

Vajaaravitsemuksen ehkäisy

Keinoja energian ja proteiinin saannin lisäämiseksi



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Ohjelehtisen sisältö

Tämä ohjelehtinen on tarkoitettu avuksi hyvän ravitsemustilan ylläpitämiseen ja vajaaravitsemuksen ehkäisyyn. Sen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta.

Pääkohdat

- Tahaton painonlasku (painosi on laskenut, vaikka et ole pyrkinyt pudottamaan sitä) on yleensä merkki heikkenevästä terveydestä. Siitä on hyvä mainita lääkärille tai hoitajalle.
- Painon putoamiseen on tärkeää puuttua välittömästi. Tärkeintä vajaaravitsemuksen ehkäisyssä on riittävä energian ja proteiinin saanti.
- Ruoan energian ja proteiinin määrää voi lisätä pienillä muutoksilla. Apteekin täydennysravintovalmisteet sopivat ruokavalion täydentämiseen, jos ruokahalusi on huono.

Pitäisikö olla huolissaan?

Merkkejä heikentyvästä toimintakyvystä ovat

- huono ruokahalu
- tahaton painonlasku
- uupumus
- vaikeudet päästä ylös tuolista tai sängystä
- hidastunut kävelyvauhti.

Tahaton painonlasku tarkoittaa sitä, että painosi on laskenut, vaikka et ole pyrkinyt pudottamaan sitä.

Tahaton painonlasku on yleensä merkki heikkenevästä terveydestä ja se kasvattaa vajaaravitsemuksen riskiä.

Jos painosi on pudonnut, siitä on hyvä mainita lääkärille tai hoitajalle.

Tahatonta painonlaskua voi olla vaikea huomata. Siksi on tärkeää, että punnitset itsesi vähintään kuukausittain. Jos paino pysyy vakaana, energian saanti ja kulutus ovat tasapainossa.

Vajaaravitsemuksen ehkäisy

Vajaaravitsemuksella tarkoitetaan energian tai ravintoaineiden liian vähäistä saantia niiden tarpeeseen nähden. Vajaaravitsemus lisää lihas- ja luukatoa, hidastaa sairauksista toipumista ja heikentää vointia.

Painon putoamiseen on tärkeää puuttua välittömästi. Tärkeintä vajaaravitsemuksen ehkäisyssä on riittävä energian ja proteiinin saanti. Ruoan energian ja proteiinin määrää voi lisätä pienillä muutoksilla.

Voit lisätä ruokavalion energiamäärää, kun

- syöt monipuolisia aterioita ja välipaloja 2–3 tunnin välein
- valitset aterioille mieli- ja jälkiruokia
- lisäät ruoan joukkoon kasviöljyä tai -margariinia
- lisäät salaatin joukkoon öljyistä salaatinkastiketta
- napostelet pähkinöitä
- valitset energiapitoisia juomia, kuten maitoa, piimää, kaakaota, pirtelöä tai täysmehua.

Voit lisätä ruokavalion proteiinin määrää, kun

- keität puuron veden sijasta maitoon
- syöt välipalaksi rahkaa, jogurttia tai raejuustoa marjojen tai hedelmien kera
- lisäät leivälle leikkelettä, juustoa tai kananmunaa
- valitset proteiinipitoisia juomia, kuten maitoa, piimää, pirtelöä tai kaakaota
- hyödynnät urheilijoille tarkoitettuja proteiinipitoisia palautusjuomia tai patukoita.

Täydennysravintovalmisteet

Ruoan lisäksi ruokavaliota voi täydentää apteekista saatavilla täydennysravintovalmisteilla. Täydennysravintovalmisteet ovat sellaisenaan nautittavia juomia ja ruokaan tai juomaan sekoitettavia jauheita.

Täydennysravintovalmisteet sisältävät pienessä annoksessa paljon energiaa sekä enemmän proteiinia ja muita ravintoaineita kuin tavallinen ruoka. Sen vuoksi ne sopivat hyvin ruokavalion täydentämiseen, jos ruokahalusi on huono.

