Ravitsemusta ikävuosiin

Evy Peltola, ravitsemusasiantuntija
Pohjois-Karjalan Martat, Virkee-hanke

Martat

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA

MUKANA ELÄMÄNOTE -OHJELMASSA 2018–2021

Sisältö tänään

- Virkee-hanke
- Hyvän ravitsemuksen tukipilarit
  - Energiansaanti
  - Proteiini
  - Neste
  - Ruokailo
- Mahdollisuus yksilöohjaukseen

Virkee-hanke

Virkeyttä ja elinvoimaa ikäihmisille

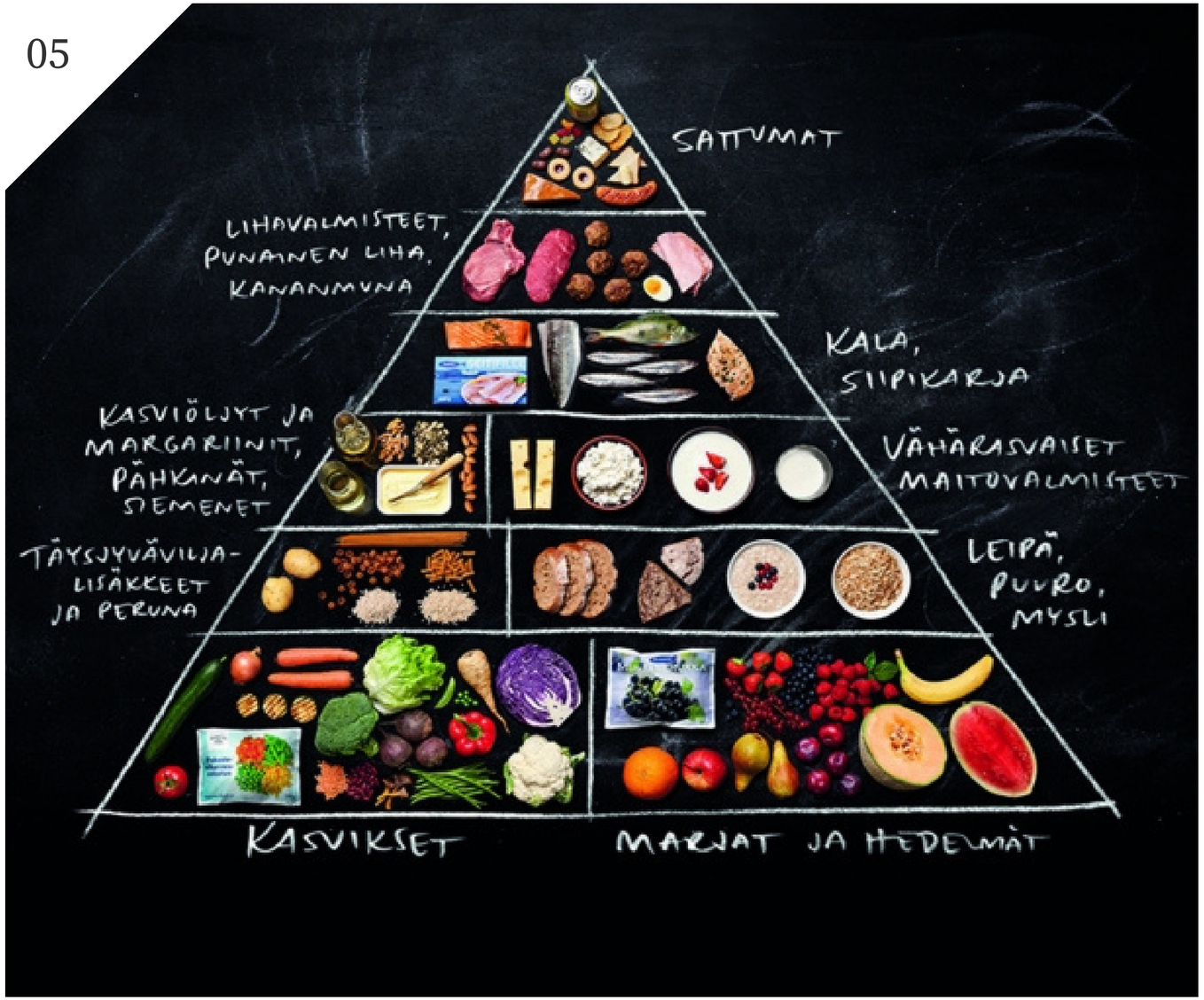
Toimintaa mm.

