

# Apetta aivoille -tietovisa

## Aihe: Ikääntyneiden ravitsemussuositukset

Jaa vastauspaperit ryhmäläisille. Tietovisaan voi vastata yksin, pareittain tai pienryhmissä. Lue totta/tarua -väittämät yleisölle rauhalliseen tahtiin ja anna heidän vastata ensin kaikkiin kysymyksiin. Käykää vastaukset yhdessä läpi ja keskustelkaa aiheista. Muista tutustua kysymyksiin ja vastauksiin itse ensin!

### Väittämät:

1. Jos haava ei tahdo parantua, kannattaa syödä proteiinipitoista ruokaa.
2. Leipä on runsaskuituinen, jos 100 g leipää sisältää 3 g kuitua.
3. Marjojen kuitu alentaa kolesterolia.
4. Kaikilla hoikilla ihmisillä on hyvä ravitsemustila.
5. Pähkinöitä kannattaa syödä 3 dl päivässä.
6. B12-vitamiini on tärkeä vitamiini hermosolujen toiminnalle.
7. D-vitamiini on tärkeää lihaksille, luille ja vastustuskyvylle.
8. Ruokakolmiossa ylimpänä ovat ne ruuat, mitä suositellaan syötäväksi runsaasti.
9. Suomalaiset ravitsemussuositukset korostavat lounaan tärkeyttä.
10. Ikääntyessä energian tarve usein pienenee, mutta ravintoaineiden tarve pysyy samana tai kasvaa.



# Vastaukset:

## 1. Totta.

Proteiini on tärkeä lihasten rakennusaine, jonka takia se vaikuttaa ikääntyneen yleisvointiin ja toimintakykyyn. Lisäksi proteiini on solujen rakennusaine ja vaikuttaa elimistön puolustuskykyyn. Ikääntynyt tarvitsee proteiinia vuorokaudessa 1,2 g painokiloa kohti (työikäinen 0,8 g). Jos on huonosti paranevia haavoja tai leikkauksesta toipuminen menossa, proteiinia suositellaan jopa 2 g painokiloa kohti.

Proteiinin puute voi ilmetä voimattomuutena, infektioherkkyytenä ja haavojen paranemisen hidastumisena. Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, kala, kananmuna ja maitotuotteet. Palkokasveista, mm. herneistä ja linsseistä, saa myös hyvin proteiinia.

## 2. Tarua.

Runsaskuituisessa leipätuotteessa on vähintään 6 g kuitua 100 g:ssa. Kuitu parantaa vatsan hyvinvointia. Kuitupitoisten viljatuotteiden, kuten leivän, kanssa kannattaa nauttia nestettä. Vatsan ummetukseen voi kokeilla seuraavaa ohjetta: 1 rkl pellavansiemenrouhetta + 1 rkl ruokaöljyä viiliin, puuroon tai jogurttiin sekoitettuna. Pähkinöissä on sopivassa suhteessa rasvaa ja kuitua, joten nekin voivat auttaa ummetukseen.

## 3. Totta.

Marjoissa, hedelmissä, kasviksissa ja kaurassa on liukenevaa eli geelityvää kuitua, joka alentaa kolesterolia sitomalla sitä itseensä ja kuljettamalla sitä elimistöstä pois. Lisäksi liukeneva kuitu on eduksi sokeriaineenvaihdunnassa.

## 4. Tarua.

Hoikka ulkomuoto voi kertoa sopivasta energian saannista, MUTTA se voi myös kertoa, että henkilöllä on ali- tai virheravitsemus, jolloin hän ei saa ruuasta riittävästi suoja- ja ravintoaineita. Huono ravitsemustila altistaa lihaskadolle, haurastumiselle ja toimintakyvyn heikkenemiselle.

Lievä ylipaino suojaa aliravitsemukselta, osteoporoosilta, lihaskadolta ja jopa ennenaikaiselta kuolemalta. Myös ylipainoinen henkilö voi kärsiä ravintoaineiden puutoksista, jos ruokailutottumukset ovat yksipuolisia.

