

## Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta • Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



# Ikääntyneen ravitsemus ja toimintakyky

Laillistettu ravitsemusterapeutti  
Anu Varjonen, Ravitsemusyksikkö

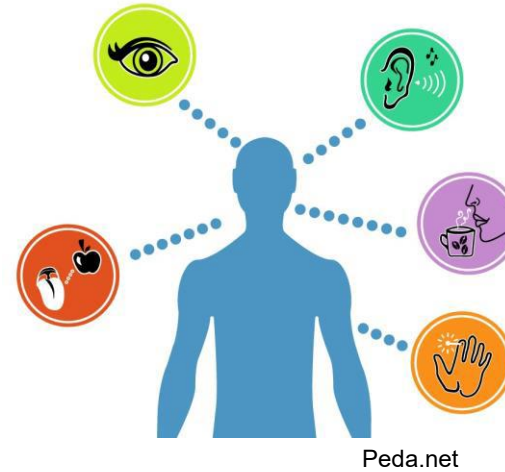
# Syömisen ja ravitsemustilan merkitys

- Tasapainon säilyttäminen ja kaatumisten estäminen
- Jaksaminen ja toimintakyky
- Mieliala ja muisti
- Sairauksista toipuminen ja puolustuskyky
- Haavojen paraneminen
- Mielihyvä



# Muutoksia ikääntyessä

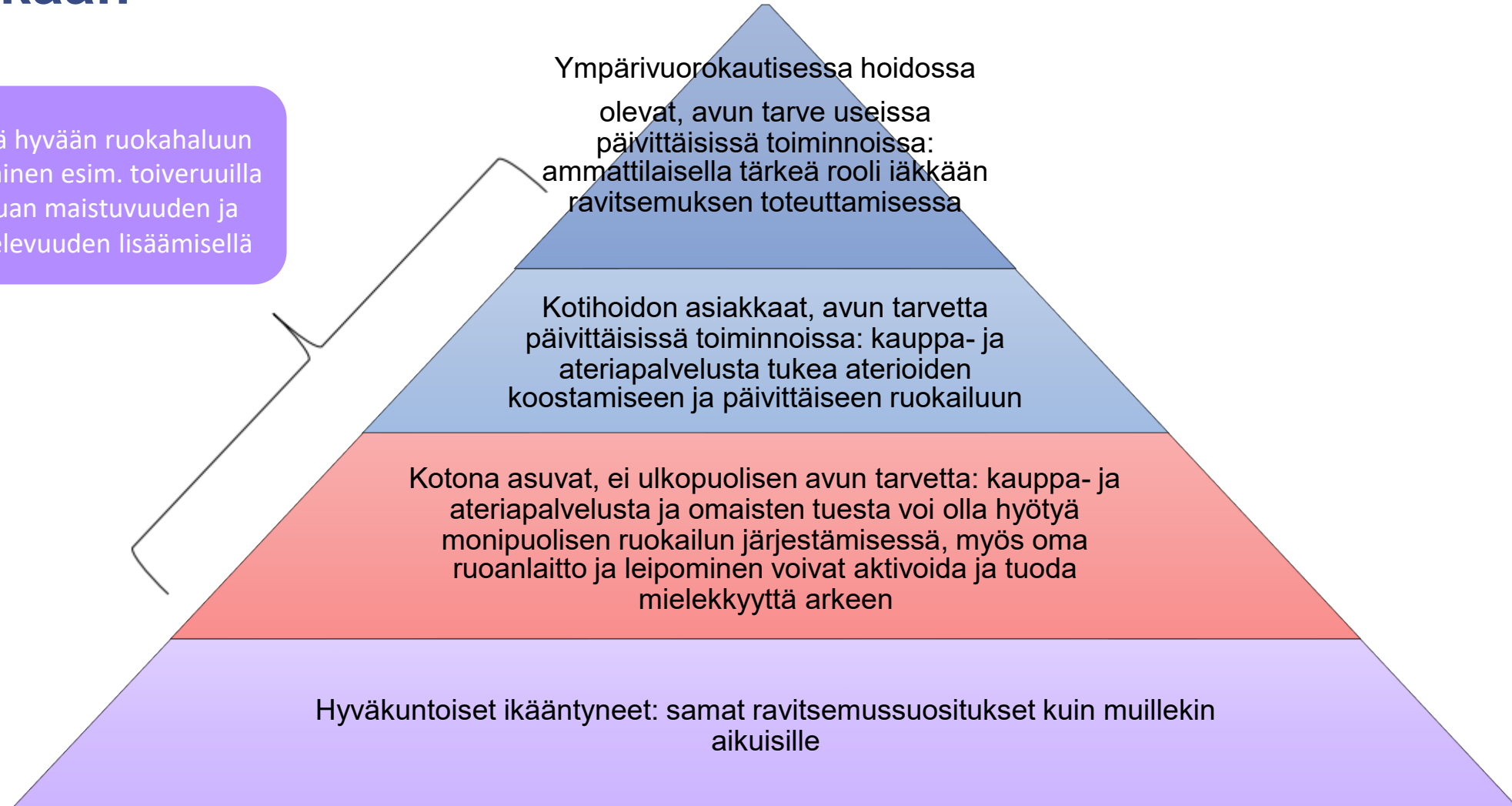
- Makuaistissa ja maistamisessa
  - Maku-, haju-, näkö-, tunto- ja kuuloaisti
- Ruuansulatuksessa
- Ruokahalussa
- Nälän ja kylläisyyden tuntemuksissa
- Jaksamisessa
- Muistissa
- Suun ja hampaiden kunnossa
- Ruoanvalmistuksessa ja ruokaostosten tekemisessä



