

Ikääntyneen hyvä ravitseminen

Henna Nuorala

Ravitsemusterapeutti





Sisältö

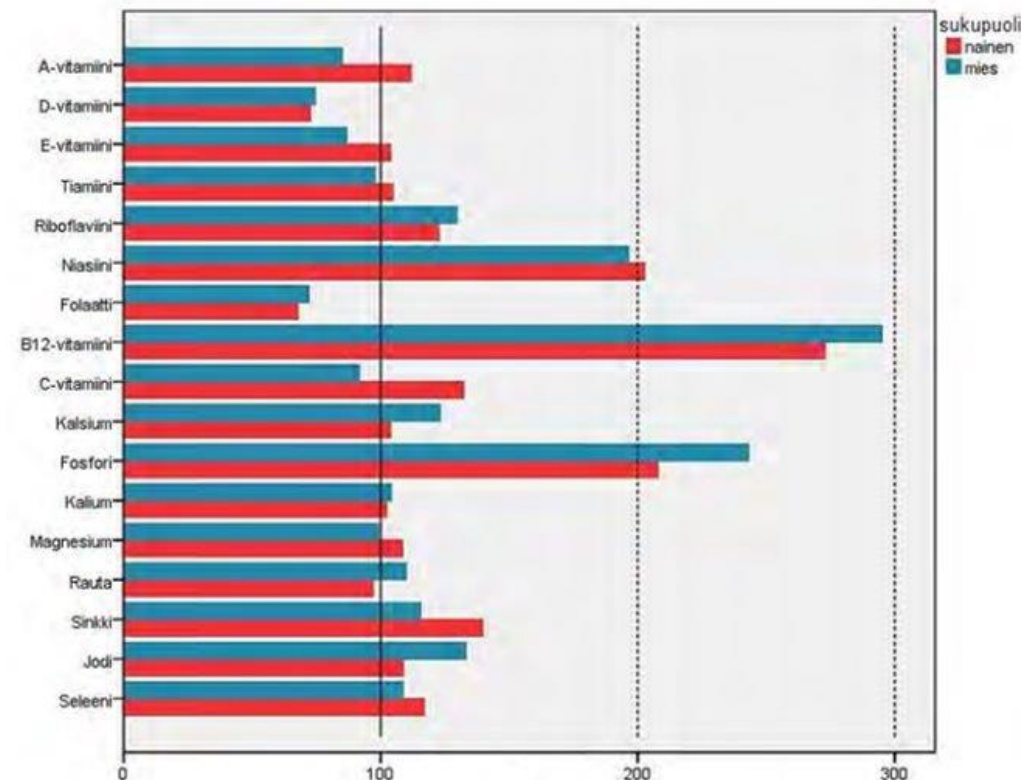
- Omaishoitajien ravitseminen
- Terveystä edistävän ruokavalion perusteet
- Ruoanvalmistuksen helpottaminen
- Ruokahaluttomuus ja syömisen hallinnan haasteet





Omaishoitajien ravitseminen

- Porissa toteutetussa ikääntyneiden omaishoitajien ravitsemustutkimuksessa osallistujat saivat liian vähän erityisesti
 - proteiinia
 - folaattia
 - kuitua
 - D-vitamiinia





Omaishoitajien ravitseminen

- Kuopiossa toteutetussa tutkimuksessa (n=125)
 - yli puolella omaishoitajista oli alhainen proteiinin, A-vitamiinin, folaatin (B9-vitamiini) ja kuidun saanti
 - 25–40 % omaishoitajista oli alhainen D- ja E-vitamiinin, tiamiinin (B1-vitamiini), magnesiumin, raudan ja seleenin saanti





Ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteitä

- Yli 65-vuotiaille suositeltava painoindeksi on 24-29 kg/m², eli korkeampi kuin työikäisillä
 - Paino jaettuna pituuden "neliöllä" (pituus² eli pituus × pituus)
- **Painoa on hyvä seurata säännöllisesti**, esim. 1 krt/vk
- Useimpien ravintoaineiden tarve pysyy samana kuin työikäisenä, mutta joidenkin ravintoaineiden tarve kasvaa
- Riittävä energian- ja proteiinin saanti on tärkeää mm. lihasmassan ylläpidon kannalta, sairauksista toipuessa ja vastustuskyvyn ylläpitämiseksi





Hyvä ravitsemus käytännössä - ruoasta puhtia päivään

- **Säännöllinen** syöminen ylläpitää vireystilaa ja tasaista verensokeria
- **Riittävä** syöminen ylläpitää toimintakykyä
- **Sopiva** syöminen ylläpitää terveyttä ja elämänlaatua
- Ruokavalinnoilla voidaan helpottaa mm.
 - ummetusta
 - painonlaskua
 - korkeita kolesteroliarvoja
 - verensokerin säätelyä
 - nielemisongelmia jne.





