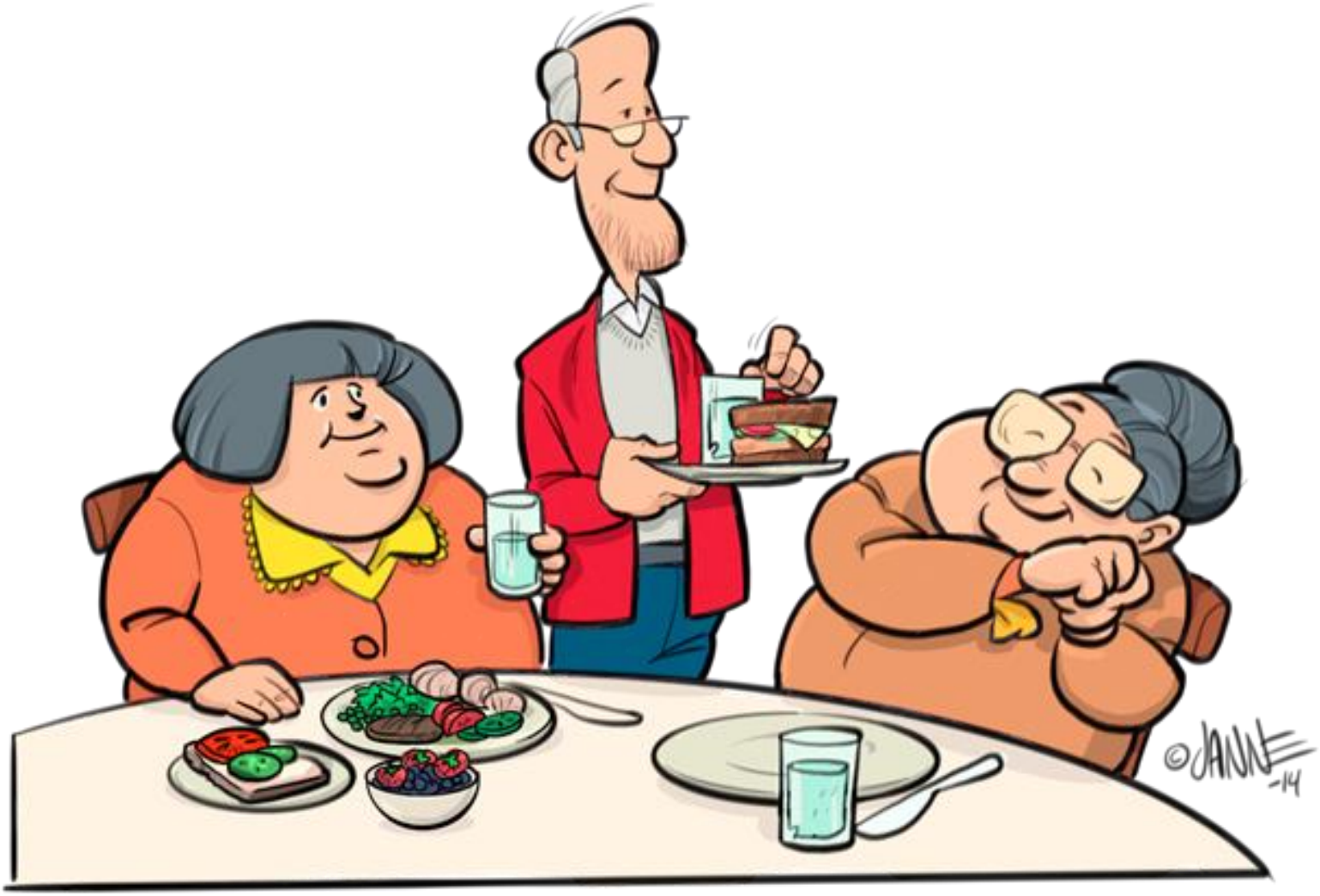
muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

