



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



**Hyvä ravitsemus on osa
ikääntyneen terveyttä ja
hyvinvointia**

Ikääntyneen ravitseminen

Monipuolinen ruokavalio edistää terveyttä ja hyvinvointia. Myös ikääntyessä säännöllinen ruokailu ylläpitää hyvää vireystilaa ja toimintakykyä.

Ikääntyneen normaali painoindeksiksi (BMI) on suurempi kuin alle 65-vuotiaan. Suositus ikääntyneen painoindeksiksi on 24 - 29 kg/m². BMI=paino/[pituus x pituus (metreinä)].

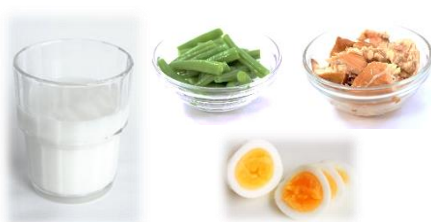
Riittävä paino suojaa aliravitsemukselta sekä luu- ja lihaskadolta. Painoa seurataan vaa'alla vähintään kerran kuukaudessa. Tahattomaan painonlaskun syy selvitetään ja ravinnonsaantia tehostetaan.

Monipuolista ruokaa ja välipaloja päivittäin

- Ikääntyneelle suositellaan sydänystävällistä ruokavaliota, mikä sisältää vain vähän suolaa ja suunnitellusti pehmeää rasvaa, kalaa tai siipikarjaa sekä reilusti kasviksia, marjoja ja hedelmiä ja täysjyväviljaa.
- Säännöllinen ateriarhythmi: vähintään 5 ateriaa ja välipalaa päivässä 2–4 tunnin välein. Yöpaasto ei saisi ylittää 11 tuntia.
- Erityishuomio kiinnitetään riittävään proteiinin saantiin, jotta lihasvoima säilyy, vastustuskyky pysyy hyvänä ja mahdolliset haavat paranevat.

Proteiinia riittävästi

Paino	Proteiinitarve/ vrk
60 kg	70 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g

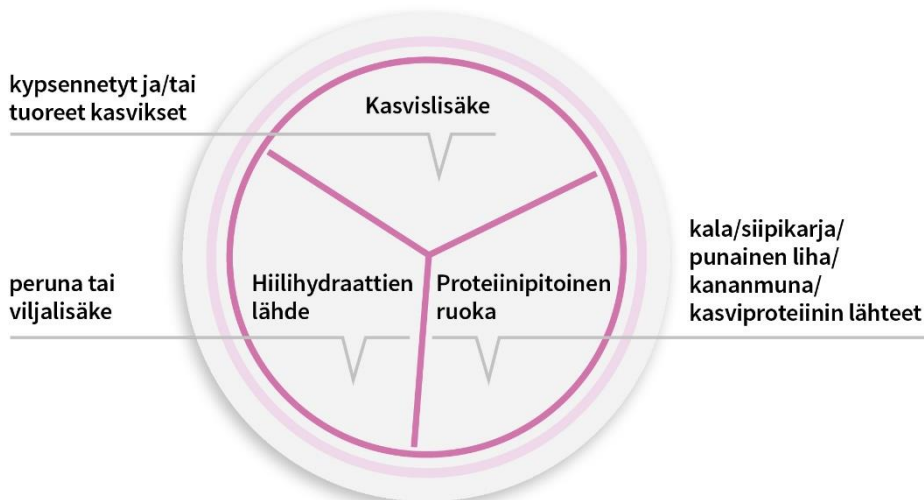


Suosittelavaa on nauttia lähes jokaisella aterialla ja välipalalla jotakin proteiinipitoista: Lämpimällä aterialla vaihtelevasti kalaa, siipikarjaa, lihaa tai palkokasveja tai muuta kasviproteiinivalmistetta ja ruokajuomaksi vähärasvaista maitoa, piimää tai soijajuomaa. Välipaloilla vähärasvaista viiliä, jogurttia tai rahkaa tai kasvipohjaista hapatetuotetta, pähkinöitä ja leivän päällä vähärasvaisia leikkeleitä, juustoa tai kananmunaa.

