

Ikääntyneen hyvä ravitseminen

Ravitsemussuunnittelija Salla Kaurijoki
Keski-Suomen hyvinvointialueen ruokapalvelut

Terveyttä edistävä ruokavalio on suositeltavin ruokavalio myös ikääntyneelle

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Energiantarve ja ruokahalu muuttuvat ikääntyessä

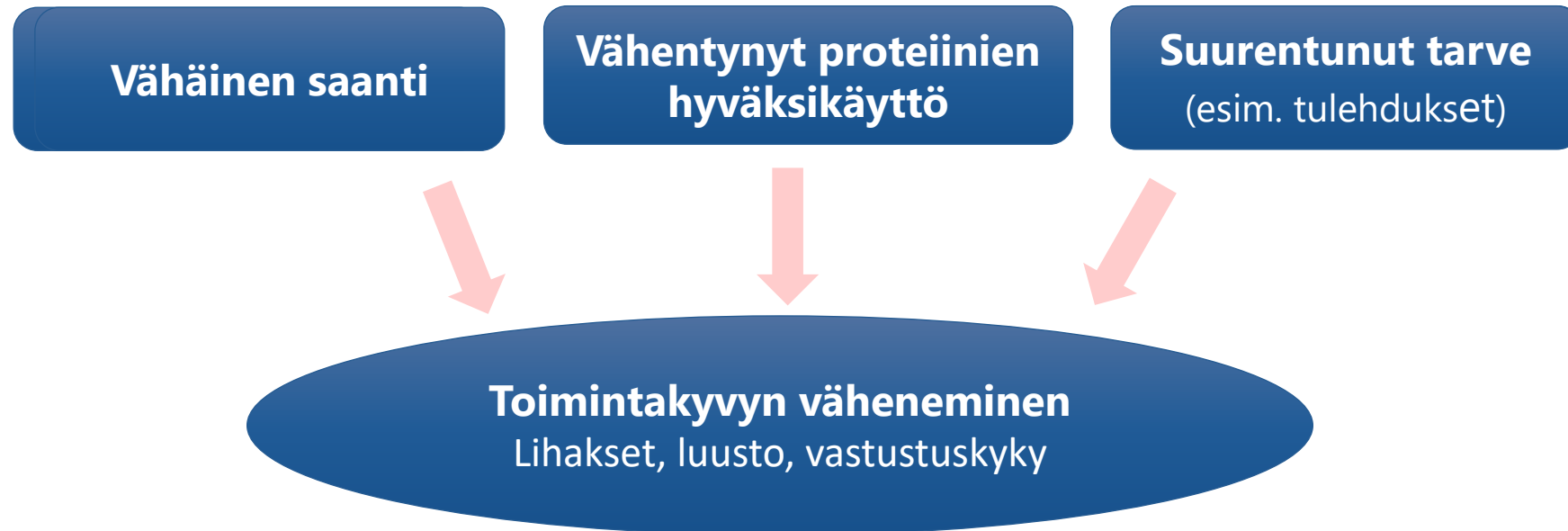
- Ihmisten energiantarve on yksilöllinen ja se voi vaihdella huomattavasti ihmisten välillä. Yleensä ikääntyneen energiantarve on 1600–1900 kcal/vuorokaudessa.
- Ruoasta tulee saada energiaa kulutusta vastaavasti. Jos paino pysyy vakaana, energiantarve ja -kulutus ovat tasapainossa.
- Ikääntyessä energiantarpeen väheneminen on seurausta lihasmassan pienenemisestä.
- Ikääntymiseen voi liittyä ruokahalun heikkenemistä. Sairaudet ja lääkkeet voivat vaikuttaa ruokahuun. Maku- ja hajuaisteissa voi tapahtua muutoksia, jolloin syömisestä ei nauti kuten aiemmin. Myös psyykkiset tekijät voivat vaikuttaa ruokahuun.
- Painonlaskua voi olla vaikea huomata. Siksi on tärkeää seurata painoa punnitsemalla itsensä säännöllisesti, vaikka kerran kuukaudessa. Painonlaskun voi huomata myös siitä, että vaatteet tuntuvat väljiltä. Myös omaiset voivat seurata ikääntyneen painoa.



