

GERONTOLOGINEN RAVITSEMUS

Gerontology

1/2014

Voimaa ruuasta

Testaa ruoka- valiosi laatu!

Mitä syöt, sitä olet -testi
kertoo miten rakennat
terveellisen ruokavalion...

s. 8

Kotona ruoka on hyvää

Ruokailu rytmittää
kotona asuvan paris-
kunnan päivää

s. 10

Liikunnalla

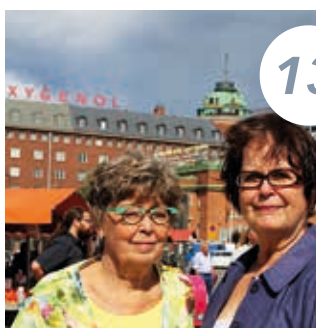
voimaa vanhuuteen
– kotijumppaohjeet
ikäntyneelle

s. 16

Hyvä ravitsemus ja liikunta tuovat voimaa vuosiin **s. 4-7**



Geryn Voimaa ruuasta -lehden ensimmäisessä numerossa kerrotaan lukijalle ikääntymiseen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä tärkeistä asioista.



Sisältö

- 05 Hyvä ravitsemus ja liikunta tuovat voimaa vuosiin
- 07 Kahvi, tee ja kaakao – mitä tutkimukset kertovat?
- 08 Testi: Mitä syöt, sitä olet
- 10 Kotona ruoka on hyvää
- 13 Kadulta kuultua
- 14 Syö hyvää – suositusten tärpit ikääntyneelle
- 16 Liikunnalla voimaa vanhuuteen
- 18 Kävely kevyemmäksi
- 21 Terveysttä ja herkkuja marjoista



Voimaa ruuasta, terveyttä luonnosta

Syksy kutsuu ihailemaan luontoa ja nauttimaan kirpeistä syysilmoista. Metsässä voi poimia marjoja, kerätä sieniä ja kokea luonnon voimaa, kun auringosta kerätty energia vapautuu puista ja maasta.

Kesällä, viimeistään heinäkuussa alan odottaa pääsyä marjametsään. Metsässä rämpiminen, mustikoiden poimiminen ja vadelpapusikoissa taiteilu kivien keskellä

hyttysten ja paarmojen syötävänä ei haittaa. Ne kuuluvat oikeastaan asiaan. Minussa herää alkukantainen keräilijä.

Marjastus ja sienestys ovat mietiskelyä parhaimmillaan. Hiljaa luonnon keskellä, keskittyneenä vain yhteen asiaan on irti päästämistä kiireestä, huolista ja ikävistä tunteista. Mieleni puhdistuu ja rauhoittuu. Yhdessä ystävien kanssa nautin metsässä usein retkieväänä ja lepuutan jalkojani.

Kasvisten terveydelle edullisista vaikutuksista on tiedetty jo kauan. Meille suositellaan kasvisten käyttämistä ruokavalion osana viisi annosta päivässä. Kotimaiset marjat ovat varsinaista superruokaa ja niiden terveysvaikutuksista on paljon tutkimusnäyttöä. Parhaan ja edullisimman terveyshyödyn marjoista, hedelmistä ja muista kasviksista saa, kun niitä syö monipuolisesti ja vuodenaikoja hyödyntäen. Meidän ihanat, pienet herkkutatit ovat myös arvokasta herkkuruokaa Etelä-Euroopassa. Nautitaan siis luonnonantimista!

Geryn Voimaa ruuasta -lehden ensimmäisessä numerossa kerrotaan lukijalle ikääntymiseen, ravitsemukseen ja liikun-

taan liittyvistä tärkeistä asioista. Kasvisten lisäksi riittävä proteiinin saanti on iän myötä entistä tärkeämpää, jotta lihakset ja vastustuskyky pysyvät hyvässä kunnossa. Suomalaisen tutkimusten mukaan vain noin 20 % ikääntyneistä saa nykyisten suositusten mukaisesti proteiinia ruokavaliostaan. Geryn Voimaa ruuasta -projektin julkaisussa "Saatko tarpeeksi proteiinia" kerromme kuvien kanssa proteiinin määrä aterioissa.

Hyvä lukija, toivon että lehtemme antaa sinulle tietoa ja innostusta huolehtia omastasi ja läheisesi hyvinvoinnista.

Merja Suominen
Voimaa ruuasta -projekti



Julkaisija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Society for Gerontological Nutrition in Finland

Lehden päätoimittaja
Merja Suominen

Graafinen suunnittelu
Rohkea Ruusu Oy
Kristina Sarivaara AD

Painopaikka
Lönnberg Print & Promo

Toimitus
Merja Suominen
puh. 050 5841995

Taija Puranen
puh. 050 555 6619

Teemanumero
Lehti on **Voimaa ruuasta** -projektin ensimmäinen julkaisu. Projektissa tuotetaan ikääntyneiden hyvinvointia tukevaa materiaalia.



Ruokavalion hyvä laatu ja **proteiinien eli valkuaisaineiden** riittävä saanti ovat tutkimusten mukaan yhteydessä hyvään terveyteen. Ne ovat hidastaneet haurastumista ja toimintakyvyn laskua ja ennakoineet korkeaa elinikää.

Hyvä ravitseminen ja liikunta tuovat voimaa vuosiin

Hyvällä ravitsemuksella on suuri merkitys ikääntyneiden toimintakyvylle, terveydelle ja elämänlaadulle. Elämän aikana hankittu terveystapa vaikuttaa vanhetessa lihaskuntoon ja aivoterveysteen. Terveelliset ruokailutottumukset ja liikunnallinen elämäntapa suojaavat sairauksilta ja ylläpitävät toimintakykyä.

TEKSTI SATU JYVÄKORPI, MERJA SUOMINEN KUVAT SHUTTERSTOCK

Monipuolinen ravitseminen on tärkeä osa ikääntyneen ihmisen terveyttä, toimintakykyä ja lisäksi se nopeuttaa sairauksista toipumista. Vanhenemiseen liittyvien muutosten seurauksena usein liikutaan ja kulutetaan aiempaa vähemmän. Silloin myös syöminen vähenee. Energian, proteiinin ja muiden ravintoaineiden pitkäaikainen, liian vähäinen saanti vaikuttaa terveyteen monella tavoin haitallisesti. Virheravitseminen johtaa pitkittyessä lihaskatoon, kaatumisiin, vastustuskyvyn heikkenemiseen ja lisää jopa kuolleisuutta.

