IKÄÄNTYVÄN RAVITSEMUS

suositukset, toteutus ja haasteet

Päivi Lindholm

IKÄÄNTYNYT KÄSITTEENÄ

- Suomen lainsäädännössä ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä eli yli 65-vuotiaita.
- Ikääntynyt henkilö on laissa määritelty sellaiseksi, jonka toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi taikka korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen takia.
- Iän karttuessa ja toimintakyvyn heikentyessä kotona asuminen ja päivittäisistä toiminnoista selviytyminen vaikeutuvat.
- Ravitsemuksesta puhuttaessa ikääntyneitä on olennaisempaa tarkastella iän sijasta terveydentilan ja toimintakyvyn mukaan. Hyväkuntoisille ikääntyneille sopivat samat ruokailua koskevat suositukset kuin muillekin aikuisille



Kuva 1. Ikääntyneiden ryhmittely toimintakyvyn mukaan

RAVITSEMUS-, RUOKA- JA RUOKAILUSUOSITUKSET

Ravitsemussuositukset (VRN ja THL) ovat tutkimusnäyttöön perustuva, väestötasolle laadittu ohjeistus, joka sisältää **ravintoaineiden saantisuositukset** ja suositukset terveyttä edistävistä ruokavalinnoista. Mm. vitamiinien päivittäiset saantisuositukset. Kansalliset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin.

Ruokasuositukset ovat tutkimusnäyttöön perustuvat ravitsemussuosituksien pohjalta laaditut suositukset **terveyttä edistävistä ruokavalinnoista**. Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jota ruokasuosituksissa havainnollistetaan ruokapyramidilla ja lautasmalleilla. Monipuolinen ja vaihteleva ruoka-aineiden valinta mahdollistaa terveyttä edistävien, ympäristön kannalta kestävien ja hyvänmakuisten aterioiden ja välipalojen koostamisen.

Ruokailusuositukset ovat ravitsemussuosituksiin perustuva väestöryhmäkohtainen ohjeistus **terveyttä edistävästä ruokailusta** kattaen muun muassa aterioiden ravitsemuslaadun, ruokatarjonnan, ruokailuympäristön ja ruokakasvatuksen.

Lähde; Ruokavirasto

RAVITSEMUS-, JA RUOKASUOSITUKSET IKÄÄNTYVILLE

LÄHDE: VIREYTTÄ SENIORIVUOSIIN – IKÄÄNTYNEIDEN RUOKASUOSITUS 2020

- Aikuisväestön kansalliset ravitsemussuositukset ”Kestävää terveyttä ruoasta 2024”, sopivat hyväkuntoiselle ikääntyvälle sellaisenaan.
- Energian saannin tulee olla tasapainossa kulutuksen kanssa.
  - Koko päivän energiasta 45-60% tulisi olla peräisin hiilihydraateista
  - 25-40% rasvoista
  - 15-20% proteiinista
  - Ravintokuitua naisilla vähintään 25g ja miehillä vähintään 35g
  - Ruuasta saatavien rasvojen tulisi olla suurimmaksi osaksi pehmeitä, tyydyttymättömiä rasvoja. Kovia rasvoja alle 1/3 kokonaisrasvan saannista.

Taulukko 1. Terveyden ja kestävyyden edistäminen ruokavalinnoilla (VRN, 2014)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet → täysjyvävalmisteet	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

IKÄÄNTYVÄN RAVITSEMUS

- Perusta terveyden ja toimintakyvyn säilymiselle korkeaan ikään luodaan jo eläkeikää lähestyttäessä.
- Suositusten mukainen toiminta edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua.
- Se nopeuttaa sairauksista toipumista ja lyhentää sairaalajaksoja.
- Hyvä ravitsemus parantaa myös mahdollisuuksia asua kotona pidempään.
- Ruoalla on ravitsemuksellisten vaikutusten lisäksi myös runsaasti muita terveys- ja hyvinvointivaikutuksia.
- Kaikilla ikääntyneillä tulee olla sairauksista, toimintakyvyn rajoitteista ja muistiongelmista huolimatta oikeus ja mahdollisuus hyvään ravitsemukseen.