Ikääntyneillä vajaaravitsemus on yleistä

- Vajaaravitsemusta esiintyy iäkkäistä 5–10 %:lla, yli 80-vuotiaista 10–20 %:lla ja pysyvässä ympärivuorokautisessa hoidossa olevista 30–80 %:lla.
- Vajaaravitsemukseen viittaavat useimmiten tahaton laihtuminen, alhainen paino tai pieni BMI. Myös huonosti paranevat haavat, kroonisten sairauksien huono hoitotasapaino ja heikentynyt fyysinen toimintakyky voivat olla merkkejä heikentyneestä ravitsemustilasta. Ylipainoinenkin voi olla aliravittu.
- Ravitsemushäiriöillä on runsaasti haitallisia seurauksia:
 - sairastavuus ja kuolleisuus lisääntyvät ja sairauksista toipuminen hidastuu
 - sairaalajaksot pitenevät, terveystalveluiden kysyntä lisääntyy
 - lihaskato kiihtyy, lihasten toiminta ja voima heikkenevät, kaatumis- ja murtumariskit suurenevät.
- Ravitsemushoidon tavoitteena on turvata riittävä energian, erityisesti proteiinin ja muiden ravintoaineiden saanti, ja ylläpitää hyvää ravitsemustilaa.

Proteiinin merkitys ikääntyneiden toimintakykyyn




Toimintakyvyn vähenemistä voidaan jarruttaa liikunnalla ja huolehtimalla riittävästä proteiinin saannista sekä D-vitamiinin ja välttämättömien rasvahappojen saannista.

Tahaton painonlasku voi jäädä huomaamatta

- Painon vakaana pitäminen on ikääntyessä erityisen tärkeää. Painonvaihtelut vievät mennessään lihasmassaa, jota voi olla vaikea saada takaisin.
- Tahaton painon lasku on merkki ravitsemustilan ja terveyden heikkenemisestä. Tahaton painonlasku on terveyden kannalta huono asia myös ylipainoiselle. Jos paino alkaa tahattomasti laskea, tulee siihen puuttua heti.
- Pieni pyöreys ei ole terveysriski. 65- vuotta täyttäneille suositeltava painoindeksi (BMII) on 24-29 kg/m².
- Lihavuus on terveydelle haitallista. Jos on tarve laihtuttaa, se kannattaa tehdä maltilla ja pitkäjänteisesti ikääntyneiden hoitoon perehtyneen terveydenhuollon asiantuntijan avustuksella pyrkien minimoimaan lihasmassan menetys.

Lihakset tarvitsevat proteiineja

- Ikääntyneillä toimintakyky ja terveydentila vaikuttavat proteiinin tarpeeseen enemmän kuin ikävuosien määrä. Runsaasti liikkuva tarvitsee energiaa ja proteiinia enemmän kuin vähän liikkuva.
- Ikääntyneille suositellaan proteiinia hieman enemmän kuin nuoremmille.
- **Jos energiantarve on pieni, tarvitaan proteiinia suhteessa enemmän.**
- Hyvä lihaskunto on keskeinen toimintakykyä edistävä tekijä.
 - Naisilla on lihaksia vähemmän kuin miehillä ja naisten lihasvoima heikkenee miehiä nopeammin.
 - Naisilla on miehiä suurempi riski lihasmassan pienentymisestä johtuvalle lihastoiminnan heikentymiselle.
- Lihasvoiman ylläpitämisessä tärkeintä on riittävä liikkuminen, hyvä ravitsemustila ja painonhallinta.