Ruokavalion hyvä laatu ja proteiinien eli valkuaisaineiden riittävä saanti ovat tutkimusten mukaan yhteydessä hyvään terveyteen. Ne ovat hidastaneet haurastumista ja toimintakyvyn laskua ja ennakoineet korkeaa elinikää. Ruokavalion laadun merkitys korostuu, jos syöminen on vähäistä. Kun suomalaisia ikääntyneitä tutkittiin, suosittelun määrän proteiinia sai ruokavaliostaan vain neljännes kotona asuvista ikääntyneistä. Myös muiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti oli usein riittämätöntä ja ruokavalion laatu huono. Kasvisten syönti oli usein vähäistä. Silloin muun muassa C-vitamiinin saanti on riittämätöntä.

Hyviä rasvoja saadaan monesti liian vähän, jolloin rasvaliukoisen E-vitamiinin saanti jää pieneksi. Myös tärkeiden omega-3-rasvahappojen saanti on silloin vähäistä. Tähän voi olla syynä ruokavalion vähärasvaisuus, kovien rasvojen suosiminen ja vähäinen kalan syönti.

Lihaksissa on voimaa

Sairaudet, liikkumattomuus sekä huonolaatuinen ja vähän proteiinia sisältävä ruokavalio johtavat lihasten menettämiseen. Samalla myös lihasvoima heikkenee. Tutkimusten mukaan noin puolella yli 65-vuotiaista on alkava lihaskato. Lihaskato ja heikko lihasvoima lisäävät merkittävästi



”

Riittävä proteiinin saanti auttaa säilyttämään lihasmassaa ja suojaa ikääntymiseen liittyvältä lihaskadolta.

Akuutin sairauden, infektion, leikkausten ja leikkauksista toipumisen yhteydessä proteiinin tarve kasvaa. Kun ruokahalu on huono, voi olla vaikea saada proteiinintarvettaan tyydytettyä tavanomaisesta ruokavaliosta. Silloin on hyvä käyttää proteiinilisiä; juomia, jauheita tai patukoita.

Riittävä proteiinin saanti auttaa säilyttämään lihasmassaa ja suojaa ikääntymiseen liittyvältä lihaskadolta. Lisäksi riittävä proteiinin saanti edesauttaa toimintakyvyn säilymistä, sairauksista toipumista, nopeuttaa haavojen paranemista sekä ylläpitää ihon kuntoa.

Ravinto suojaa aivoja

Hyvä muisti kulkee käsi kädessä terveen sydämen kanssa. Muistisairaudesta riskiä lisäävät korkea verenpaine ja kolesteroli, keskivartalolihavuus keski-ikässä, tupakointi, runsas ja humalahakuinen alkoholin käyttö sekä paljon tyydytynyttä rasvaa sisältävä ruokavalio.

Kalan syönti on tutkimuksissa suojannut muistisairaudesta. Rasvainen kala sisältää elimistölle välttämättömiä omega-3 rasvahappoja. Kalaa säännöllisesti syöville on

ollut pienempi riski sairastua muistisairauteen. Kalaa kannattaa syödä pari kertaa viikossa. Kasvipäisiä omega-3 rasvahappoja saa etenkin rypsi-, pellavansiemen- ja camelinaöljystä sekä saksanpähkinöistä. Kasvipäiset rasvat sisältävät myös E-vitamiinia, jolla on aivoterveystta edistäviä vaikutuksia.

Kasvikset ovat hyviä antioksidanttien, vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä. Antioksidantit suojaavat aivoja ja elimistöä haitallisilta yhdisteiltä ja matala-asteiselta tulehdukselta. Kasviksia tulisi syödä monipuolisesti vähintään viisi annosta päivässä. Myös yritit ja mausteet sisältävät antioksidantteja, joiden mahdollisuudet muistisairaudesta ehkäisyssä ovat vielä tutkimatta.

Perinteistä Välimeren ruokavaliota on tutkittu paljon ja sen on havaittu suojaavan muistisairaudesta riskiltä. Välimeren ruokavalio on kokonaisuus, jossa yhdistyvät monet aivoterveystta tukevat ruokavaliota osat. Ruokavaliossa käytetään paljon kasviöljyjä, kasviksia, juureksia, hedelmiä, marjoja, pähkinöitä, kalaa ja muita meren eläviä, siipikarjan lihaa sekä täysjyväviljoja.

Liikunta edistää aivoterveystta. Jo muutaman tunnin liikunta viikossa vähentää muistisairausriskiä. Ravitsemus ja liikunta kulkevatkin käsi kädessä niin lihasten kuin aivojenkin hyvinvoinnin kanssa.



Kahvi Tee Kaakaopapu

Kahvi, tee ja kaakao – mitä tutkimukset niistä kertovat?

Hyvänä uutisena monelle on, että kahvin juonti on suojannut muistisairaudesta suomalaisessa seurantalutkimuksessa. Teen juojilla taas on havaittu pienempi aivohalvausriski.

Kaakaopavussa on runsaasti antioksidantteja, joilla on positiivisia vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Etenkin kaakaopavun flavanoli- antioksidantti on yhdistetty parantuneisiin puheen sujuvuus- ja kävelytestin tuloksiin lievissä muistipulmissa.

Usea yli 65-vuotias suomalainen hyötyisi B12-vitamiinilisästä

B12-vitamiini on tärkeä B-ryhmän vitamiini, joka vaikuttaa hermoston toimintaan. B12- vitamiinia saa kaikesta eläinperäisestä ravinnosta. Terve, sekaravintoa nauttiva ihminen saa vitamiinia yleensä riittävästi ravinnostaan. Ikääntyessä B12- vitamiinin imeytyminen voi kuitenkin heiketä sairauksien tai käytettyjen lääkkeiden seurauksena.

B12- vitamiinin pitkäaikainen puute voi aiheuttaa anemiaa, hermoston oireita sekä muistisairautta. Suomessa on arvioitu, että noin 12 % yli 65-vuotiaista kärsii B12-vitamiinin puutteesta imeytymishäiriön seurauksena. Siksi B12-vitamiinin taso veressä olisi syytä tarkistaa noin 60-vuotiaana ja tarvittaessa käyttää vitamiinilisää.



