



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

# Ravitsemus hyvän toimintakyvyn tukena

**Niina Asikainen ja Veera Sovisalo**

**24.3.2026**

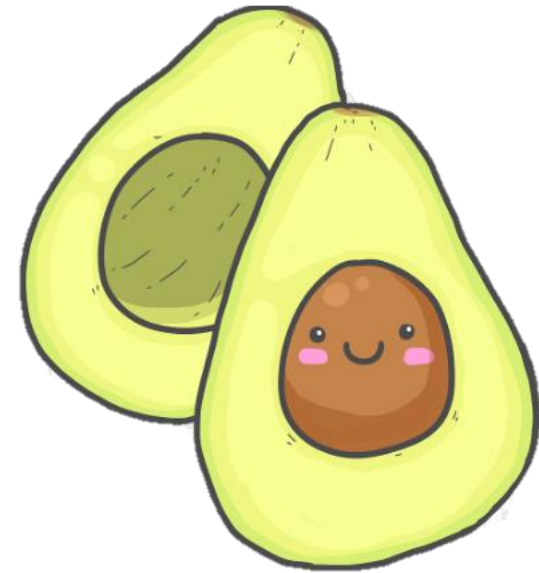


Kuva: Pixabay



# Sisältö

- Riittävä energian saanti
- Ikääntyneiden lautasmalli pääaterioilla & välipaloilla
- Proteiininsaanti
- Kuidun merkitys
- Rasvan laatu
- Nesteen saanti
- Sydänmerkki
- Ravintolisät
- Mahdollinen ruokahaluttomuus
- Tehtävä: Aterian täydentäminen





# Virtaa arkeen – syö riittävästi

- Syö säännöllisesti, 4 – 6 krt/pvä, esim:
  - Aamiainen
  - Aamupäivän välipala
  - Lounas
  - Iltapäivän välipala
  - Päivällinen
  - Iltapala



Onko ateriarytmisi säännöllinen?  
Tuleeko aterioiden välillä pitkiä taukoja päivän aikana?

- Mieluisat ruuat, mausteet ja lisäkkeet
- Yöpaasto 70 vuotta täyttäneillä max. 10-11 tuntia

