

IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUSOPAS



Julkaisijat Suomen Muistiasiantuntijat ry
Gerontologinen ravitseminen Gery ry

ISBN 978-952-99732-7-9 (nid.)
ISBN 978-952-99732-8-6 (PDF)

Teksti Merja Suominen
Kuvat Matti Pikkujämsä

Ulkoasu Krista Jännäri
Mainospalvelu Kristasta Oy

Painatus Trinket Oy, 2014



SISÄLLYS

Miten toteuttaa monipuolinen ruokavalio?.....	4
Vain syöty ruoka ravitsee.....	5
Ravitsemuksen arviointi.....	5
Seuraa syödyn ruoan määrää ja laatua.....	6
Päivän aterioiden kokonaisuus.....	8
Maistuuko ruoka?.....	9
Apua ruoanvalmistukseen.....	10
Yhteenveto.....	11



Maittava ja ravitseva ruoka kuuluu iäkään ihmisen hyvään elämään. Ruokailuhetki on parhaimmillaan virkistävä ja mielihyvää tuottava. Riittävä ravinnonsaanti ja hyvä ravitsemustila ylläpitävät toimintakykyä, ehkäisevät sairauksien syntyä ja auttavat toipumaan niistä.

Monen ikääntyneen toiveena on asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Onnistunut ruokailu ja riittävä energian, proteiinin sekä ravintoaineiden saanti on toimintakyvyn säilymisen yksi tärkeistä edellytyksistä. Tutkimusten mukaan ikääntyneen ravitsemustila heikkenee yleensä sairauksien myötä ja tämä puolestaan altistaa lisäsairauksille sekä toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemiselle. Kotona asuvan ikääntyneen on mahdollista ylläpitää hyvä ravitsemustila, kun ymmärretään, mikä merkitys hyvällä ravitsemuksella ja riittävällä ravinnonsaannilla on ikääntyneen hyvinvoinnissa.

län karttuessa ruoanlaitosta saattaa tulla vaikeaa tai voimavarat eivät riitä siihen. Yksin ruokaileminen voi tuntua ikävältä. Sairastaminen tuo arkipäivään ongelmia ja heikentää usein ruokahalua. Ruoan valmistusta voi silloin helpottaa puolivalmisteilla tai valmisruoilla. Kotiateriapalvelu tuo koko aterian ja usein myös kauppapalvelut kotiin. Mahdolliseen sairastamiseen on mahdollista varautua etukäteen ja ruokahaluttomuuteen on ratkaisuja.

MITEN TOTEUTTAA MONIPUOLINEN RUOKAVALIO?

län myötä energian tarve pienenee vähentyneen liikkumisen seurauksena. Ruokahalu usein myös heikkenee. Ravintoaineiden tarve ei kuitenkaan pienene, vaan joidenkin ravintoaineiden, kuten proteiinin ja D-vitamiinin tarve jopa kasvaa. D-vitamiinilisän käyttöä suositellaankin yli 60-vuotiaille 20 mikrogrammaa/vrk ympäri vuoden.

Vanhenemisen ja sairauksien aiheuttamat muutokset elimistössä saattavat heikentää ravintoaineiden hyväksikäyttöä ja sairaudet voivat omalta osaltaan lisätä ravintoaineiden tarvetta. Siksi ruoan laatuun on tärkeää kiinnittää huomiota. Kun ruokahalu on huono, tärkeintä on saada riittävästi energiaa ja proteiinia, ja silloin on hyvä syödä sitä, mikä vain maistuu. Proteiinin saanti turvataan siten, että syödään proteiinipitoisia ruoka-aineita joka aterialla. Hyviä proteiinien lähteitä ovat liha, kala, maito ja maitovalmisteet sekä kananmunat. Jos ruoka maistuu huonosti ja syödään erittäin vähän, on viisasta turvautua apteekista saataviin täydennysravintovalmisteisiin ja lisätä ruoan rasvapitoisuutta.

