



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala



Ikääntyneen ruokavalio



Ohjelehtisen sisältö

Hyvä ruokavalio on tärkeä terveydelle ja hyvinvoinnille läpi elämän. Iän myötä ruokamäärät usein pienenevät ja ruokavalion laatu heikkenee. Ravintoaineiden tarve pysyy kuitenkin ennallaan tai jopa kasvaa. Riittävä ja monipuolinen ruokavalio pitää yllä terveyttä ja nopeuttaa sairauksista toipumista.

Ohjelehtinen on tarkoitettu yli 65-vuotiaille henkilöille ja heidän omaisilleen. Sen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta. Ravitsemukseen liittyvissä pulmissa ota yhteyttä laillistettuun ravitsemusterapeuttiin.

Pääkohdat

- Säännöllinen ateriarytmi sekä ruokavalion monipuolisuus ja riittävyys ylläpitävät terveyttä ja turvaavat riittävän energian ja ravintoaineiden saannin.
- Proteiinin tarve kasvaa iän myötä. Proteiinia sisältäviä ruokia tulisi syödä jokaisella päivän aterialla ja välipalalla.
- Kaikille yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinivalmistetta 20 µg päivässä ympäri vuoden.
- Vajaaravitseminen lisää lihaskatoa, hidastaa sairauksista toipumista ja heikentää vointia. Tärkeintä vajaaravitsemuksen ehkäisyssä ja hoidossa on riittävä energiansaanti ja tahattoman painonlaskun pysäyttäminen.



Ikääntymisen vaikutus ravitsemukseen

län myötä ruokamäärät usein pienenevät ja ruokavalion laatu heikkenee. Ravintoaineiden tarve pysyy kuitenkin ennallaan tai jopa kasvaa. Erityisen tärkeää on huolehtia riittävästä energian, valkuaisaineiden eli proteiinin, D-vitamiinin ja nesteen saannista.

Riittävästi ja monipuolisesti

Syö vähintään neljä ateriaa eli aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Aterioilla voi ruokavalion koostamisessa käyttää apuna lautasmallia (Kuva 1):

- Täytä kolmasosa annoksesta tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla, hedelmillä tai marjoilla.
- Täytä kolmasosa annoksesta perunalla tai täysjyväviljatuotteilla, kuten leivällä, puurolla tai makaronilla.
- Täytä kolmasosa annoksesta kalalla, lihalla, kananmunalla, palkokasveilla tai maitovalmisteilla.



Kuva 1. Lautasmalli auttaa monipuolisen aterian kokoamisessa.



Riittävästi proteiinia

län myötä proteiinin tarve kasvaa. Liian niukka proteiinin saanti voi lisätä lihaskatoa, minkä seurauksena riski kaatua ja saada murtumia kasvaa.

Hyviä proteiinin lähteitä ruokavaliossa ovat liha, kala, kananmuna ja maitovalmisteet, kuten maito, piimä ja jogurtti. Taulukkoon 1 on listattu hyviä proteiinin lähteitä. Nauti niitä päivittäin 8–10 annosta. Yksi annos sisältää 7–8 g proteiinia.

Riittävä proteiinin saanti voidaan turvata, kun proteiinipitoisia ruoka-aineita syödään jokaisella päivän aterialla ja välipalalla (Taulukko 2).

Taulukko 1. Hyviä proteiinin lähteitä.

Hyviä proteiinin lähteitä	Annos
Maito, piimä ja jogurtti	2 dl
Rahka	1 dl (80 g)
Kananmuna	1 kpl (60 g)
Raejuusto	5–6 rkl (50 g)
Kypsä kala	4–5 rkl (40–50 g)
Kypsä liha ja kana	3 rkl (25–30 g)
Täyslihaleikkele	3–4 viipaletta (40 g)
Juusto	3–4 viipaletta (30 g)
Pähkinät ja siemenet	4 rkl (40 g)



Seinäjoen keskussairaala

5 (8)

Taulukko 2. Esimerkki runsaasti proteiinia sisältävistä aterioista.