Runsaasti energiaa ja proteiinia sisältäviä ruokaohjeita

Seuraavissa ruokaohjeissa energian ja proteiinin määrää on suurennettu lisäämällä ruoan joukkoon maitovalmisteita, kananmunaa ja rypsiöljyä. Voit hyödyntää samoja keinoja myös muussa ruoanvalmistuksessa.

Aamupuuro

(2 annosta)

1,5 dl kaura- tai neljän viljan hiutaleita

3 dl kevytmaitoa

½ tl suolaa

2 rkl rypsiöljyä

2 kananmunaa

Lisäksi:

Tuoreita marjoja, hilloa tai mehukeittoa

Keitä hiutaleita maidossa noin 5–10 minuuttia.

Sammuta liesi, lisää suola ja rypsiöljy puuron joukkoon.

Riko kananmunat puuron joukkoon ja vatkaa voimakkaasti. Anna puuron levätä liedellä jälkilämmöllä vielä muutama minuutti.

Tarjoile esimerkiksi marjojen, hillon tai mehukeiton kanssa.

Yksi annos (noin 2 dl) sisältää:

Energiaa 330 kcal

Proteiinia 15 g

Kinkku-kananmunalevite

(2 annosta)

3 rkl margariinia 60 %

5 siivua palvi- tai keittokinkkua

1 keitetty kananmuna

1 rkl kuivattua persiljaa tai ruohosipulia

(kevytmaitoa)

Hienonna kinkku pieneksi silpuksi. Kuori kananmuna ja hienonna haarukalla. Sekoita hienonnettu kinkku ja kananmuna pehmeään margariinin joukkoon. Lisää kuivatut yrtit. (Ohenna tarvittaessa tilkalla maitoa.)

Yksi annos (noin 4 rkl) sisältää:

Energiaa 170 kcal

Proteiinia 7 g

Raejuustolevite

(2 annosta)

3 rkl margariinia 60 %

0,5 dl maitorahkaa

100 g raejuustoa

ripaus suolaa ja mustapippuria

(1 valkosipulin kynsi)

Sekoita raejuusto ja maitorahka pehmeään margariinin joukkoon. Lisää suola ja pippuri. (Hienonna valkosipulin kynsi levitteeseen.)

Yksi annos (noin 4 rkl) sisältää:

Energiaa 175 kcal

Proteiinia 10 g

Kanakeitto

(4 annosta)

2 rkl rypsiöljyä

400 g broilerin fileesuikaletta tai 400 g kalkkunanakkeja

1 pss (200 g) keittojuureksia (pakaste)

300 g perunaa

6 dl vettä

2 dl ruokakermaa 15 %

1 tl mustapippuria

1 tl suolaa

(1 tl currya tai kurkumaa)

Lisäksi:

200 g raejuustoa

Paista broilerin fileesuikaleet rypsiöljyssä kypsiksi. Jos käytät nakkeja, paista niitä hetki pannulla. Kuori ja kuutioi perunat ja laita ne kattilaan veden ja mausteiden kanssa. Keitä noin 10 minuuttia. Lisää joukkoon broilerin suikaleet tai nakit sekä keittojuurekset. Keitä, kunnes kasvikset ja perunat ovat kypsiä. Lisää keittoon ruokakerma ja kiehauta vielä kerran. Tarjoile keitto raejuuston kanssa.

Yksi annos (noin 2 dl) sisältää:

Energiaa 170 kcal

Proteiinia 10 g

Kinkkukiusaus

(4 annosta)

600 g peruna-sipulisekoitusta (pakaste)

150 g kinkkusuikaleita

150 g raejuustoa

3 dl kevytmaitoa

3 kananmunaa

1 tl suolaa

½ tl mustapippuria

3 rkl rypsiöljyä

Kaada puolet peruna-sipulisekoituksesta vuolan pohjalle ja laita päälle kinkkusuikaleet ja raejuusto. Kaada loput peruna-sipulisekoituksesta kinkun päälle.

Sekoita kananmunat, mausteet ja rypsiöljy maidon joukkoon. Kaada vuokaan.

