

Voimaa vanhuuteen ruoasta

Vanheneminen haastaa ruoanlaittajan ja ruokailijan

- Ikääntyessä ravintoaineiden tarve ei pienene, vaikka energiantarve pienenee. On entistä tärkeämpää kiinnittää huomiota ruoan laatuun ja riittävään energiansaantiin. Laihtuminen vie lihakset, joten painoa tulee seurata. Suu ja hampaat kannattaa pitää kunnossa.

Liikunta on toimintakyvyn perusta, ja kunnan kehittyminen vaatii kunnan eväät

- Viikoittainen voimaharjoittelu vaatii reilumpaa ruoka-annosten kokoa, riittävää juomista sekä maito- ja lihavalmisteita aterioilla. Painon ja lihasmassan lisäykseen tarvitaan energiapitoisia välipaloja ja maito- tai lihavalmistetta sisältävä välipala harjoituksen päätyttyä. Liikkua ikäihminen saa syödä enemmän!

Ruoan valinnasta: maistuvaa ruokaa sopivasti nauttien

- Säännölliset ateriat rytmittävät päivää ja ylläpitävät vireystilaa. Pelkkään kahviin ja voileipiin ei kannata tyytyä. Syö 4–6 kertaa päivässä.
- Lautasmalli pääruoalla.
- Proteiineja eli valkuaisaineita tarvitaan. Lihaa, broileria, muna, leikkeleitä leivälle. Syö joka aterialla proteiineja.
- Täysjyväviljaa: kaura(lese)puuro, ruisleipä, vähintään 6 % kuitua sisältävä vaalea leipä. Mielellään viljatuote joka aterialle.
- Kalaa 2–3 kertaa viikossa.
- Maitotaloustuotteita vähintään kolme, mielellään neljä annosta päivässä, esim. lasi maitoa, lasi piimää, purkki viiliä ja pari siivua juustoa. Riittävä kalsiumin saanti varmistuu.
- Joka aterialla jotain kasvista. Vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä tuoreena kypsänä, mehuna, kiisselinä, monessa muodossa. C-vitamiinin saanti on tärkeää.



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

- Rasva-asiat kuntoon – pehmeä rasvaa leivälle ja öljypohjaista salaattikastiketta salaattiin. Rasvaa saa ruuassa olla.
- Käytä suolaa kohtuullisesti.
- Lisää D-vitamiinia purkista: suositeltavaa ottaa 20 mikrogrammaa päivässä.
- Nestettä 5–8 lasia päivässä
- Ikääntyessä elimistö on herkempi nestevajaukselle. Liian vähäinen nesteen saanti voi aiheuttaa huimausta ja sekavuutta sekä lisätä kaatumisriskiä.
- Ikääntyminen altistaa alkoholihaitoille, jonka vuoksi alkoholia suositellaan nautittavaksi korkeintaan kaksi annosta kerralla ja korkeintaan seitsemän annosta viikossa.
- Voimaharjoittelupäivinä on hyvä juoda 3 ylimääräistä lasillista nestettä.