- Luennot
- Ruokakurssit
- Yksilöohjaukset
- Tapahtumat

Toimintaan ovat tervetulleita kaikki yli 60-vuotiaat. Kaikki toiminta on osallistujille ilmaista.

Hyvän ravitsemuksen tukipilarit

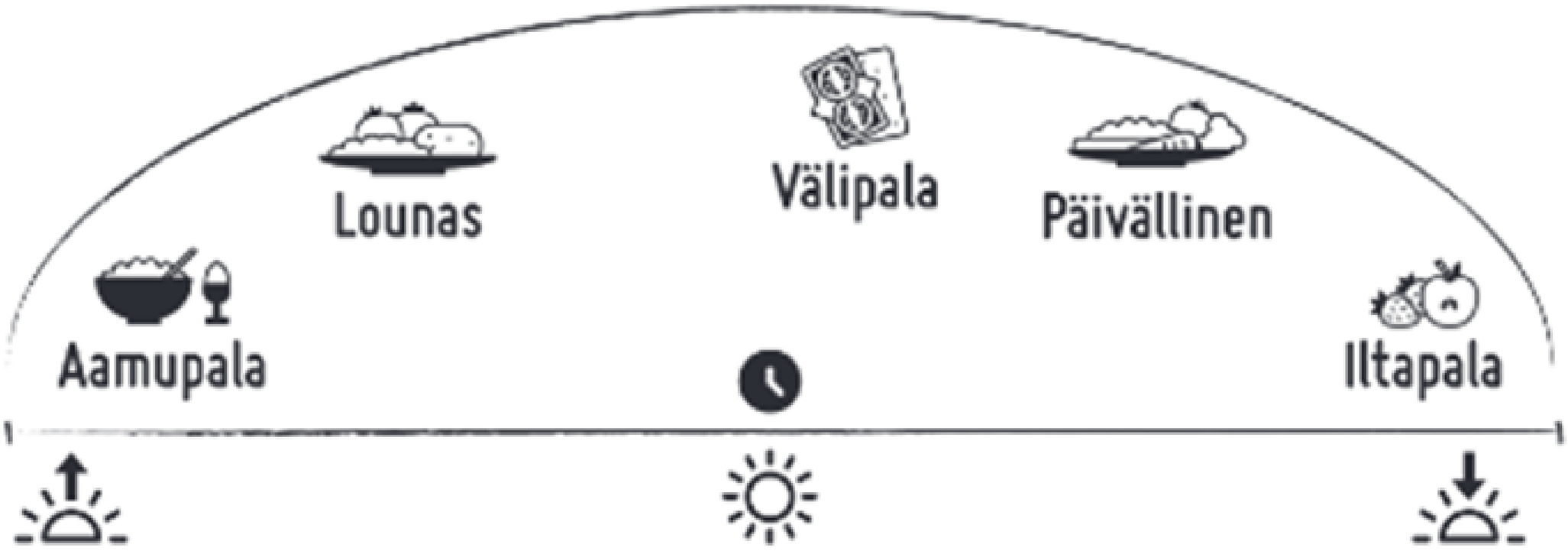
Mistä muodostuu hyvä ravitsemus?



Ruokakolmio auttaa hahmottamaan kokonaisuutta

Riittävä energiansaanti

Eli ruokaa usein ja monipuolisesti!


Lounas
Välipala
Päivällinen
Aamupala
Iltapala

Jos paino laskee...