Esimerkki päivän aterioista		Proteiinia
Aamupala	2 dl maitoon keitettyä puuroa marjoja tai hedelmäsosetta kasvimargariinia lasi maitoa tai piimää kuppi kahvia tai teetä	10 g 7 g
Lounas	1,5 dl lihakastiketta 2 perunaa tai 1,5 dl riisiä tai makaronia salaattia tai kypsennettyjä kasviksia öljyistä salaatin kastiketta lasi maitoa tai piimää	16 g 7 g
Välipala	hedelmä pähkinöitä kahvia tai teetä	3 g
Päivällinen	2 dl kalakeittoa pala leipää kasvimargariinia 2 viipaletta juustoa tai leikkelettä 1 dl hedelmä- tai marjarahkaa 1 lasi maitoa tai piimää	12 g 4 g 7 g 7 g
Iltapala	1 sämpylä 1-2 tl kasvimargariinia kananmuna kasviksia 2 dl täysmehua	7 g
Proteiinia päivän aterioista		80 g

Kasviksia joka aterialla

Kasvikset sisältävät monipuolisesti vitamiineja ja kivennäisaineita. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisikin syödä kaikilla päivän aterioilla. Tarpeen mukaan kasviksia voi kypsentää pehmeämmiksi, raastaa hienoksi raasteeksi ja tarjota runsaan salaatin kastikkeen kera. Täysmehut, kiisselit ja rahkat ovat hyviä vaihtoehtoja tuoreille hedelmille ja marjoille.



Seinäjoen keskussairaala

6 (8)

Suosi runsaskuituista

Hyviä kuidun lähteitä ovat täysjyväviljatuotteet kuten leipä, puuro ja makaroni. Myös kasvikset, hedelmät ja palkokasvit sisältävät kuitua. Kuitu ehkäisee ummetusta ja sillä on suotuisia vaikutuksia sydänterveyteen. Lisäksi runsaskuituinen ruokavalio sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita.

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

Vaihda kovat rasvat pehmeisiin

Pehmeät rasvat parantavat sydänterveyttä. Voit lisätä pehmeän rasvan saantia, kun

- levität leivälle kasvimargariinia
- käytät ruoanvalmistuksessa kasviöljyä, kasvi- tai pullomargariinia
- lisäät salaattiin öljyistä salaatikastiketta
- 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 suosimalla Sydänmerkki-tuotteita ja vähentämällä suolan käyttöä ruoanlaitossa.





Riittävästi nestettä

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

1–1,5 litraa eli 5–8 lasillista juomaa päivässä turvaa yleensä riittävän nesteen saannin. Aterioille sopii juomaksi vesi, maito tai piimä. Myös täysmehut, mehukeitot, kaakao, pirtelöt ja jogurttijuomat sopivat täydentämään päivittäistä nesteen saantia.

Vitamiinit ja kivennäisaineet

Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat D-vitamiinilla täydennetyt maitovalmisteet ja rasvavitteet sekä kalaruoat. D-vitamiinin saannin varmistamiseksi suositellaan kaikille yli 75-vuotiaille D-vitamiinivalmistetta 20 µg päivässä ympäri vuoden. Riittävä ja monipuolinen ruokavalio turvaa muiden ravinto-aineiden saannin.

Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito

Vajaaravitsemuksella tarkoitetaan energian tai ravintoaineiden liian vähäistä saantia niiden tarpeeseen nähden. Vajaaravitseminen lisää lihaskatoa, hidastaa sairauksista toipumista ja heikentää vointia.

Vajaaravitsemuksen riskiä lisää

- matala paino tai tahaton painonlasku
- niukka ja yksipuolinen ruokavalio
- sosemäinen tai nestemäinen ruokavalio
- tuleva leikkaus ja toipuminen sairaudesta.

Tärkeintä vajaaravitsemuksen ehkäisyssä ja hoidossa on riittävä energiansaanti ja tahattoman painonlaskun pysäyttäminen.



Seinäjoen keskussairaala

8 (8)

Ruokavalion energiamäärää voi lisätä

- syömällä pieniä aterioita 2–3 tunnin välein
- valitsemalla aterioille hyviä proteiinin lähteitä
- suosimalla lempiruokia
- valitsemalla energiapitoisia juomia
- lisäämällä ruoan joukkoon öljyä, kasvimargariinia tai voita
- valitsemalla maitovalmisteet runsasrasvaisina.

Ruoan lisäksi ruokavaliota voi täydentää apteekista saatavilla täydennysravintovalmisteilla. Täydennysravintovalmisteet ovat sellaisenaan nautittavia juomia. Ne sisältävät pienessä annoksessa paljon energiaa sekä enemmän proteiinia ja muita ravintoaineita kuin tavallinen ruoka. Sen vuoksi ne sopivat hyvin ruokavalion täydentämiseen, jos ruokahalu on huono.

Tekstin asiasisältö: Riikka Suorajärvi-Bron, laillistettu ravitsemusterapeutti

Lähteet: Ravitsemussuositukset ikääntyneille. VRN 2010.

Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN 2014.

Kannen kuva: Pixabay

Päivitetty: 12/2019