Paista kinkkukiusausta uunissa 200 asteessa noin tunnin ajan.

Yksi annos (noin 2 dl) sisältää:

Energiaa 250 kcal

Proteiinia 15 g

Omena-punajuurisalaatti

(2 annosta)

2 etikkapunajuurta

1 pieni omena

(pieni pala purjoa)

50 g raejuustoa tai fetajuustoa

Kastike:

1 dl kermaviiliä

0,5 rkl viinietikkaa

1 tl sokeria

ripaus suolaa ja mustapippuria

Raasta tai kuutioi punajuuret ja omena. (Silppua purjosipuli.) Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja yhdistä salaattiin. Anna maustua hetki kylmässä.

Tarjoile feta- tai raejuuston kanssa ruoan lisäkkeenä.

Yksi annos (noin 1 dl) sisältää:

Energiaa 120 kcal

Proteiinia 7 g

Hedelmäpirtelö

(2 annosta)

1 banaani

1 dl mango- tai persikkasosetta

1,5 dl kevytmaitoa tai -piimää

150 g maitorahkaa, esimerkiksi vaniljan makuista

1 rkl hunajaa tai sokeria

2 rkl kauraleseitä

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja soseuta tehosekoittimella tai sauvasekoittimella.

Tarjoile esimerkiksi välipalana.

Yksi annos (noin 2,5 dl) sisältää:

Energiaa 160 kcal

Proteiinia 10 g

Jogurttiherkku

(2 annosta)

2 dl maustamatonta jogurttia

1 dl neljän viljan hiutaleita

1 rkl sokeria

1 tl vaniljasokeria

1 rkl rypsiöljyä

50 g raejuustoa

1 dl mangosetta, esimerkiksi Pilttiä

Lisäksi koristeluun:

50 g säilykepersikoita

Sekoita kaikki ainekset jogurtin joukkoon. Anna tekeytyä jääkaapissa. Koristele annos kuutioiduilla persikoilla.

Tarjoile jogurttiherkkua esimerkiksi välipalana.

Yksi annos (noin 1,5 dl) sisältää:

Energiaa 215 kcal

Proteiinia 8 g

Talkkunapiimä

(2 annosta)

2 dl piimää

1 dl talkkunaa

100 g pakastemustikoita tai marjasekoitusta

1 rkl fariinisokeria

1 rkl rypsiöljyä

Sulata marjoja hetki mikrossa. Sekoita kaikki ainekset piimän joukkoon ja anna tekeytyä jääkaapissa.

Tarjoile talkkunapiimää esimerkiksi välipalana tai jälkiruokana.

Yksi annos (noin 1,5 dl) sisältää:

Energiaa 220 kcal

Proteiinia 7 g

Pannukakku

(uunipellillinen, noin 10 annosta)

1 l kevytmaitoa

4 kananmunaa

½ tl suolaa

3 rkl sokeria

5 dl vehnä jauhoja

1 dl rypsiöljyä

1 prk (200 g) maitorahkaa, esimerkiksi vaniljan makuista

Lisäksi:

Tuoreita marjoja, hilloa tai kermavaahtoa

Vatkaa maito, kananmunat ja maitorahka tasaiseksi.

Vatkaa joukkoon jauhot, suola ja sokeri. Sekoita taikinaan viimeisenä öljy.

Kaada taikina leivinpaperilla päällystetylle uunipellille.

Paista uunissa 200 asteessa noin 20–30 minuuttia.

Tarjoile pannukakku esimerkiksi tuoreiden marjojen, hillon tai kermavaahdon kanssa.

Yksi pala sisältää:

Energiaa 240 kcal

Proteiinia 9 g

Lähteet

1. Ravitsemus riittäväksi – opas vajaaravitsemuksen ehkäisyyn. Kuntoutumistalo 2023.
2. Runsaasti energiaa ja proteiinia sisältäviä ruokaohjeita. Katriina Leikas. SeAMK 2019.
3. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset. VRN ja THL 2020.



30.11.2023 Kehityspalvelut

[6110-2019-P]