöhemmin. Opiskelijanuorten ruokamuistoista heijastuu ikääntyneiden heille antaman ajan arvo. Meille lapsuudessa aikaansa antaneet ja meitä huomioineet aikuiset jäävät ikuisiksi muistijäljiksi elämänkaaren varrelle.

Muistikuvien kestävä tallentaminen onnistuu aikuistyyppisesti vasta 10–12 vuoden ikäiseltä. Gery on siis tänä vuonna saavuttanut iän, jolloin muistaminen jo sujuu. Muistellaanpa siis.

Gerontologinen ravitsemus eli Gery ry perustettiin vuonna 2013. Kaikki yhdistyksen toimintakertomukset alkavat toteamuksella, että 65-vuotiaiden suomalaisten määrä lisääntyy yli kolmanneksella vuosien 2010 ja 2030 välillä. Yhdistyksen toiminta näytti jo syntymähetkellä turvatulta; ikääntyneiden suhteellinen osuus väestöstämme kasvaa, kun lapsia syntyy vähemmän, ja elämme pidempään. 65 vuotta täyttäneiden osuus väestöstämme on tällä hetkellä 23 prosenttia. Tämä on maailman neljänneksi korkein osuus Japanin, Italian ja Portugalin jälkeen. Pitkäikäisyys on ylpeyden aihe ja etuoikeus. Sikäli etuoikeus, että sen ainoa vaihtoehto on kuolema. Etuoikeuden edellytys on yhteiskunta, joka tukee ikääntyneiden terveyttä ja hyvinvointia. Suomessa julkisen sektorin toimintaa on tämän osalta vahvasti tukenut myös kolmas sektori, ja Gery sen osana.

Uusien asioiden synnyttämiseen tarvitaan aina rohkeutta ja onnistuneimmat ideat joskus ripauksen hullun rohkeutta. Asiantuntijajärjestön synnyttämiseen tarvitaan rohkeuden lisäksi tietopohjainen visio. Gery:n visiona ja toiminnan tarkoituksena on alusta alkaen ollut ”edistää ikäihmisten hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla.” On arvokasta, että Gery:n toiminta sai alkusykäyksensä ja pohjaa edelleen tutkittuun tietoon ikäihmisten ravitsemuksesta ja hyvinvoinnista. Yhdistyksellä on aina ollut toinen jalka suomalaisissa ja kansainvälisissä ikääntyneitä koskevissa tutkimushankkeissa. Tutkittuun tietoon pohjaava hyvinvoinnin edistäminen on kaikista tuloksellisinta.

Gery on tänään tehnyt visiostaan ja tavoitteistaan totta jo kymmenen vuoden ajan ja kymmenvuotiaalla on jo yksi kunniamerkkikin rinnassaan. Ravitsemusterapeuttien yhdistys palkitsi Gery ry:n toiminnan ikääntyvän väestön ravitsemustilan ja hyvinvoinnin tukemiseksi erinomaisena ja vaikuttavana Ravitsemustekona vuonna 2022. Rintaa voi siis ihan ansiosta tänään vähän röyhistelläkin.

Vapaaehtoistoiminta on keskeinen osa suomalaista järjestötoimintaa. Gery:ssä vapaaehtoisia toimijoita ovat asiantuntijoista muodostuvan hallituksen jäsenet. Hallitus on toiminnanjohtajan selkäranka ja juhlapuheissa selkärangalle on syytä antaa tunnustusta. Tiedämme, että selkärangan kunto vaikuttaa oleellisesti kehon kaikkien toimintojen laatuun. Ensimmäisenä hallituksen puheenjohtajana toimi professori Christel Lamberg-Allardt. Nykyisin hallitusta johtaa ravitsemustoimenjohtaja Eija Hiltunen. Vapaaehtoisessa asiantuntijatyössä on mahdollisuus hyödyntää asiantuntijaosaamistaan yhteiskunnan hyväksi. Suorituspainotteisen ja egoistisen kulttuurimme tavoitellessa huippuosaajia, asioiden merkityksellisinä näkeminen ja niille ajan antaminen ilman suoraa taloudellista hyötyä nousee erityiseen arvoonsa. Tätä yritän opiskelijoilleni opettaa.