 Paino	Proteiinintarve/vrk
60 kg	72 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g

Ruokavalion proteiinin lähteet

- Proteiinia sisältäviä ruoka-aineita kannattaa syödä kaikilla aterioilla (aamupala, välipala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala).
- Jos syöt monipuolisesti ja ruokahalusi on hyvä, saat todennäköisesti riittävästi proteiinia.
- Hyviä proteiinin lähteitä:
 - Maitotuotteet kuten maito, piimä, jogurtti, rahka, raejuusto, proteiinivanukkaat, juusto. Maitoa korvaavista kasvijuomista soijajuoma vastaa parhaiten proteiinimäärältään maitoa. Muut kasvijuomat sisältävä huomattavasti vähemmän proteiinia.
 - Broileri, kalkkuna
 - Liha, kala ja kananmuna
 - Palkokasvit kuten pavut, herneet ja linssit sekä niistä tehdyt tuotteet
 - Myös viljavalmisteista saa proteiinia.

Esimerkkejä proteiinin määristä



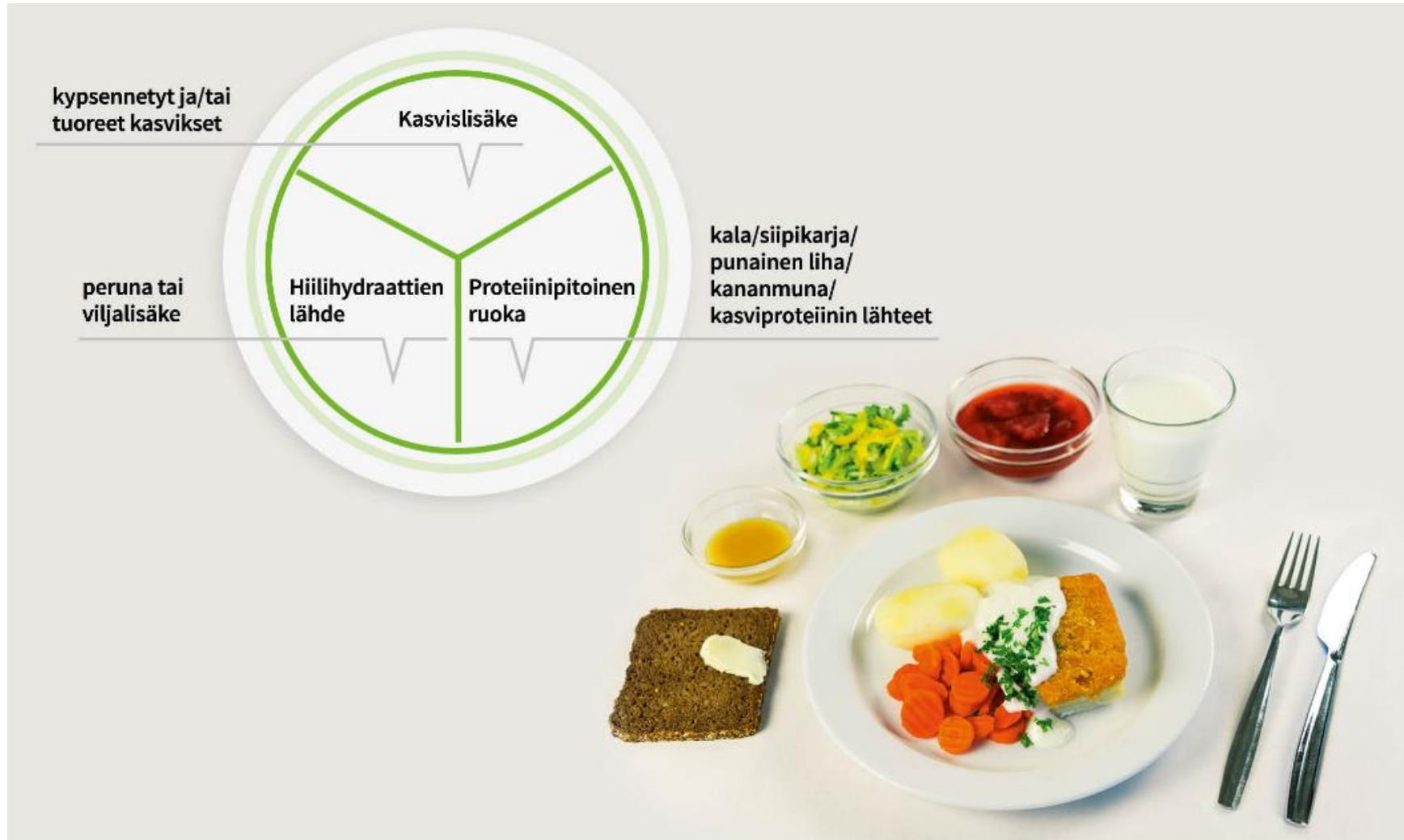
Riittävästi pehmeää rasvaa ruokavalioon

- Rasvat voidaan jaotella pehmeisiin eli tyydyttymättömiin ja koviin eli tyydyttyneisiin rasvoihin. Terveyden ylläpitämiseksi on suositeltavaa käyttää pehmeitä rasvoja ja rajoittaa kovien rasvojen saantia. Kovaa rasvaa tulisi olla alle 1/3 kokonaisrasvasta ja pehmeää rasvaa yli 2/3 kokonaisrasvasta.
- Ruokavalion rasvan suositeltava laatu vaikuttaa suotuisasti mm. seerumin kolesteroli- ja triglyseridipitoisuuksiin ja glukoosiaineenvaihduntaan ja hillitsee matala-asteista tulehdusta. Lisäksi sen on osoitettu olevan yhteydessä luuston kuntoon ja lihasmassan säilymiseen ikääntyneillä.
- Pehmeä rasva on myös olennainen osa terveyttä edistävää ruokavaliota kognition säilyttämisessä, tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa, kohonneen verenpaineen hoidossa sekä sepelvaltimotaudin ehkäisyssä ja sekundaaripreventiossa.