B12

Testi: Mitä syöt, sitä olet

Mitä seuraavista ruoka-aineista syöt joka päivä, 2-3 kertaa viikossa tai et juuri lainkaan

	joka päivä	2-3 kertaa viikossa	joskus tai ei lainkaan
täysjyväleipää tummaa riisiä tai makaronia täysjyväpuuroa	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
kasviksia marjoja (myös kiisselit) hedelmiä (myös tuoremehut)	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
maitoa, piimää tai juustoa lihaa, kanaa tai kananmunaa kalaa	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
voita, kermaa tai jäätelöä makeisia tai virvoitusjuomia kakkua, viinerin tai pasteijan	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Testaa
ruokavaliosi
laatu!

Mitä syöt, sitä olet -testin tulokset:

KELTAINEN:	VIHREÄ:
8–10 pistettä Hyvä, saat paljon kuitua ja arvokkaita suojaravintoaineita viljasta.	8–10 pistettä Hyvä, saat kasviksista, hedelmistä ja marjoista runsaasti suojaravintoaineita ja painonhallinta sujuu varmaankin hyvin sinulta.
5–8 pistettä Voit hieman lisätä täysjyväleivän ja muiden viljatuotteiden käyttöä.	5–8 pistettä Suuntasi on oikea, lisää vielä kasvien, marjojen ja hedelmien käyttöä!
0–4 pistettä Saat liian vähän kuitua ravinnostasi.	0–4 pistettä Lisää ruokavalioosi kasviksia, hedelmiä ja marjoja, jotta saat riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita.

Miten päivittäiset ateriasi ja ruokavaliosi koostuvat?

	kyllä	toisinaan	ei koskaan
Lautasella on puolet kasviksia, raasteita, salaatteja	☐	☐	☐
Lautasella on neljännes perunaa, täysjyväriisiä tai -pastaa	☐	☐	☐
Lautasella on neljännes lihaa tai kalaa	☐	☐	☐
Lautasella on reilusti rasvaista kastiketta	☐	☐	☐
Hedelmiä, marjoja tai marjakiisseliä jälkiruokana tai välipalana	☐	☐	☐
1–2 palaa täysjyväleipää aterialla	☐	☐	☐
Ruokajuomaksi vähärasvaista maitoa tai piimää	☐	☐	☐
Makeannälän yllättäessä makeisia	☐	☐	☐

SININEN:	PUNAINEN:
8–10 pistettä Hyvä, saat hyvänlaatuista proteiinia ja kalsiumia luuston ja lihasten hyvinvoinnin takaamiseksi!	8–10 pistettä Ohhoh, taidat olla herkkusuu.
5–8 pistettä Käytätkö maitovalmisteita lainkaan? Proteiinin saantisi voi olla liian vähäistä. Jos et, kalsiumin riittävä saanti on turvattu kalsiuminvalmisteilla. Voisitko ehkä myös lisätä kalan käyttöä?	5–8 pistettä Syöt makeita ja rasvaisia herkuja kohtuullisesti, voisit kuitenkin vielä vähentää niiden syömistä.
0–4 pistettä Saat ruokavaliostasi liian vähän kalsiumia ja proteiiniakin!	0–4 pistettä Hyvä! Ruokavalioosi ei kuulu tyhjiä kaloreita, syöt kunnon ruokaa.

Laske nyt pisteesi jokaisesta väristä erikseen

- 'joka päivä' tai 'kyllä' vastauksesta
2 pistettä

- 'toisinaan' tai '2–3 kertaa viikossa' vastauksesta
1 piste

- 'joskus tai ei lainkaan' tai 'ei koskaan' vastauksesta
0 pistettä

Kotona ruoka on hyvää

Ruokailu on tärkeä osa Eilan ja Pentin arkea. Ruoka ja ravitsemusasiat kiinnostavat pariskuntaa, mutta he kaipaavat ikääntyneille suunnattua, selkeää ja käytännönläheistä ravitsemusohjausta.

TEKSTI JA KUVAT: TAIJA PURANEN

Apuvälineet
auttavat
Penttiä
pullojen ja
purkkien
avaamisessa.



Eila ja Pentti Hämäläinen asuvat Hietalahdenrannassa Helsingissä. Pentillä on vastaikää todettu muistisairaus. Muistisairauteen saat-
taa liittyä muutoksia ruokahalussa ja ruokamieltymyksissä tai jopa painonlaskua. Joidenkin lääkkeiden sivuvaikutuksena voi olla ruokahaluttomuutta. Pentillä näin ei ole kuitenkaan käynyt; ruoka maistuu entiseen tapaan ja ravitsemusasiat kiinnostavat.

Pariskunta selviää vielä hyvin kotonaan. Terveet elämäntavat läpi elämän kantavat nyt hedelmää. Pentti on nuorempana pelannut innokkaasti tennistä ja pingistä silloisten työtovereiden kanssa. Eila puolestaan on aina harrastanut paljon hyötyliikuntaa.

Ruokailu on tärkeä osa pariskunnan päivää. Pariskunta syö säännöllisesti aamupalan, lounaan ja iltapalan. Välipaloksi kelpaavat leipä ja pähkinät. Pentillä on usein pähkinäkulho pöydällä. He käyvät

”
Ruokailu on tärkeä osa pariskunnan päivää.

yhdessä kaupassa, mutta sen jälkeen työnjako on selvä. Eila (85 v.) laittaa ruuan ja Pentti (87 v.) puuhastelee tietokoneella. ”Pentillä ei ole asiaa keittiöön, hän on niin pikkutarkka”, Eila naurahtaa. Pöydän katamisessa ja siivoamisessa miehen apu on kuitenkin tervetullutta.

Eila hyödyntää valmisruokia ja puolivalmisteita. Eila on helpottunut kuultuaan, että valmisruokia voi käyttää, kunhan muistaa täydentää aterioita myös kasviksilla. Eila käyttää usein pakastevihannek-

”
Pian pariskunta saa lenkkikaverin, sillä heidän tyttärensä koira tulee kolmeksi viikoksi hoitoon.



Eila ja Pentti Hämäläiselle on tärkeää syödä yhdessä. Pähkinöitä nautitaan välipalaksi päivittäin.

sia ja valmiita salaattiannoksia. ”En halua käyttää koko päivää ruoanlaittoon” Eila sanoo, vaikka ruoanlaitto onkin hänelle mieluistaa puuhaa.

