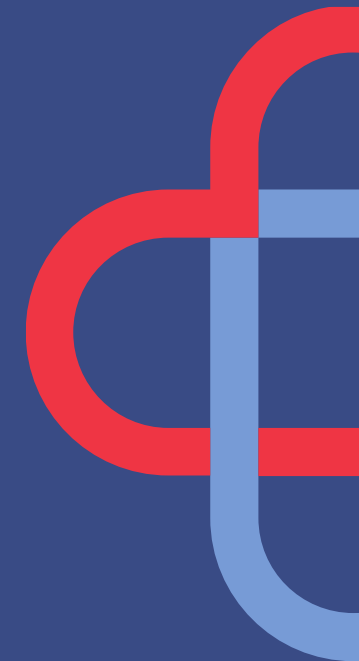




Hyvää aivoille -muistisairaalan ravitsemus

Ravitsemusterapeutti Anu Varjonen,
Ravitsemusyksikkö

Kestävää terveyttä ruoasta
- kansalliset ravitsemus-
suositukset 2024



Muistisairaahan ravitsemuksen erityispiirteitä

Vajaaravitsemuksen riski suurentunut

Aivoissa tapahtuvat muutokset heikentävät maku- ja hajuaistia, makumieltymykset muuttuvat

Vaikeus ilmaista mitä haluaa syödä

Ruokailun unohtaminen

Kognitiivisen tason laskun vaikutuksia

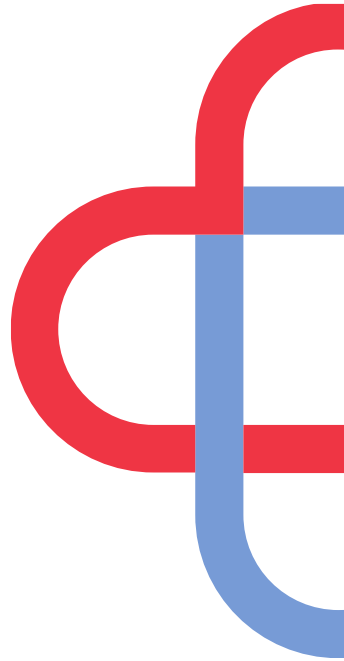
- vaikeus hankkia ruokatarvikkeita
- vaikeus valmistaa aterioita
- ruokailutaitojen heikentyminen
- syömisaloitteen heikentyminen

Käytösoireiden vuoksi

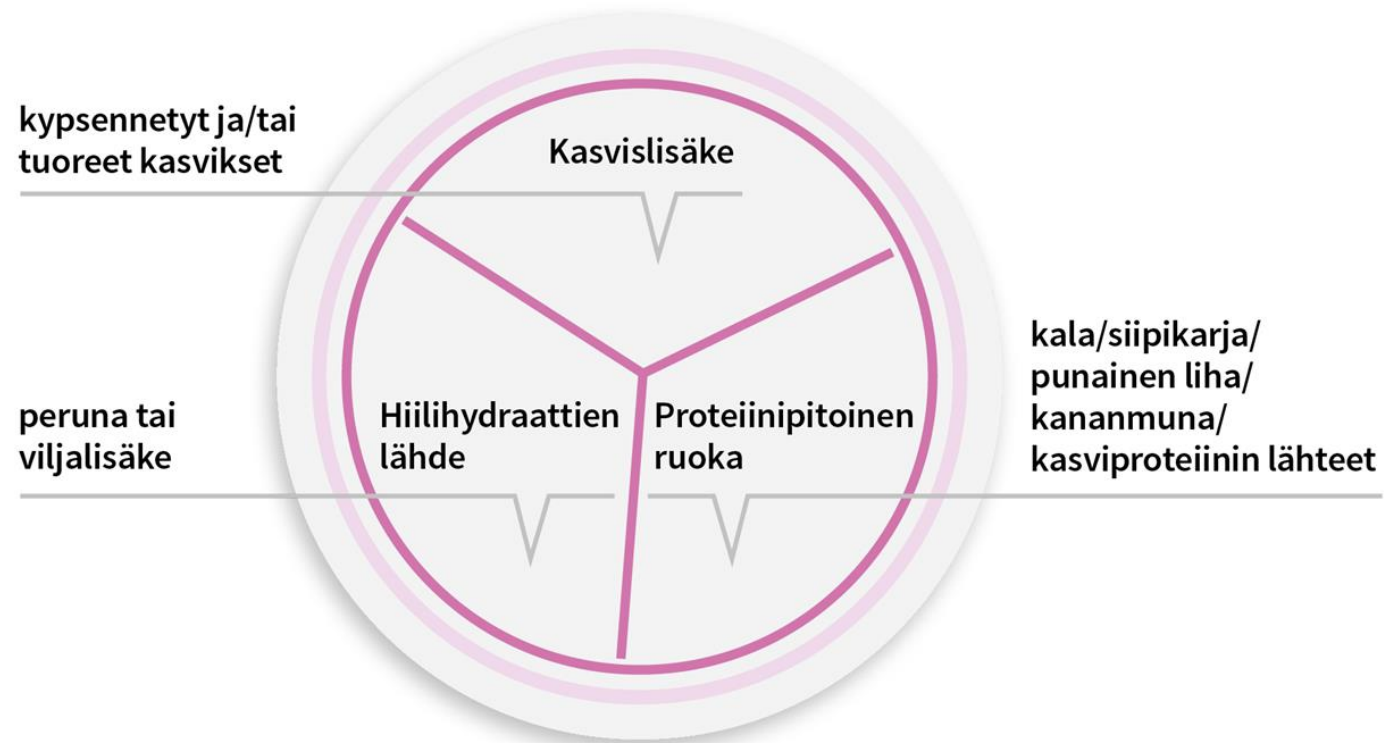
- syömiseen keskittyminen vaikeutuu
- energiankulutus saattaa suurentua