Elinvoimainen yhdistys tarvitsee toiminnalleen myös moottorin. Koko kymmenen vuoden ajan yhdistyksen keskeisenä hahmona on toiminut Suomen gerontologisen ravitsemuksen voimainen Merja Suominen. Hän on antanut Gery:n toiminnalle kasvot ja ohjannut laivaa välillä hieman haastavillakin vesillä. Suomen ravitsemustieteen kentän voimahahmot ovat alkuaikoina olleet pääosin miehiä. Ravitsemustieteen yliopistollinen opetus alkoi Suomessa 1947 professori Paavo Roineen Yhdysvalloista tuomien mallien mukaisesti. Professori ja nobelisti Artturi Iivari Virtanen oli Valtion ravitsemustoimikunnan perustamisen alullepanija ja ensimmäinen puheenjohtaja vuodesta 1954. Suomen ravitsemustieteen yhdistyksen perustamiskokous pidettiin vuonna 1985, ja jälleen miesten, eli professori Herman Adlercreutzin ja dosentti Esko Harjun aloitteesta. Kiinnostavana yksityiskohtana Gery:n ensimmäinen hallituksen puheenjohtaja professori Christel Lamberg-Allardt on ollut mukana myös Suomen ravitsemustieteen yhdistyksen ensimmäisessä hallituksessa ja toiminut sen sihteerinä. Nimekkäiden miesten takana on siis historiallisina aikoina aina seisonut toimeliaita ja osin samoja naisia.

Gery:ssä naiset ovat alusta alkaen seisonet ihan eturivissä ja johtaneet laivaa. Gery:n voimaisesta Merjasta tulee toisinaan mieleeni Minna Canth, monipuolinen yhteiskunnallinen mielipidevaikuttaja. Merja on vuosittain käynyt luennoimassa ikäihmisten ravitsemuksesta opiskelijoilleni. Minna Canthin kaltainen palava innostus oman työn sisällöstä on jäänyt seminaarihuoneeseen leijailemaan Merjan jäljiltä ja tarttunut opiskelijoihinkin. Minna Canth on sanonut: ”Ilo on välttämätön, terveellinen sielulle ja ruumiille.” Juuri tämä on leimallista myös Merjalle; työtä on tehty antaumuksella, mutta iloa unohtamatta.

Työntekijöitä palkkaava yhdistystoiminta edellyttää ulkopuolista rahoitusta. Gery:ssä on työskennellyt ravitsemustieteestä yliopistotutkinnon suorittaneita henkilöitä, joiden yliopistokoulutusta on vahvistettu terveydenhuollon, pedagogiikan, käytännön ruuanvalmistuksen sekä viestinnän osaamisella. Osavan tiimin ja merkittävien hankkeiden ylläpitäminen edellyttää jatkuvaa rahoitushakua ja nuorten osaajien sitouttamista epävarmoin pätkätyösuhteisiin. Tämä on itselleni hyvin tuttua tutkimusmaailmasta ja tutkimusryhmän johtajana. Rahoitus- ja hankehumpalla on sekä hyvät että huonot puolensa. Taloudellinen epävarmuus pitää henkilöstön valppaana ja varpaillaan. Rahoitushauissa menestyminen edellyttää uusien hankkeiden jatkuvaa ideointia jo olemassa olevien hankkeiden läpiviemisen rinnalla. Pienissä ja ketterissä työyhteisöissä tällainen ideointityö on usein palkitsevaa. Toisaalta taloudellinen epävarmuus myös välillä

uuvuttaa. Uupumuksen hetkillä eniten virkistävät onnistumiset sekä konkreettinen palaute kohderyhmältä, jonka hyväksi työtä tehdään.