Terveyskyla.fi

# Ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvät tarpeet toimintakyvyn mukaan

Keskeistä hyvään ruokahaluun panostaminen esim. toiveruuilla sekä ruuan maistuvuuden ja houkuttelevuuden lisäämisellä





Kuva: Kestävää terveyttä ruosta

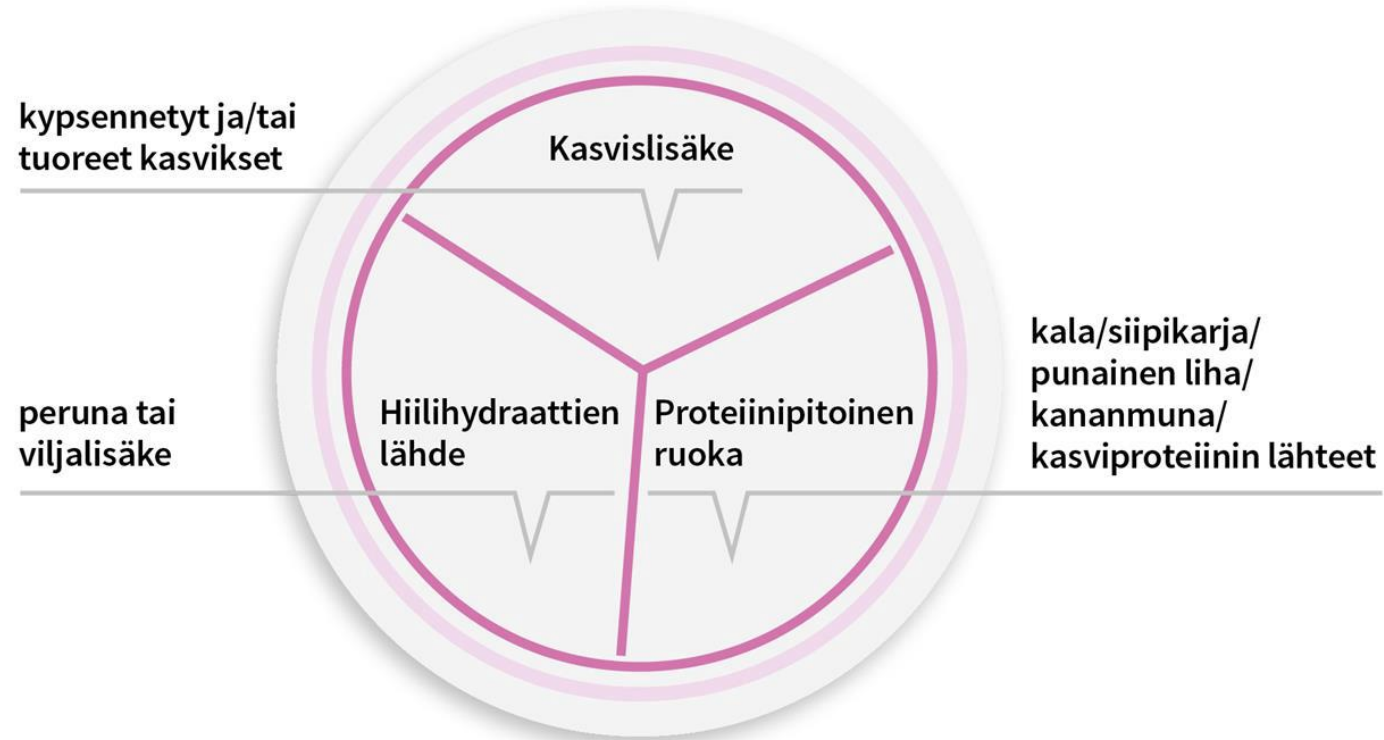


# Suosittelut muutokset terveyden edistämiseksi

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset	Vähäkuituiset viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Prosessoitu liha
Marjat ja hedelmät	Voi ja voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Punainen liha
Palkokasvit	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteen	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria
Peruna	Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria → ruoat ja elintarvikkeet, joissa vain vähän lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria	Suola
Täysjyväviljavalmisteen		Alkoholi
Pähkinät		
Kala		



# Ikääntyneen ruokalautanen on jaettu kolmanneksiin



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

# Aterioiden koostaminen



# Perusannoskoko, sopii useimmille



# Ateriarytmi

YLIMÄÄRÄISET  