Vinkkejä rasvan laadun parantamiseen

- Ikääntyvä elimistö tarvitsee toimintansa tueksi pehmeitä rasvoja. Siksi paras valinta leivälle on kasvirasvavalevite, jossa rasvaa 60–75 %. Rypsi/rapsiöljyä, oliiviöljyä ja muita kasviöljyjä voi käyttää ruoanvalmistukseen ja salaattinkastikkeisiin.
- Aamupuuroon on hyvä lisätä kasvirasvasilmä tai tilkka öljyä.
- Pähkinöistä saa paljon hyvää rasvaa. Niitä kannattaa syödä kohtuudella välipalana, jogurtin päällä tai vaikkapa hedelmien kera.
- Ruokavalioon on hyvä sisällyttää 2–3 kala-ateriaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Kalasta saa pehmeää rasvaa, proteiinia ja D-vitamiinia.
- Haitallista kovaa rasvaa saa esimerkiksi viinereistä, pasteijoista, rasvaisista maitotuotteista ja makkaroista sekä voista ja voita sisältävistä levitteistä. Niitä ei kannata syödä joka päivä.

Ikääntyneen lautasmalli



Kuidun hyvät lähteet

- Vanhetessa suolen toiminta hidastuu. Kuidun niukka saanti, vähäinen liikunta ja niukka nesteen saanti aiheuttavat ummetusta.
- Kuitu ja neste pehmentävät ruokaa suolessa. Kuitu sitoo vettä ja nopeuttaa ruuan liikettä. Ruoan kuitu vaikuttaa suotuisasti myös suoliston mikrobistoon ja auttaa pitämään veren sokeri- ja rasva-arvot normaaleina.
- Kuituja saa viljoista, marjoista, juureksista, vihanneksista ja hedelmistä, palkokasveista, pähkinöistä ja siemenistä. Täysjyväviljatuotteet ovat hyviä kuidun lähteitä. Leivälle kannattaa aina laittaa päällimmäiseksi jotain kasvista. Kasviksissa on myös paljon nestettä, joka tekee hyvää suolen toiminnalle.



