

Senioreiden ruokakurssi

Soile Venäläinen

10.9.2019

Ikääntyneiden ryhmittely

- Hyväkuntoiset ikääntyneet
- Kotona asuvat, useita sairauksia ja haurastumista, ei ulkopuolisen avun tarvetta
- Kotihoidon asiakkaat, avuntarvetta välineellisissä päivittäisissä toiminnoissa, voi olla avun tarvetta myös liikkumisessa ja peseytymisessä
- Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevat ikääntyneet



Poimintoja

- Vuonna 2016 yli 75-vuotiaista 91 % asui kotona, yli 85-vuotiaista 80 % (jälkimmäisestä ryhmästä kotihoidon palveluja sai 22 %)
- Kotona asuvilla paras ravitsemustilanne
- Huomiota kiinnitettävä erityisesti energian, proteiinin ja kuidun saantiin
- Ensisijaisesti huolehditaan riittävästä energian saannista, sen jälkeen huomio proteiinin saantiin
- Finravinto 2017 (65-74 v): Veden ja alkoholin määriin huomiota
- Ravitsemussuositukset ikääntyneille v. 2010 , uudet tulossa
- Säännöllinen ateriarytmi, proteiinipitoiset välipalat, energiapitoiset juomat, energialisä ruokiin tarvittaessa

Ikääntyneen hyvä ravitseminen

- Tavoitteena toimintakyvyn säilyttäminen, painonvaihtelun ehkäisy, lihaskunnon ylläpitäminen
- Energiansaanti vähenee, koska mahalaukun tyhjeneminen hidastuu -> nopeammin kylläisyyden tunne
- Vähintään 1500 kcal/vrk (tai laske 30 kcal x paino)
- Pieni lihavuus eduksi, suojaa lihaskadolta (painonvaihtelun tarkkailu)
- D-vitamiinia 20 mikrogrammaa/vrk ympäri vuoden
- Juomat, joissa on energiaa (maito, mehu, piimä, jogurtti, smoothie)
- Rasvalisä ruokiin: Voi, öljy, kerma, margariini, pähkinät

Suosittelavat painoindeksit ikääntyneille

- Yli 65-v suositeltava painoindeksi on 24-29
- Yli 75-v suositeltava painoindeksi on 25-30
- Mitä vanhempi henkilö, sitä useammin normaalipainon saavuttamiseksi sallitaan myös rasvapitoisia ruoka-aineita, maitotuotteista esim. täysmaito, kerma, voi
- Laihduttaminen on aiheellista ainoastaan, jos ylipaino vaikeuttaa merkittävästi jonkin sairauden hoitoa tai hoitotasapainoa, esim. vaikea nivelrikko tai sydämen vajaatoiminta

Haasteita

- Ateriakoot pienenevät, aterioiden määrä vähenee -> täysipainoinen ravitsemus pitää saavuttaa entistä pienemmällä ateriakoolla -> ravintotiheys
- Miten pienestä annoskoosta huolimatta saa riittävästi energiaa ja proteiinia?
- Huomioi välipalat, joissa energiaa. Laadukkaat välipalat tärkeitä, koska pääateriat saattavat olla pieniä. Energiansaanti on paremmalla tasolla, jos aterioita on useampia päivän mittaan kuin aterioita harvakseltaan -> ateriarytmi
- Ruoan hankinta ja laittaminen voi olla haastavaa esim. asuinpaikan perusteella
- Ruokaseuran tarve

Proteiini (1,2-1,4 g/painokilo)