VÄLIPALAT  
TARVITTAESSA

YÖLLINEN PAASTO  
KORKEINTAAN 10-11  
TUNTIA



# Yöpala

- Riittävä yöpala sisältää energiaa n.200 kcal ja 10 g proteiinia

Esimerkiksi:



Karjalanpiirakka  
munavoilla  
+ 1,5dl lasi maitoa



2-3dl Rahkapirtelö  
+pieni leipä



2dl runsasproteiinista maitoa  
+2 keksiä



Maitopuuro rasvasilmällä  
+mehukeitto (tai maito)





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



# Kuitulähteitä

- Täysjyväviljavalmisteet (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

# 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-linoleeni-hapon saantia\*.

Kuva: Kestävää terveyttä ruoasta



# Proteiini

Yksi esimerkkiannos sisältää 7–8 grammaa proteiinia.

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!



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



Marjarahka



Voileipä



Pähkinät ja omena



Rahkapirtelö



Soijajogurtti ja  
härkäpapugranola



Jogurtti ja marjat



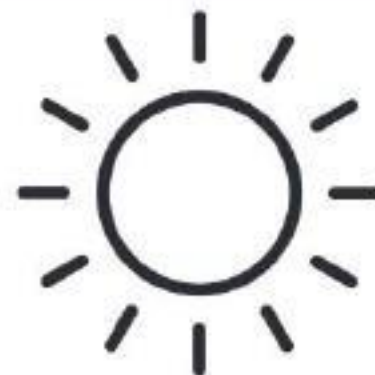
Maito- tai piimälasi



Täysjyväleipäviipale



# Muista D-vitamiini!



D-vitamiini on tärkeä luuston,  
verisuonien ja sydämen terveydelle.



