

RUOKA

” Rajoitusten vaikutus näkyi vielä koko alkuvuoden. Ihmiset olivat käydessään varovaisempia ja ulkopaikkakuntalaiset kävijät puuttuivat lähes kokonaan.

Ravintola Parpeinpirtin yrittäjä Marjo Niiranen

RAVINTOAINEIDEN TARVE EI IKÄÄNTYESSÄ VÄHENE

Kaikkien tulee syödä monipuolisesti, liikkuu riittävästi ja levätä tarpeeksi voidakseen hyvin.

Mervi Nevalainen

Ensiarvoisen tärkeää nämä asiat ovat ikäihmisille. Ilomantsin Sydänyhdistyksen sydänkerhossa oli teemana Virkeesti arjessa - ikäihmisen ravitsemus.

- Kun ravitsemus on hyvällä tasolla ikäihmiselläkin, toimintakyky pysyy hyvänä. Tästä syystä monipuolinen ruokavalio on tärkeä, totesi Virkee-hankkeen vetäjä, Pohjois-Karjalan Marttojen kotitalousasiantuntija **Loviisa Salin**.

Ikääntyessä perusaineenvaihdunta hidastuu ja nälän tunne vähenee.

- Vaikka energiantarve vähenee, ravintoaineiden tarve ei vähene. Siksi ruuan laatu ja sen monipuolisuus on entistä tärkeämpää ikääntymässä. Myös ateriarytmi on tärkeä. Salin muistutti, että ateriaväli saisi olla korkeintaan kolme-neljä tuntia.

- Säännöllisyys on tärkeää. Kuten myös välipalat. Jos aamupalan syö hyvin aikaisin, on hyvä syödä välipala jo ennen lounasta. Aterioita tulisi päivän aikana olla viisi tai jopa kuusi.

Riittävän tiheän ruokailun myötä napostelu jää pois.

- Silloin vähenee myös hampaiisiin kohdistuva happohyökkäys.

Yöpaasto ei saisi venyä yli yhteentoista tuntiin.

- Verensokeri laskee liikaa. Jos iltapalan ja aamupalan väli on pitkä, voi käydä ottamassa yöpalaa, kotitalousasiantuntija vinkkasi.

Kolmiosta vinkkiä

Ruokakolmio on myös ikäihmisille hyvä ohje monipuolisen ruuan nauttimiseen.

- Kolmiossa alimpana eli perustana on kasvikset, marjat ja hedelmät. Sitten tulevat täysviljat,

” **Nykyisin ikäihmisen lautasmalli koostuu tasaisesti kasviksista, proteiinista ja hiilihydraateista.**

Loviisa Salin

peruna, pasta, riisi.

Seuraavana ovat maitovalmisteet, rasvat, pähkinät ja siemenet. Sitten on kala ennen punaista lihaa ja kananmunaa. Kolmion pieni kärki on sattumille.

Mukana ollut henkilö huomautti, että miksi kotimainen ohra puuttuu ruokakolmiosta, vaikka se on esimerkiksi diabeetikolle riisistä parempi vaihtoehto.

Ikäihmisen lautasmalli on nykyisin jaettu kolmeen osaan.

- Aiemmin lautasmallissa oli puolet kasviksia. Nykyisin se koostuu tasaisesti kasviksista, proteiinista ja hiilihydraateista kuten perunasta, täysjyväpastasta, riisistä tai kaurasta.

Hyvän ateriakokonaisuuden täydentää öljypohjainen salaattikastike, lasi maitoa tai piimää sekä marjoista, kiisselistä tai hedelmistä tehty jälkiruoka.

Tarve kasvaa

Proteiinin tarve kasvaa ikääntymässä.

- Esimerkiksi 60 kiloa painavan ihmisen päivittäinen proteiinin tarve on 80 grammaa. Kolmesta maitolasista tulee 18 grammaa, liha/kala/kananmuna-annos on 20-40 grammaa, pari juustosiivua on 8 grammaa, Salin luetteloi esimerkkejä.

Kala on erittäin hyvä proteiinin lähde.

- Makaronilaatikko, varsinkin jos siinä on munamaito, on myös hyvä.