Eila kokkailee mielellään perusruokia: jauhelihaa, kalaa, kanaa ja perunaa. Ruoat maistuvat, pariskunta käy harvoin ulkona syömässä. ”Kotona ruoka on niin hyvää”, Pentti kehaisee Eilan kokkaustaitoja.

Terveellinen ravitsemus kiinnostaa pariskuntaa. Eila kaipaakin selkeitä ja turvallisia ruokaohjeistusta ikääntyneille. ”En jaksa seurata edes nykyisiä kokkiohjelmia, kun kaikki on niin monimutkaista” Ruokaohjelmat ovat kuitenkin Eilan mielestä tarpeellisia. ”On tärkeää, että nuoret oppivat laittamaan ruokaa ja osaavat ravitsemuksen perusasiat”. Pentti on samaa mieltä, ja pohtii pähkinäkulho kädessään kuinka paljon pähkinöitä hän voi päivän aikana nauttia. Pähkinävälipaloista huolimatta vyötärölle ei ole kuitenkaan kertynyt yhtään ylimääräistä.

Haastattelupäivänä syödään makaronilaatikkoa ja Aurinkosalaattia. Jälkiruoksi

on riisipuuroa ja vadelma-persikkamehukeittoa, mikä on Eilan herkkua. Pentin herkkua on jäätelö. ”Lounaan jälkeen otetaan päiväunet”, varhain aamulla herännyt pariskunta kuvailee päivän kulkua.

Pentti viihtyy muistisairaudestaan huolimatta mielellään tietokoneella. Pentti pitää tarkkaa kirjaa menoista ja tuloista ja tekee tietokoneella esimerkiksi onnitte-lukortteja. Hän etsii tietoa internetistä ahkeraan; Ravitsemus muistisairaahan kodissa -tutkimuksen loppuraportti löytyi, kun hän etsi tietoa muistisairauksista ja ravinnosta. Eilan mielestä tietokoneen käyttö on Pentille hyvää aivojumbppaa. Eilan piristää aivojaan ristanen avulla.

Pentti lenkkeilee ulkona lähes päivittäin. Eila puolestaan tarvitsee Pentin tukea kävelylenkeillä häntä vaivaavan huimauksen vuoksi. ”Kävelemme käsikynnkkää kuin rakastunut pariskunta”, Eila kuvaa heidän ulkoiluaan.

Pian pariskunta saa lenkkikaverin, sillä heidän tyttärensä koira tulee kolmeksi viikoksi hoitoon. Koiraa pitää ulkoiluttaa

kolmesti päivässä, joten liikunta lisääntyy automaattisesti. Koira tuo iloa ja piristystä myös Eilan elämään: ”Koira on kuin kaveri, sille voi jutella mitä vain, ja aivan kuin se ymmärtäisi”.

Ruokailu ja ravitsemus ovat paljon muutakin kuin ravintoaineita ja keskustelu nostaa mieleen ruokamuistoja lapsuudesta asti. Pentti on syntyperäinen helsinkiläinen, ja lapsuudenperheessä syötiin paljon kalaa. Kalaa ei ostettu kaupasta, vaan ongittiin itse. ”Munkkivuoren puusillalta sai silloin hyvin lahnoja. Vantaan Pikku-koskelle puolestaan piti lähteä aamuvarhaisella, jotta sai hyvän onkimispaikan”, Pentti muistelee. Kalasaalista perheen äiti valmisti herkullisen kalakeiton.

Myös Eilalla oli kalaan liittyvä muisto lapsuudesta. Eräänä kesänä hänen äitinsä oli tuonut lohja ja rieskaa tuliaisiksi Tornioista. ”Tuore lohi ja rieska olivat niin hyviä, että söin vatsani pullolleen, ja heräsin yöllä tuskalliseen vatsakipuun! Lohi ei kuulu edelleenkaan lempikaloihini”, Eila päättää.



Maitovalmisteilla suorituskykyä

ENITEN MAITOVALMISTEITA KÄYTTÄNEILLÄ NAISILLA OLI PAREMPI FYYSINEN SUORITUSKYKY ja enemmän rasvatonta kudosta kuin vähiten maitovalmisteita käyttäneillä naisilla. Tutkimuksessa erot havaittiin verrattaessa yli 2,2 annosta ja alle 1,5 annosta maitovalmisteita käyttäviä 70–85-vuotiaita naisia.

Maitovalmisteiden kulutuksella ei ollut vaikutusta kehon rasvan määrään. Vaikka eniten maitovalmisteita käyttäneillä naisilla energian ja rasvan saannit olivat isommat kuin vähän maitovalmisteita kuluttavilla naisilla, osallistujien kehon rasvakudoksen määrässä ei ollut eroa.

Tutkimuksessa murtumien riski väheni maitovalmisteiden kulutuksen myötä. Naisten fyysistä suorituskykyä selvitettiin käden puristusvoiman mittauksella ja kävelytestin avulla. Tutkimukseen osallistui lähes 1500 australialaista naista.

Lisätietoja: maitojaterveys.fi

Gerontologinen ravitsemus Gery ry *Katso: gery.fi*

YHDISTYKSEN TAVOITTEENA ON EDISTÄÄ IKÄÄNTYNEIDEN TERVEYTTÄ, TOIMINTAKYKYÄ JA HYVINVOINTIA MONIALAISESTI RAVITSEMUKSEN, LIIKUNNAN JA SOSIAALISEN TOIMINNAN AVULLA.

Muistisairaan ravitsemus

RAVITSEMUSOHJAUS PARANTAA MUISTISAIRAAN ELÄMÄNLAA-TUA. Ravitsemustilan heikentyminen on yleistä kotona asuvilla muistisairailla. Iäkkäiden puolisohoitajien omat sairaudet ja väsyminen lisäävät heidän riskiään ravitsemustilan heikentymiselle. Ravitsemus muistisairaan kodissa –tutkimus toteutettiin Suomen muistiasiantuntijoissa vuosina 2009–2012 RAY:n tuella. Tutkimustulokset osoittivat, että kotona asuvien iäkkäiden ryhmä on vaihteleva ja räätälöidylle ravitsemusohjaukselle on tarvetta. Ohjauksen seurauksena muistisairaiden ravinnonsaanti ja elämänlaatu paranivat. Usein jo pienillä muutoksilla tai lisäyksillä ruokavalioon saadaan positiivisia vaikutuksia terveyteen, jaksamiseen ja elämänlaatuun. Nämä puolestaan tukevat kotona asumista ja tämä on yksi terveyspolitiikan tärkeistä tavoitteista.