Säännöllinen ateriarytmi on kaiken perusta

- Kun syö säännöllisesti **2-4 t välein**, saa helpommin riittävästi energiaa ja ravintoaineita
 - syömisen hallinta helpottuu
 - taipumus mielitekoihin, naposteluun ja ähkyyn syömiseen vähenee
- **Yöpaasto enintään 11 t**





Suosi kunnan välipaloja



energiaa 130 kcal
proteiinia 1,2 g



energiaa 110 kcal
proteiinia 1,5 g



energiaa 124 kcal
proteiinia **7 g**



energiaa 146 kcal
proteiinia **20 g**





Kokoa välipala = 1 + 1 + 1



sydan.fi

 SYDÄNLIITTO



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

Take away = 1 + 1 + 1



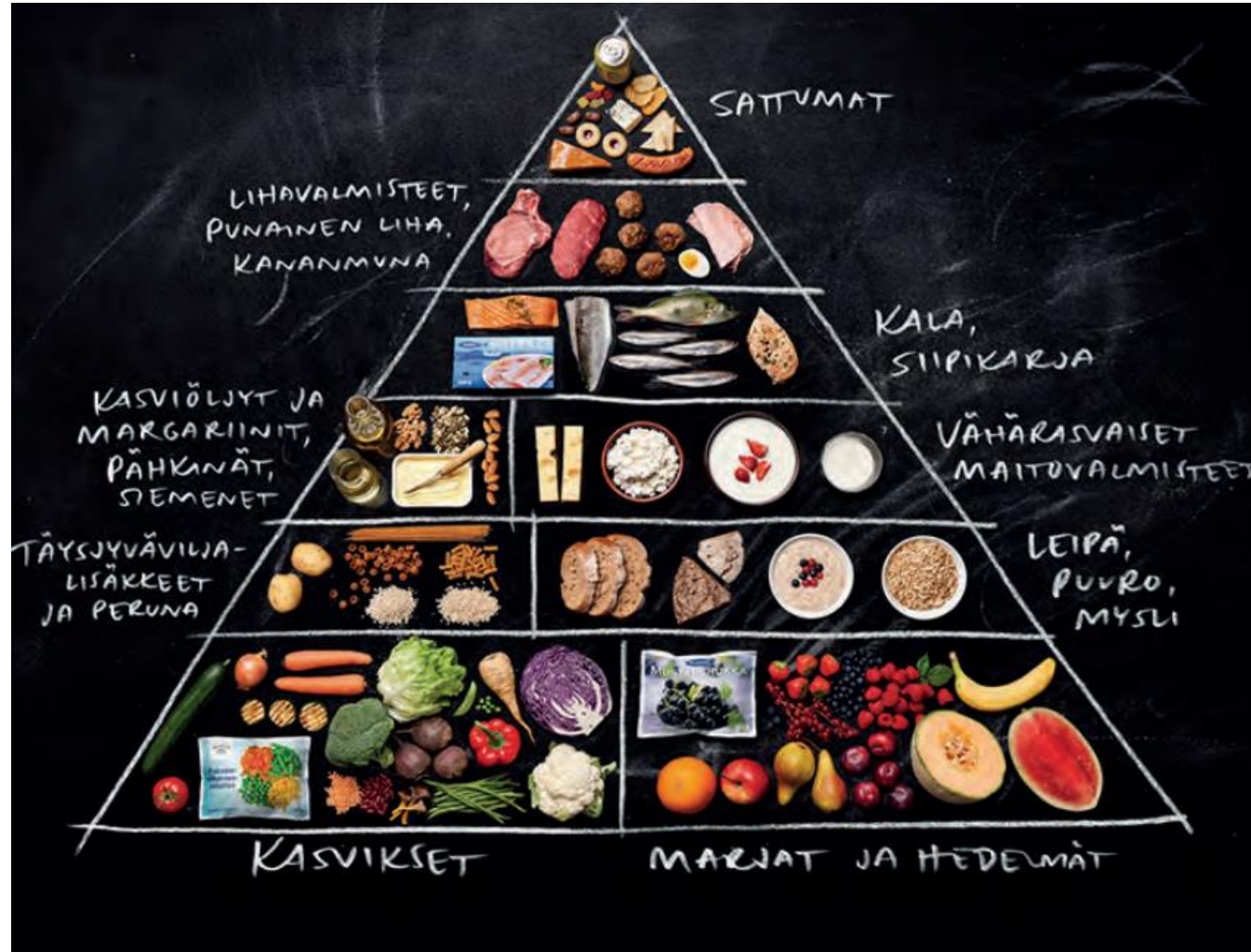
sydan.fi

 SYDÄNLIITTO



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

Ruokapyramidi - paljon pohjalta, satunnaisesti huipulta





Kasvikset ruokavaliossa

- Vihannekset, sienet, hedelmät ja marjat
- Sopiva käyttömäärä **noin 6 kourallista päivässä**