Lääkkeiden aiheuttamat haittavaikutukset

- pahoinvointi, oksentelu, ripuli, ruokahaluttomuus



Ikääntyneen ruokalautanen on jaettu kolmanneksiin



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:
Öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka

Perusannoskoko, sopii useimmille, kun ruokahalu on hyvä



Ateriarytmi

YLIMÄÄRÄISET
VÄLIPALAT
TARVITTAESSA

YÖLLINEN PAASTO
KORKEINTAAN
10-11 TUNTIA



Proteiini

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

Suosituksen mukainen päivittäin proteiinin saanti on 1,2 g–1,4 g proteiinia/kehon painokilo.

Syö proteiinipitoista ruokaa jokaisella aterialla!

Yksi esimerkkiannos sisältää 7–8 grammaa proteiinia.



Maito / piimä / jogurtti / viili 2 dl



Maitorahka vajaa 1 dl



Raejuusto 5 rkl



Kypsytetty juusto 3–4 viipaletta



Keitetty kananmuna 1 kpl



Kypsä liha / broileri 25–30 g



Kypsä kala 40–50 g



Täyslihaleikkele 3–4 viipaletta



Maitoon keitetty kaurapuuro 1,5 dl



Täysjyväleipä 2–4 viipaletta



Soijajuoma 2 dl



Tofu 40 g



Pavut tai linsit 1,5 dl



Soijarouhe 3 rkl



Pähkinät 4 rkl



Parsakaali 200 g

Proteiini; 25 – 30 g pääaterioilla

Tuote	proteiini/ 100 g
Lohifilee	20 g
Broilerfilee	27 g
Kananmuna	13 g
Sika-nautajauheliha	23 g
Nyhtökaura	31 g
Härkis	17 g
Valkopapu	8 g
Raejuusto	17 g



