

Miksi ruoka ja hyvä ravitsemus ovat tärkeitä?

Hyvä ravitsemus auttaa pärjäämään arjessa ja parantaa elämänlaatua. Ravinto vaikuttaa mielialaan ja muistin toimintaan. Maistuva ruoka ja ruokaseura tuovat vireyttä ja mielihyvää.

Ruokailu on ikääntyessä entistäkin tärkeämpi, koska ravitsemushäiriöt yleistyvät ikääntymismuutosten, sairauksien ja lääkkeiden vuoksi. Aiempaa pienemmästä ruoka-annoksesta on saatava tarvittavat ravintoaineet.

Monipuolinen ja riittävä ruokailu auttaa lihasvoiman säilyttämisessä ja vähentää kaatumisen riskiä. Hyvä ravitsemus ylläpitää toimintakykyä, lisää vastustuskykyä ja nopeuttaa sairauksista toipumista.

Hyvän ruokailun avaimia

- Iloa ruokailusta: ruoka maistuu parhaiten katetun pöydän ääressä tai muiden seurassa.
- Vireyttä säännöllisistä aterioista: syö yhteensä 5-6 ateriaa tai välipalaa päivässä.
- Valkuaisaineita eli proteiinia lihaksille: ruokajuomaksi maitoa tai piimää, päivittäin aterioilla ja välipaloilla kalaa, broileria, lihaa, papuja, herneitä, raejuustoa, rahkaa, viiliä, jogurttia, juustoa, leikkeleitä, kananmunaa tai pähkinöitä.
- Pehmeitä rasvoja muistille ja verisuonille: rypsiöljyä salaattiin, puuroon tai ruokaan, leivälle kasvimargariinia, kalaa 2-3 kertaa viikossa, pähkinöitä tai siemeniä pari ruokalusikallista päivässä.
- Suojaravintoaineita vastustuskyvyille: marjoja, hedelmiä, juureksia ja kasviksia useita kourallisia päivässä.
- Kuitua vatsan toimintaan: valitse ruis- ja täysjyväleipää (kuitua yli 6 g/100 g), suosi runsaskuituisia puuroja, vilkasta vatsaa siemenillä ja leseillä.
- Juo riittävästi, 5-8 lasillista päivässä.
- Alkoholia ei pidä käyttää säännöllisesti, sillä jo yksi annos alkoholia päivässä on ikääntyneelle terveysriski.
- Ota D-vitamiinia valmisteena 20 mikrogrammaa päivässä tai lääkärin ohjeen mukaan.

Pidä huolta itsestäsi ja ikääntyneestä läheisestäsi

- Mittaa painosi ainakin kerran kuukaudessa. Tahaton laihtuminen on lihaksille ja liikkumiskyvyille haitallista.
- Ota yhteyttä ammattilaisiin, jos paino laskee tahattomasti tai Sinulla on todettu vajaaravitsemus tai sen riski.
- Pyydä tarvittaessa apua kauppaostoksiin tai aterioiden hankkimiseen.
- Hoida hampaat tai proteesit kuntoon.

- [Ravitsemusterapeutin vastaanotolle](#) voidaan ohjata, jos paino laskee tahattomasti, todetaan vajaaravitsemus tai ruokailussa on rajoitteita.

Jos ruoka ei maistu ja paino laskee tarpeettomasti:

- Syö pienempiä annoksia mutta tiheämmin - monta aterialla ja pieniä välipaloja päivän aikana.
- Syömätön aika yöllä tulisi olla enintään 11 tuntia.
- Tehosta ruokailua rasvaa ja proteiinia sisältävillä ruoka-aineilla ja juomilla:
 - Lisää rypsiöljylorauksia tai rasvaa ruokaan, puuroon ja kasviksiin
 - Keitä puuro maitoon
 - Nauti joka aterialla jotain proteiinia sisältävää, kuten maitoa, piimää, raejuustoa, jogurttia, rahkaa, juustoa, kalaa, lihaa tai leikkeleitä
 - Nauti energiapitoisia juomia, kuten piimää, maitoa, täysmehua, marjakeittoa tai proteiinijuomia
 - Hanki apteekista mehumaisia tai pirtelömäisiä täydennysravintojuomia. Juomissa on energiaa pienen aterian verran ja lisäksi tärkeitä ravintoaineita.
 - Napostelee aterioiden välillä pähkinöitä, kuivahedelmiä, suklaata, juustoa tai leivonnaisia.

Keinoja, joilla voi parantaa ruokahalua:

- Kata kauniisti, hanki ruokaseuraa ja osta valmiita ruoka-annoksia.
- Ulkoile ennen ruokailua ja tuuleta ruokailutila.
- Hanki kotiin mieliruokia ja monenlaista syötävää - vaihtoehdot voivat lisätä syömistä.
- Kokeile kylmiä ruokia, kuten ruokaisa salaatti, voileipä, kylmä kala, kananmuna, marjapuuro tai rahka.
- Juo energiaa sisältäviä juomia myös aterioiden välillä.
- On tavallista, että ruokahalu heikkenee, jos paino laskee. Kun saat lisättyä syömistä ja painonlasku päättyy, ruokahalu voi kohentua ja tulla avuksesi.

Lisätietoa

- ♥ [Voimaa ruoasta - Gery ry](#)
- ♥ [Ikääntyneen hyvä ruokavalio - Terveyskylä](#)
- ♥ [Keinot energian ja proteiinin saannin lisäämiseksi - Terveyskylä](#)
- ♥ [Ravitsemus riittäväksi - opas vajaaravitsemuksen ehkäisyyn - Terveyskylä](#)
- ♥ [Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020](#)