SYÖ JA JUO HYVIN

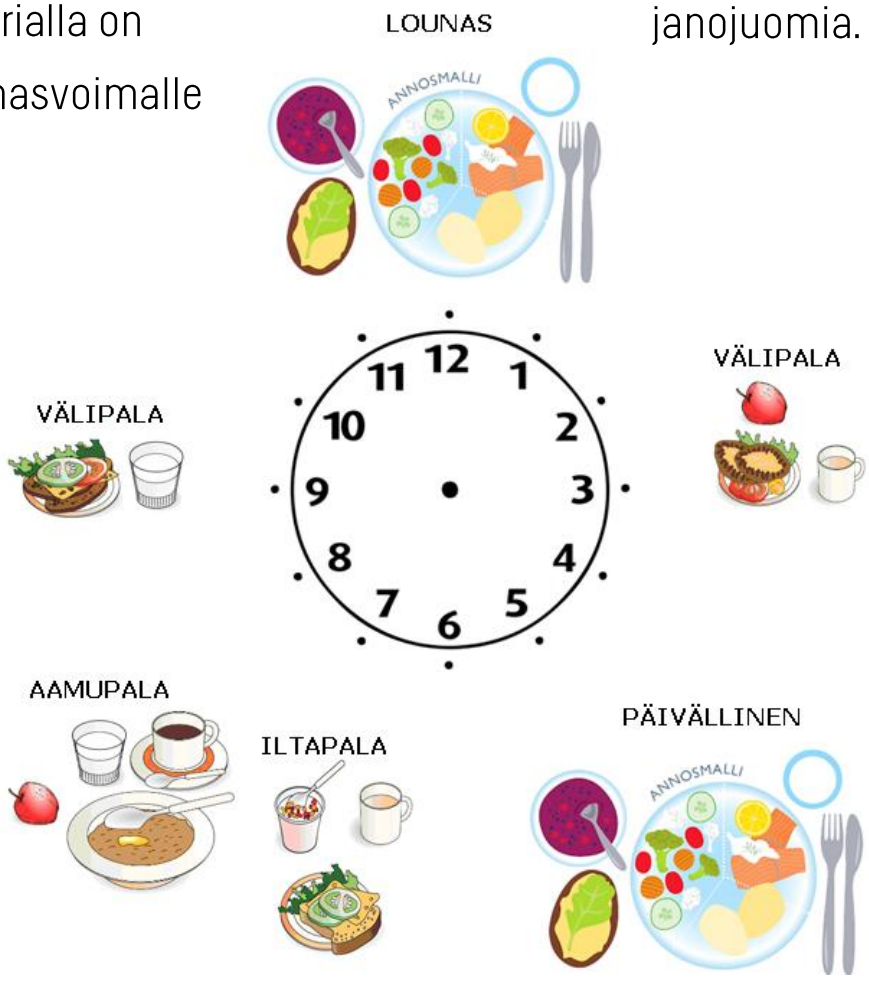
vinkkejä ikääntyneelle



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

Vinkkejä ruokailuun:

- Joka päivä on hyvä syödä monipuolisia aterioita välipaloja unohtamatta.
- Jokaisella aterialla on hyvä syödä lihasvoimalle tärkeitä proteiinipitoisia ruokia. Syö siis vaihdellen kalaa, broileria, lihaa, munaa tai maitoa ja täysjyväviljaa, papuja, herneitä, linssejä ja pähkinöitä.
- Jokaisella aterialla on hyvä syödä vitamiini- ja kuitupitoisia, vihanneksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä ja täysjyväviljaa.
- Joka päivä on hyvä juoda 5–8 lasillista ruoka-, välipala- ja janojuomia.



Syömään! Ruoka-aika!

Kuvan kellotauluun voit merkitä omat ruoka-aikasi: Ovatko ne säännöllisiä?

Lähteet: Annosmallikuva Anna Räikkönen. parkinson.fi
Ateriarytmikuvat Heikki Luukkonen. Duunioppi.net, AmmE, Opetushallitus.

Lisäksi joka päivä:

- Yli 75-vuotiaana ota D-vitamiinilisää 20 µg joka päivä. 10 µg päivässä voi riittää, jos syöt säännöllisesti paljon D-vitaminoituja maitotuotteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa.
- Alle 75-vuotiaana ota 10 µg D-vitamiinilisää vuoden pimeimpänä aikana, jos et nauti säännöllisesti paljon D-vitamiinia sisältävää ravintoa.

Eikö ruoka maistu?

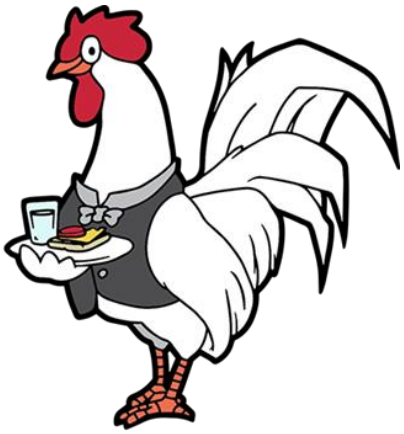
- Sairaana näläntunne on usein heikentynyt. Älä odota nälän tunnetta, vaan syö, kun on ruoka-aika. Pienikin annos on parempi kuin syömättömyys. Sairaana laihtuminen voi haitata kuntoutumista.
- Ruoka- ja janojuomista saat energiaa ja ravintoaineita: maito, piimä, soija- tai kaurajuoma, täysmehu tai kotikalja. Smuutitkin ovat voimaksi.
- Rasvaa on tarpeellista saada jokaisella aterialla. Laita leivälle reilusti pehmeää rasvaa, juustoa ja leikkelettä. Rasvalevitettä ja ruokaöljyä voit lisätä myös ruokiin, kuten puuroon, perunamuusiin, kastikkeisiin ja laatikkoruokiin. Salaatin ja raasteen päälle voit lorauttaa rypsiöljykastiketta.
- Ulkoilu voinnin salliessa lisää ruokahalua ja virkistää mieltä.
- Ruoka maistuu paremmin toisen ihmisen seurassa 😊

Entä jos paino nousee liikaa?

- Syö säännöllisesti kunnon ruokaa, niin mieliteot pysyvät kurissa.
- Lisää kasviksia aterioille.
- Nauti marjoja ja hedelmiä osana välipaloja.
- Syö kuitupitoista leipää ja halutessasi puuroa ainakin kerran päivässä.
- Juo janoon vettä ja aterialla vähärasvaista maitoa tai piimää.
- Herkuttele kohtuudella ja vältä alkoholijuomia.
- Lisää mieleistäsi liikuntaa, voimista lihaksesi vahvoiksi.

Pohjois-Savon Muisti ry
Lapinlinnankatu 2
70100 KUOPIO
toimisto@psmuisti.fi
p. 040 729 2314

Elä unoha
EVVÄITÄ



psmuisti.fi

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

5/2020