



# KOTIRUOAN MERKITYS TOIMINTAKYVYN YLLÄPITÄJÄNÄ

- ▶ **Kotiruoka** on ruokaa, joka valmistetaan yleensä kotona kokonaan tai suurimmaksi osaksi raaka-aineistaan.
- ▶ Kotiruoalla tarkoitetaan yleensä myös ruokaa, joka on koostumukseltaan suhteellisen yksinkertaista ja jonka reseptiikka on kulttuurille ominaista.

# KOTIRUOKA

# Mitä ruoka maksaa

KOTITALOUKSILLA MENEE RUOKAAN JA JUOMAAN KESKIMÄÄRIN VAJAA 400 EUROA KUUKAUDESSA.

SUUNNITELMALLISUUS ON AVAINSANA EDULLISESSA RUOANLAITOSSA.

ITSE TEHTY RUOKA ON YLEENSÄ EDULLISEMPAA KUIN VALMIINA OSTETTU.  
VOIT PIENENTÄÄ RUOKAMENOJA SUUNNITELMALLISUUDELLA.

SUUNNITTELE RUOKAILUSI MUUTAMAN PÄIVÄN TÄHTÄIMELLÄ

· KOKEILE JOSKUS YHDEN TAI KAHDEN VIIKON VALMIIKSI MIETITYÄ RUOKALISTAA.

SEN AVULLA SAAT RUOKAVALIOON MONIPUOLISUUTTA JA VAIHTELUA.

VOIT SÄÄSTÄÄ RUOKAMENOISSA USEITA EUROJA KUUKAUDESSA, JOS VALMISTAT RUOAN ITSE.

KUN TEET KERRALLA USEAMMAN PÄIVÄN RUOAT, SÄÄSTÄT AIKAA JA VAIVAA.


Oikeanlainen ja oikearytminen ravitseminen auttaa jaksamaan ja lisää hyvinvointia.

Tärkeää on, että nautittu ruoan määrä ja laatu ovat tasapainossa kulutuksen kanssa.

Terveellinen ruoka on maukasta, monipuolista, värikästä ja se sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita.

- ▶ Ruoan tulisi olla niin ravitsevaa, että pienemmästäkin ruokamäärästä saa riittävästi energiaa ja ravintoaineita.
- ▶ Kevyttuotteet eivät sovellu ikäihmisille.
- ▶ Ruoassa tulee olla myös riittävästi proteiinia lihaskadon ehkäisemiseksi ja kuituja vatsan toiminnan ylläpitämiseksi.
- ▶ Lisäksi on huolehdittava riittävästä nesteestä saannista, koska ikääntyessä janon tunne vähenee, vaikka nesteen tarve pysyy samana.
- ▶ Herkutellakin voi hyvällä omallatunnolla, jos muuten syö säännöllisesti ja terveellisesti.
- ▶ Ruoka on paitsi ravintoa myös nautinnon lähde.

## IHMISEN IKÄÄNTYESSÄ RAVITSEMUS- SUOSITUKSET MUUTTUVAT

- ▶ Hyvä ruokavalio on monipuolinen ja ateriaritmi on säännöllinen.
  - ▶ Se tarkoittaa ateriointia 4–6 kertaa päivässä.
  - ▶ Säännöllisyys auttaa välttämään hallitsematonta syömistä ja varmistaa tasaisen energian saannin päivän aikana.
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

- ▶ On olemassa lähes 50 ihmiselle välttämätöntä ravintoainetta, jota elimistö ei pysty itse muodostamaan.
- ▶ Elimistö kykenee kuitenkin käyttämään ruoan sisältämät ravintoaineet hyväkseen, kun ne pilkkoutuvat ruoansulatuksessa imeytymiskelpoiseksi.
- ▶ Osan ravintoaineista elimistö valmistaa ravinnon sisältämistä erilaisista yhdisteistä.