Kasviksilla väriä lautaselle

- Juurekset, vihannekset, marjat ja hedelmät tuovat raikkautta, makua, väriä ja vaihtelua ruokavalioon. Niistä saa vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua.
- Kasviksia kannattaa syödä päivittäin vähintään kuusi annosta. Yksi annos on esimerkiksi 1 keskikokoinen porkkana, 1 pieni omena, 2 dl marjoja, 1 keskikokoinen tomaatti, 2 dl salaattia tai raastetta ja 1½ dl kypsennettyjä kasviksia. Valitse kasviksia, joista pidät. Muista myös sesonkikasvikset.
- Jos kasvisten pureskelu tuottaa ongelmia, lisää juureksia haudutettavaan ruokiin, kypsennä niitä lisukkeeksi tai raasta hienoksi.
- Kotimaiset pakastemarjat ovat pehmeitä syötäviä. Marjoja voi nauttia myös tuoremarjasoseena.
- Pikkulapsille tarkoitettuja marja- ja hedelmäsäilykkeitä voi syödä sellaisenaan tai lisätä jogurtin tai rahkan joukkoon. Marjoista, hedelmistä ja täysmehuista voi valmistaa kiisseleitä ja smoothieta. Näitä saa myös kaupan valmistuotteina.
- Salaatin saa maistuvaksi ja meheväksi öljypohjaisella salaatinkastikkeella.

Päivän kasvisannokset



6 annosta kasviksia

Valitse vähäsuolaisempi vaihtoehto

- Runsas suolan käyttö haittaa elintoimintoja ja heikentää verenpainelääkkeen tehoa.
- Valitse vähemmän suolaa sisältäviä elintarvikkeita. Suolapitoisuus selviää pakkausmerkinnöistä.
- Vähäsuolaiseen ruokaan tottuu nopeasti. Käytä ruoanvalmistuksessa jodioitua suolaa. Iäkäsikin keho tarvitsee jodia.
- Leivän, juuston ja valmisruokien suolapitoisuus on hyvä olla alle yhden prosentin tai edes sen tuntumassa.
- Sydänmerkki tuotteessa on merkki siitä, että suolapitoisuus on kohdallaan.
- Suolan määrää ruoanvalmistuksessa voi vähentää lisäämällä makua kasviksilla, yrteillä ja suolattomilla mausteilla.



Huolehdi riittävästä nesteen saannista

- Iän karttuessa janon tunne voi heikentyä, jolloin juominen helposti unohtuu. Väsymys, huimaus, kaatumisalttius, heikentynyt suorituskyky ja sekavuus ovat oireita kuivumisesta.
- Vinkkejä riittävään nesteen saantiin
 - Juo päivittäin 1–1,5 litraa. Kuumalla ilmalla, hikoillessa tai liikunnan yhteydessä tulee juoda tavanomaista enemmän.
 - Jos ruokahalusi on huono, valitse juomia, joista saat energiaa, proteiinia ja muita ravintoaineita. Silloin parhaita juomia ovat maito- ja kasvijuomat sellaisenaan tai maustettuina sekä apteekin täydennysravintovalmisteet. Myös proteiinipitoisia palautusjuomia voi käyttää.
 - Pidä vesikannu pöydällä tai vesipullo mukanasasi ulkona.

Malttia ravintolisien käyttöön

- D-vitamiinia tarvitaan luuston hyvinvoinnin tueksi.
- Yli 75-vuotiaille D-vitamiinin saantisuositus on korkeampi, koska ihon kyky tuottaa D-vitamiinia auringonvalosta heikkenee samoin kuin D-vitamiinin hyväksikäyttö elimistössä.
 - 75 vuotta täyttäneille suositellaan 20 mikrogrammaa (μg) D-vitamiinia ruuasta tai valmisteista. Pienempi D-vitamiinilisäannos (10 μg) riittää, jos ruokavalio sisältää paljon vitamioituja maitovalmisteita, ravintorasvoja ja/tai kalaa.
 - B₁₂-vitamiini on hermostolle ja aivoille välttämätön vitamiini, jota saadaan esimerkiksi lihasta, kalasta ja maitovalmisteista. Ikääntyneille voi kehittyä B₁₂-vitamiinin imeytymishäiriö, jonka seurauksena vitamiinia ei ole riittävästi kehon käytettävissä. Tästä voi seurata puutos, jonka oireita ovat esimerkiksi anemia sekä tuntoaistin ja muistin häiriöt. B₁₂-vitamiinitason voi mitata laboratoriotutkimuksella.
- Jos ruokamäärät ovat pieniä, monivitamiini-kivennäisainevalmiste täydentää ruokavaliota. Noudata annosteluohjeita.
- Samanaikaisesti ei kannata käyttää päällekkäisiä valmisteita. Suuret määrät ravintolisiä ilman havaittua puutetta voivat olla haitallisia.

