



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala



Runsaasti energiaa ja proteiinia sisältäviä ruokaohjeita



Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito

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

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

Ruokavalion energiamäärää voi lisätä

- syömällä pieniä aterioita 2–3 tunnin välein
- suosimalla omia lempiruokia
- valitsemalla aterioille hyviä proteiinin lähteitä, kuten lihaa, kalaa, kananmunaa tai maitovalmisteita
- lisäämällä ruoan joukkoon kasviöljyä, -margariinia tai voita
- valitsemalla energiapitoisia juomia, kuten maitoa tai piimää, kaakaota, pirtelöä, täysmehua tai mehukeittoa
- valitsemalla maitovalmisteet runsasrasvaisina.

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 ruokahalu on huono.



Seinäjoen keskussairaala

3 (12)

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



Aamuvelli (3 annosta)

2,5 dl kaurahiutaleita

7 dl vettä

1 tl suolaa

1,5 dl kevytmaitoa

2 rkl rypsiöljyä

2 rkl Nestlé Resource Instant Protein -jauhetta

2 rkl maitojauhetta

Keitä puuro vedestä ja kaurahiutaleista. Mausta suolalla.
Sekoita loput aineet keskenään ja lisää puuron joukkoon.

Yksi annos (noin 2,5 dl) sisältää:

Energiaa 205 kcal

Proteiinia 10 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 pehmeän 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 matorahkaa
100 g raejuustoa
riippaus suolaa ja mustapippuria
(1 valkosipulin kynsi)

Sekoita raejuusto ja matorahka pehmeän 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 niitäkin pannulla hetki.

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 vuoan 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 matorahkaa, 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 kuutioituilla 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

Tekstin asiasisältö: Katriina Leikas, restonomiopiskelija

Kannen kuva: Pixabay

Päivitetty: 11/2019