- Kasviksista saadaan mm.
 - vitamiineja
 - kivennäisaineita
 - kuitua
 - muita terveydelle hyödyllisiä yhdisteitä, kuten antosyaaneja (antioksidantti)
- Apuna myös painonhallinnassa
- Kotona asuvien ikääntyneiden C-vitamiinin saanti jää usein alle suositellun





Ruoka-aineiden C-vitamiinipitoisuuksia

Ruoka-aine, annos	C-vitamiinia, mg
Tyrnimarja, 1 dl	91
Appelsiini, 1 kpl	77
Appelsiinitäysmehu, 2 dl	72
Tomaatti, 1 kpl	10
Porkkanaraaste, 1 dl	9
Omena, 1 kpl	8
Kurkku, 8 vpl	3

C-vitamiinin tarve 75 mg/vrk





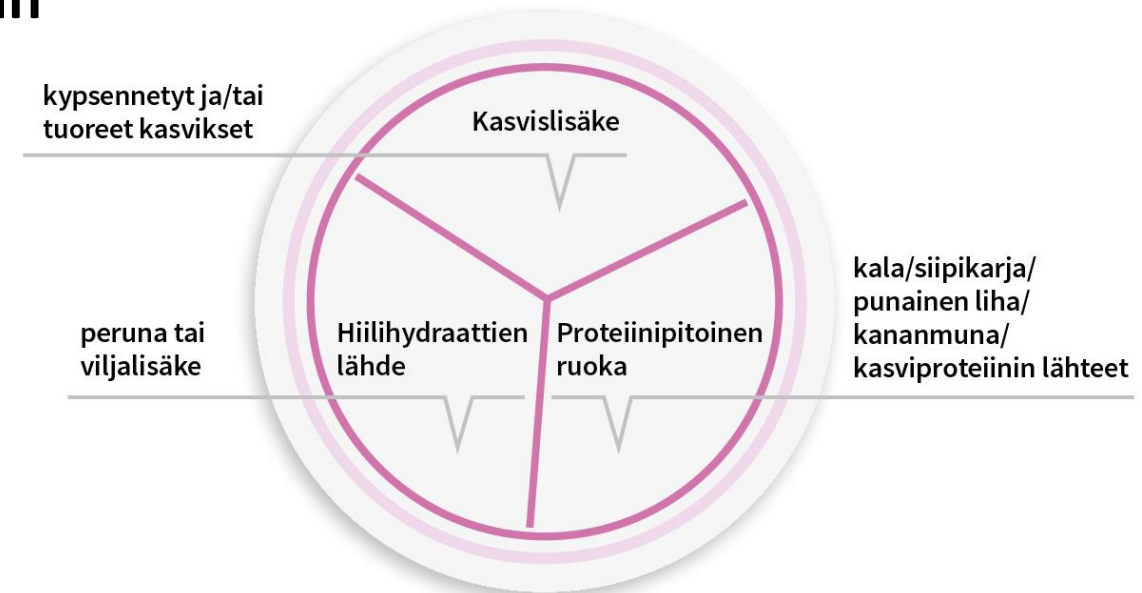
500 g kasviksia voi näyttää tältä





Vinkkejä kasvisten lisäämiseksi

- Syö jokaisella aterialla vähintään yksi kourallinen kasviksia
- Käytä sipuleita, juureksia, sieniä ja palkokasveja kastikkeissa, keitoissa, laatikoissa, taikinoissa jne.
- **Kokoa ateria ikääntyneen lautasmallin mukaan**
- Suosi marjoja tai hedelmiä osana välipalaa





