

# Ikäihmisen ravitsemus

Terveyttä ja toimintakykyä edistävä ruokavalio



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

## **Ohjelehtisen sisältö**

Tämä ohjelehtinen on tarkoitettu kotona asuville ikäihmisille terveyttä ja toimintakykyä edistävän syömisen tueksi. Sen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta.

## **Pääkohdat**

- Säännöllinen ruokarytmi auttaa jaksamaan ja pitämään ruokavalion monipuolisena. Syö tasaisesti 2–4 tunnin välein.
- Proteiinin tarve kasvaa iän myötä. Syö proteiinia sisältäviä ruokia päivän jokaisella aterialla ja välipalalla.
- Kaikille yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 20 mikrogrammaa päivässä ympäri vuoden.

## **Ikääntymisen vaikutus ravitsemukseen**

Iän myötä ruokavalio voi yksipuolistua monesta syystä. Muun muassa liikunnan määrän väheneminen, sairaudet ja lääkkeet voivat vaikuttaa ruokahaluun, pienentää ruokamääriä ja heikentää energian ja ravintoaineiden saantia.

Ravintoaineiden tarve ei kuitenkaan pienene iän myötä vaan joidenkin ravintoaineiden, kuten proteiinin ja D-vitamiinin tarve jopa kasvaa. Jotta keho saisi riittävästi välttämättömiä ravintoaineita, ruuan laatuun kannattaa kiinnittää huomiota.

## **Säännöllinen ruokarytmi**

Päivän aikana jaksaa paremmin, kun syö tasaisesti 2–4 tunnin välein. Säännöllinen ruokarytmi auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena, on hyväksi hampaille ja takaa myös paremmat yöunet.

Aamupala, lounas ja päivällinen muodostavat syömiselle hyvän pohjan, jota voi tarpeen mukaan täydentää välipaloilla. Kaksi lämmintä ateriaa päivässä auttaa saamaan tarvittavan määrän energiaa ja ravintoaineita. Jos syö vain yhden lämpimän ruoan päivässä, monipuolisten välipalojen syöminen on erityisen tärkeää.

Jotta keho ei ole liian pitkään ilman energiaa ja ravintoaineita, yöpaaston pituuden tulisi olla enintään 11 tuntia. Yöpaastoa voi lyhentää syömällä illalla myöhäisen iltapalan, yöpalan tai aikaistamalla aamupalaa.

## Lautasmalli

Lautasmalli on hyvä apu monipuolisten aterioiden koostamisessa (Kuva 1). Täytä kolmasosa annoksesta tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla, kolmasosa kalalla, lihalla, palkokasveilla tai muulla proteiinipitoisella ruualla ja kolmasosa perunalla, makaronilla tai riisillä.

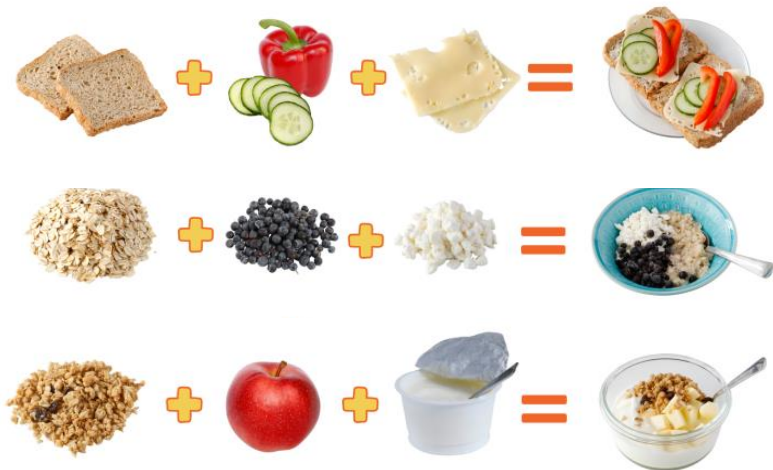


**Kuva 1.** Lautasmalli auttaa kokoamaan monipuolisen aterian. <sup>(5)</sup>

Lämpimän ruoan lisäksi aterialla kannattaa täydentää täysjyväleivällä ja pehmeällä leipärasvalla, öljypohjaisella salaattinkastikkeella ja ruokajuomalla, mieluiten maidolla tai piimällä. Ateriaan kuuluu myös marjoja tai hedelmä jälkiruoaksi.