YLEISTÄ IKÄÄNTYVÄN RUOKAVALIOSTA

- Iän lisääntyessä energiankulutus vähenee
- Liikkuminen vähenee
- Lihasmassan osuus pienenee
- Ruokahalu ja syödyn ruoan määrä vähenevät
- Maku- ja hajuaisteissa voi tapahtua heikkenemistä

- Tästä johtuen ravintoaineiden (proteiini, vitamiinit ja kivennäisaineet) saanti voi jäädä riittämättömäksi
- Liikunta lisää ruokahalua ja hidastaa lihaskatoa
- Monipuolinen ravinto ja riittävä laadukkaan ruoan määrä takaavat tarvittavien ravintoaineiden saannin.
- Säännöllinen ruokailurytmi, vaikka pienemmin annoksin, edistää jaksamista.

MONIPUOLINEN RUOKAVALIO

- Muutokset ikääntyessä ovat yksilöllisiä ja tarvittavan energian määrä riippuu monesta tekijästä.
- Välttämättömien rasvojen riittävästä saannista huolehditaan käyttämällä kasviöljyjä ja niistä valmistettavia leipärasvoja sekä nauttimalla usein kalaa.
- Monipuolinen ruoka, jossa on vähän suolaa ja tyydyttyneitä rasvoja, riittävästi proteiinia ja muita ravintoaineita suojaa sydäntä ja aivoja myös ikääntyessä.
- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä runsaasti ja monipuolisesti.
- Kalaa, palkokasveja, hyvänlaatuisia rasvoja, pähkinöitä, täysjyväviljoja ja sopivasti maitovalmisteita.

Tahatonta painonlaskua voi olla vaikea huomata. On tärkeää punnita itsensä säännöllisesti.

Hyvä ravitsemus yhdistettynä liikuntaan on paras tapa ylläpitää fyysistä toimintakykyä ikääntyessä.

Kävely tai uinti sekä lihaskuntoliikunta ovat tärkeää suorituskykyä ylläpitävää ja parantavaa liikuntaa.

RIITTÄVÄ NESTEEN SAANTI



- Ikääntyessä janon tunne vähenee, mikä lisää nestetasapainon häiriöitä.
- Liian vähäinen nesteen saanti aiheuttaa mm. huimausta ja pahoinvointia ja yleisvoinnin huononemista.
- Kaatumisalttius, heikentynyt suorituskyky ja sekavuus ovat oireita kuivumisesta.
- Riittävä nesteen saanti on syytä turvata seuraamalla juodun nesteen määrää.
- Juo päivittäin 1-2l nestettä.





Kuva 4. Suosituksen mukainen juomisohje ikääntyneille. Vihreä: pääasialliset juomat. Keltainen: muita päivittäisiä juomia. Punainen: alkoholia kohtuullisesti.

PROTEIINIT

- Riittävä proteiininsaanti kannattaa huomioida ikääntyvän ruokavaliossa. Jopa 75% ikääntyvistä saa liian vähän proteiinia ruoasta. Ikääntyessä elimistön kyky hyödyntää proteiinia heikkenee.
- Yli 65 vuotiaiden tulisi saada ravinnostaan noin 1,2-1,4 grammaa painokiloa kohden vuorokaudessa.
- Tämä tarkoittaa noin 55-90g/vrk. Painona käytetään nykypainoa.
- Sairaudesta tai leikkauksesta toipuvalla tarve on korkeampi
- Proteiinin saannin lisäksi tulee huomioida, että energian saanti on tarpeen mukainen. Ilman riittävää energian saantia ruoan proteiini käytetään elimistössä energialähteenä, eikä se tue lihasmassan säilyttämistä.

