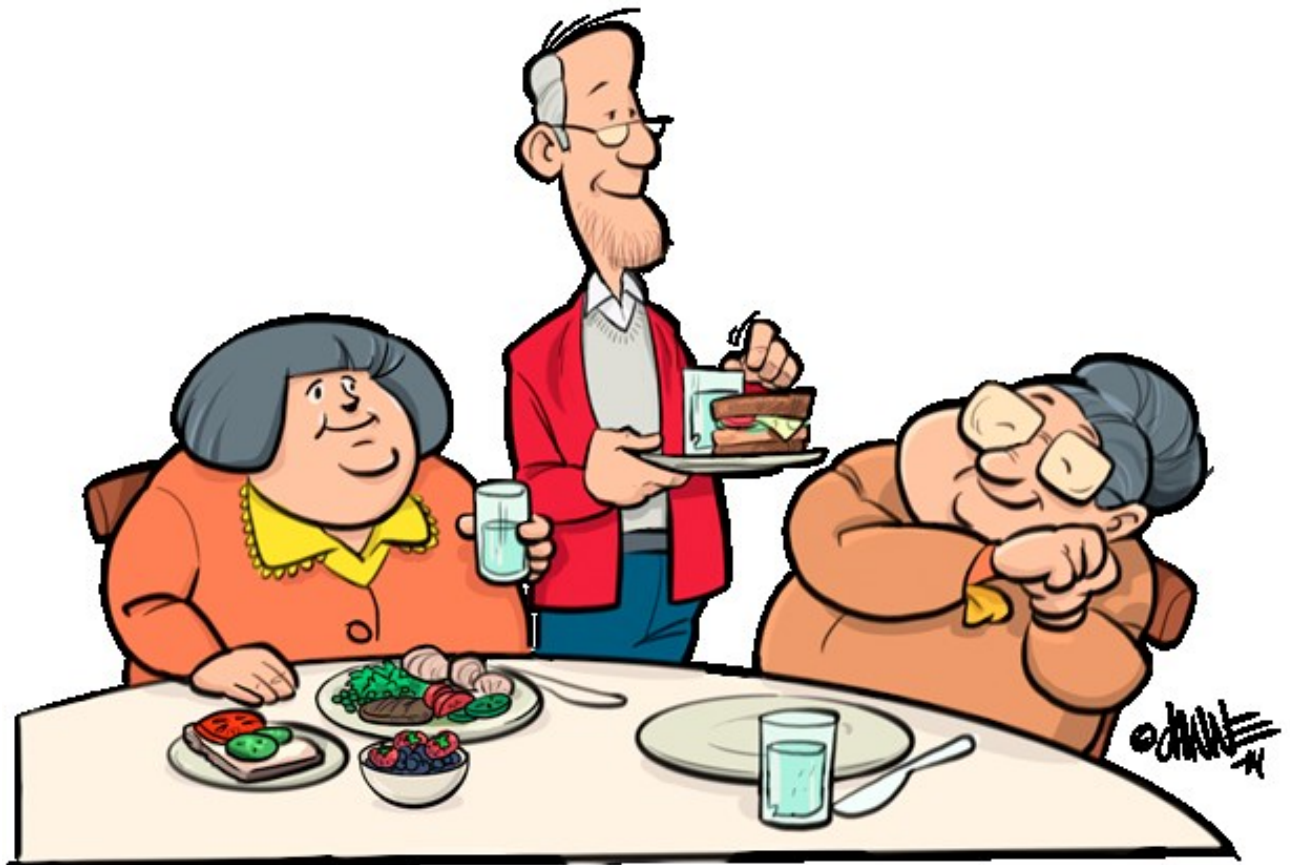


SYÖ JA JUO HYVIN

vinkkejä ikääntyneelle

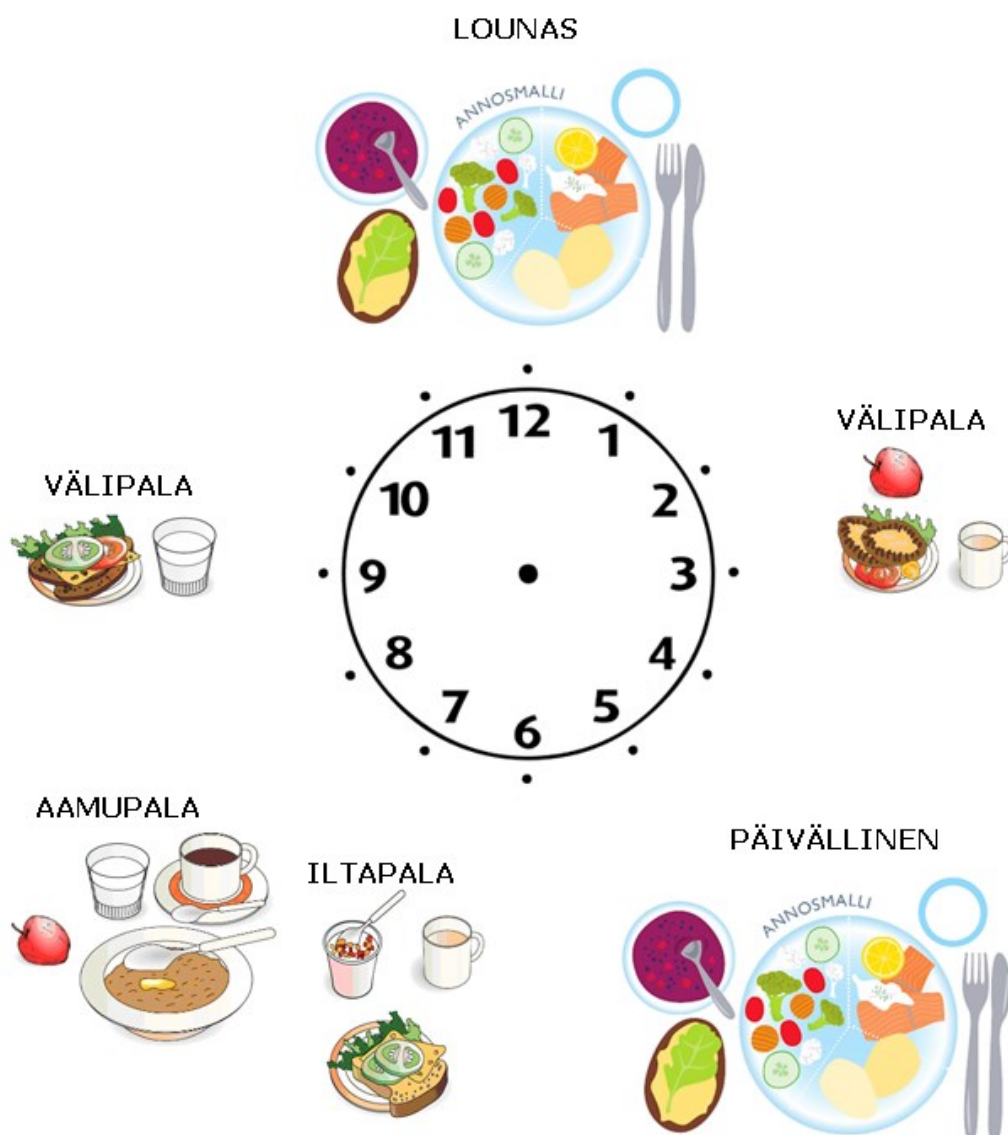


Ruoka on tärkeä toimintakyvyn ylläpitäjä. Kun syöt säännöllisesti hyvin, voit paremmin. Vaikka ikääntymisen myötä energian tarve vähenee, täytyy proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita saada ainakin yhtä paljon kuin nuorempana.

Vinkkejä ruokailuun:

- Joka päivä on hyvä syödä useita monipuolisia aterioita välipaloja unohtamatta.

- Jokaisella aterialla on hyvä olla proteiinipitoisia ruokia, kuten kalaa, broileria, lihaa, muna, maito- tai soijatuotteita, papuja, herneitä tai pähkinöitä ja täysviljatuotteita lihasten, luuston ja ihon terveydeksi.
- Jokaisella aterialla on hyvä saada kuitua täysviljatuotteista ja vitamiineja värikkäistä kasviksista, hedelmistä tai marjoista.



Syömään! Kuvan kellotauluun voit merkitä omat ruoka-aikasi.

Lisäksi joka päivä:

- D-vitamiinilisä 20 µg, ellet nauti paljon D-vitaminoituja maitovalmisteita (5 dl) ja rasvavitteitä sekä kalaa (2–3 kertaa viikossa).
- Juo lääkkeiden kanssa aina lasillinen vettä.

Eikö ruoka maistu?

- Sairaana näläntunne on usein heikentynyt. Älä odota nälän tunnetta, vaan syö, kun on ruoka-aika. Pienikin annos on parempi kuin kokonaan väliin jäänyt ateria. Sairaana laihtuminen on aina huono asia, olitpa yli- tai normaali-painoinen.
