

TERVEELLISER RUOKAILUTOTTUMUKSET LISÄÄVÄT IKÄÄNTYNEIDEN ELÄMÄNLAATUA

Ikääntyessä ruokailuun kannattaa kiinnittää lisähuomiota. Siten voidaan estää vajaaravitsemusta sekä ylläpitää terveyttä, toimintakykyä, vireyttä ja hyvää elämänlaatua.

Ikääntyessä kehossa tapahtuu monenlaisia muutoksia, jotka vaikuttavat myös syömiseen, ruuansulatukseen ja ravintoaineiden hyödynnettävyyteen. Lisäksi muutokset ympäristössä, taloudessa ja toimintakyvyssä sekä mahdolliset sairaudet ja lääkitykset vaikuttavat herkästi ruokahaluun sekä kykyyn toteuttaa riittävää syömistä.

Monipuolista ruokaa säännöllisesti

Iän karttuessa energiantarve pienenee, mutta ravintoaineiden tarve pysyy samana tai jopa suurenee. Siksi on tärkeää syödä monipuolisesti eri ruoka-aineita, kuten kuitupitoisia viljatuotteita, erilaisia proteiininlähteitä, hyvälaatuista pehmeää rasvaa, kasviksia sekä marjoja tai hedelmiä.

Lautasmalli auttaa koostamaan monipuolisen aterian. Ikääntyneen lautasmallissa on hyvä olla yksi kolmasosa kasviksia, yksi kolmasosa proteiinipitoista ravintoa ja yksi kolmasosa hiilihydraattipitoista ravintoa, kuten perunaa tai viljalisäkettä. Ateriaa täydennetään proteiinipitoisella juomalla, leivällä, rasvalla, salaatinkastikkeella sekä marjoilla tai hedelmillä.

Ikääntyessä ruuansulatus heikkenee ja täyden olon tunne tulee nopeammin. Niinpä useat, kohtuullisen kokoiset syömiset helpottavat ravinteiden imeytymistä ja vahvistavat vireyttä sekä ehkäisevät lihaskatoa. Päivittäin tulee syödä 5-6 kertaa, jotka sisältävät pari pääateriaa ja välipaloja. Yöllisen paaston ei ole hyvä ylittää 11 tuntia.

Proteiinia lihaksille

Proteiinia tarvitaan muun muassa lihaksiston ja vastustuskyvyn ylläpitoon, haavojen paranemiseen ja sairauksista kuntoutumiseen. Ikääntynyt tarvitsee hiukan enemmän proteiinia kuin työikäinen. Hyviä proteiininlähteitä ovat esimerkiksi maitotuotteet, liha, kala, kana, kananmuna, herneet sekä pähkinät. Ikääntyneen on hyvä syödä proteiinipitoista ravintoa jokaisella aterialla eli useita kertoja päivässä.

Kuitua suolistolle ja suojaravinteita elimistöön

Suoliston liikkeet hidastuvat iän myötä, mikä altistaa ummetukselle. Tämän takia suolisto kaipaa kuitua, nestettä ja liikettä. Kuitupitoinen ja värikäs syöminen tuo hyvinvoinnille välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita sekä tukee vireyttä ja painonhallintaa. Hyviä kuidunlähteitä ovat muun muassa täysjyväleivät, puurot, leseet, tumma pasta, siemenet ja pähkinät.

Kasvikset, hedelmät ja marjat tuovat ruokavalioon myös väriä ja makua. Niitä tulisikin syödä päivittäin 5-6 oman kourallisen verran. Kiireisen arjen keskellä helppoutta tuovat erilaisten pakastekasvissekoitusten, valmisraasteiden, säilykkeiden sekä lasten marjasoseiden hyödyntäminen.

Hyvälaatuista rasvaa

Ikääntyvän elimistön hermoston, verisuonten, luuston ja lihaksiston toimintaa tuetaan pehmeiden rasvojen saannilla. Hyviä lähteitä ovat esimerkiksi rypsiöljy, 60–70 % kasvirasvavevitteet, salaatinkastikkeet, kalaruoat, pähkinät ja avokado. Pehmeitä rasvoja saa helposti käyttämällä levitettä leivillä, lisäämällä ruokaöljyä puuroon tai käyttämällä ruoanlaitossa sekä leivonnassa öljyjä tai pullomargariinia.

Juomia riittävästi

Ikääntyessä janon tunne usein heikentyy ja juominen voi unohtua. Väsymys, huimaus, kaatumisalttius, heikentynyt suorituskyky ja sekavuus voivat olla oireita kuivumisesta. Tämän välttääkseen, juomia on hyvä nauttia päivän mittaan noin 1,5 litraa eli 7-8 lasillista.

D-vitamiinia purkista, muita lisiä harkiten

Yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa päivittäin ympäri vuoden. Tämä johtuu siitä, että ihon kyky tuottaa D-vitamiinia auringonvalosta ja kyky hyväksikäyttää sitä heikkenee ikääntyessä. Riittäväällä D-vitamiinitasolla on monia tärkeitä merkityksiä elimistön toiminnassa luuston hyvinvoinnin ja vastustuskyvyn ylläpitämisen lisäksi.

Muita vitamiineja ja kivennäisaineita elimistö saa monipuolisesta ja riittävästä sekaruokavaliosta. Ruokahalun ollessa huono tai ruokamäärien jäädessä muuten hyvin pieniksi, voi olla tarpeen täydentää suojaravinteiden saantia monivitamiini-kivennäisainevalmisteella.

Ruoasta nauttiminen on keskeinen osa riittävän ravitsemuksen turvaamista. Hemmottele itseäsi mieliruuilla. Kata kauniisti ja hakeudu toisten seuraan. Hyödynnä valmisruokia ja ateriapalvelua.

Mikäli kaipaat tukea ravitsemusasioissa, ota rohkeasti yhteyttä 044 417 3223 / 044 417 3575

Artikkelin ovat kirjoittaneet

Sosterin ravitsemusterapeutit Minttu Niemi ja Aija Toivanen.