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

	Annos	Proteiinia
Maito, piimä, jogurtti	2 dl (lasillinen)	6–7 g
Raejuusto	100 g	16 g
Maitorahka ja proteiinirahkat	100 g	10–12 g
Maitoon keitetyt puurot	200 g (pieni annos)	8–10 g
Kovat juustot	10 g (höyläviipale)	2–3 g
Kananmuna	1 kpl (60 g)	7 g
Kala	100 g	10–25 g
Liha	100 g	20–30 g
Liha- ja makkaraleikkeleet	10 g (siivu)	1–3 g
Leivät	30 g (viipale)	2–3 g
Soijapavut tai -rouhe, keitetty	100 g	15–16 g
Muut pavut, keitetyt	100 g	10–16 g
Herneet, tuoreet ja keitetyt	100 g	5–6 g
Soijajuoma ja -jogurtti	2 dl (lasillinen)	6–8 g

Lähde: http://www.fineli.fi/ ja elintarvikkeiden pakkausmerkinnät

Esimerkkejä proteiinin määristä



Pannuahvenet, perunaa, salaattia



Leikkelevoileipä



Soijapohjainen välipalavalmiste ja härkäpapugranola



Lasillinen maitoa

D-VITAMIINI

- Suomessa suositukset D-vitamiinilisään aikuisväestöllä on lokakuusta maaliskuun loppuun 10 µg.
- Ihon kyky tuottaa D-vitamiinia ja hyväksikäyttää sitä kehossa heikentyy iän myötä.
- Yli 75 vuotiaille suositus on 20 µg lisä vuoden ympäri.
- D-vitamiini kalsiumin kanssa auttaa pitämään luut vahvoina.

MUUT VITAMIINIT

Vitamiinilisät voivat olla paikallaan, jos ruokahalu on huono tai ruokavalio on yksipuolinen.
B-12 vitamiinin tai foolihapon puutos voivat aiheuttaa muistioireita ja ne ovat tällöin parannettavissa vitamiinilisällä.
Monivitamiini-kivennäisainevalmisteella voidaan täydentää ruokavaliota, jos ruokamäärät ovat pieniä.
HUOM!! Noudata aina annosteluohjeita. Älä käytä päällekkäisiä valmisteita.
Suuret määrät ravintolisiä voivat olla haitallisia, ellei puutetta ole havaittu terveydenhuollon toimesta.

KUITU



län myötä myös suolen toiminta hidastuu. Kuidun niukka saanti, vähentynyt liikkuminen ja nesteen nauttimisen vähentyminen aiheuttavat ummetusta.

Kuitu ja neste pehmentävät ruokaa suolessa. Kuidulla on myös suotuisa vaikutus suoliston mikrobistoon ja veren sokeri- ja rasva-arvoihin.

Kuitua saa täysjyväviljoista, marjoista, juureksista, vihanneksista ja hedelmistä, palkokasveista, pähkinöistä ja siemenistä.

Annosmääriä, joissa keskimäärin 3g kuitua

	Annos
Ruisleipäviipale	1 viipale
Sekaleipä	2 viipaletta
Kaurapuuro	2,5 dl
Ruispuolukkapuuro	1,5 dl
Porkkanaraaste	2 dl
Tuoreet ja pakastemarjat	2-3 dl
Tomaatti	2 kpl
Keitetty peruna	4 kpl
Omena	1 kpl
Appelsiini	1 kpl
Kuivattu luumu	6 kpl
Pähkinät, mantelit	2–3 rkl

Lähde http://www.fineli.fi/





JUUREKSET, KASVIKSET, HEDELMÄT JA MARJAT

- Juurekset, vihannekset, marjat ja hedelmät kuuluvat monipuoliseen ruokavalioon kaiken ikäisillä.
- Uusin suositus 800g/vrk.
- Kasviksia ja juureksia voi lisätä ruokiin, kypsentää lisäkkeeksi tai raastaa/pilkkoa raakana aterian lisäksi.
- Marjoja voi syödä sellaisenaan, puurojen tai rahkan lisukkeena, kiisseleinä tai smoothieina. Myös valmissoseet ja säilykkeet, joissa ei ole lisättyä sokeria ovat hyvä vaihtoehto.
- Tuoremehut sisältävät paljon sokereita, mutta vain vähän muita hyödyllisiä aineita.

