

PROTEIININ LÄHTEITÄ

Ikääntyneenä on hyvä syödä ateria 2-4 tunnin välein. Jokaisella aterialla on tärkeää olla yhtä tai useampaa proteiinin lähdettä mm. lihas- ja luusto-terveyden sekä ihon terveyden edistämiseksi. Riittävä proteiininsaanti tukee toimintakykyä, sairauksista toipumista ja haavojen paranemista.

- maitovalmisteet ruuan sekaan ja sellaisenaan
 - maitoon keitettyä puuroa
 - raejuustoa tai jogurttia puuron päälle
 - maitoa, piimää, maitopohjaisia juomia aterioilla ja välipalaksi (esim. kaakao)
 - maitoa tai piimää marjojen tai mehukeittojen kera
 - rahka, raejuusto, jogurtti, viili, kokkelipiimä – myös marjojen tai hedelmien kera
 - juustoa runsaasti leivälle, salaattiin, laatikkoruokiin, jälkiruuksi
 - maitojauhetta tai raejuustoa ruokiin
 - maidot, rahkat, jogurtit, jotka sisältävät enemmän proteiinia kuin tavanomaiset maidot ja maitotuotteet
- tavallista runsaammin täyslihaleikkelettä, lihapitoista lihahyytelöä, maksamakkaraa tai kananmunaa leivälle
- pavut, linssit, herneet keittoon, salaattiin, kastikkeeseen, lisukkeina
- joka päivä lämmin ateria, jossa kalaa, kanaa tai muuta lihaa, palkokasveja
- tonnikalaa, anjovista tai muuta kalaa salaattiin, lämpimiin voileipiin
- muna-maitoa laatikkoruokiin, munakkaat ruokana
- energia-proteiinipatukat ja -juomat kahvihetkeen
- tarvittaessa apteekin proteiinipitoiset täydennysravintovalmisteet

Myös täysviljasta, pähkinöistä tai siemenistä saa proteiinia.

Lisätietoa: Gerontologinen ravitsemus Gery ry: Proteiiniesite.
Maito ja Terveys ry: Proteiinia ja kalsiumia ikääntyvälle -esite.