Kala-ateria,
pannuahvenet



Kasvissosekeitto, raejuusto
ja täysjyväleipä



Kaalilaatikko



Broileriateria



Hernekeitto

Proteiini



15 g

Marjarahka



10 g

Voileipä



5 g

Pähkinät ja omena



15 g

Rahkapirtelö



12 g

Soijajogurtti ja
härkäpapugranola



7 g

Jogurtti ja marjat



7 g

Maito- tai piimälasi



3 g

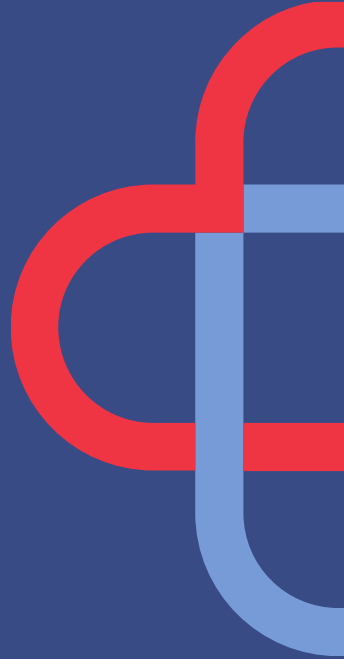
Täysjyväleipäviipale

Rasvan laatu

Vähintään 2/3 kokonaisrasvasta pehmeää ja alle 1/3 kokonaisrasvasta kovaa

Suosittelava laatu vaikuttaa suotuisasti

- Kolesterolin- ja triglyseridipitoisuudet
- Sokeriaineenvaihdunta
- Matala-asteisen tulehduksen hillintä
- On ikääntyneillä yhteydessä luuston kuntoon ja lihasmassan säilymiseen
- Kognition säilyminen
- Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito
- Kohonneen verenpaineen hoito
- Sepelvaltimotaudin ehkäisy ja sekundaaripreventio (toimet, joilla pyritään estämään sairauden eteneminen)



Suosi pehmeää rasvaa



Kasviöljyjä tulee käyttää päivittäin vähintään 25 g turvaamaan alfa-noleeni-hapon saantia*.





Folaatin, kuidun ja C-vitamiinin
saanti jää ikääntyneillä helposti vajaaksi.



Kuitulähteitä

- Täysjyväviljavalmistteet (leivät, puurot, murot, myslit, leseet)
- Palkokasvit (pavut, herneet, linssit)
- Marjat ja hedelmät
- Pähkinät ja siemenet
- Kasvikset



**=> Mitä kuidunlähdettä
voisin lisätä
ruokavaliooni?**

Kuvan jokaisessa annoksessa on 3 grammaa kuitua.

Suositus naisille vähintään 25 g (8 annosta) ja miehille 35 g (11 annosta)



Kuva: Sydänliitto

IKÄÄNTYNYT – tarvitset päivän aikana
1–1,5 litraa nesteitä eli 5–8 lasillista juomaa



**JUO
PÄIVITTÄIN**

Vettä



Maitoa ja
hapanmaitotuotteita
noin 5 dl, mieluiten
0–1 % rasvaa sisältäviä



Hedelmä-,
marja- ja kasvis-
täysmehuja,
mehujuomia,
keittoja ja
virvoitusjuomia



Kahvia,
teetä,
kaakaota



Pirtelöitä
ja jogurtti-
juomia



**JUO VAIN
SATUNNAISESTI**

Alkoholijuomia enintään
1 annos päivässä

Ikääntyminen
altistaa alkoholi-
haitoille



VRN
Välittömät
neuvot
neuvokas



Syömistä edistää

- Sopiva annoskoko ja tarjoilulämpötila
- Aterian useat värit
- Ruoka-aineiden erilaiset koostumukset, suutuntumaltaan erilaiset ainekset
- Sopiva rakenne, tarvittaessa ruoan koostumuksen muokkaus
- Jälkiruoan syöminen ennen pääruokaa
- Aperitiivi, esim. appelsiinimehu
- Nesteiden nauttiminen aterioiden välillä
- Makulisäkkeet
- Mieliruoat
- Pahoinvoivalle tuoksuton/vähätuoksuinen ruoka



Syömistä edistää

- Osallistuminen kauppaostoksille, ostoslistan suunnitteluun
- Osallistuminen ruoanvalmistukseen
- Sopivat ruokailuvälineet, selkeä kattaus
- Ruokailuhetken kiireettömyys
- Suun ja hampaiden hoidosta huolehtiminen
- Liikunta / ulkoilu / ruokailutilan tuulettaminen
- Yhdessä syöminen
- Muu tekeminen syömisen ohessa, esim. lukeminen, TV:n katselu, musiikin kuuntelu
- Ummetuksen hyvä hoito
- Ruokailu kodin ulkopuolella, esim. palvelutalo
- Ateriapalvelu

Pehmeä



Karkea sosemainen



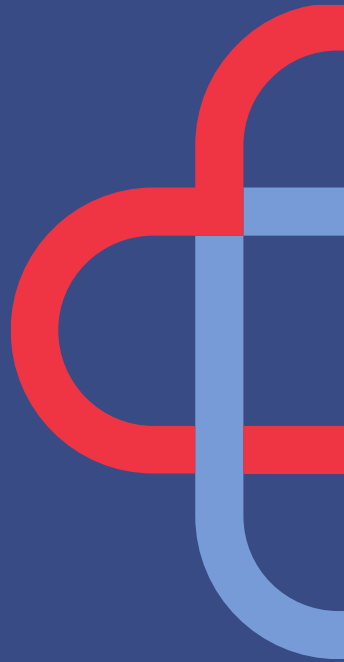
Sileä sosemainen



Rakennemuutettu ateria

- Mitä on ruokana?
- Värit
- Esillepano

Ruoan rikastaminen, pienessä
annoksessa paljon energiaa ja proteiineja
sekä riittävästi muita ravintoaineita