Ruokarytmi tuo ryhtiä päivään

- Säännöllinen ruokailurytmi
 - edistää jaksamista ja auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena
 - varmistaa nälän tunteet ja siten voimistaa ruokahalua
 - auttaa hidastunutta ruoansulatusta
 - estää ruokailuvälien ja yöpaaston muodostumista liian pitkäksi. Yöllä on luonnollinen tauko syömisessä ja energian saannissa. Jotta keho ei ole liian pitkään ilman energiaa ja ravintoaineita, yöpaaston pituuden on hyvä olla korkeintaan 11 tuntia, etenkin jos ruokahalu on huono ja ruokamäärät jäävät pieniksi päivän aikana
- Eläkkeelle jääminen yleensä muuttaa arjen rutiineja. Se voi muuttaa ruokarytmiä, vähentää lämpimien pääaterioiden syömistä ja yksipuolistaa ruoanvalintaa. On hyvä sopeuttaa ruokailu ja ateriarytmi uuteen elämäntilanteeseen sopivaksi.

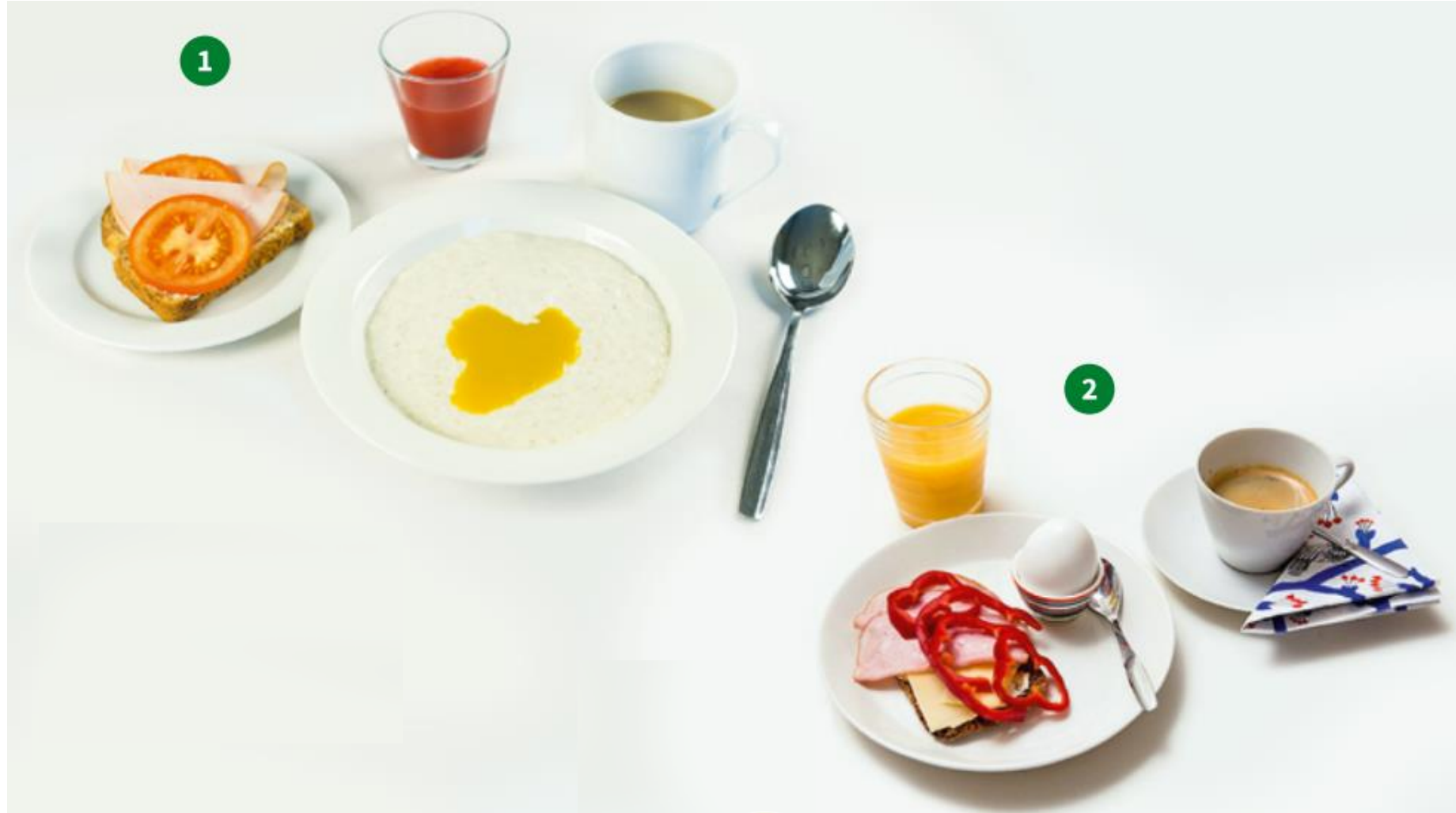
Vinkkejä ravitsemusongelmiin

- Ruokahalu on huono, paino pyrkii putoamaan
 - napostele pähkinöitä – niistä saat paljon energiaa ja hyviä rasvoja pienestä määrästä
 - nauti välipalaksi pullan sijaan rahkaa tai raejuustoa marjojen kera – saat sekä proteiinia että vitamiineja
 - lisää leivälle juustoa, kananmunaa yms. – saat enemmän energiaa ja proteiinia
 - valmista puuro maitoon – saat enemmän energiaa ja proteiinia
 - lisää kasviöljyä ruokiin, käytä enemmän salaatikastiketta – saat hyviä rasvoja ja energiaa