## Monipuolisuutta välipaloilla

Kokoa monipuolinen välipala yhdistämällä viljatuotteita, kuten leipää tai puuroa, kasviksia, hedelmiä tai marjoja sekä proteiinipitoista ruokaa (Kuva 2). Samaa periaatetta voi hyvin hyödyntää myös aamupalan kokoamisessa.



**Kuva 2.** Monipuolinen välipala. <sup>(2)</sup>

## Lihakset tarvitsevat proteiinia

Ikäihminen tarvitsee proteiinia hiukan enemmän kuin työikäinen, keskimäärin vähintään 80 g päivässä.

Proteiinia tarvitaan, jotta lihasvoima säilyy, vastustuskyky pysyy hyvänä ja haavat paranevat.

Proteiinia saa kalasta, lihasta, kananmunasta, herneistä, pavuista, linseistä sekä maitovalmisteista (Taulukko 1). Proteiininlähteitä on hyvä olla jokaisella päivän aterialla ja välipalalla.

<b>Proteiinin lähde</b>	<b>Annos</b>
Maito, piimä tai jogurtti	2,5 dl
Maitorahka	1 dl
Raejuusto	5–6 rkl
Kananmuna	1 kpl
Kypsä kala	4–5 rkl
Kypsä liha	3 rkl
Täyslihalleikkele	3–4 viipaletta
Juusto	3–4 viipaletta
Pähkinät ja siemenet	4 rkl
Herneet, pavut ja linssit	1–2 dl

**Taulukko 1.** Hyviä proteiinin lähteitä. Kukin annos sisältää 7–8 g proteiinia.

Jos arvelet proteiinin saannin olevan niukkaa, voit lisätä sen määrää pienillä muutoksilla (Taulukko 2).

<b>Proteiinin saantia lisäävä muutos</b>	<b>Määrä</b>
Puuron keittäminen veden sijasta maitoon	7 g
Mehun tai kotikaljan vaihtaminen maitoon tai piimään (2 x 2,5 dl)	15 g
Annos maustettua rahkaa (200 g) iltapäiväkahvin kanssa	14 g
Raejuuston lisääminen aterialla (5 rkl)	7 g
Kaksi lämmintä ateriaa yhden sijaan	20 g
Kourallinen pähkinöitä iltapalalla (40 g)	10 g
Kananmunan lisääminen leivälle	7 g
<b>Yhteensä</b>	<b>80 g</b>

**Taulukko 2.** Keinoja proteiinin saannin lisäämiseksi.

## **Kasviksia puoli kilo päivässä**

Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät monipuolisesti vitamiineja ja kivennäisaineita sekä ravintokuitua. Niitä tulisikin syödä ainakin kuusi annosta päivässä (Kuva 3).

Yksi annos on esimerkiksi

- pieni omena
- keskikokoinen tomaatti
- keskikokoinen porkkana
- 2 dl salaattia tai raastetta
- 1,5 dl kypsennettyjä kasviksia
- 2 dl marjoja.

Voit kypsentää kasviksia pehmeämmiksi, raastaa niitä hienoksi raasteeksi tai nauttia ne runsaan salaatin-kastikkeen kera. Täysmehut, kiisselit, soseet ja rahkat ovat hyviä vaihtoehtoja tuoreille hedelmille ja marjoille.



**Kuva 3.** Esimerkki päivittäisistä kasvisannoksista. <sup>(5)</sup>

## **Suosi runsaskuituista**

Kuitu tasoittaa verensokeria ja ehkäisee ummetusta. Sillä on myös suotuisia vaikutuksia sydänterveyteen. Lisäksi runsaskuituinen ruokavalio sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita.