Tutkimuksen loppuraportti luettavissa: gery.fi > julkaisuja



Kadulta kuultua

”Makkara voi viedä miehen hautaan”, uutisoitiin kesäkuussa ruotsalaistutkimuksesta.

TEKSTI JA KUVAT MERJA SUOMINEN JA TAIJA PURANEN



HANNA MERILUOTO 71 VUOTTA LITTOINEN (OIK.) JA ANNELI LAINE, 73 VUOTTA HELSINKI

Anneli: - En tykkää ollenkaan makkarasta enkä syö sitä lainkaan.

Hanna: - Pari kertaa kesän aikana on syönyt makkaraa. Joidenkin miesten ruokatottumukset ja makkaransyönti huolestuttaa, lähipiirin miehet kuitenkin syövät terveellisesti.



SEPPO PELTONIEMI, 61 VUOTTA, VANTAALTA

- Tykkään makkarasta ja jonkun verran tulee syötyä, noin kerran viikossa.

- En ole huolissani, ihminen kuolee kuitenkin jossain vaiheessa.



Kysyimme Hakaniemen torilla suomalaisten mielteitä makkarasta: pitävätkö haastateltavat makkarasta, paljonko he sitä syövät, ja huolettaako uutinen.

Runsas makkaran ja muiden lihavalmisteiden syönti oli miehillä yhteydessä suurentuneeseen riskiin sairastua sydäntautiin. Makkaraa ja muita valmisteita piti syödä melko paljon, keskimäärin 75 grammaa päivässä. Tämä tarkoittaa käytännössä hiukan vajaata grillimakkaraa ja kahta tavallista

nakkia. Kuinka paljon suomalaiset sitten syövät makkaraa? Finravinto 2012 –selvityksen mukaan miehet syövät makkaraa enemmän kuin naiset. Varsinkin Itä- ja Pohjois-Suomessa kulutus on keski-ikäisillä miehillä runsasta, keskimäärin 45 grammaa päivässä.



JARMO LAAKSONEN, 63 VUOTTA, HELSINGISTÄ

- Kesän aikana olen syönyt kaksi makkaraa.

- Uutinen ei ole osunut silmää, eikä huoleta.



Syö hyvää – suositusten tärpit ikääntyneelle

Kuluttajaliiton Syö hyvää - hanke jalkauttaa ravitsemussuosituksia käytännön elämään. Hyvästä ruoasta saadaan paljon ravintoaineita ja sopivasti energiaa. Tämä tukee terveyttä ja pitää mielen virkeänä.

TEKSTI LEENA PUTKONEN, PROJEKTITYÖNTEKIJÄ, SYÖ HYVÄÄ – HANKE, LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI **KUVA** MERJA SUOMINEN

Hyvä, terveyttä edistävä ruokavalio koostuu monipuolisesta valikoimasta erilaisia ruokia. Se sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljaa. Lisäksi siihen kuuluu kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä sekä kalaa ja rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Lihaa ja lihavalmisteita siihen kuuluu vain kohtuullisesti. Hyöty- ja kunto liikunta tukevat terveyttä ja virkistävät mieltä.

Vastustuskykyä vitamiineista

Hyvästä ruoasta saadaan paljon ravintoaineita ja sopivasti energiaa. Vitamiinit ja kivennäisaineet ylläpitävät puolustuskykyämme, joten niiden riittävä saanti pitää meidät terveenä ja pirteänä. Erityisen

tärkeää suomalaisille olisi lisätä ruokavalioon kasviksia, juureksia, marjoja ja osan myös hedelmiä, jotka sisältävät paljon näitä ravintoaineita. Niitä kannattaa nauttia sellaisenaan, osana aterioita tai maistuvina välipaloina. Suositus on, että näitä terveellisiä herkuja nautittaisiin ainakin puoli kiloa päivässä. Keskimäärin suomalaiset syövät vain puolet tästä määrästä. Tiedetään myös, että monella ikääntyvällä on puutetta C-vitamiinin saannista, joka johtuu vähäisestä kasvisten syönnistä. Jos siis haluaa tehdä itselleen hyvää, kannattaa syödä päivittäin kuusi kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Moni voi ajatella, että voi ottaa vitamiinit purkista. Tämä ei kuitenkaan ole fiksu ratkaisu, sillä ruoasta saatuna vitamiinit ja kivennäisaineet imeytyvät tehokkaammin. Siksi kannattaa pyrkiä syömään monipuolisesti, jotta saa tarvittavat ravintoaineet

ruoasta. Joskus tarvitsee ottaa monivitaminivalmiste, esimerkiksi silloin kun sairastaa pitemmän aikaa. Silloinkin pitää muistaa, että ravintolisä turvaa ravitsemusta, ei ratkaise ravitsemusongelmaa. Ravintolisät eivät korvaa kunnan aterioita ja monipuolista ruokavaliota.

Lihaskuntoa ruoasta ja liikunnasta

Terveystarkastuksessa katsotaan usein verestä rasva-arvot ja huolehditaan sydämen ja verisuonten kunnosta. Yhtä tärkeä olisi tarkastella, millainen henkilön lihas kunto on. Lihaksista on syytä pitää huolta läpi elämän, sillä lihakset ovat tärkeitä toimintakyvyn säilymisen kannalta. Eli siksi, että jaksamme käydä kauppareissut kävellen ja kantaa klapit saunaa lämmitäessä mökkirannassa. Ikää kertyessä hyvä lihas kunto suojaa kaatumisilta, sillä

ESIMERKIKSI NÄIN SAAT RUOKAVALIOSTASI 80 G PROTEIINIA/PV

Aamupala	2 dl maitoa puuron kanssa lautasellinen puuroa, 300 g	7 g 5,5 g
Välipala	2 dl jogurttia 0,5 mysliä	6 g 1,5 g
Lounas	1 siivua täysjyväleipää 5 lihapullaa, 110 g 3 perunaa 2 dl maitoa	1,5 g 20 g 3,5 g 7 g
Päivällinen	1 siivu täysjyväleipää 1/2 pussia herne-maissi-paprikaa 2 dl makaronia annos papukasviskastiketta, 200 g 2 dl piimää	1,5 g 3 g 3,5 g 6 g 7 g
Ilta pala	kourallinen pähkinöitä	8 g
		= 81 g

lihaksia tarvitaan tasapainon pysymiseen hyvänä.