**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**

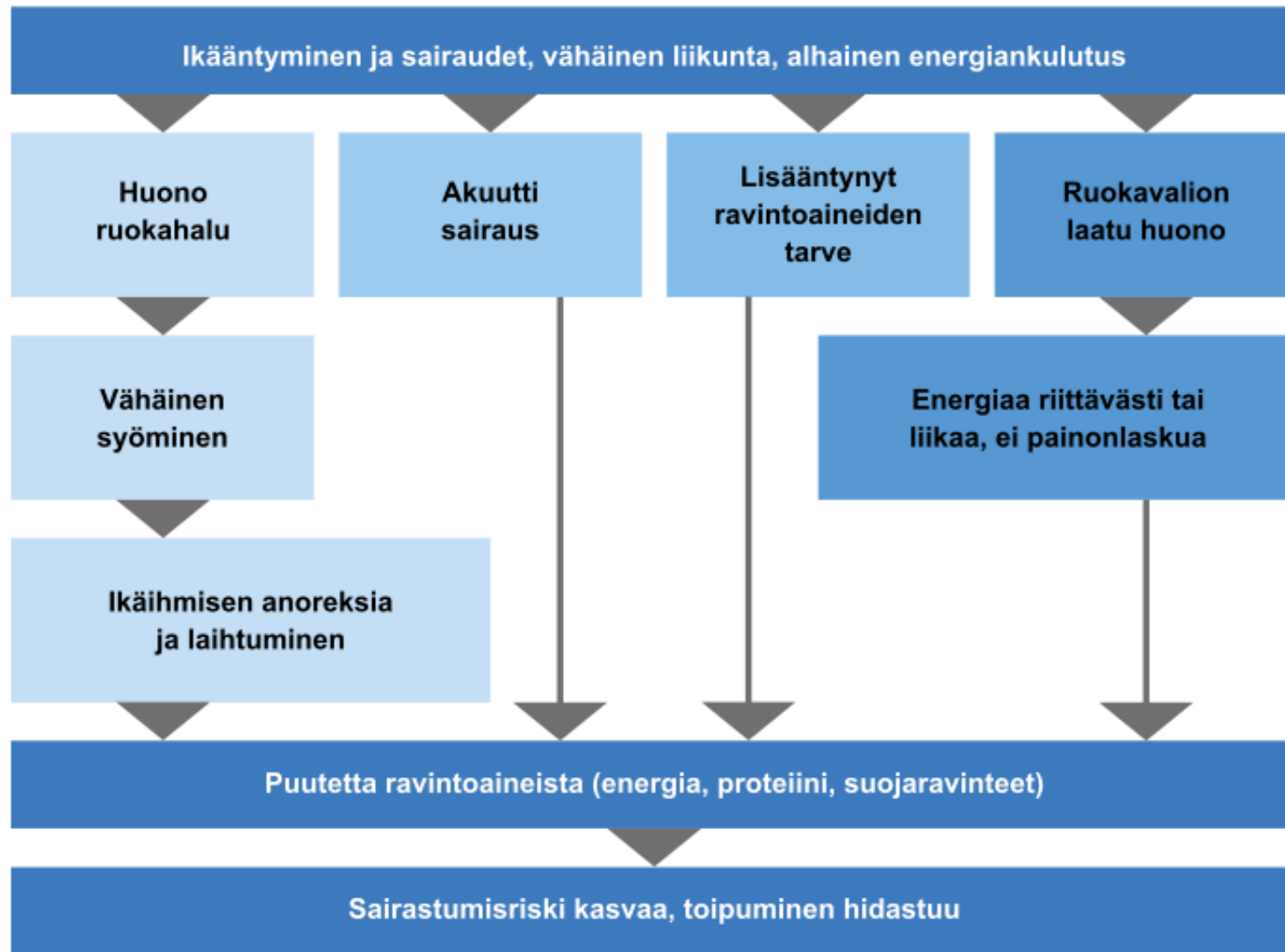
Alkoholijuomia enintään  
1 annos päivässä