Jos ikääntyneen paino laskee tahattomasti 3 kg / 3 kk tai painoindeksi on alle 23, on tutkittava painonlaskuun johtaneet syyt sekä aloitettava tehostettu ravitsemushoito.

## **5. Tarua.**

Pähkinät ovat terveellisiä, koska ne sisältävät hyvälaatuista rasvaa, B-ryhmän vitamiineja, proteiinia ja kuitua. Ne ovatkin todettu sydän- ja aivoterveelliseksi ruuaksi esim. kolesterolia laskevan vaikutuksen vuoksi. Pähkinät ovat myös hyvin energiapitoisia, joten niiden suositeltu annostus on 1-2 ruokalusikallista päivässä.

## **6. Totta.**

Pitkäaikainen B12-vitamiinin puute voi aiheuttaa vakavia muistihäiriöitä. Ikääntyminen, sairaudet ja lääkkeet voivat heikentää sen imeytymistä. Sitä saa kaikesta eläinperäisestä ruuasta, kuten lihasta, kalasta, kanasta, kananmunista ja maitotuotteista. B12-vitamiinin tason voi mitata verikokeella.

## **7. Totta.**

D-vitamiinin puutteessa kalsium ei imeydy kehoon ja pääse vahvistamaan luustoa. Vähentynyt lihasmassa ja heikentynyt luusto heikentävät liikkumis- ja toimintakykyä sekä tasapainoa, mikä altistaa kaatumisille. D-vitamiinia tarvitaan myös vastustuskyvyn ylläpitämiseen.

Ikääntyneellä D-vitamiinin imeytyminen ja hyväksikäyttö heikkenee, koska iho ja munuaiset eivät enää muunna auringosta saatavaa D-vitamiinia niin hyvin kuin aiemmin. Osa ikääntyneistä on vähemmän myös ulkona, joten iholla muodostuvan D-vitamiinin saanti vähenee. Suositeltu määrä D-vitamiinia ikäihmiselle on 20 mikrogrammaa/vrk.

## 8. Tarua.

Ruokakolmiossa ylimpänä ovat sattumat eli herkut, joita syödään silloin tällöin ja kohtuullisesti. Alimpana ovat sen sijaan kasvikset, marjat ja hedelmät. Viljatuotteet ja peruna ovat vasta seuraavassa ryhmässä pääruuan lämpimissä lisäkkeissä riisin ohella.

## 9. Tarua.

Ateriarytmiksi suositellaan: aamiainen, lounas, päiväkahvi/ välipala, päivällinen ja iltapala. Jos ruokahalu on huono, tähän lisätään vielä energiatiheitä ja proteiinipitoisia välipaloja. Iltapala ja aamiainen ovat tärkeitä, koska yli 11 tunnin yöpaastoa ei suositella. Ateriarytmi takaa tasaiset verensokerit ja vireystilan koko päiväksi.

## 10. Totta.

Tämä on haasteellinen yhtälö, joka asettaa vaatimuksia ravinnon laadun suhteen. Tämä tarkoittaa sitä, että pienemmistä annoksista pitäisi saada edelleen saman verran suoja- ja ravintoaineita kuin isommista.

Ikääntyneen perusaineenvaihduntaan vaikuttaa mm. vähentynyt lihasmassa ja mahdollinen liikunnan väheneminen. Samoin nälän ja janon tunne saattavat heiketä edellä mainituista syistä ja fyysisistä muutoksista esim. vatsalaukun laajenemiskyvyn vähenemisestä, haju- ja makuaistin muutoksista, lääkityksestä tai joistakin perussairauksista johtuen. Ruokahalua vähentää myös yksinäisyyden tunne.

## Lähteet:

Puranen Taija & Suominen Merja, 2012. Ikääntyneen ravitsemus – opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemushoitoon.

Jyväkorpi Satu, 2013. Syö muistaaksesi, ravitsemus aivoterveysten edistäjänä.