- Juomistakin saat energiaa ja ravintoaineita voimaksi. Ruoka- ja janojuomiksi sopivat maito tai piimä. Jos tavallinen maito ei sovi, kokeile laktoositonta maitojuomaa, piimää tai täysmehua tai kotikaljaa mieluummin kuin vettä.
- Rasvaa on suotavaa käyttää jokaisella aterialla. Laita leivälle reilusti pehmeää rasvaa,

juustoa ja leikkelettä. Rasvaa voit lisätä myös ruokiin, kuten puuroon, perunamuusiin, kastikkeisiin ja laatikkoruokiin. Salaatin ja raasteen päälle kannattaa lorauttaa esim. rypsiöljykastiketta.

- Raitis ilma lisää ruokahalua ja virkistää mieltä. Ulkoile voitisi mukaan.
- Ruoka maistuu paremmin toisen ihmisen seurassa.

Entä jos paino nousee liikaa?

- Syö säännöllisesti kunnon ruokaa, niin mieliteot pysyvät kurissa.
- Lisää mieleistäsi liikuntaa, voimista lihaksesi vahvoiksi.
- Lisää kasviksia jokaiselle aterialle.
- Juo janoon vettä ja aterialla rasvatonta maitoa tai piimää.
- Syö kuitupitoisia ($\geq 6\text{g}/100\text{g}$) leipiä ja halutessasi puuroa ainakin kerran päivässä.
- Vältä rasvaisia ja sokerisia herkkuja ja alkoholijuomia.
- Herkuttele kohtuudella.

Elä unoha
EVVÄITÄ -PROJEKTI (2014-2017)

kotona asuvalle muistisairaalle ja omaiselle

Tarja Puustinen
projektipäällikkö

Pohjois-Savon Muisti ry
Lapinlinnankatu 2
70100 KUOPIO
tarja.puustinen@psmuisti.fi
p. 044 066 1270

muistaevaavat.fi | psmuisti.fi