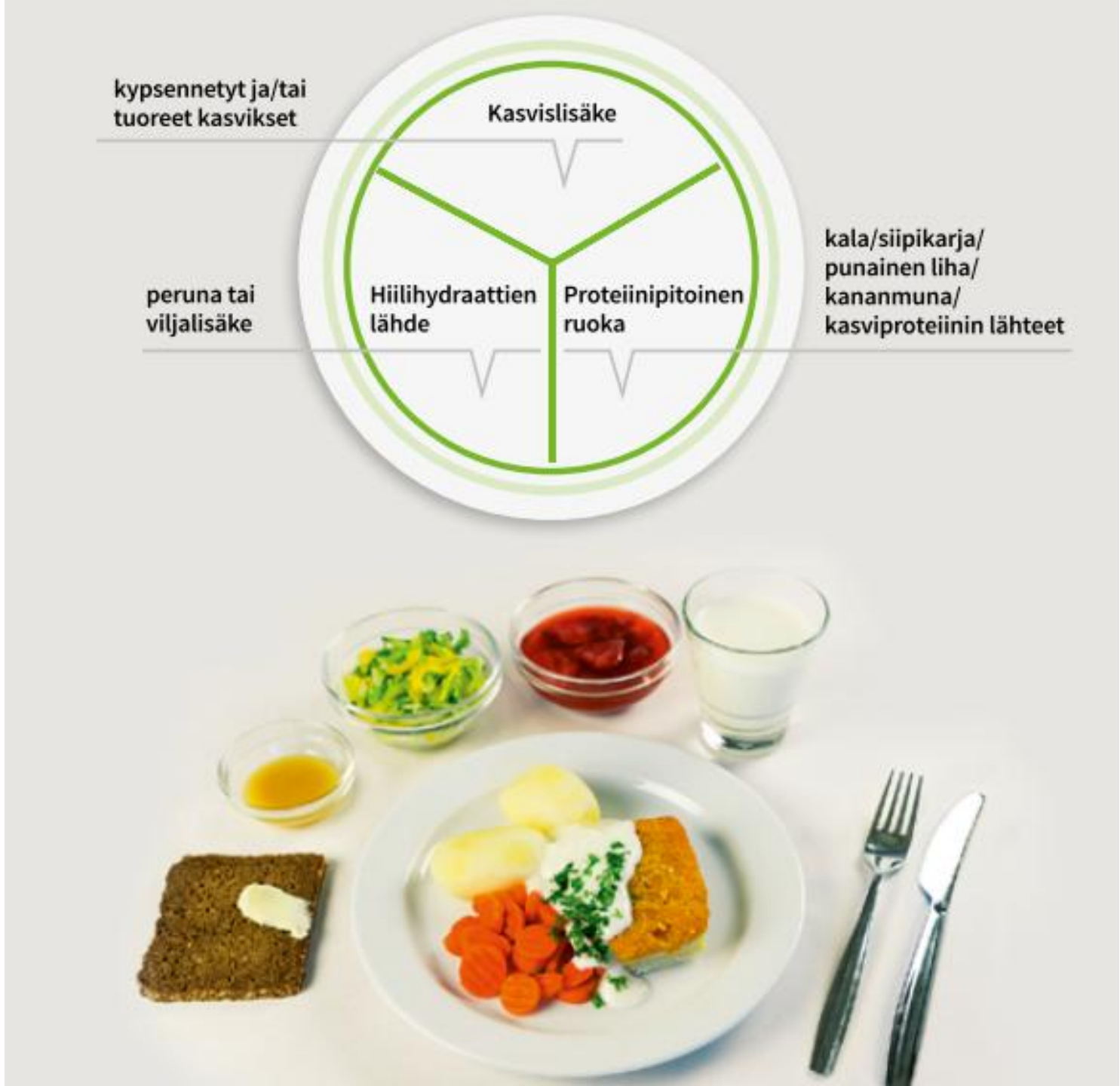


HAITALLISET KOVAT RASVAT JA SUOLA

- Haitallista kovaa rasvaa saa mm. rasvaisesta lihasta, viinereistä, pasteijoista, rasvaisista maitotuotteista ja makkaroista sekä voista.
- Nämä eivät kuulu jokapäiväiseen ruokavalioon, mutta toki herkkuhetkiäkin saa ja pitää olla.
- Runsas suolan käyttö haittaa elintoimintoja ja heikentää verenpainelääkkeen tehoa.
- Käytä jodioitua suolaa ruoan valmistuksessa.