Lihaskunnan ylläpitämiseen tarvitaan riittävästi proteiinia. Proteiinia saadaan kalasta, kanasta, kanamunista, pavuista, linseistä, herneistä, maitotuotteista ja lihasta, jonkun verran myös täysjyväviljasta ja pähkinöistä ja siemenistä. Syömällä päivittäin kaksi lämmintä ateriaa, joilla on noin kämmenen kokoinen annos jotain proteiinipitoista ruokaa sekä nauttimalla ruokajuomana vähärasvaista maitoa, piimää tai soijajuomaa, turvataan jo iso osa saannista. Lisäksi on hyvä syödä aamu- ja välipaloilla jotain proteiinipitoista ruokaa, esimerkiksi jogurttia, rahkaa tai pieni kourallinen pähkinöitä. Viljatuotteet kannattaa valita täysjyväisinä, jotta leivistä ja aterian viljalisukkeista saadaan proteiinia.

Proteiinin tarpeeseen vaikuttavat monet seikat. Ikääntymiseen liittyy luonnos-

taan lihaskato, jota pitkäaikaissairaudet voivat pahentaa. Myös heikko ruokahalu voi vaikuttaa siihen, että proteiinipitoista ruokaa ei syödä riittävästi. Toisaalta myös paljon liikkuva iäkäs henkilö voi tarvita enemmän proteiinia.

Lihaskunto tasapaino otsikko

D-vitamiinin riittävä saanti pitää lihakset toimivina ja luuston vahvana. Hyvä lihas kunto ja tasapaino estävät kaatumisia ja murtumia. Siksi D-vitamiinin saannista kannattaa huolehtia eteenkin ikääntyessä. Yli 75-vuotiaille suositellaan ympäri vuoden otettavaa 20 µg ravintolisää. Alle 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinin saanniksi 10 µg päivässä. Ravintolisää suositellaan silloin, kun ravinnosta ei arvella tulevan riittävästi. Näin voi olla, jos maitotuotteita ja kalaa syödään vain pieniä määriä tai harvoin.



Aamupala on päivän paras hetki, sanoo Erkki.

Lihaskunto kehittyy harjoittamalla

Lihasta pitää harjoittaa. Proteiinin syönti yhdessä monipuolisen ruokavaliota kanssa ei vielä yksin riitä lihas kunnon terveydeksi. Hyviä tapoja ovat kuntosalilla ja vastaava painoharjoittelu (rohkeasti vaan!), mäki ja portaiden kävely sekä raskaat koti- ja pihatyöt, kuten halonhakkuu. Kävely, uinti, muu vesiliikunta, tanssiminen, pyöräily, soutu ja sisäkuntolaitteiden käyttö taas parantavat hengityskykyä ja voimistavat lihaksia.

Jos kuntosaliharjoittelu on uutta, kannattaa pyytää kuntosalin henkilökunnalta apua tai pyytää ammattilaista suunnittelemaan itselle sopiva ohjelma. Lihaskuntoharjoittelu vilkastaa aineenvaihduntaa ja vahvistaa kehoa.

Pidetään huolta kunnosta syömällä hyvää ja liikkumalla!

Lisätietoja: www.voimaavanhuuteen.fi

Liikunnalla voimaa vanhuuteen

Jalkojen lihasvoima ja hyvä tasapaino ehkäisee kaatumisia ja ylläpitää liikkumiskykyä. Kotijumpallakin voit vahvistaa lihaksiasi.

TEKSTI ANNELE URTAMO (TTM, FT, SUUNNITTELIJA, VOIMAA VANHUUTEEN -OHJELMA, IKÄINSTITUUTTI)

Ikäihmisen hyvään arkeen kuuluu mahdollisuus liikkua ja toimia. Liikuntaharjoittelu parantaa liikkumiskykyä ja edistää siten itsenäistä elämää sekä mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnan tarjoamiin toimintoihin.

Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia

Liikunta vaikuttaa myönteisesti terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Harjoittelulla voidaan lisätä lihasvoimaa ja liikkuvuutta, vahvistaa luustoa sekä parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Liikunta tuottaa välitöntä iloa ja mielen hyvinvointia. Se lievittää myös masennuksen ja ahdistuksen oireita sekä

ehkäisee muistihäiriöitä. Moni ikäihminen kärsii yksinäisyydestä, jolloin esimerkiksi ryhmäliikunnan avulla voidaan lisätä sosiaalista kanssakäymistä. Ryhmästä saa vertaistukea sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Säännöllinen liikunta lisää energiankulutusta ja voi näin parantaa ruokahalua. Liikunnalla on osoitettu olevan myös edullisia vaikutuksia uneen. Säännöllinen liikkuminen ulkona parantaa edellä mainittujen lisäksi liikkumisvarmuutta ja antaa mahdollisuuksia omien asioiden hoitamiseen ja ystävien tapaamiseen.

Terveysliikuntasuositukset ikäihmisille

Vähäinenkin liikunnan lisäys on edullista terveydelle ja hyvinvoinnille. Ikäihmisten

terveysliikuntasuosituksissa painotetaan, että ennen kaikkea tulee välttää liikkumattomuutta. Aktiivinen elämäntapa, johon sisältyy arkiliikuntaa ja ulkoilua edistää toimintakykyä. Suositusten mukaan on tärkeää liikkua säännöllisesti ja harjoittaa kestävyyttä, lihaskuntoa, tasapainoa sekä liikkuvuutta. Lämmittely ennen harjoitusta ja venyttely lopuksi kuuluvat olennaisena osana harjoituskertaan. Ikäihmisten säännöllistä liikkumista tukee ammattihenkilön kanssa laadittu henkilökohtainen liikku-missuunnitelma. Harjoittelua sovelletaan yksilöllisesti terveyden ja toimintakyvyn mukaan. Kunnon säilyminen ja kohentuminen edellyttävät täysipainoista ravitsemusta. Liikuntaa harrastavan ikäihmisen ravinnon tulee sisältää riittävästi energiaa, proteiinia, hiilihydraatteja ja nesteitä.



Tärkeää on lähteä liikkeelle. Ryhmäliikunnassa tapaavat myös muita ikätovereita.