Kuva: Kuluttajaliitto – Syö hyvää



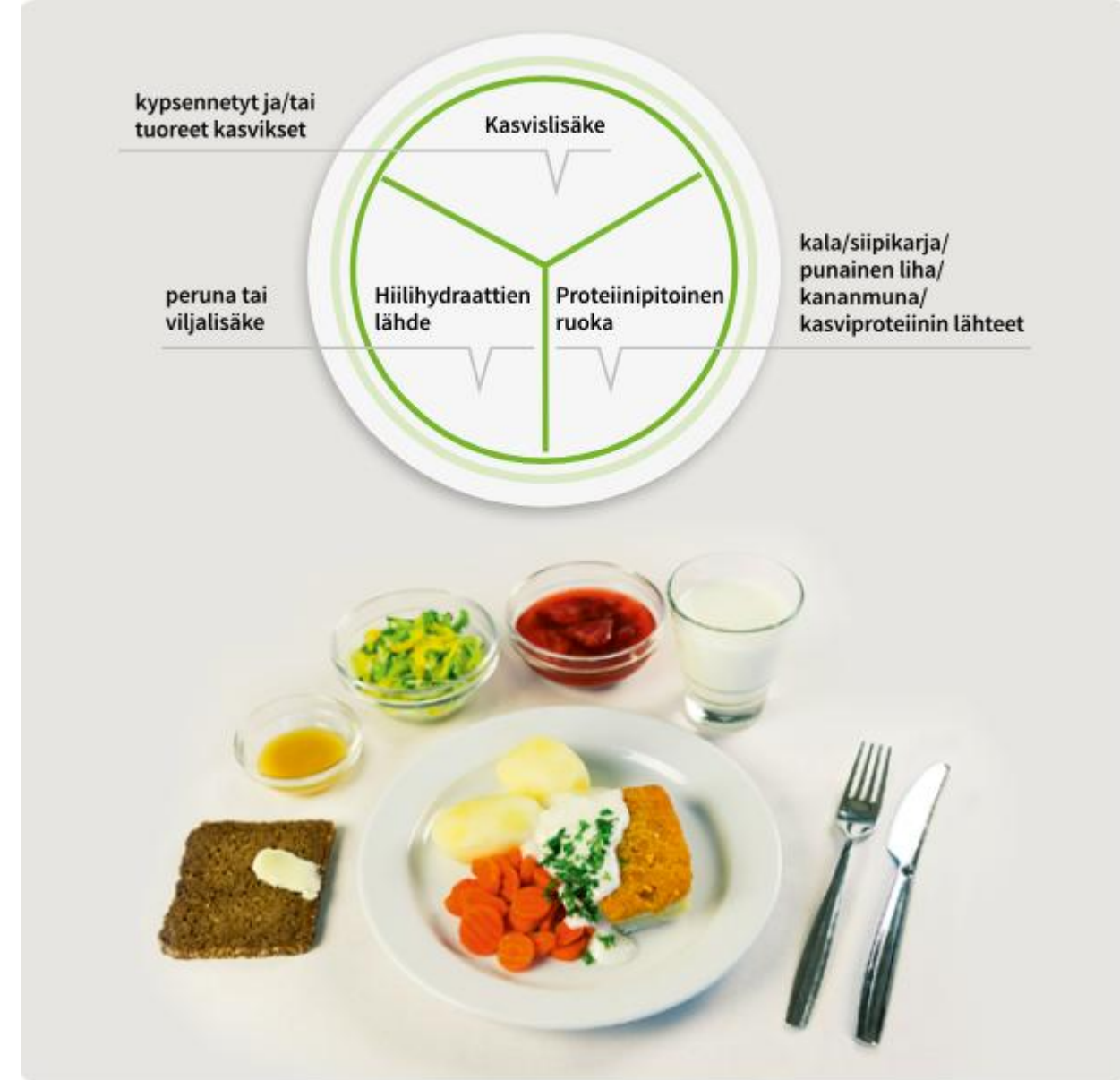
# Ikääntyneen lautasmalli

Lautasmalli on hyvä apu riittävän monipuolisen ja ravitsevan aterian koostamisessa.

Pääruoan lisäksi aterialle kuuluu:

- pala täysjyväleipää ja  $\geq 60\%$  leipärasvaa
- ruokajuomana maitoa tai piimää
- öljypohjainen salaatikastike
- marjoja tai hedelmä jälkiruoaksi.

Pääaterioiden lisäksi lautasmallin ideaa voi soveltaa myös välipaloilla!



Kuva: Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus

# Kokoa välipala = 1+1+1





# Proteiinista voimaa

Kuuluuko  
jokaiseen ateriaasi  
proteiinin lähde?

- Tärkeää lihasvoiman ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi
- Tukee vastustuskykyä, haavojen paranemista ja aktiivista elämäntapaa
- Ikääntyville suositellaan proteiinia hieman enemmän kuin nuoremmille – 1,2-1,5 g/kg/vrk
- Käytännössä proteiinia saa riittävästi, kun jokaisella aterialla ja välipalalla on jokin proteiininlähde



Kuva: ChatGPT




# Proteiinin lähteitä

Taulukko 4. Proteiinin lähteitä

	Annos	Proteiinia
Maito, piimä, jogurtti	2 dl (lasillinen)	6–7 g
Raejuusto	100 g	16 g
Maitorahka ja proteiinirahkat	100 g	10–12 g
Maitoon keitetyt puurot	200 g (pieni annos)	8–10 g
Kovat juustot	10 g (höyläviipale)	2–3 g
Kananmuna	1 kpl (60 g)	7 g
Kala	100 g	10–25 g
Liha	100 g	20–30 g
Liha- ja makkaraleikkeleet	10 g (siivu)	1–3 g
Leivät	30 g (viipale)	2–3 g
Soijapavut tai -rouhe, keitetty	100 g	15–16 g
Muut pavut, keitetyt	100 g	10–16 g
Herneet, tuoreet ja keitetyt	100 g	5–6 g
Soijajuoma ja -jogurtti	2 dl (lasillinen)	6–8 g

Lähde: <http://www.fineli.fi/> ja elintarvikkeiden pakkausmerkinnät

Saatko ruokavalioistasi riittävästi proteiinia?