Viljatuotteet

- **Täysjyväviljatuotteista** saadaan
 - kuitua
 - rautaa, seleeniä, sinkkiä, magnesiumia
 - folaattia (B9-vitamiini)
- Päivittäinen **suositus** on **6-9 annosta** täysjyväviljatuotteita
 - 1 annos on esim. 1 vpl leipää, 1 dl puuroa, 1 dl täysjyväriisiä, -pastaa, -couscousia tai -nuudelia



Leivästä saadaan noin puolet päivän kuidusta

- Valitse leipä, jossa **vähintään 6 % kuitua**
 - ruisleivissä kuitua 9-15 % (3-5 g/vpl)
 - tavalliset seka- ja grahamleivät: noin 4 % (1-1,5 g/vpl)





Päivän vilja-annokset

Taulukko 36. Esimerkki päivittäisen vilja-annoksen koostamisesta sekä siitä saatava kuidun määrä.

Ateria		Annoksia* (kpl)	Kuitua** (g)
Aamiainen	Lautasellinen puuroa (1 dl hiutaleita)	2	4,5
	1 pala täysjyväruisleipää	1	3,5
Lounas	1 dl keitettyä täysjyväpastaa	1	2
	1 pala täysjyvänaikkileipää	1	2,5
Välipala	1-2 palaa täysjyvälimppua	1-2	1,5-3
Päivällinen	1 dl keitettyä täysjyväriisiä	1	2
Yhteensä		8-9	16-17,5

* Annos=osuus päivittäisestä kokonaisannosmäärästä.

** Kuitu=annoksen keskimääräinen kuidun määrä. Laskettu Elintarvikkeiden koostumustietopankki, Finelin (THL) tietojen pohjalta.

Suositus 25-35 g päivässä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta)



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Hyviä pehmeän rasvan lähteitä





Riittävästi pehmeää rasvaa

- Pehmeä, eli **tyyydyttymätön rasva**
 - edistää sydän- ja aivoterveyttä (kulkevat käsi kädessä!)
 - hillitsee matala-asteista tulehdusta
- Suositeltava pehmeän rasvan määrä päivässä on **6 tl margariinia ja 1 rkl kasviöljyä**
- Käytännössä
 - ≥ 60 % margariinia leivälle
 - öljypohjaista salaattinkastiketta tai öljyä salaattiin
 - kasviöljy/-rasva ruoanlaitossa
 - kalaa 2-3 krt/vk kalalajeja vaihdellen
 - pähkinöitä 2-3 rkl/vrk





Proteiini

- Ikääntyneen proteiinin tarve on **1,2-1,4 g/kg**
- **Proteiinia suositellaan ikääntyneille enemmän kuin työikäisille**, koska ikääntyessä
 - proteiinin hyväksikäyttö elimistössä heikkenee
 - lihaskato kiihtyy
- Riittävä proteiinin saanti
 - ylläpitää lihasmassaa ja toimintakykyä
 - edistää vastustuskykyä
 - nopeuttaa sairauksista toipumista ja haavojen paranemista
- Proteiinin saannin on hyvä jakautua **tasaisesti pitkin päivää**

Paino, kg	Proteiinin tarve/g/vrk
60	72-84
70	84-98
80	96-112
90	108-126





Proteiini

- Hyviä proteiinin lähteitä:
 - vähärasvaiset/rasvattomat maitotuotteet
 - kala, kana
 - liha
 - kananmuna
 - soijatuotteet (soijarouhe, -suikaleet, -rahkat, tofu..)
 - pavut, linssit, herneet
 - Nyhtökaura[®], Härkis[®], Mifu[®], Delikaura[™]...