lääkäiden ihmisten saattaa olla vaikea syödä suositeltua määrää kasviksia. Kasvisten nauttimista voi helpottaa kypsentämällä juureksia tai pehmentämällä raasteita ruokaöljyllä tai salaatinkastikkeilla. Tuoremehut, marjakiisselit ja marjarahkajälkiruoat soveltuvat myös hyvin ikääntyneiden ruokailutottumuksiin ja mieltymyksiin. Marjoista tai hedelmäsoseista yhdessä maidon, kerman ja jäätelön kanssa voi valmistaa ”voimapirtelöitä”, jolloin huonosti syvä ikääntynyt saa sekä energiaa, proteiinia että monia ravintoaineita.

VAIN SYÖTY RUOKA RAVITSEE

Tärkeää on pyrkiä valmistamaan ja tarjoamaan ruokia, jotka maistuvat ja joita syödään, sillä vasta syöty ruoka ravitsee. Suomalaisessa ruokavaliassa maito ja maitovalmisteet turvaavat kalsiumin saannin ja ne ovat lisäksi hyvä proteiinin lähde. Voi-leivät leivänpäällisineen kuuluvat tärkeänä osana ikääntyneiden ruokavaliioon. Niitä voi valmistaa etukäteen esimerkiksi aamu- tai iltapalaksi, jolloin voidaan myös seurata, onko ruoka syöty.

Jos ruokahalu on huono, kannattaa suosia mieliruokia. Ruokaan on hyvä lisätä silloin hiukan tavallista enemmän suolaa tai käyttää sokeria taittamaan makua. Ruoan terveellisyydestä, kuten rasvan laadusta ja määrästä tingitään, jos paino laskee. Silloin on tärkeintä, että riittävä energian saanti turvataan, ja ehkäistään tai pysäytetään laihtumiskierre.

RAVITSEMUKSEN ARVIOINTI

lääkkään, kotona asuvan ruokailun ja ravitsemustilan seuranta on tärkeä osa hyvää ravitsemushoitoa. On tärkeää havaita jo pienetkin ravitsemukseen liittyvät muutokset, jotka voivat pitkittyessään heikentää toimintakykyä ja mahdollisuutta asua kotona.

Vaikka ylipaino on eläkeiän kynnyksellä tavallista, se harvinaistuu iän myötä. Varsinkin dementiaan tai masennuksen yhteydessä laihtuminen ja alhainen paino ovat yleisiä. Tutkimusten mukaan painoindeksi voi olla ikääntyneillä ihmisillä hiukan korkeampi kuin nuoremmilla ilman, että siitä on terveydelle haittaa. Yli 65-vuotiailla sopiva painoindeksialue on 24–29, kun se nuoremmilla on 20–25. Usein dementiaan ensimmäisiä merkkejä on tahaton laihtuminen, mikä johtuu syödyn ruoan määrän vähenemisestä ja nälän tunteen tunnistamisen unohtamisesta.



Painon seuranta on tärkeä ja yksinkertainen tapa seurata ravitsemustilaa ja siinä tapahtuvia muutoksia. Huono ruokahalu ja siitä seuraava painonlasku on aina hälyttävän merkki ravitsemusongelmasta.

Jos painonlasku on 1–3 kiloa kolmessa kuukaudessa, on painonlasku vielä lievää mutta jos pudotus on kolme kiloa tai enemmän, painonlaskuun tulee ehdottomasti kiinnittää huomiota. Paino olisi hyvä punnita vähintään kerran kuukaudessa, sairauden aikana kerran viikossa.

Laihtumisen syyt tulee selvittää ja pyrkiä muuttamaan ruokavaliota siten, että se sisältää tavanomaista ruokavaliota enemmän proteiinia ja rasvaa. Rasvattomia ja sokerittomia tuotteita vältetään laihtuvan ikääntyneen ruokavaliossa.