Liikuntaharjoittelulla ehkäistään kaatumisia

Liikkumiskyvyn ja kaatumisten ehkäisyn kannalta on erityisesti merkitystä jalkojen lihasvoimalla ja tasapainolla. Näitä tarvitaan arkiliikumisessa, kuten porraskävelyssä ja tuolista seisomaan noustessa. Helppo tapa arvioida liikkumiskykyä on testata onnistuuko istumasta seisomanaousu ilman käsien apua. Jos ylösnousu

tuottaa vaikeuksia, voimaharjoittelu on tarpeellista. Kaatumisten ehkäisyssä yhdistetty voima- ja tasapainoharjoittelu on osoitettu tuloksekkaaksi.

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa lääkille sopivia liikuntalajeja ovat mm. kuntosaliharjoittelu, tasapainoryhmät, vesiliikunta, sauvakävely, senioritanssi ja

kotijumppa. Kotiohjeeksi sopii esimerkiksi Kävely kevyemmäksi -jumppa, joka vahvistaa jalkojen lihaksia. Vahvat jalat vievät ulos ja muiden ihmisten pariin. Ulkoilu on useimmille ikäihmisille tärkeää ja mieluisa arkiliikuntaa. Säännöllinen liikunta lisää toimintakykyä huonokuntoisillakin ikäihmisillä. Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä.

Terveysliikunta suositukset ikäihmisille

- Liikkumattomuuden välttäminen, hyötyliikuntaa, ulkoilua ja arkiaskareita
- Kestävyysharjoittelua 20–30 min päivässä tai liikkumalla rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa
- Lihasvoimaharjoittelua 2 kertaa viikossa
- Tasapainoharjoittelua 2–3 kertaa viikossa
- Venyttelyä ja liikkuvuusharjoituksia vähintään 2 kertaa viikossa

Katso lisää
Seuraavalla sivulla Kävely kevyemmäksi -ohjeet.

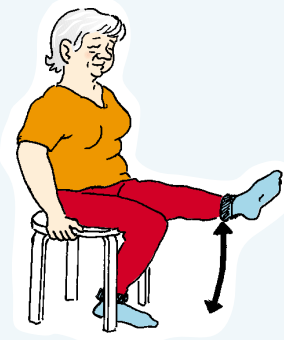


KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohtelma voiman ja tasapainon hankintaan

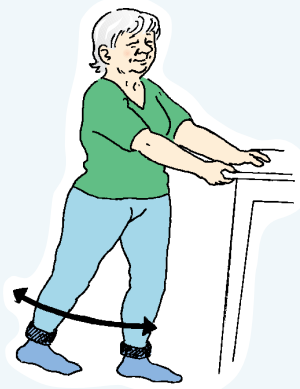


- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin



1. Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

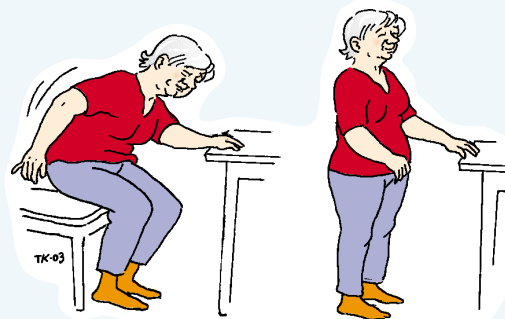
2. Seiso ja ota tukea tuolin selkänojasta tai pöydästä. Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



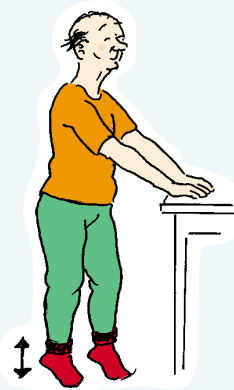
3 a. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

3 b. Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapää edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

4. Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen.



5. Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



Runsaasti hyvälaatuista maitoproteiinia myös ikääntyville

Valio PROfeel® proteiinirahka 175 g laktoositon
mansikka, vanilja, mustikka, sitruuna ja vadelma

- Sydänmerkkituotteita
- Laktoositon
- Paksu, sileä rakenne



Pikarissa
lähes
20g
proteiinia

Valio PROfeel® proteiinirahkarae 150 g HYLÄ®
mandariini-appelsiini, kolme marjaa ja ananas

- Rahkaa, jossa raejuusto rakeita
- HYLÄ® tuote



Pikarissa
yli **16g**
proteiinia

Valio PROfeel® proteiinikerrosrahka 150 g laktoositon
mansikka, persikka ja omena

- Sydänmerkkituotteita
- Maustamattoman rahkamassan alla hillo
- Laktoositon



Pikarissa
13g
proteiinia

Valio PROfeel® proteiinijogurttijuoma 2,5 dl laktoositon
mustaherukka-vadelma ja mansikka-raparperi

- Juotava jogurtti
- Makeutettu sokerilla ja steviakasvista valmistetulla makeutusaineella
- Laktoositon, D-vitamiinoitu



Annos-
juomassa
15g
proteiinia

Valio PROfeel® proteiinijuoma 2,5 dl UHT laktoositon
mango, mansikka, kaakao, maitokahvi, vanilja ja minttu-kaakao

- Nestemäinen rakenne
- Säilyy avaamattomana lämpimässä
- Kätevä korkkipakkaus
- Laktoositon, D-vitamiinoitu



Annos-
juomassa
20g
proteiinia

Ikääntyvä tarvitsee proteiinia päivässä
vähintään 1,2 - 1,4 g /painokilo.

VARMISTA VIRKEÄ JA AKTIIVINEN HUOMINEN

KENELLE NUTRIFIN-TUOTTEET SOPIVAT?

NUTRIFIN-tuotteet sopivat kaikille, sillä ne sisältävät paljon proteiinia, energiaa, vitamiineja ja hivenaineita, kuten magnesiumia ja rautaa. Erityisen hyvin ne sopivat henkilöille, joilla on lisääntynyt energian ja proteiinin tarve. Kaikki tuotteet ovat säilöntäaineettomia ja gluteenittomia sekä valmistettu Suomessa.

MIKSI PROTEIININ SAANTI ON NIIN TÄRKEÄÄ?

Sairastuminen voi jopa tuplata proteiinin tarpeen. Esimerkiksi korkea kuume ja tulehdukset, luunmurtumat ja leikkaukset kasvattavat proteiinin tarvetta. Jos ikäihminen saa ruoka-aliostaan liian vähän proteiinia, elimistön puolustuskyky heikkenee, infektoriski kasvaa ja lihasvoimat hupenevat.