Ruoka-aine, annos	Proteiinia, g
Maito/piimä/viili/jogurtti, 2 dl	7
Lohifile, 100 g	20
Kananmuna, 1 kpl	7
Jauhelihakastike, 1,8 dl	19
Nyhtökaura, 100 g	31
Raejuusto, 1 dl	14
Ruisleipä, 1 vpl	3
Kypsä liha/kana/kala, 100 g	20-30
Täyslihaleikkele, 1 vpl	1-2





Näin lisää proteiinin saantiasi

- Keitä aamupuuro maitoon tai soijajuomaan (+7 g proteiinia)
- Välipalaksi rahka tai raejuustoa hedelmillä (+15-20 g proteiinia)
- Lisää salaattiin raejuustoa, tonnikalaa, palkokasveja jne.
- Käytä leivällä leikkelettä ja juustoa
- Käytä smoothieissa rahkaa, maitoa tai soijavalmistetta sekä marjoja tai hedelmiä





Näin helpotat arjen ruoanvalmistusta

- Elämään mahtuu päiviä ja jaksoja, jolloin selviydytään vain pakollisista toimista
- **Hyödynnä eineksiä tai puolivalmisteita** ruoanvalmistuksessa
- Einesateriaa kannattaa täydentää kasviksilla, voileivällä ja maito-/kasvijuomalasillisella





Valmisruoka | Martat

Tuunattu makaronilaatikko 1:lle

½ valmis liha-makaronilaatikko (400 g)

1 puna- tai keltasipuli tai n. 100 g valmiiksi pilkottua pakastesipulia

1 porkkana raastettuna

1 iso tomaatti

1 rkl rypsiöljyä

mausteita: mustapippuri, oregano tai basilika tai yrttimaustesekoitus

Lämmitä pannulla öljy ja kuullota hetki pilkottua sipulia. Lisää

porkkanaraaste. Lisää joukkoon ½ makaronilaatikko paloina. Pilko

tomaatti ja lisää joukkoon. Kuumenna sekoitellen noin 10 minuuttia.

Mausta ripauksella pippuria ja ½ tl yrttimaustetta.

Tarjoile kurkun, hapankorpun, jossa kasvirasvavevitettä kanssa ja nauti lasi rasvatonta piimää.

Annoksessa on suolaa 2,2 g, proteiinia 25 g (ikäntyneiden suositus/annos),
kuitua noin 8 g. Energiaa annoksessa on 2500 kJ eli noin 600 kcal.





Kun ruoka ei maistu

- Ruokahaluttomuuteen voi olla monia syitä, esim. ummetus, lääkitykset, iän tuomat fysiologiset muutokset, liikunnan vähäisyys tai alavireisyys
- Makean aistiminen säilyy yleensä hyvin, vaikka makuaisti olisi muuten heikentynyt
- Ruokaa voi olla tarpeen maustaa aiempaa enemmän, kokeile esim. etikkaa, sitruunaa, yrttejä ja chiliä
- Pienet ateriat säännöllisesti syötynä auttavat turvaamaan energian- ja ravintoaineiden saantia
- Hyviä tapoja lisätä energiansaantia esim. puuron keittäminen maitoon/kasvijuomaan, kasvirasvalisät (puuroon, salaattiin, perunamuusiin jne.), täysmehut, smoothiet, rasvaisemmat maitotuotteet, pähkinät välipalana
- Hyödynnä apteekin klinisiä täydennysravintojuomia, esim. Nutridrink Compact Protein, Resource Ultra XS tai Fresubin 3.2, käyttö 1-3 plo/vrk.





Kun ruoka houkuttelisi jatkuvasti

- Malttamattomuus ruokailutilanteissa ja hotkiminen voivat liittyä muistisairauteen tai ahdistuneisuuteen. Dementian vuoksi ei välttämättä muista juuri syöneensä tai on huolissaan milloin saa seuraavan aterian.
 - Malttamattomuuteen voi auttaa **mielekäs tekeminen**, jolloin ajatuksia saa pois ruoasta
- Tiheä ateriarhythmi voi vähentää napostelua
- Yritetään hidastaa ruokailua tuomalla ruokaa pöytään vaiheittain; ensin pääruoka ja salaatti, sitten leipä ja lopuksi jälkiruoka
- Korjataan ruokailun aikana ruoat pois näkyviltä
- Pidetään herkut poissa näkyviltä