Hyviä kuidun lähteitä ovat viljatuotteet, kuten täysjyväleipä, -puuro ja -makaroni. Myös kasvikset, hedelmät, marjat, palkokasvit, siemenet ja pähkinät sisältävät kuitua.



Valitse runsaskuituisia viljatuotteita kaikille aterioille. Tuote on runsaskuituinen, jos se sisältää kuitua yli 6 g/100 g.

## **Vaihda kovat rasvat pehmeisiin**

Rasva on hyvä energian lähde. Jos energiansaanti on niukkaa, sitä voi helposti kasvattaa lisäämällä ruokiin rasvaa. On tärkeää kuitenkin ottaa huomioon rasvan laatu.

Pehmeä rasva parantaa sydänterveyttä, tasoittaa verensokeria ja vaikuttaa suotuisasti luuston kuntoon ja lihasten säilymiseen.

Voit lisätä pehmeän rasvan saantia, kun

- levität leivälle kasvimargariinia
- käytät ruoanvalmistuksessa kasviöljyä, kasvi- tai pullomargariinia
- lisäät salaattiin öljyistä salaatinkastiketta
- syöt kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa
- lisäät ruokavalioon pähkinöitä ja siemeniä.

Kun samalla suosit rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita ja vähärasvaista lihaa, on ruokavalion rasvanlaatu hyvä.

## Suolaa kohtuudella

Runsas suolan käyttö nostaa verenpainetta ja heikentää verenpainelääkkeiden tehoa. Muun muassa leivät, juustot, leikkeleet ja monet valmisruoat sisältävät paljon suolaa. Suolan määrää voi pyrkiä vähentämään

- valitsemalla tuotteita, jossa suolan määrä on alle yhden prosentin tai sen tuntumassa
- suosimalla Sydänmerkki-tuotteita
- lisäämällä ruokaan makua kasviksilla ja yrteillä
- vähentämällä suolan käyttöä ruoanlaitossa.

Käytä ruoanvalmistuksessa jodioitua suolaa, niin turvaat samalla riittävää jodin saantia.



**Kuva 4.** Pakkauksessa oleva Sydänmerkki kertoo, että tuote on terveyden kannalta parempi vaihtoehto. <sup>(4)</sup>

## **Riittävästi nestettä**

Iän myötä janon tunne heikkenee. Lisäksi jotkin lääkkeet lisäävät nesteen tarvetta. Riittävästä juomisesta on tärkeää huolehtia etenkin kuumalla ilmalla ja liikunnan yhteydessä.

Pyri juomaan päivittäin 1–1,5 litraa (5–8 lasillista). Aterioille sopii juomaksi maito tai piimä ja janoon vesi. Myös täysmehut, mehukeitot, kaakao, pirtelöt ja jogurttijuomat sopivat täydentämään päivittäistä nesteen saantia.

## **Ravintolisät**

Kaikille yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiini-valmistetta 20 mikrogrammaa ( $\mu\text{g}$ ) päivässä. Jos käytössäsi ei ole päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvavitteitä tai kalaa 2–3 kertaa viikossa, myös alle 75-vuotiaille suositellaan 10  $\mu\text{g}$  D-vitamiinilisää loka-maaliskuussa.

Voit keskustella muiden ravintolisien tarpeesta lääkärin tai hoitajan kanssa.

## Lähteet

1. Avuksi ohjaukseen. Gery ry 2023.
2. Maistuva koulu materiaalit. Maistuva koulu 2023.
3. Ravitsemusopas ikääntyneille. VRN 2021.
4. Sydänmerkki. Sydänliitto 2023.
5. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset. VRN ja THL 2020.
6. Voimaa ruuasta. Gery ry 2019.



1.12.2023 Kehityspalvelut

[6039-2019-P]