## RAVINTOAINEIDEN MERKITYS

# KOLMAS IKÄ, MAHDOLLISUUS VAIKUTTA A VIELÄ OMAN TERVEYTEEN JA TOIMINTAKYKYYN

- ▶ Yleensä 65–75 -vuotiaat elävät kuitenkin kolmatta ikäänsä hyväkuntoisina ja aktiivisina ikääntyneinä.
- ▶ Heillä on aikaa ja halua panostaa omaan terveyteen
- ▶ Toki heillä saattaa olla joitain pitkäaikaissairauksia ja riskitekijöitä, mutta vielä tässä vaiheessa ne ovat hallinnassa.
- ▶ Tässä vaiheessa toteutetut ennaltaehkäisevät toimenpiteet ruokavalioon ja liikuntaan liittyen ehkäisevät patologista vanhenemista myöhemmässä vaiheessa.
- ▶ Osalla ikääntyneistä 75 ikävuoden jälkeen sairaudet alkavat kasaantua joillakin jo aiemmin
- ▶ Tässä ikäryhmässä olisi syytä puuttua ravitsemukseen (Seniorineuvolat, lääkärinvastanotot, kolmannen sektorin toimijat esim. kansalais- ja työväenopistojen kokkikurssit tai Marttojen kokkikurssit)



Päivittäin tulisi saada vähintään 1500 kcal (6,5 MJ) vastaava määrä energiaa ruoasta, jolloin useimpien ravintoaineiden saanti terveillä ihmisillä on todennäköisesti turvattu.

Pitkäaikaiset sairaudet ja lääkitys voivat aiheuttaa lisääntyneitä ravintoaineiden tarvetta, vaikuttaa ruoansulatukseen, ravintoaineiden imeytymiseen tai niiden aineenvaihduntaan kehossa

Hampaiden kunto myös vaikuttaa saantiin ja käyttöön

Sairastaessa keho kuluttaa ravintoainevarastojaan, jolloin mikroravintoaineiden ja proteiinin tarve suurenee, ja ravintolisien käyttö on perusteltua ja hyödyllistä

Erytisesti riittävään proteiinin saantiin tulee kiinnittää huomiota, koska proteiinin hyväksikäyttö elimistössä heikkenee iän myötä.

Ikääntyneen ihmisen on hyvä saada ravinnostaan 1,0–1,2 g proteiinia vuorokaudessa kehon painokiloa kohden= 60-80 g proteiinia/vrk

Yli 65-vuotiaiden ihmisten ravitsemustila voidaan arvioida MNA -testillä (Mini Nutritional Assessment)

Kotona asuvilla yli 65-vuotiailla (N= 400) virheravitsemuksen esiintyvyys oli alle 10 prosenttia, mutta 80 ikävuoden jälkeen sen ilmaantuvuus lisääntyi nopeasti

Heikentynyt ravitsemustila tunnustetaan valitettavan huonosti.

Hoitajat tunnistivat vain noin neljänneksen niistä pitkäaikaissairaanhoidon potilaista, joilla ravitsemustila oli huono MNA-testin mukaan

## RAVITSEMUSTILAN ARVIOINTI

Tahaton painonlasku ja virheravitsemus ovat ikääntyneillä ihmisillä terveysriski, johon tulisi puuttua nopeasti.

Muistisairauden ensi oireita jo ennen diagnoosin varmistumista on usein tahaton painon lasku, jolloin myös lihaskato ja toimintakyvyn heikkeneminen kiihtyy

- ▶ Jos syöminen on vähäistä, riittävän proteiinin saaminen ruoasta on haasteellista ja ruoan proteiinipitoisuuteen on kiinnitettävä erityistä huomiota.
- ▶ Proteiinin ja muiden suojaravintoaineiden saanti voi jäädä tarvetta pienemmäksi varsinkin kaikkein ikääntyneimpien ja toimintakyvyltään heikentyneiden ihmisten keskuudessa

# PROTSKUT

# PROTEIINIEN MERKITYS TOIMINTAKYVYLLE

Proteiineja tarvitaan varsinkin lihasten ja luuston rakennusaineiksi.

Ikääntyneillä liian niukka proteiinien saanti aiheuttaa lihaskatoa eli sarkopeniaa, joka heikentää liikuntakykyä ja kehon hallintaa sekä altistaa infektioille.

Riittävä proteiinien saanti puolestaan suojaa lihas- ja luukadolta, kun samalla huolehditaan D-vitamiinin ja kalsiumin saannista ja harrastetaan liikuntaa.

Nämä auttavat ikääntynyttä pysymään omatoimisena mahdollisimman pitkään. Proteiinit vaikuttavat myös ihon kuntoon ja nopeuttavat haavojen paranemista.

Proteiinien hyväksikäyttö elimistössä heikkenee ikääntymisen myötä, josta syystä ikääntyneille suositellaan proteiineja enemmän kuin työikäisille.

Ikääntyneillä toimintakyky ja terveydentila vaikuttavat proteiinin tarpeeseen enemmän kuin ikävuosien määrä.