Aamupala

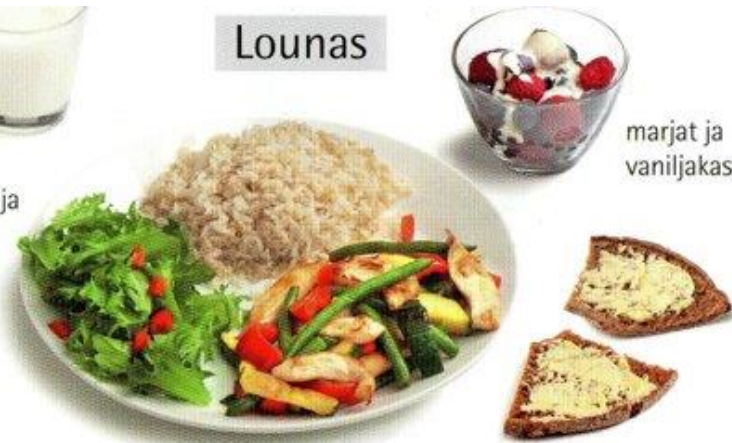
kaurapuuro



Lounas

broilerivokki ja riisi-ohra

marjat ja vaniljakastikett



Päiväkahvi



Päivällinen

kalakeitto



Iltapala





VoimaaRuuasta

130 tilaajaa

TILAA

ETUSIVU

VIDEOT

SOITTOLISTAT

KANAVAT

TIETOJA



Lataukset

LAJITTELU



Helppo kuitusmoothie

37 katselukertaa · 2 viikkoa sitten

Tekstitykset



Tonnikalapastavuoka

19 katselukertaa · 2 viikkoa sitten

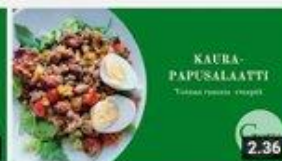
Tekstitykset



Tuorepuuro

61 katselukertaa · 2 kuukautta sitten

Tekstitykset



Marinoitu kaura-papusalaatti

27 katselukertaa · 2 kuukautta sitten

Tekstitykset



Linssikeitto

142 katselukertaa · 5 kuukautta sitten

Tekstitykset



Kikherne-fetapasta

102 katselukertaa · 5 kuukautta sitten

Tekstitykset



Juustoinen kalakeitto



Broiler-kasviskiusaus



Proteiinipannukakut



Tietoisku: proteiini



Ruokavalion laatu



Ruokavalion laatu



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

VoimaaRuuasta - YouTube

Vireyttä seniorivuosiin



HYVÄ RAVITSEMUS IKÄÄNTYESSÄ

Hyvä ravitsemus auttaa jaksamaan arjessa ja on tärkeä tekijä toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä.



RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Lue miten liikunta ja ravitsemus vaikuttavat toimintakykyyn ikääntyessä.



AIVOTERVEYS JA RAVITSEMUS

Lue miten ravitsemus ja liikunta vaikuttavat aivoterveuteen.



MATERIAALIPANKKI

Videoita ja muuta materiaalia Täältä löytyy materiaalipankki



TESTAA RUOKAVALIOSI LAATU

Testaa ruokavaliosi laatu



RAVITSEVAA RUOKAA JA RUOKAILOA YHDESSÄ SYÖDÉN - KAMPANJA



RUOKAOHJEITA

Täältä löydät yksinkertaisia ja helppoja ruokaohjeita





Suomeksi På svenska In English

Kirjaudu / Luo tunnus

Fineli

 Ruokapäiväkirja

 Suosikkini (0)

 Vertaile elintarvikkeita (0)



Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

Valikko



Fineli on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki.

LISÄÄ TIETOA FINELISTÄ

Hae



KAIKKI ELINTARVIKKEET RAVINTOTEKIJÄT



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

Etusivu - Fineli



Kotiin viemiseksi

- Muista huolehtia myös omasta syömisestäsi ja jaksamisestasi
- Armollisuus ja joustavuus - hyödynnä valmiitakin vaihtoehtoja
- **Seuraa painoasi säännöllisesti**
- Syö ja juo säännöllisesti 2-4 t välein, pidä **yöpaasto enintään 11 t**
- Syö jokaisella aterialla kourallinen proteiinia ja kourallinen kasviksia
- Käytä **10-20 ug/vrk D-vitamiinivalmistetta ympäri vuoden**
- Harkitse kahden lämpimän aterian syömistä ikääntyneen lautasmallin mukaan päivittäin



Marjarahka



Voileipä



Pähkinät ja omena



KIITOS!