Ikääntyminen  
altistaa alkoholi-  
haitoille



**VRN**  
KÄYTTÖOHJEET  
KÄYTTÖOHJEET


© 2014



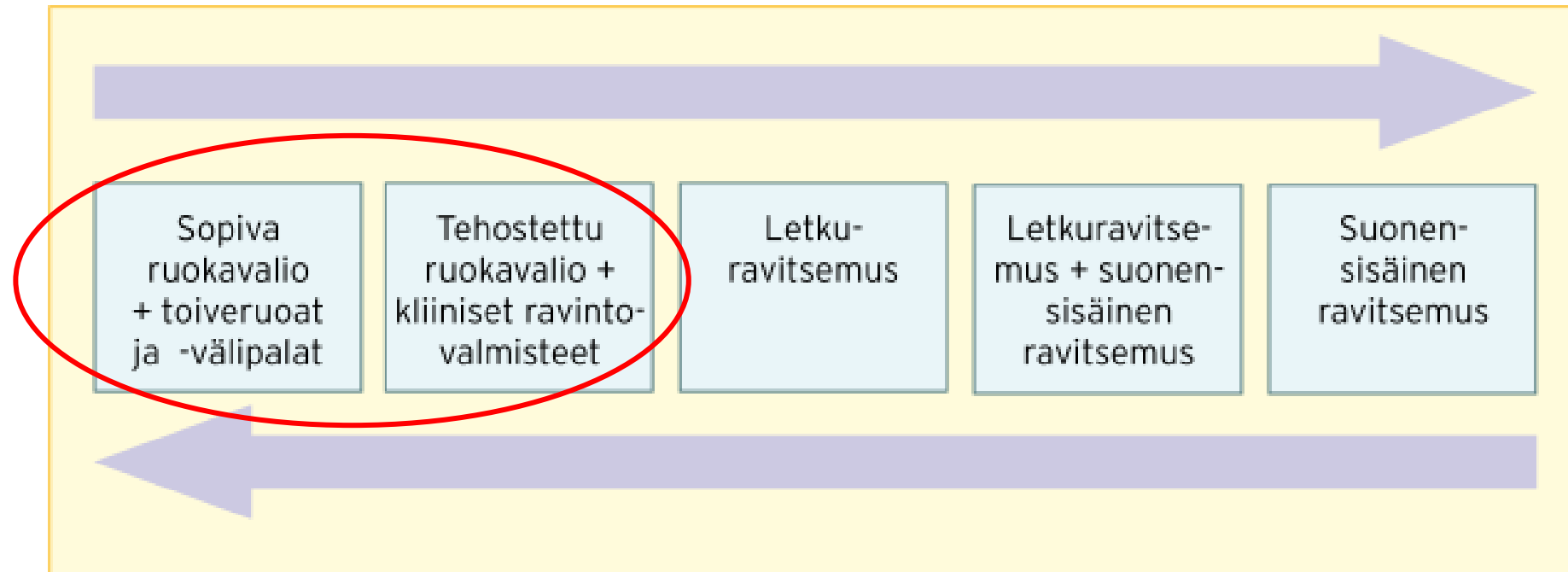
Kuvio 3. Ikääntyneiden virheravitsemus voi kehittyä monia eri teitä (VRN 2010).