Osoituksena Gery:n toteuttamien hankkeiden monipuolisuudesta haluan nostaa esille vuosina 2020 ja 2021 toteutetun ”Ruokatajua museossa”-hankkeen, joka toteutettiin yhdessä Ruokakasvatustieteiden keskeisten yksiköiden, Helsingin yliopiston kotitalousopettajakoulutuksen ja hotelli- ja ravintolamuseon kanssa. Hankkeen aikana eri ikäiset koululaiset sekä ikäihmiset kokoontuivat keskustelemaan kestävästä kehityksestä sekä kouluruokailuun, ruokaperinteisiin ja erilaisiin ruokakulttuureihin liittyvistä aiheista. Hankkeessa kerättiin ruokamuistoja ja sisältöihin linkkautuivat myös ekologinen ja kulttuurinen kestävyys.

Kestävyys on keskeinen teema myös juhannusviikolla julkaistavissa uusissa pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa. Pohjoismaiset ravitsemussuosituksukset luovat pohjan kansallisille suosituksillemme, jotka päivittyvät tulevan vuoden puolella. Sekä terveysperustein että ympäristövaikutusten osalta nykyistä kasvukuntapainotteisempi ruokavalio on suositeltava koko väestölle. Tältä osin meidän tulisi palata ikäihmisten ruokamuistoihin ja poimia niistä hyviä käytänteitä, kuten mainiossa Ruokatajua museossa - hankkeessa jo pohjustettiin. Suuri osa ikäihmisistä on jo elämänsä alkuvaiheissa oppinut elämään satokausien mukaan, käyttämään kaiken syötäväksi kelpaavan nykysukupolvea tarkemmin hyväksi ja välttämään ruokahävikkiä. Liha ei ole ollut arkiaterioiden keskipiste vaan juhlatarjoilujen pääruoka. Arkena on syöty kasvisvoittoisemmin ja vain maustettu ruokia lihalla. Nämä ikäihmisten jo valmiiksi oppimat hyvät käytänteet löytyvät hieman eri tavoin sanoitettuina myös uusista ravitsemussuosituksista.

Hallitustenvälinen ilmastonmuutospaneeli totesi maaliskuussa julkaistussa raportissa, että elinkelpoisen tulevaisuuden turvaaminen kaikille vaatii välittömiä toimia. Aikaa korjausliikkeille on hyvin vähän. Ruokajärjestelmämme kunnianhimoiset kestävyystavoitteet on mahdollista saavuttaa, kun vastuuta kannetaan kaikilla yhteiskunnan tasoilla ja toimissa kiinnitetään huomiota oikeudenmukaisuuteen ja osallisuuteen. Haastan Gery:n jatkossakin mahdollistamaan ikäihmisten osallisuutta kestävyysmurroksessa. Heidän kokemuksensa, tietonsa ja taitonsa ovat kestävyysmurroksessa tarpeen. Jokaiselle iäkkäälle on mahdollista löytää oma tapansa osallistua.

Elämänsä suurimmat haasteet ruokavalion laadulle ovat sen alku- ja loppuvaiheissa. Ensimmäisten vuosien kiihkeän kasvun ja kehityksen aikana pieneen vatsaan mahtuvien annosten tulee olla täyttä tavaraa. Elämänsä loppupäässä haasteita puolestaan asettavat ikääntymisen aiheuttamat fysiologiset ja psykososiaaliset muutokset. Väestömme ikääntyessä elämänsä loppupään hyvä ravitsemus nousee yhä keskeisemmäksi haasteeksi. Hyvinvointiyhteiskunnan ja lähimmäisten velvollisuus on suojella elämänsä molempien päiden haavoittuvia väestöryhmiä. Ikääntyneet muodostavat neljänneksen väestöstämme ja heidän hyvinvointinsa on merkittävä tekijä koko väestön hyvinvoinnille. Gery on ansiokkaasti nostanut ikäihmisten ravitsemusta keskustelun aiheeksi ja näkyväksi myös päättäjille.