SEURAA SYÖDYN RUOAN MÄÄRÄÄ JA LAATUA

Ruokailua ja syödyn ruoan määrää on hyvä seurata. Siten on mahdollista arvioida ravinnonsaannin riittävyyttä. Jos annoskoot ovat jatkuvasti pieniä esim. neljännes tai puolet pienempiä kuin aiemmin, energian ja proteiinin saanti on riittämätöntä. Syödyn ruoan monipuolisuutta voi arvioida käyttämällä arvioinnin tukena lautasmallia. Jos ateriat poikkeavat huomattavasti mallista ja varsinkin jos joku ryhmä jää täysin tai lähes täysin pois, voi päätellä, että ruoan laatu ei ole kohdallaan.

Ikääntyneiden lihavuuden hoitoa ei ole juuri tutkittu. Ikäihmisen on syytä välttää laihtuttamista, jos toimintakyvyn ylläpitäminen tai sairauden hoito eivät sitä ehdottomasti edellytä. Näissäkin tilanteissa laihtumisen tulisi tapahtua hitaasti ja siten, että siihen on liitetty liikunnan lisäämistä. On hyvä muistaa, että iän karttuessa painoa saa olla suhteessa vähän enemmän kuin nuorilla.



IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUKSEN ARVIOINTI

- Seurataan painoa, punnitus kerran kuukaudessa ja tarvittaessa useamminkin
- Kiinnitetään erityisesti huomiota tahattomaan painon laskuun
- Seurataan syödyn ruoan määrää
- Arvioidaan, onko ravinnonsaanti saanti riittävää

SEURAAVAA TESTIÄ VOI KÄYTTÄÄ APUNA OMAN RAVITSEMUSTILAN ARVIOINNISSA

- Nykyään ruoka ei maistu niin hyvältä kuin ennen
- Yleensä syön yksin
- Syön vähemmän kuin yhden lämpimän aterian päivässä
- En syö välipaloja
- Minulla on vaikeuksia ruoan valmistamisessa
- Minulla on hampaissa tai suussa kipua tai muita ongelmia, joka vaikeuttaa syömistäni
- Käytössäni on enemmän kuin kolme reseptilääkettä
- Olen laihtunut ilman laihduttamistavoitetta yli kolme kiloa viimeisen kolmen kuukauden aikana
- Vaatteeni tuntuvat selvästi aiempaa väljemmiltä
- Minulla ei ole aina riittävästi rahaa ruoan ostamiseen
- Minulla on terveydentilastani johtuvia vaikeuksia syömisessä

Jos kolmen tai useamman väittämän kohdalla on rasti, saatatte olla ravitsemuksellisessa riskissä. Tahaton ja nopea laihtuminen voi yksinäänkin merkitä ravitsemustilan heikkenemistä.



PÄIVÄN ATERIOIDEN KOKONAISUUS

Ohessa on yksi esimerkkipäivä ikääntyneen ihmisen ruokavaliosta, josta on laskettu energian ja proteiinin saanti.

Aamupala

- Puuro 2 dl + rasvalisä 1 tl
- Mehukeitto (sisältää sokeria) 1 dl
- Leipä + levite 1 tl + täyslihaleikkelettä 2 siivua
- Kuppi teetä tai kahvia

Lounas

- 2 keskikokoista perunaa
- Karjalanpaisti 1,5 dl
- Tuoresalaatti 1,5 dl + salaatinkastike 1 tl
- Leipäviipale + levite 1 tl
- Lasi kevytmaitoa
- Marjakiisseli 1,5 dl

Päiväkahvi

- Kuppi kahvia + kahvikerma 1 tl
- Keskikokoinen pikkupulla

Päivällinen

- Kasvissosekeitto 3 dl + öljyä 2 tl
- Lasi kevytmaitoa
- Leipäviipale + levite 1 tl + leikkele
- Marjarahka 1,5 dl

Iltapala

- Leipäviipale + levite 1 tl
- 2 siivua edamjuustoa
- Pieni kuppi teetä

Päivän ruuat sisältävät energiaa yhteensä noin 1610 kcal. Proteiinia ruuissa on yhteensä noin 80 g.