 - valmista rahka- tai jogurttipohjaisia juomia, joihin lisäät soseutettuja marjoja tai hedelmiä
 - apteekista saatavia täydennysravintojuomia voit nauttia välipalaksi – ovat tarkoitettu vajaaravitsemusriskissä oleville. Niistä saa runsaasti energiaa ja proteiinia pienestä määrästä.
 - Hyödynnä proteiinipitoisia palautusjuomia. Ne sisältävät runsaasti proteiinia. Ne ovat hyviä etenkin liikuntasuorituksen yhteydessä.

Vinkkejä ravitsemusongelmiin

- Korvaan monipuolisia aterioita kahvittelulla tai voileivillä
 - tilaa ateriapalvelu kotiin
 - mene ruokailemaan kodin ulkopuolelle esim. ystävien tai perheen kanssa
 - valmista helposti ja nopeasti tehtäviä, monipuolisia ruokia; esim. kasvismunakas pakastevihanneksista, raejuustoa pakastemarjojen tai hedelmien kera
 - valmista suurempi määrä ruokaa kerralla ja pakasta lämmitettäväksi myöhemmin
 - valmista ruokaisia, helposti tehtäviä salaatteja: Käytä niissä kalaa, broileria, raejuustoa tai kananmunaa.
 - hyödynnä valmisruokaa, johon voit lisätä proteiinin lähteitä ja kasviksia esim. kasviskeittoon raejuustoa tai kananmunaa.

Aamupalaesimerkkejä



Lounasesimerkkejä

1



2



Päivällisesimerkkejä



Välipalaesimerkkejä

1



2



Lähteet

- Ravitsemusopas ikääntyneelle. Ruokavirasto 2021.
- Ikääntyneiden ruokasuositus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.