Energiapitoisuuden lisääminen kotikonstein -energiaa ja makua pehmeillä rasvoilla

- Pehmeää leipärasvaa reilusti
- Rasvalisiä (öljy, pullomargariini, kasvirasvavevite) ruokiin
- Öljy tai öljypohjainen salaattikastike
- Kastikkeet, gratiinit, kiusaukset
→ kasviperäiset kerman tavoin
käytettävät tuotteet



Kuva: Photographyfirm



Kuva: Peter Jansson



Kuva: Valio

Kliiniset täydennysravintovalmisteet apteekista



Kliiniset täydennysravintovalmisteet apteekista

- Käytön perustelu, motivointi
- Pieniä annoksia kerrallaan
- Eri makuvaihtoehtoja kokeillen
- Nielemisvaikeuksiin soveltuvat vaihtoehdot
 - täydennysravintojuomat voidaan sakeuttaa sakeuttamisjauheella
- Tarjoillaan jääkaappikylmänä tai pakastettuna jääpaloiksi, osa myös lämmitettynä (kahvi, kaakao)
 - haalea juoma voi pahentaa pahoinvointia
 - jos ripulia tai runsaasti erittävä avanne → haaleana ja laimennettuna
- Laimennetaan tarvittaessa
 - mehumaiset: vesi, kivennäisvesi, mehu, limsa
 - pirtelömäiset: maito, vesi, marjakeitot, mehut, marja-/hedelmäsoseet
- Jos valmisteiden haju etoo → pillillä foliosuojuksen läpi
- Käytetään osana ruoanvalmistusta
- Tarjoile kauniisti



Täydennysravintojuomat ruoanvalmistuksen osana



RIISIPUURO

Ainekset

250 g valmista riisipuuroa
1 plo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
Sokeria, kanelia ja voita tai margariinia, marjoja

Valmistus

1. Laita puuro syvälle lautaselle tai kulhoon. Sekoita joukkoon Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista ja sekoita sileäksi.
2. Lämmitä mikroaaltouunissa täydellä teholla (750W) 3 min.
3. Nauti sokerin, kanelin, voin tai margariinin ja marjojen kanssa.

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 322 kcal ja 9 g proteiinia.*



622 kcal
27 g prot.
/annos*



PERUNAMUUSI

Ainekset

1 plo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
½ pussi (45 g) perunamuusijauhetta
1,3 dl vettä
½ rkl nestemäistä margariinia
Ripaus suolaa

Valmistus

1. Kuumenna vesi vedenkeittimellä. Lisää suola ja margariini. Sekoita.
2. Lisää Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista ja muusijauhe. Sekoita ja anna seistä n. minuutti.

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 217 kcal ja 3 g proteiinia.*



517 kcal
21 g prot.
/annos*



SMOOTHIE

Ainekset

1 plo (125 ml) Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
½ dl hedelmäjuurttia
1 dl jäisiä mansikoita, mustikoita, vadelmia tai karhunvatukoita
1 dl appelsiinimehua
½ sitruunan tai yhden limen mehu
Koristeeksi tuoreita mansikoita

Valmistus

1. Sekoita Nutridrink Compact Protein Neutraali, jogurtti ja jäiset marjat.
2. Kaada sitruunamehu seokseen ja sekoita smoothie sauvasekoittimella.
3. Kaada smoothie korkeaan lasiin ja koristele tuoreilla mansikoilla.

Vinkki! Lisäkirpeyttä saat lisäämällä raastettua appelsiinin, limen tai sitruunan kuorta. Käytä mieluiten luomutuotteita tai pese sitrukset hyvin ennen raastamista. Jogurtin sijaan voit käyttää myös esim. jäätelöä.

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 120 kcal ja 4 g proteiinia.*



420 kcal
22 g prot.
/annos*

- Varhaisen Alzheimerin taudin ravitsemushoitoon
- Lisää aivojen synapsien muodostumista
- Ei sovi kala-, soija tai maitoproteiiniallergiselle



päijät sote

Hyvä elämä tehdään yhdessä