Ruokakertojen lisääminen

Annoskokojen kasvattaminen

Ruoan rikastaminen tarvittaessa

- Öljyn lisääminen ruokaan (puuro, kastikkeet, paistaminen)
- Veden korvaaminen ruokajuomana maidolla/piimällä/mehulla
- Kliiniset täydennysravintovalmisteet

Proteiini

Lihasten ja voiman rakennusaine

Iän karttuessa suositellaan enemmän, jotta turvataan lihasten säilyminen, joka taas...

- auttaa jaksamaan fyysisesti
- pärjäämään kotona pidempään
- helpottaa liikkumista ja toimimista

Edellytyksenä riittävä energiansaanti

- Ilman energiaa proteiini menee hukkaan!

Proteiinitesti

Paljonko saat proteiinia päivässä? Tarvitseeko saantia lisätä?

Keinoja proteiinin saannin lisäämiseen

- Rahkan ja jogurtin sekoittaminen
- Smoothiet
- Rahkajälkiruoat
- Proteiinijuomat/kliiniset täydennysrvaintovalmisteet
- Pähkinät/siemenet
- Uusien kasviproteiinivalmisteiden kokeilu

Neste

Ikääntyessä elimistö sisältää vähemmän vettä ja kuivuu siksi helpommin

On siis huolehdittava riittävästä juomisesta!

- 1,5 litraa päivässä (5-8 lasillista) ruoasta tulevan nesteen lisäksi
- Suositaan sokerittomia/vähäsokerisia juomia (maito, piimä, jogurttijuomat, vesi, kivennäisvesi, täysmehu, mehukeitot)

Ruokailo

Koska syömisen kuuluisi olla mukavaa, helppoa ja stressitöntä!

Syöminen on muutakin kuin pelkkää ruokaa.

Syömiseen vaikuttavat esimerkiksi...

Fyysinen olo muuten

Edellisellä aterialla syöty ruoka

Paikka, jossa syödään

Päivän muu ohjelma

Ruokailuseura

Kiire/rauhallisuus

Käytännössä...

Kokonaisuus merkitsee:

- Jokaisen ruokakerran/päivän ei tarvitse olla täydellinen: 80/20-sääntö
- Myös herkuttelu kuuluu terveelliseen syömiseen ja seurassa herkuttelu varsinkin!
- Mikäli syöminen tuntuu ikävältä, kannattaa siitä puhua jonkun kanssa

Yhteenveto

- **Riittävä energiansaanti:** ruokakerrat, ruoan rikastaminen
- **Proteiini:** joka aterialla, monipuolisesti erilaisia lähteitä
- **Neste:** 5-8 lasillista, pääasiassa sokerittomia, vähäsokerisia vaihtoehtoja
- **Ruokailo:** syömisestä saa ja kuulu nauttia päivittäin

Yksilö-ohjaukset

- Virkee-hanke tarjoaa yli 60-vuotiaille
- Ravitsemusterapeutin ohjaamaa
- Osallistujalle ilmaista (yksityisellä puolella noin 120 e/tunti)
- Toteutetaan joko asiakkaan kotona tai Marttakeskuksella (Koskikatu)
- Kesto 1-2 tuntia, 1-3 tapaamiskertaa

Mistä tapaamisessa voidaan jutella?

Käytännössä mistä vain, mutta tässä muutamia esimerkkejä!

- Välipalavinkeistä
- Vatsavaivoista
- Painon laskusta/noususta
- Nielemisvaikeuksista
- Kasvisten lisäämisestä
- Ateriarytmistä
- Ruokaideoista
- Allergioista/ruokarajoitteista
- Ruokavalion riittävyydestä
- Muusta ravitsemukseen/ruokaa liittyvästä

Martat

Hyvästä arjesta parempi maailma

Yhteystiedot

Evy Peltola, ravitsemusasiantuntija

evy.peltola@martat.fi
044 711 0955

Pohjois-Karjalan Martat ry, Koskikatu 5-7
80100 Joensuu