Ruoka-aine tai tuote ja annoskoko	proteiinia
Kananmuna 1 kpl	7 g
Raejuusto 5 rkl	7 g
Maito/ piimä/ jogurtti/ viili/ hapatettu soijatuote 2 dl	7 g
Proteiinirahka tai -vanukas 2 dl	20 g
Kypsä liha/ broileri 100 g	25–30 g
Kypsä kala 100 g	20 g
Tofu 100 g	17 g
Soijarouhe 5 rkl	12 g
Pavut ja linssit 1,5 dl	7 g
Pähkinät 4 rkl/ mantelit 3 rkl	7 g

Esimerkkipäivä

Esimerkkiateriat (proteiini grammoina)		proteiinia (g)
Aamupala	Kaurapuuro 2,5 dl (5 g) + pellavansiemenrouhe 1 rkl (2 g), raejuusto 3 rkl (5 g), marjat 4 rkl, täysjyväleipä 1 vpl (3 g), kokolihaleikkele tai vähärasvainen juusto, 2 ohutta vpl (5 g), kasvimargariini, kurkkua tai tomaattia, kahvi tai tee	n. 20 g
Lounas	Pinaattikeitto tai muu valmiskeitto (7 g), kananmuna (7 g), rasvaton maito tai soijajuoma (7 g), leipä 2 vpl (5 g), kasvimargariini, porkkanaraaste tai vihannekset	n. 26 g
Välipala	kahvi tai tee ja rahkapiirakka (pieni) (5 g), hedelmä	n. 5 g
Päivällinen	Lohikiusaus 300 g (10 g), herne-maissi-paprika 1,5 dl (3 g), tuorekurkku, rasvaton maito tai soijajuoma 2 dl (7 g).	n. 20 g
Iltapala	Rasvaton viili tai hapatettu soijatuote 2 dl (7 g), marjat 3 rkl, kauralese 1 rkl (1,5 g), pähkinät 2 rkl (3,5 g), täysjyväleipä 1-2 vpl (3-5 g), kasvimargariini, vihanneksia	n. 16 g
Yhteensä		n. 87 g



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:

Öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka

Kuva. Ikääntyneen lautasmalli @VRN 2020

- **Maitovalmisteita tai vastaavia täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita:** vähärasvaisina 5–6 dl päivässä.
- **Täysjyväviljavalmisteita:** 6–9 annosta/vrk, 1 annos on leipäviipale tai 1,5 dl puuroa tai 1 dl keitettyä pastaa/riisiä.
- **Pehmeitä rasvoja:** ruoanvalmistuksessa rypsiöljyä, salaattinkastikkeena öljypohjaista kastiketta ja leivän päällä vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista margariinia.

- **Kasviksia, hedelmiä ja marjoja:** 5–6 annosta/vrk, 1 annos on esimerkiksi 1 tomaatti tai 1 porkkana tai 2 dl salaattia tai 2 dl marjoja tai 1½ dl kypsennettyjä kasviksia.
- **Riittävästi nesteitä:** 5–8 lasillista juomia päivässä.

Juoma voi olla vettä, kivennäisvettä, rasvatonta maitoa, piimää tai vastaavaa kasvipohjaista juomaa sekä laimennettua mehua, kaakaota, pirtelöä tai vastaavaa. Heikentynyt janon tunne ja vähäinen juominen voivat ilmetä väsymyksenä ja huimauksena.



Kuitu

Kuitu ja riittävä neste pehmentävät ruokaa suolessa ja ovat hyödyksi suolen toiminnalle. Kuitu vaikuttaa suotuisasti suoliston mikrobistoon ja on hyödyksi sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnalle.

Ravintokuitua suositellaan naisille vähintään 25 g/vrk ja miehille 35 g/vrk.



Taulukossa on kuvattu esimerkinomaisesti, mistä päivän kuitu koostuu. Esimerkistä tulee yhteensä 30 g kuitua/päivä.