MAISTUUKO RUOKA?

Energiansaantiin voi helpoiten vaikuttaa lisäämällä tai vähentämällä rasvan osuutta ruokavaliossa. Vähän syövän ja mahdollisesti laihtuvan ikääntyneen aterioiden annoskoko on pieni ja rasvan sekä proteiinin osuus hiukan tavallista suurempi. Tarvittaessa käytetään täydennysravintovalmisteita tai vitamiini- ja kivennäisainelisiä.

Jos ruoka maistuu hyvin ja energiansaantia pitää rajoittaa, noudatetaan nuoremille tarkoitettuja ravitsemussuosituksia. Ruokavaliossa on silloin paljon kasviksia ja sitä kautta ruoan annoskoko voidaan kasvattaa. Oheista esimerkkiruokavaliota voi muuttaa vaihtamalla kevytmaidon rasvattomaan ja jättämällä rasvalisän pois kasvissoseikeitosta ja aamupuurosta. Tuoresalaatin tai kypsennettyjen kasvien määrää voi silloin lisätä.

Kun ruokaan tarvitaan lisää proteiinia

- Lisätään ruokavalioon hyviä proteiinin lähteitä kuten maitoa ja maitovalmisteita, rahkaa ja raejuustoa, juustoa, kalaa, lihaa, lihaleikkeleitä, kananmunaa, pähkinöitä (jauhettuina niitä on helppo syödä), palkoviljaa (herneet, pavut).
- Nautitaan välipaloja, joissa on proteiinia, esimerkiksi voileipä, jossa leikkelettä useampi siivu ja lisäksi maitoa lasillinen.
- Lisätään proteiinin määrää esim. puurossa, kun se tehdään veden sijasta maitoon tai perunamuhennoksessa, kun siihen lisätään maitojauhetta.

Kun ruokaan tarvitaan lisää energiaa

- Käytetään ruoanvalmistuksessa tavallista enemmän öljyä, margariinia tai kasvirasvasekoitetta. Margariinia voi laittaa runsaammin leivälle ja öljypohjaisia salaattinkastikkeita salaattiin. Ruokavaliossa voidaan käyttää kohtuullisesti myös voita, kermaa, smetanaa ja juustoja, jos ruokahallun ylläpitäminen ja riittävän energiamäärän saaminen edellyttävät sitä.
- Ei käytetä sokerittomia valmisteita.
- Ei käytetä rasvattomia maitotuotteita vaan esim. kevytmaitoa tai täysmaitoa.
- Kuunnellaan omia mieltymyksiä.
- Suositetaan mieliruokia.
- Pidetään välipaloja aina saatavilla, esim. leipää, jogurttia, viiliä, hedelmiä, pähkinärusinasekoitusta, pirtelöä.
- Yöpalankin voi syödä tarvittaessa.



Helpotetaan syömistä

- Käytetään tarvittaessa syömisessä helpottavia apuvälineitä.
- Jos esim. hampaiden puruvoima on huono tai nielemisessä on ongelmia, voidaan miettiä olisiko ruoan rakennetta syytä muuttaa esim. valitaan pehmeitä ruokia tai sosemaisista ruokia.

Ruokahalua voidaan edistää monin toimin

- Kun ruokahalu on huono, pieni annos on parempi kuin suuri.
- Ruoka on hyvä asetella kauniisti esille. Kattauksessa voi käyttää myös kukkia, kynttilöitä ym.
- Ruokaa syödessä voi kuunnella mieluisaa musiikkia.
- Ruokaillessa voi lukea samalla lehteä tai kirjaa tai katsella televisiota.
- Joskus voi syödä myös ulkona.
- Jos asuu yksin, voi suunnitella syövänsä useammin ystävien, sukulaisten tai muiden ikätoverien seurassa.
- Liikunta ja ulkoilu ovat hyviä lääkkeitä ruokahaluttomuuteen.