 Paino	Proteiinintarve/vrk
60 kg	72 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g

Kuva: Ravitsemusopas ikääntyneille



# Kuitu pitää kehon tyytyväisenä

- Saantisuositus 25-35 g päivässä
- Kuitua saadaan viljoista, marjoista, vihanneksista, hedelmistä, palkokasveista, pähkinöistä ja siemenistä
  - Viljatuotteista suositeltavia valintoja tuotteet, joissa kuitua vähintään 6 g/100g
- Tukee suolen toimintaa
  - Kuidun niukka saanti, vähäinen liikunta ja niukka nesteen saanti altistavat ummetukselle
- Auttaa pitämään veren sokeri- ja rasva-arvot normaaleina
- <https://www.leipatiedotus.fi/materiaalit/testit/kuitutesti.html>

	Annos
Ruisleipäviipale	1 viipale
Sekaleipä	2 viipaletta
Kaurapuuro	2,5 dl
Ruispuolukkapuuro	1,5 dl
Porkkanaraaste	2 dl
Tuoreet ja pakastemarjat	2-3 dl
Tomaatti	2 kpl
Keitetty peruna	4 kpl
Omena	1 kpl
Appelsiini	1 kpl
Kuivattu luumu	6 kpl
Pähkinät, mantelit	2-3 rkl

Yllä olevat annokset sisältävät 3 g kuitua = yhteensä 36 g.  
Kuva: Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus.



# Pehmeää rasvaa sydämelle ja aivoille

Onko ruokavaliossasi päivittäin pehmeän rasvan lähteitä?

- Tukee aivojen ja sydämen terveyttä
- ➔ Leivän päälle vähintään 60% rasvaa sisältävä kasvirasvavalevite
- ➔ Käytä öljyä tai öljypohjaista kastiketta salaatin kanssa
- ➔ Lisää puuroon kasvirasvasilmä tai tilkka öljyä
- ➔ Pähkinöitä välipalaksi, jogurtin päälle, smoothien joukkoon
- ➔ Kalaa 2-3 kertaa viikossa pääateriaalla kalalajeja vaihdellen

Välttämättömien rasvahappojen saanti voidaan turvata esim. käyttämällä päivittäin rasvaista (vähintään 60%) Sydänmerkki-kriteerit täyttävää leipärasvaa 6 tl (naiset) / 9 tl (miehet) ja lisäksi 1 rkl kasviöljyä.



# Keho tarvitsee nestettä

- Juo säännöllisin väliajoin, päivän aikana vähintään 1 – 1,5 litraa
  - Kuumalla ilmalla, hikoillessa tai liikunnan yhteydessä vielä enemmän
- Suositeltavia juomia ovat vesi, kivennäisvesi, maito ja piimä
  - Vältä sokerisia juomia - täysmehua voi juoda lasillisen päivässä
  - Kahvia ja teetä voi juoda 2-4 kupillista päivässä
- Pidä vesikannu pöydällä tai vesipullo mukana ulkona

Nautitko riittävästi nesteitä päivän aikana?



Kuva: Pixabay



# Sydänmerkki - mikä se on?

- ✓ Elintarvikkeista (ja ravintoloista) löytyvä merkki, joka kertoo, että tuote (tai ruoka-annos) on ravitsemuslaadultaan parempi valinta omassa tuoteryhmässään.
- ✓ Kehitetty helpottamaan ja nopeuttamaan arjen ruokavalintoja.
- ✓ Valitsemalla Sydänmerkki-tuotteita voi helposti tehdä pieniä, ravitsemuksen kannalta hyviä muutoksia ruokavalioon.
- ✓ Sydänmerkin käyttö on vapaaehtoista ja maksullista.





# Sydänmerkki – helppo valinta kaupassa

- ✓ Sydänmerkin voivat saada tuotteet, jotka rasvan määrän ja laadun sekä suolan, sokerin ja kuidun määrän suhteen ovat terveydelle edullisempia valintoja.
- ✓ Sydänmerkki-tuotteita on yli 2 500 yli 50 tuoteryhmässä, ja reseptejä lähes 700.
- ✓ Jokaiselle tuoteryhmälle omat kriteerit.





# Sydänmerkki - esimerkkejä tuotteista





# Sydänmerkki - esimerkkejä tuotteista





# Sydänmerkki - esimerkkejä tuotteista





# Sydänmerkki - esimerkkejä tuotteista



Käytätkö sinä Sydänmerkki-tuotteita?

Mitkä Sydänmerkki-tuotteet ovat sinulle tuttuja?

Mitä Sydänmerkki-tuotteita haluaisit kokeilla?

Muista myös Sydänmerkki-  
reseptit!  
[https://www.sydanmerkki.fi/  
reseptit](https://www.sydanmerkki.fi/reseptit)





# Vitamiinit – purkista vai lautaselta?

- D-vitamiini on tärkeää luuston hyvinvoinnin tueksi
- 75 vuotta täyttäneille suositellaan 20 µg D-vitamiinilisää päivittäiseen käyttöön ympäri vuoden
  - Poikkeuksena runsaasti vitaminoituja maitovalmisteita, ravintorasvoja ja kalaa käyttävät, joille riittää 10 µg ympäri vuoden
- Alle 75-vuotialle suositellaan 10 µg D-vitamiinilisää loka-maaliskuussa, JOS ruokavaliossa ei ole päivittäin vitaminoituja maitovalmisteita, ravintorasvoja ja kalaa 2-3 kertaa viikossa
- Muiden ravintolisien tarve tulee arvioida yksilöllisesti. Suuret määrät ravintolisiä ilman havaittua puutetta voivat olla haitallisia.
  - Riittävästä ja monipuolisesta ruokavaliosta on mahdollista saada suurin osa tarvittavista vitamiineista ja kivennäisaineista.