Tänään on aika pysähtyä katsomaan hetkeksi menneeseen, juhlistaa aikaansaannoksia ja suunnata motivoituneena tulevaan. Haluan Helsingin yliopiston ravitsemustieteen oppiaineen puolesta onnitella kymmenvuotiasta! Ikääntyneiden ravitsemusta käsitellään meillä opinnoissa pääosin teoreettisesti. Gery on tarjonnut opiskelijoille harjoittelumahdollisuuksia kokeilla ammatillisia siipiään ikääntyneiden ravitsemuksen parissa. Gery on myös palkannut ravitsemustieteen opiskelijoita ja valmistuneita hankkeisiinsa ja kasvattanut ikääntyneiden ravitsemukseen perehtyneiden asiantuntijoiden määrää. Haluan

onnitella kymmenvuotiaista myös Suomen ravitsemustieteen yhdistyksen puolesta. Gery on toiminnallaan motivoinut ja edistänyt ikääntyneiden ravitsemustutkimusta Suomessa, sekä erityisesti ansioitunut tutkimustulosten ja ikääntyneiden ravitsemussuositusten jalkauttamisessa kohderyhmälle ja heitä ympäröiville ammattilaisille ja läheisille.

Palataan ruokamuistoihin. Lähes kahdenkymmenen vuoden ruokamuistoarkistoni ilmentää myös ajan kulumista. Opiskelijoiden uusimmissa ruokamuistoissa osa isovanhemmista on ruokatrendien edelläkävijöitä ja he jakavat lapsenlapsilleen ruokakuviaan kännykkäsovelluksilla. He osallistuvat elokapinaan ja liittyvät ilmastoisovanhempiin. Kaikkinensa ikäihmiset ovat hyvin heterogeeninen ja ajassa muuttuva joukko. Tämä haastaa myös Gery:ä pysymään virkeänä ja toimintakykyisenä heidän rinnallaan. On kuitenkin jotakin pysyvää: ruoka on jo aikojen alussa ollut kommunikoinnin väline. Ruoka ja ravitsemus tarjoavat edelleen kaikille sukupolville kommunikoinnin välineen ja puheenaiheen. Ruoka on upea mahdollisuuden harjoitella myös ihmisenä ja ihmisiksi olemista, muun muassa kohtuutta ja jakamista. Jaettu ruoka kohtuullistaa annoksemme ja moninkertaistaa ruokailomme.

Hyvä kymmenvuotias, etsin arkistoistani sinulle ruokaan ja ikääntymiseen liittyvän loppurunon. Se on englantilaisen Jenny Josephin kuuluisin runo ja alkuperäiseltä nimeltään Warning eli varoitus. Hän kirjoitti sen vuonna 1961, 28-vuotiaana. BBC:n äänestyksessä runo on valittu Englannin sodanjälkeisen ajan suosituimmaksi runoksi.

*Kun tulen vanhaksi minä pukeudun violettiin
ja punaiseen hattuun, joka ei rimmaa eikä sovi minulle.
Ja eläkerahoilla minä ostan brandya ja kesähansikkaat
ja silkkisandaalit ja sanon ettei meillä ole varaa syödä voita.
Kun väsyttää istun jalkakäytävälle
ahmin kaupassa maistiaisja ja painelen hälytysnappuloita
ja kolisutan kepilläni rauta-aitoja
korvaukseksi nuhteettomasta nuoruudestani.
Menen sateeseen aamutossut jalassa
ja poimin kukkia vieraiden ihmisten puutarhoista
ja opin syljeskelemään.
Sinä saat pitää karmeita paitoja ja kerätä lisää läskiä
ja syödä kaksi kiloa nakkeja kerralla
tai pelkkää leipää ja pikkelsiä koko viikon
ja hamstrata kyniä ja lasinalusia ja muuta roinaa laatikoihin.
Mutta nyt meidän täytyy pitää säädyllyisiä vaatteita
ja maksaa vuokra kiltisti eikä puhua rumia kadulla
ja näyttää lapsille esimerkkiä.
Meidän täytyy kutsua ruokavieraita ja lukea sanomalehdet.
Mutta ehkä minun pitäisi jo vähän harjoitella?
Etteivät ihmiset hämmästy ja säikähdä sijoiltaan
kun minä yhtäkkiä olen vanha ja pukeudun violettiin.*