Ruoka-aine tai elintarvike	kuitua g /annos
Ruisleipä tai täysjyväleipä yht. 3 siivua	9 g
Kaurapuuro 3 dl	4,5 g
Kauralese 2 rkl	3 g
Pellavansiemenrouhe 1 rkl	2,4 g
Porkkanaraaste 1,5 dl	2 g
Pakastekasvissekoitus 1,5 dl	2,5 g
Mustikka 1 dl	2 g
Omena 1	3 g
Pähkinät 2 rkl	2 g
Yhteensä	n. 30 g

Suola

Suola (NaCl) vaikuttaa moniin elintoihintoihin. Liika suolansaanti nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeiden tehoa, se kuormittaa myös munuaisia. Suolan saantia on hyvä pyrkiä rajoittamaan 5 grammaan (n. 1 tl) päivässä.

Hyödynnä Sydänmerkki-tuotteita ja valitse vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Leivän, juuston ja valmisruokien suolapitoisuus saisi mieluummin jäädä alle yhden prosentin.



Ravintolisät

- D-vitamiini: 75-vuotiaille 20 mikrog/vrk ympäri vuoden.
- B12-vitamiini, jos B12-vitamiinin imeytymishäiriö on tunnistettu. (Saadaan lihasta, kalasta ja maitovalmisteita.)
- Monivitamiinikivennäisainevalmiste, jos ruokamäärä jää päivittäin vähäiseksi tai ruokavalio on yksipuolinen.

Kotivara

Kotivaralla tarkoitetaan hyvin säilyviä elintarvikkeita ja ruoka-aineita, jotka riittävät ainakin kolmeksi päiväksi. Näitä varataan kotiin yllättävän sairastumisen, vesi- tai sähkökatkon varalle.

Kotivaraksi sopivat:

- huoneenlämmössä säilyvä maito, proteiinijuoma ja kasvijuomat
- kala-, liha- ja papusäilykkeet
- tuoreet hedelmät, kasvikset, juurekset ja näitä sisältävät säilykkeet, hillot ja soseet
- pullovesi, mehut, mehukeitot
- hiutaleet, pastat, myslit, pähkinät, siemenet
- leivät, näykkileivät, korput
- välipalapatukat ja välipalakeksit
- kuivatut hedelmät.



Entä jos

Ruokahalu on heikentynyt, syöminen on vaikeutunut tai paino laskee tahattomasti

- Valmista puuro maitoon sekä lisää puuroon öljyä ($\frac{1}{2}$ – 1 rkl/ annos) ja halutessasi rasvasilmä. Lisäksi lisää leiville enemmän juustoa, kananmunaa tai vähärasvaista leikkettä – saat enemmän proteiinia ja energiaa.
- Lisää öljyä ruokiin ja kypsennettyihin kasviksiin tai salaattiin ($\frac{1}{2}$ – 1 rkl/annos) – saat pehmeitä rasvoja ja energiaa.
- Valmista rahka- tai jogurttipohjaisia välipaloja tai juomia, joihin lisäät marjoja tai hedelmiä ja 2 tl öljyä. Voit nauttia myös raejuustoa marjojen kera tai kaupan proteiinijuomia.
- Apteekista saat täydennysravintovalmisteita, jos syöminen jää vähäiseksi. Näistä saat energiaa, proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita pienestä määrästä.



Jos pääateria korvautuu usein välipaloilla

- Tilaa ateriapalvelu tai MenuMAT kotiin tai ruokaile usein kodin ulkopuolella, voit saada myös ruokaseuraa.
- Valmista suurempi määrä ruokaa kerralla ja pakasta lämmitettäväksi myöhemmin.
- Hyödynnä valmisruokia ja täydennä niitä tarvittaessa proteiinilla (esim. raejuustolla ja ruokajuomaksi maitoa/piimää) ja kasviksilla.



Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan hyvinvointialue

www.ekhva.fi -sivulta löydät

→ eAsiointi

Uusi ravitsemusportaali ikääntyneille:

<https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin>



Lähteet:

- Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus, VRN ja THL 2020
- Ravitsemusopas ikääntyneille, VRN 2021
- Taulukot: <https://fineli.fi/> (THL, Helsinki 2019)

Kuvat:

- Kansi, sivu 7 ja 11: Microsoft
- Sivut 3, 6, 7 ja 10: EKHVA
- Sivut 6 (kuvakollaasi), sivu 10 (rahka): O-P Latvala
- Sivut 9: bearfotos/Freepik

www.ekhva.fi