Kuva: Pixabay



# Ruokahalu elää iän myötä

- Ikääntymiseen voi liittyä ruokahalun heikkenemistä.
  - Myös sairaudet ja lääkkeet voivat vaikuttaa ruokahuun.
  - Maku- ja hajuaisteissa voi tapahtua muutoksia, jolloin syömisestä ei nauti kuten aiemmin.
- Jos ruokamäärät ovat pieniä (< 1500 kcal), suositellaan monivitamiini-kivennäisainevalmisteiden käyttöä ruokavalion täydentämiseksi.
  - Annosteluohjeita on tärkeää noudattaa.
  - Pällekkäisiä valmisteita ei tule käyttää samanaikaisesti.



# Pieniä keinoja riittävään syömiseen



Makulisäkkeitä ja kastikkeita. Kuva: Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus

## Muutamia vinkkejä ravitsemusongelmiin:

### Ruokahalu on huono, paino pyrkii putoamaan

- ▶ napostele pähkinöitä – niistä saat paljon energiaa ja hyviä rasvoja pienestä määrästä
- ▶ nauti välipalaksi pullan sijaan rahkaa tai raejuustoa marjojen kera – saat sekä proteiinia että vitamiineja
- ▶ lisää leivälle juustoa, kananmunaa yms. – saat enemmän energiaa ja proteiinia
- ▶ valmista puuro maitoon – saat enemmän energiaa ja proteiinia
- ▶ lisää hieman öljyä ruokiin, käytä enemmän salaatikastiketta – saat hyviä rasvoja ja energiaa
- ▶ valmista rahka- tai jogurttipohjaisia juomia, joihin lisäät soseutettuja marjoja tai hedelmiä
- ▶ apteekista saatavia täydennysravintojuomia voit nauttia välipalaksi – ovat tarkoitettu vajaaravitsemusriskissä oleville. Niistä saa runsaasti energiaa ja proteiinia pienestä määrästä.
- ▶ voit hyödyntää myös urheilijoille suunnattuja proteiinipitoisia palautusjuomia. Ne sisältävät runsaasti proteiinia. Ne ovat hyviä etenkin urheilusuorituksen yhteydessä.

Kuva: Ravitsemusopas ikääntyneille



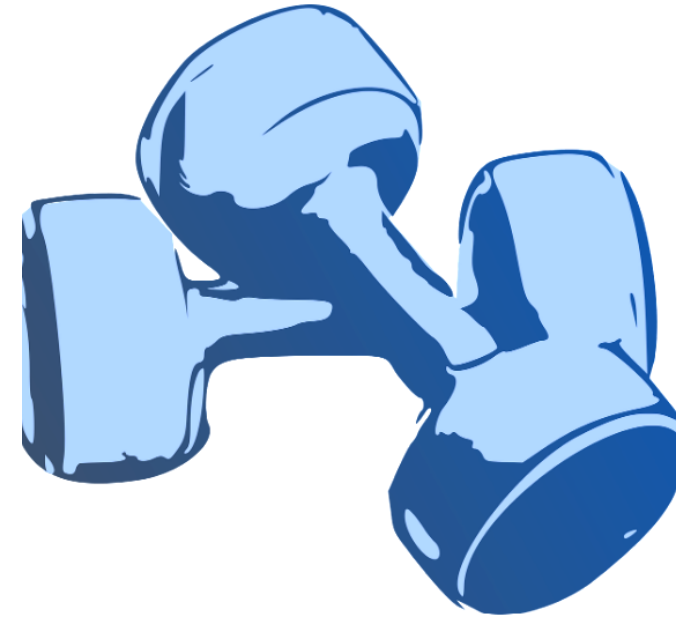
# Miksi painoa kannattaa seurata?

