

Neuvoja ikääntyneen hyvään ravitsemukseen



Monipuolisella, värikkäällä ravitsemuksella vaikutetaan terveyteen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Monipuolinen syöminen ja riittävä ruokamäärä tukevat akuutista sairaudesta toipumista sekä ylläpitävät toimintakykyä.

Ruuasta tulee saada tarpeeksi energiaa.

Jos ruokahalusi huononee, nälän tuntemus heikkenee tai annokset pienenevät, syö aiempaa useammin välipaloja ja käytä tavanomaista enemmän rasvaa.

Säännöllinen ateriarytmi auttaa siinä, että ruokamääräsi pysyvät riittävinä ja vireystilasi säilyy hyvänä.

Ateriarytmi toteutuu parhaiten, kun syöt noin **kolmen tunnin välein**: aamiaisen, lounaan puolen päivän aikaan, iltapäivän välipalan, toisen aterian illansuussa ja iltapalan. Älä tyydy aterioilla pelkkään kahviin ja voileipään.

Ikääntyessä proteiinin eli valkuaisaineen tarve kasvaa. Riittävä proteiininsaanti ehkäisee lihaskatoa, auttaa säilyttämään lihasten voimaa ja toimintaa sekä tukee sairauksista toipumista.

Keinoja proteiininsaannin lisäämiseen:

- Syö aterioilla kanaa, kalaa, lihaa tai papuja, linssejä tai herneitä ja juo ruokajuomana maitoa tai piimää.
- Täydennä valmisruokia raejuustolla, kananmunalla tai leikkelevoileivällä.
- Valitse välipalaksi rahkaa, jogurttia, viiliä tai proteiinivanukasta.
- Aamu- tai iltapalaksi sopii puuro ja maito.
- Kokeile puuron kanssa raejuustoa tai kananmunaa.

Runsas suolankäyttö on haitallista koko elimistölle.

Suolan saannin vähentämiseksi suosi vähäsuolaisia vaihtoehtoja, kuten Sydänmerkkituotteita, ja korvaa suolaa maustamalla ruokaa kasviksilla ja suolattomilla yrteillä.

Syö marjoja tai hedelmiä vähintään kerran päivässä tai juo lasillinen täysmehua. Lisää aterioille kasviksia ja juureksia.

Syö esimerkiksi keitetyjä porkkanoita, parsakaalia, kasvissekoitusta tai tuoretta tomaattia tai paprikaa.

Lisää ruokaan hyviä rasvoja.

Esimerkiksi rypsiöljyä puuroon, perunamuusiin, laatikkoruokiin ja salaattiin tai pähkinöitä viiliin

Muista juoda 5–8 lasillista nesteitä päivässä.

Sopivia juomia ovat vesi, laimea mehu, marjakeitot, maitojuomat ja tee. Suosi ruokajuomana maitoa tai piimää. Vältä alkoholijuomia.

Säännöllisen liikkumisen lisäksi riittävä D-vitamiinin ja kalsiumin saanti ehkäisee luuston haurastumista ja lihaskatoa sekä vähentää kaatumisia ja niistä aiheutuneita murtumia.

Ota D-vitamiinivalmistetta 20 mikrogrammaa päivässä tai lääkärin ohjeen mukaan.

Parhaita kalsiumin lähteitä ovat nestemäiset maitotuotteet ja juusto.

Käy vaa'alla vähintään kerran kuukaudessa.

Kirjoita lukema ylös. Jos painosi laskee, lisää syömiskertoja.

Hyviä ruoka-hetkiä!

kypsennetyt ja/tai tuoreet kasvikset

Kasvislisäke

peruna tai viljalisäke

Hiilihydraattien lähde

Proteiinipitoinen ruoka

kala/siipikarja/
punainen liha/
kananmuna/
kasviproteiinin lähteet

Kuva: VRN

Päivitetty 9/2024