Proteiinimäärän on hyvä jakautua tasaisesti päivän mittaan tällöin elimistö pystyy hyödyntämään sen parhaiten.

- ▶ Ikääntymisen myötä D-vitamiinin saanti ja hyväksikäyttö ruuasta vähenevät. Myös kyky hyödyntää auringon UV-säteilyä D-vitamiinin lähteenä heikkenee
- ▶ Kaatumisia ja luuston haurastumista voidaan ehkäistä pitämällä huolta siitä, että ikääntynyt saa riittävästi D-vitamiinia ja kalsiumia
- ▶ D-vitamiinin saanniksi suositellaan 61–74 -vuotiaille 10 mikrogrammaa/vrk..
- ▶ 75-vuotiaille ja sitä vanhemmille suositellaan D-vitamiinilisän nauttimista ympäri vuoden (20 mikrogrammaa/vrk)..
- ▶ Edellä mainittua suuremmista D-vitamiiniannoksista (yli 20 mikrogrammaa/vrk) ei ole havaittu olevan hyötyä. Huomattavasti suuremmat annokset voivat olla jopa haitallisia pitkäaikaisesti käytettynä.
- ▶ Ikääntyneiden tulisi saada kalsiumia vähintään 800 mg/vrk.

## D-VITAMIINI

Lievään ylipainoon (BMI 25–30) liittyy ikääntyneillä sekä pienempi sydän- ja verisuonitauti- että muiden kuolemien riski, myös tapaturmien aiheuttama kuolemanriski on pienempi.

Hyvin iäkkäillä lievän ylipainon "suojaava" vaikutus vielä korostuu.

Sekä alipainoon (BMI < 18.5) että merkittävään lihavuuteen (BMI > 35) liittyy ikääntyneillä suurempi kuolemanriski

Suuri painoindeksi vaikeuttaa liikkumista ja voi heikentää elämänlaatua.

Nuorimpien ikääntyneiden ryhmässä (>65 v) ruokavalio- ja liikuntainterventioon osallistuneiden lihavien (BMI>30) paino on laskenut ja fyysinen toimintakyky parantunut.

Rasvakudoksen arvellaan suojaavan kognition heikkenemistä.

**PAINONMERKITYS TERVEYDELLE JA  
TOIMINTAKYVYLLE**



- ▶ Ikääntyneillä suomalaisilla lihavuus ei ole yhtä yleistä kuin nuoremmilla.
- ▶ Terveys 2000 -tutkimuksessa 65–74-vuotiaista naisista lähes 34 prosenttia ja miehistä lähes 23 prosenttia oli lihavia eli BMI oli yli 30.
- ▶ Yli 85-vuotiaista miehistä ainoastaan 11 ja naisista noin 15 prosenttia ylitti BMI-arvon 30.
- ▶ Lihavien (BMI > 30) miesten suhteellinen osuus on suurimmillaan 55–64 -vuotiailla (28 %). Naisilla lihavien osuus on suurimmillaan 65–74 -vuotiailla (34 %)
- ▶ Paino laskee 70 ikävuoden jälkeen keskimäärin noin 2,3 kg/ vuosikymmen, kun liikunta ja ulkoilu alkaa vähentyä ja toimintakyky heiketä.

# LÄSKI EI OLE IKUISTA

**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 kasvi-  
täysmehuja,  
meijuomia,  
keittoja ja  
virvoitusjuomia



Kahvia,  
teetä,  
kaakaota



Pirtelöitä  
ja jogurtti-  
juomia



**JUO VAIN  
SATUNNAISESTI**

Alkoholijuomia enintään  
1 annos päivässä

Ikääntyminen  
altistaa alkoholi-  
haitoille



# NESTETTÄ RIITTÄVÄSTI

Sosiaalisen verkoston ja tuen yhteyttä ravitsemustilaan kotona asuvien ikääntyneiden keskuudessa on tutkittu mm. irlantilaisessa tutkimuksessa

Sosiaalisen tuen puute lisäsi ravitsemustilan heikkenemisen riskiä MNA:lla arvioituna.

Aktiivinen elämäntyyli auttaa ylläpitämään fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia ja sitä kautta myös hyvää ravinnonsaantia ja ravitsemustilaa.

Fyysinen toimintakyky on myös selvästi yhteydessä heikentyneeseen ravitsemustilaan.

Sen sijaan yksinasuminen ei lisännyt riskiä ravitsemustilan heikkenemiseen



kiitos