# Vajaaravitsemusriskin arviointi vuodeosastolla

Tunnista vajaaravitsemus MNA-testillä ja huolehdi kirjaamisesta

<b>TESTISTÄ SAADUT PISTEET MNA LYHYT / MNA PITKÄ</b>	 <b>VARMISTA SOPIVA RUOKAVALIO JA RUUAN RAKENNE</b>	 <b>SEURAA SYÖDYN RUUAN MÄÄRÄÄ JA RUOKAHALUA</b>	 <b>HAVAHDU PAINON- MUUTOKSIIN</b>	 <b>TARJOA TÄYDENNYS- RAVINTO- VALMISTETTA</b>	 <b>OTA YHTEYTTÄ RAVITSEMUS- TERAPEUTTIIN</b>
12-14 / 24-30 Normaali ravitsemustila	Ikääntyneen ruokavalio	Syöty ruuan ja juoman määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa kuukausittain	Ei ole tarpeen	Ei ole tarpeen
8-11 / 17-23,5 Riski virheravitsemukselle kasvanut	Ikääntyneen ruokavalio, tarvittaessa ylimääräiset välipalat ja rasvalisä	Syöty ruuan ja juoman määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa viikoittain	Mikäli paino laskee tahattomasti ja ruokahalu on huono	Tarvittaessa, mikäli keinot eivät tehoa
0-7 / alle 17 Virhe- tai vajaaravitsemus	Ikääntyneen ruokavalio, tarvittaessa ylimääräiset välipalat ja rasvalisä	Syöty ruuan ja juoman määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa 1-2 kertaa viikossa	Mikäli paino laskee tahattomasti ja ruokahalu on huono	Mikäli keinot eivät tehoa viikon aikana
Kirjaa MNA-pistemäärä ja sen tulkinta	Kirjaa valittu ruokavalio ja annoskoko	Kirjaa syödyn ruuan ja juoman määrä ja ruokahalu	Kirjaa paino	Kirjaa täydennysravintovalmiste ja määrä	Kirjaa ravitsemusterapeutin konsultaatio

# Ravitsemushoidon tehostamisen keinoja



Ravitsemushoitosuositus 2010



Kuvat: Vireyttä seniorivuosiin

# 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
- Mieliruokat
- Pahoinvoivalle tuoksuton/vähätuoksuinen ruoka



Kuvat: Vireyttä seniorivuosiin

# Syömistä edistää

- Osallistuminen kauppastoksille, 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



Kuvat: Vireyttä seniorivuosiin

# Rakennemuutettu ateria

- Mitä on ruokana?
- Värit
- Esillepano

# Energiapitoisuuden lisääminen kotikonstein -energiaa ja makua pehmeillä rasvoilla

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



Kuva: Photographyfirm



Kuva: Peter Jansson



Kuva: Valio

# Tehostettu ruokavalio

- Aterioiden energia- ja proteiinitihelyttä suurennetaan annoskoon pysyessä pienenä
  - energiaa 50% enemmän ja proteiinia 20E%

**Taulukko 3.** Tehostetun ruokavalion annoskoot sekä energia- ja proteiinimäärät.

Annoskoko	Energiamäärä kcal/vrk	Proteiinimäärä g/vrk*	Energiamäärältään vastaa perusruokavalion annosta
S	1800–2000	80–90	M
M	2200–2400	100–110	L
L	2600–2800	120–130	XL

\*ruokalistasuunnittelussa 18 E%

1200 kcal

1400 kcal

1800 kcal

2200 kcal

2600 kcal



XS

S

M

L

XL

# Tehostettu ruokavalio

- Energia- ja proteiinipitoiset ruoka-aineet
  - Rasva, raejuusto, maitojauhe, kananmuna, liha, broileri, kala, sulatejuusto, kerma
  - Energiapitoiset juomat (maitotuotteet, mehut, mehukeitot)
  - Apteekista saatavat energialisät (rasvaemulsio, maltodekstriini) ja proteiinijauheet, monipuoliset jauhemaiset ravintolisät



# 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 valmisteen 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 sitrusmehu 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\*

# Esimerkkejä Meilahden drinkkilistasta

Lähde: SH P. PELTONEN & SH H-M SAARISTO, os 11 Meilahti

- Vihreä makeahko juoma
  - ½ omenatäysmehua
  - ½ omenalisärvinne
  - Jäitä



- Kuumakaakao
  - Kaakaolisärvinne
  - Kermavaahto
  - Maito



- Jääkahvi
  - Kahvinmakuinen lisärvinne
  - Jäitä



- Jääkaakao
  - Kaakaolisärvinne
  - Maitoa
  - Jäitä

- Vaaleanpunainen juoma
  - ½ mansikka- tai vadelmalisärvinne
  - ½ vichyä tai vadelmalimonadia
  - Jäitä





# päijät sote

Hyvä elämä tehdään yhdessä

Laillistettu ravitsemusterapeutti

Anu Varjonen

p.044 482 8937

[anu.varjonen1@paijtha.fi](mailto:anu.varjonen1@paijtha.fi)

LC-viesti: varan