- Huomioi sairaudet, ravintoaineiden imeytymishäiriöt -> lisääntynyt ravintoaineiden tarve: Proteiinia 2 g/painokilo
- Ikääntyessä proteiinin hyväksikäyttö elimistössä heikkenee -> lihaskato (sarkopenia), haurastuminen
- Proteiinia tarvitaan lihasten, kudosten, suoliston ja ihon kunnon ylläpitämiseen, haavojen paranemiseen, hyvään vastustuskykyyn
- Proteiinia jokaiselle aterialle, 25 g pääaterialle
- Eläinproteiini imeytyy tehokkaammin kuin kasviproteiini (liha, kala, kananmuna, maitotuotteet >< palkovilja, pähkinät, täysjyvävilja)
- Vinkit: Välipalalla esim. kananmunaa, leikkeleitä leivän päälle, puuron keittäminen maitoon, smoothiet

Esimerkki ruoan rikastamisesta

- Kaurapuuro veteen **110 kcal, 4,5 g prot.**
- Kaurapuuro vesi+kevytmaito **175 kcal, 9 g prot.**
- + 1 rkl 80% margariinia **250 kcal, 9 g prot.**
- + 1 rkl 80% margariinia ja hunajaa **285 kcal, 9 g prot.**
- Kaurapuuro kevytmaitoon **220 kcal, 12,5 g prot.**

Kuidut

- <https://www.leipatiedotus.fi/materiaalit/testit/kuitutesti.html>
- Leseitä tai siemeniä puuroon
- Täysjyväviljatuotteet
- Esim. kiisseli kuivatuista hedelmistä (luumut ja aprikoosit)
- Nestettä lisättävä samanaikaisesti kuin kuitua
- 1,5 -2 litraa päivässä nestettä

Työkalupakki

- Ruokalajien energia- ja proteiinitaulukko

<https://www.gery.fi/site/assets/files/1253/annostaulukko.pdf>

- Ruoankäyttölomake

<https://www.gery.fi/site/assets/files/1253/ruoankaytto- kirjanpitolomake.pdf>

- [Fineli.fi](http://fineli.fi)

- MNA-testi (yli 65-vuotiaille ravitsemustilan arviointiin)

https://www.mna-elderly.com/forms/MNA_finnish.pdf

- Valion proteiinilaskuri

<https://www.valio.fi/hyvinvointi/proteiinilaskuri/>

Lisätietoa

- Katsaus ikääntyneiden ravinnonsaantiin ja ravitsemustilaan Suomessa

https://www.gery.fi/site/assets/files/1371/katsaus_ikaantyneiden_ravitsemuksesta.pdf

- Gery ry:n ravitsemusesitteitä

<https://www.gery.fi/julkaisut/esitteet/>

- ❖ Perusesite
- ❖ Kasvisesite
- ❖ Proteiini
- ❖ Proteiinin ja kalsiumin lähteitä

<https://www.valio.fi/ammattilaiset/materiaalipankki/>

- ❖ Ideoita ikääntyvän hyvään ravitsemukseen
- ❖ Proteiini ravitsemuksessa

Valmistettavia pääruokia

- Kana-caesarsalaatti
- Palermon pasta
- Lohi-pinaattigratiini
- Oopperaleipä
- Pasta Carbonara
- Nyhtökaurapasta

Välipaloja

- Savulohimunakasrulla
- Lohipiirakka
- Lohileipä
- Nyhtökauratortilla
- Jauhelihapizza ruisleivällä
- Lounasletut
- Kalarahka leivällä
- Muikkutäytteinen pitaleipä, coleslaw
- Savulohifajitat
- Smoothie
- Marjahuttu (talkkunaa)
- Tuorepuuro
- Pajalanpuuro

Pohdintaa: Apuja arkeen

- Yhdessä ruokailu (ruokakaverit, talkooateriat, yhdessä kokkaus kerhotilassa tai kylätalolla)
- Kaupassa käyminen (kauppa-avustajat, kauppakaverit)
- Ruokapalvelut (kotikokit, kouluruokailun hyödyntäminen, seniorialennus, seurakunta, naapuriateria)
- Kuljetuspalvelut (ruokabussit)
- Verkkokoulutusta ravitsemuksesta
- Vanhusten perhehoito