- Jos paino pysyy vakaana, energiantarve ja -kulutus ovat tasapainossa.
- Tahaton painonlasku on yleensä merkki heikkenevästä terveydestä.
  - Painon pudotessa menetetään samalla tärkeää lihaskudosta ja luumassaa.
- Tahatonta painonlaskua voi olla vaikea huomata.
  - ➡ Painon säännöllinen seuraaminen, esim. 1x/kk
  - ➡ Painonlaskun voi huomata myös siitä, että vaatteet tuntuvat väljiltä.
- Ikääntyneelle suositeltava painoindeksi (24-29) on muuta aikuisväestöä suurempi, sillä se antaa energiavarastoa sairastumisen varalle.



# Liiku, lepää ja voi paremmin

- Riittävä ja monipuolinen ravitseminen yhdistettynä liikuntaan on paras tapa ylläpitää fyysistä toimintakykyä ikääntyessä.
- Muista monipuolisuus myös liikunnassa: sekä aerobinen liikunta, kuten kävely tai uinti, lihaskuntoliikunta että tasapainoharjoittelu on tärkeää terveydelle ja toimintakyvylle.
- Riittävä uni on tärkeää, jotta jaksaa liikkua ja pitää ruokavaliosta huolta. Väsymys voi altistaa huonommille ruokavalinnoille.



Kuva: Pixabay



# Tehtävä: Valmisaterian täydentäminen

Luennessa opittujen asioiden pohjalta mieltikää pareittain/ pienissä ryhmissä, miten tämä valmisateria voitaisiin täydentää monipuolisemmaksi





# Pinaattikeiton täydentäminen

- Proteiinilisä, esim. kananmuna
- Lisää kuitua, esim. täysjyväleipä
- Pehmeää rasvaa, esim. leivälle 60% kasvirasvavete tai pähkinät tai siemenet
- Kasvis-/hedelmälisäke, esim. naposteluporkkanat, kirsikkatomaatit tai omena
- Ruokajuomana vesi/rasvaton maito/piimä/täydennetty kasvipohjainen juoma



Kuva: Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus



# Tehtävä: Leipäaterian täydentäminen

Luennessa opittujen asioiden pohjalta mieltikää pareittain/ pienissä ryhmissä, miten tämä ateria voitaisiin täydentää monipuolisemmaksi



Kuva: ChatGPT



# Leipäaterian täydentäminen

- Levitteenä vähintään 60% sydänmerkkimargariini
- Proteiinilisä, esim. leivälle juustoa, leikkelettä, kananmunaa ja/tai jokin maitotuote erikseen, kuten smoothie, jogurtti, rahka, viili
- Kasvista/hedelmää/marjaa, esim. leivälle kasviksia, kylkeen hedelmä tai marjakulho
- Ruokajuomana vesi/rasvaton maito/piimä/täydennetty kasvipohjainen juoma



Kuva: ChatGPT



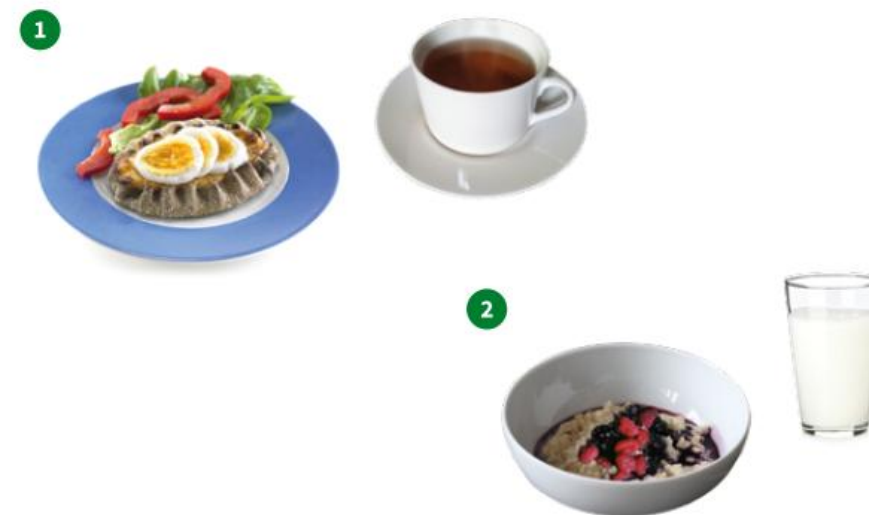
## Aamiaisesimerkkejä:



## Välipalaesimerkkejä:



## Iltapalaesimerkkejä:





# Lähteet

Terveyden ja  
hyvinvoinnin laitos



THL & VRN. [Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus](#). 2020.



VRN. [Ravitsemusopas ikääntyneille](#). 2021.



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

# Kiitos!

[uef.fi](https://uef.fi)