- Suositeltavaa on käyttää myös kasvisproteiineja. Pavut, linssit, siemenet, pähkinät, nyhtökaura ja kasvijuomat ovat hyviä täydentämään ruokavaliota. Monet näistä kypsyvät todella nopeasti ja ovat helppoja käyttää.

Myös kuitujen saantiin on hyvä kiinnittää huomiota.

- Kuidut ovat tärkeitä suoliston ja vatsan hyvinvoinnille. Kuitu myös tasapainottaa verensokerin nousua.

Kuitua tulee saada 25-35 grammaa vuorokaudessa. Täysjyväleipäpalasesta kuitua saa viisi grammaa, saman määrän saa viidestä porkkanasta tai yhdestä kokonaisesta kurkusta.

- Omena on myös hyvä kuidun lähde, ja jos se tuntuu kovalta syö-



Marttojen kotitalousasiantuntija Loviisa Salin kertoi ikääntyvien ruokavaliion monipuolisuuden tärkeydestä Sydänkerhossa Ilomantsissa. Kuulijoita oli yli neljäkymmentä. KUVA: MERVİ NEVALAINEN

” **Koitereen kasvatille muikku on herkkua. Itse kasvatetut porkkanat kuuluvat ruokaani.**

Eeva Romppanen

dä, sitä voi vähän paistaa pannulla. Näin se pehmenee ja siitä saa myös vähän erimakuista, Salin vinkkasi.

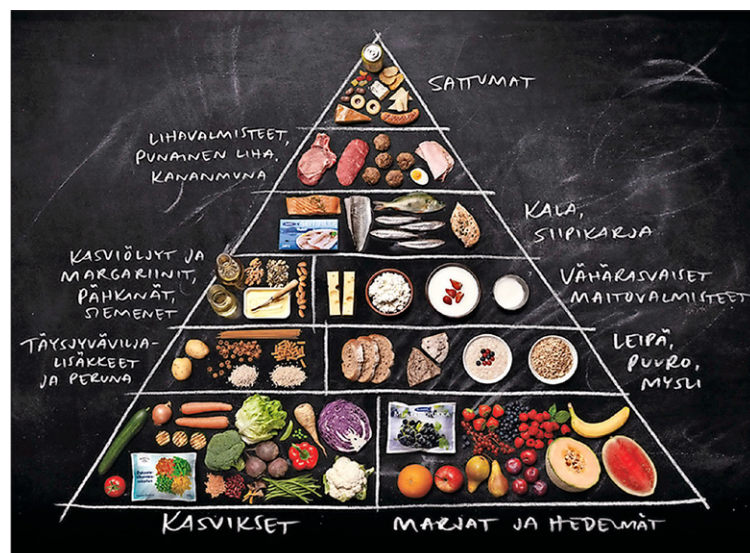
Päivittäin tulee nauttia myös hyviä rasvoja, öljyjä ja tarpeeksi nestettä, joka parantaa ruuansulatusta.

- Riittävä nesteen saanti on välttämätöntä suolen toiminnalle. Iän myötä janon tunne voi kadota, mutta silti pitää muistaa juoda riittävästi vettä ja muita nesteitä. Hyvä määrä on 1,5 litraa.

Tuttua asiaa

Luento kuunnellut Eeva Romppanen totesi, että esille tulleet asiat olivat hänelle entuudestaan tuttuja.

- Hyvä luento, mutta ei tullut



Ruokailumme perustana tulisi olla kasvikset, marjat ja hedelmät. Sattumiakin saa nauttia, kun määrät ovat pieniä.

uutta asiaa. Aikaisen aamukahvin jälkeen nautin puuron, syön lounaan, välipalaksi itse leivottu pulla kahvin kanssa, päivällinen ja vielä joku iltapala, hän kertoi päivänsä ruokailurytmistä.

Hänen ruokavaliionsa kuuluu kalan rinnalla myös jonkin verran punaista lihaa, juomana maito tai

piimä.

- Koitereen kasvatille muikku on herkkua. Itse kasvatetut porkkanat kuuluvat ruokaani. Viime kesänä kasvatin myös kurkkua, jotka kasvoivat hyvin. Ostan kaupasta sellaista kaura-mannaseosta, siitä teen puuroa ja pakasteesta marjat kypsän puuron päälle.