PEHMEÄT RASVAT

- Pehmeät kasvipohjaiset rasvat ovat olennainen osa terveyttä edistävää ruokavaliota. Ne auttavat säilyttämään toimintakykyä, ehkäisemään ja hoitamaan tyypin 2 diabetesta, tärkeitä tekijöitä kohonnen verenpaineen hoidossa, sepelvaltimotaudin ehkäisyssä sekä useiden sairauksien etenemisen ehkäisyssä.
- Pehmeää rasvaa on mm. juoksevissa kasviöljyissä, kasviöljypohjaisissa kasvirasvavalmisteissa, kalassa, pähkinöissä ja siemenissä.
- Osa rasvojen osasista, rasvahapoista, on välttämättömiä rasvahappoja, joita elimistä ei pysty valmistamaan itse. Näitä ovat mm. linohappo ja alfalinoleenihappo.



HUS

Lautasmallin mukaisesti koottu ateria

HERKKÄ VATSA

- Vatsan turvotus, kipu, ripuli, ummetus ja ilmavaivat ovat yleisiä vatsavaivoja.
- Tietyt ruoka-aineet, muuttuva elämänrytmi tai stressi laukaisevat.
  - Helpotusta säännöllisestä ruokailurytmistä
  - Kerralla nautittavat annokset eivät ole liian suuria
  - Riittävä uni
  - Säännöllinen liikunta
- Herkän vatsan taustalla voi olla ärtyvän suolen oireyhtymä eli IBS.
  - Toiminnallinen vatsavaiva, jolle ei ole selkeää syytä ja ruoansulatuselimistö on tutkimusten perusteella terve.
  - IBS:n Taustalla voi olla monia syitä eikä syntymekanismia vielä täysin tunneta.
  - Hoidetaan yksilöllisesti välttäen vaivaa aiheuttavia ruokia. Tarvittaessa ravitsemusterapeutin kanssa yhteistyössä.

RAVINTO MUISTIN TUKENA

- Aivojen paino on 2% kehon painosta, mutta ne kuluttavat noin 20% tarvitsemastamme energiasta.
- Aivojen tärkeä energianlähde on glukoosi
  - Suosi hyviä ja hitaita hiilihydraatteja
- Muistisairaudet lisääntyvät yleisesti eliniän pidentyessä, myös elintavoilla on merkitystä.
- Muistisairauksien riskitekijöitä ovat mm.
  - Kohonnut verenpaine
  - Kohonnut LDL-kolesteroli
  - Ylipaino ja lihavuus
  - Vähäinen liikkuminen

RAVINTO MUISTIN TUKENA

- Muistin tukena toimii ravitsemussuositusten mukainen välimeren ruokavalio + vähäsuolainen ruokavalio.
  - Vähän tyydyttynyttä rasvaa
  - Runsaasti omega3 ja omega6- rasvahappoja.
  - Runsaasti kuitua ja värikkäitä polyfenoleja.
  - Riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita
  - Alkoholia mahdollisimman vähän (mieluiten ei lainkaan)
  - Runsaasti vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja
  - Suolaa kohtuudella
  - Vähän punaista ja prosessoitua lihaa
  - Kalaa ja pähkinöitä usein.

RYTMIÄ RUOKAILUUN

- Ruokarytmi vaikuttaa vireystilaan, jaksamiseen ja keskittymiseen.
  - Keho ja aivot tarvitsevat tasaisesti energiaa. Liian pitkät ateriavälit aiheuttavat ärtyisyyttä, väsymystä ja keskittyminen vaikeutuu.
  - Säännöllinen ruokarytmi auttaa verensokerin säätelyssä ja lihasmassan ylläpidossa.
  - Jos ateriavälit venyvät;
    - Verensokeri laskee
    - Stressihormonit nousevat
    - Tulee yhtäkkiä ”kiljuva” nälkä
    - Syö helposti liikaa kerralla ja sitten iskee väsymys



LÄHTEET:

Vireyttä seniorivuosiin-ikääntyneiden ruokasuositus 2020;

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen vuonna 2020 julkaisema suositus.

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus

Ravitsemusopas ikääntyneille;

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf

Ravitsemushoitosuositus;

https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/7426ffa5-ceca-460e-8354-688756fd8625/content

Gery ry; Voimaa ruuasta

Voimaa ruuasta - Voimaa ruuasta