APUA RUOAN VALMISTUKSEEN

Ruoanlaittoa on hyvä helpottaa esim. valmisruoilla, puolivalmisteilla, kuivatuohteilla ja säilykkeillä. Valmisruokia ja puolivalmisteita on kaupoissa runsaasti tarjolla ja niiden avulla voi turvata monipuolisen ja vaihtelevan ruokavalion toteuttamisen tilanteissa, joissa ruoan valmistaminen tai hankkiminen on vaikeutunut. Valmisateria-



valikoimista löytyy useita yhden hengen valmiita ruoka-annoksia. Myös erilaisia laatikoita, ohukaisia, pihvejä ym. on saatavilla. Kaupoista löytyy kuivattuja keitto-, kastike-, pata- ja perunamuusivalmisteita sekä myös jälkiruoaksi käyviä keitto-, kiisseli-, ja vanukasaineita. Ne valmistuvat yleensä vain nestettä lisäämällä ja keittämällä.

Säilykkeet ovat hyvä kotivara esim. sairauden sattuessa. Kauppojen valikoimista löytyy esim. liha ja kalasäilykkeitä, keittoja ja kastikkeita. Kalasäilykkeitä voi käyttää perunan tai leivän kanssa. Lihäsäilykkeitä voi lisätä keittoihin, patoihin ja kastikkeisiin. Lasten hedelmäsoseet sopivat hyvin täydentämään myös iäkkäiden ruokavaliota.

Pakasteina on valmiita keittoja, vuoka- ja kastikeruokia, jotka voi nauttia sulatuksen ja kuumennuksen jälkeen. Pakastekasviksia voi kätevästi lisätä ruokiin. Raakapakastetuista tuotteista kuten pullista, karjalanpiirakoista ja sämpylöistä saa valmistettua helposti uunituoretta välipalaa.

Joskus voi olla mukava tehdä ruokaa yhdessä muiden kanssa. Näin työmäärä vähenee, ruokaa ei jää tähteeksi ja seurassa mukava syödäkin. Mahdollista on myös turvautua kotiateriapalveluun tai palvelutalojen ruokapalveluihin. Joillakin kaupoilla ja kotiateriapalvelulla on ostosten helpottamiseksi kauppakassipalvelu.

YHTEENVETO

- Ruokavalion energiamäärä on sopiva energiankulutukseen nähden
- Ruokavalio on monipuolinen ja sisältää riittävästi proteiinia
- Painonvaihtelut ja tahaton laihtuminen tunnistetaan ja niitä ehkäistään; punnitus on suositeltavaa kerran kuukaudessa
- Sairauksien aikana huolehditaan riittävästä energian, proteiinin ja ravintoaineiden saannista, tehostettu ruokavalio tarvittaessa
- Kotona on pieni ruokavarasto eli kotivara
- lääkkeitä omaishoitajia tuetaan ruokailun järjestämisessä
- Energiankulutusta lisäävää ja lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa on riittävästi
- D-vitamiinilisää käytetään 20 mikrogrammaa/vrk ympäri vuoden
- Suun terveydestä huolehditaan päivittäisellä hampaiden, proteesien ja suun limakalvojen puhdistuksella.





SUOMEN www.muistiasiantuntijat.fi
MUISTIASIANTUNTIJAT

Fredriksberginkatu 2, 00240 Helsinki
Puh. 09 454 28 48 (vaihde)
Fax 09 454 28 450
info@muistiasiantuntijat.fi



Gerontologinen
ravitseemus Gery ry

Toinen linja 2, 00530 Helsinki
www.gery.fi
www.voimaaruuasta.fi