YKSIN ASUVAN, LIKI 80-VUOTIAAN ÄITINI PAINO ON PUDONNUT EIKÄ RUOKA MAISTU. MITÄ TEHDÄ?

Joskus pienetkin annokset voivat tuntua ylivoimaisen suurilta, eikä niistä saa riittävästi energiaa. NUTRIFIN-ateriasta saa kaiken tarvittavan energian ja proteiinin pienessä, helposti syötävässä annoskoossa. Jo pienestä annoksesta äitisi saa kaiken tarvittavan: energiaa, proteiinia ja suoja-ravintoaineita.

OSAANKO IÄKÄS ISÄNI VALMISTAA PROTEIINIPUURON?

Hyvänmakuinen puuro syntyy helposti ja nopeasti: annospussi tyhjennetään 1,5 desiin kuumaa vettä tai maitoa, sekoitetaan hyvin ja annetaan hautua 3 minuuttia. Valmis puuroannos säilyy jääkaapissa 1 vuorokauden.



UUTTA!
Hyvänmakuiset puurot,
keitot, pirtelöt ja patukat.
Proteiinia 13-16 g/annos!



**Tukea toipumiselle.
Turvaa toimintakyvyille.**



Terveyttä
ja herkkuja
marjoista



Piirakkapohja voi olla terveellinen ja marjojen kanssa ihanaa herkkua. Tällä ohjeella tehtynä piirakasta saa hyviä rasvoja, jonkin verran proteiinia ja kuituja sekä runsaasti marjojen tai hedelmien antioksidantteja.

Marjapiirakka

Pohja:

- 1 dl rypsiöljyä
- 2 dl maustamatonta, rasvatonta jogurttia
- sokeria (voit korvata osan steviolilla)
- 1 kananmuna (ei välttämätön)
- 1,5 tl leivinjauhetta
- 1,5 dl grahamjauhoja
- 1,5 dl vehnäjauhoja

Täyte:

- Marjoja (mustikoita, vadelmia, puolukoita tai omenaviipaleita)
- 2 dl jogurttia
- 1 kananmuna
- sokeria, vaniljasokeria

Sekoita ainekset yllä mainitussa järjestyksessä taikinaksi. Jauhojen määrää voi justeerata niin että taikina levittyy lastalla. Taikinan voi tehdä kolminkertaisena, ja silloin se on uuninpellille sopiva.

Levitä taikina levinpaperilla vuorattuun- tai öljyttyn piirakkavuokaan. Lisää päälle marjoja tai omenaviipaleita. Sekoita jogurtti ja kananmuna, mausta sokerilla ja vaniljasokerilla. Kaada täyte marjojen päälle. Paista 220 asteessa n. 25 minuuttia.



Mitä luonnollinen ikääntyminen oikeastaan on?

Proteiiniesite



Ikääntyessä proteiinin saanti lisääntyy. Gery ry:n Voimaa ruuasta -projektissa tuotetaan ravitsemusmateriaalia ikääntyneille.
www.voimaaruuasta.fi

Piilosanat

Maukkaat, monipuoliset ja värikkäät piilosanat:

C K E O U G N A R M U K U P L E R D
T E I K L S J T H I K P I O I Ö L K
B T N R I O L T P V A R A L M I G A
E Z Ä I H F E Y M I S O P K U R M N
Ö N J Y Ä E R J D Ö V M E S A M I A
G K R E S K A L A P I H V I I H R L
I T I E V J M Ö N V K L U S M V E O
R K L I H Ä Y I S O S P K R A U V F
A H S G M I X V U J E I B U R Ä N I
A O N A U R I S Ä I T U E Z J L N A
S K I O K H R A A L U U M U A S O E
T A L V A Z O K R A E J U U S T O S
E U L N C R R G I H Ö I T K A N Ö C
O K N U O E A K P R S I P U L I K P
I E H S L T J B H K X U E Ä A I H Ä
S A P I T E U K P S U T I L A A K M
R I O P D Ä R P E R U N A T T X J U
U R I A V I E Ä O M Ö P J S T L R N
B V E U J T A U L T F Ö K T I N C K

Etsi ruudukosta seuraavat hyvän ruokavalion sanat pysty, vino tai vaakariveiltä!

Liha	Broiler
Kasvikset	Kalapihvi
Puuro	Herne
Täysjyväleipä	Leseet
Vihannes	Kasviöljy
Raejuusto	Nauris
Piimä	Luumu
PerunaSipuli	Marjasalaatti
Raaste	Kaali
Muna	

Ikääntymiseen liittyvä hauraus on melko yleistä. Se näkyy mm. väsymyksenä, toimintakyvyn heikkenemisenä ja usein myös tahattomana laihtumisena. Hauraus ei johdu ainoastaan ikääntymisestä. Usein on itse asiassa kyse vajaaravitsemuksesta. Ikääntynyt keho ei pysty enää hyödyntämään ravintoaineita yhtä tehokkaasti. Siksi ikääntyvä tarvitsee enemmän ravintoa kuin aiemmin.

Nutridrink on tieteellisesti kehitetty ja hyvältä maistuva, käyttövalmis ravintovalmiste, joka sisältää kaikkia elimistön päivittäin tarvitsemia ravintoaineita, vitamiineja ja kivennäisaineita. Nutridrink normaalin, tasapainoisen ruokavalion lisänä voi auttaa hauraita ja ikääntyviä henkilöitä saamaan voimansa ja energiansa takaisin.



Nutridrink
Suomen ostetuin ravintovalmiste*

Proteiinia
Yhtä paljon kuin yhdessä liha- tai kala-annoksessa

200 ml
20 grammaa proteiinia
300 kaloria



NUTRICIA
Nutridrink
Elämänvoimaa

VIIMEISIN TUTKIMUSTIETO

**suosittelee suurempaa
proteiinimäärää ikääntyneille >65 v¹**



RESOURCE®

Runsasproteiinisista täydennysravinto-
valmisteista apua ikääntyneiden
lihassoimaan ja palautumiseen.

1. Bauer J, et al. JAMDA 2013

www.nestlehealthscience.fi

Nestlé Asiakaspalvelu: 010-395 1640
24 VOIMAA RUUASTA 1/2014 • GERY RY



NestléHealthScience
NOURISHING PERSONAL HEALTH