

GERONTOLOGINEN RAVITSEMUS

Gerontology

1/2015

Voimaa ruuasta

Testi

Testaa saatko tarpeeksi proteiinia?

s. 8

Paino

Tahaton painonlasku kuriin

s. 10

Hiilihydraatit

Hiilihydraatit – kakki sokerit eivät ole samanlaisia

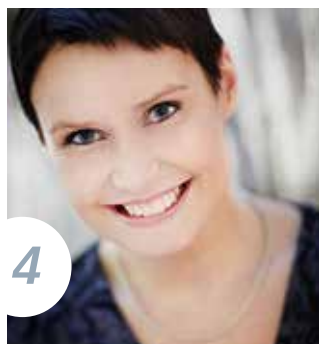
s. 14

Liikunta

Jooga – helpot ohjeet!

s. 16

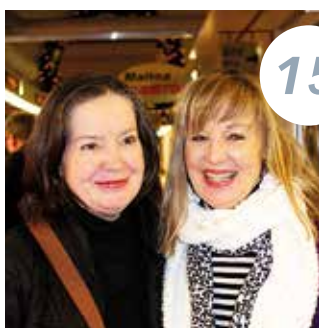
Hanna Partanen: Turhaa laihduttamista? s. 4-7



4



20



15

Sisältö

- 05 Turhaa laihduttamista?
- 07 Ravitsemusterapeutin vastaanotolla
- 08 Testi: Saatto tarpeeksi proteiinia?
- 10 Tahaton painonlasku kuriin
- 15 Kadulta kuultua
- 16 Hiilihydraatit – kaikki sokerit eivät ole samanlaisia
- 18 Ympyrä sulkeutuu
- 20 Jooga sopii ikääntyvälle
- 23 Terveelliset keitot ja smoothiet



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 julkaisu. Projek-
tissa tuotetaan ikääntynei-
den hyvinvointia tukevaa
materiaalia.



”

Geryn Voimaa ruuasta -lehdessä kerrotaan lukijalle ikääntymiseen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä tärkeistä asioista.

Ikuisesti parjattu paino

Suomalaisten korkeista painoindeksistä ja lihomisesta ollaan huolissaan. Aiheesta kirjoitetaan lehdissä ja keskustellaan työpaikkojen kahvipöydissä ja eläkeläistapahtumissa. Lääkäri saattaa puuttua asiaan, jos verenpaine, sokeriarvot tai kolesterolit ovat koholla. Pitäisi laihduttaa! Näin usein ajatelimme.

Mitä kertovat viimeaikaiset tutkimukset ikääntyneille sopivasta painosta? Näyttää siltä, että ikääntyneillä hiukan koholla oleva painoindeksi ennustaa vähän parempaa terveyttä ja pidempää ikää verrattuna varsinkin tahattomasti laihtuvaan

kaveriin. Tämä ei tietenkään tarkoita, että ikänsä hoikkana pysynyt olisi vaarassa. Painonvaihtelut ovat pahasta.

Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen kirjoittaa laihduttamiseen liittyvistä eduista ja vähän vaaroistakin. Ikääntyessä on tärkeää huolehtia lihasvoiman säilymisestä. Koska laihtumisen yhteydessä myös lihaksia yleensä katoaa, voi kävelystä ja raskaiden tavaroiden kantamisesta tulla vaikeaa, vaikka paino olisikin pudonnut. Myös kaatuminen voi silloin uhata. On ehkä viisaampaa ylläpitää hiukan suurempaa painoa ja keskittyä lihasvoiman lisäämiseen ja liikkumiseen sekä monipuoliseen ja riittävään ruokavalioon. Hanna aloittaa myös lehden uuden palstan ”Ravitsemusterapeutin vastaanotolla”, jossa vastaamme lukijoiden kysymyksiin.

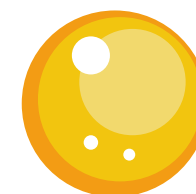
Lehdessä aloittaa palsta, jonne kutsumme elämää kokeneita ja kokemuksistaan ehkä viisastuneita henkilöitä kirjoittamaan ”Asiasta ja asian vierestä”. Tässä lehdessä Riitta Heleste kertoo ruokaan liittyvistä kokemuksistaan vuosikymmenten aikana. Proteiineista ja hiilihydraateista kerromme

myös hiukan lisää tässä lehdessä. Lisäksi on haastateltu tanssitaiteilija, joogaopettaja Anneli Rautiaista joogasta ikäihmiselle sopivana liikuntamuotona.

Kevät on tuloillaan ja valo lisääntyy. Seuraava Voimaa ruuasta -lehti ilmestyy kesän korvalla. Silloin aiheina ovat kasvikset, marjat ja muut kesän herkut.

Toivotan lukijoille hyvää kevättä ja vahvistusta hyvänolon ja terveyden tiellä.

Merja Suominen
Voimaa ruuasta -projekti



Turhaa *laihduuttamista?*

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

TEKSTI HANNA PARTANEN KUVAT SHUTTERSTOCK

Moni suomalaisen laihduttaa. Nuoremmat tarkkailevat painoaan pitkälti ulkonäkösyistä, mutta mitä enemmän vuosia kertyy, alkaa myös terveystekijät painaa vaakakupissa. On toki totta, että varsinkin merkittävä ylipaino on riski monien sairauksien syntyyn ja vaikuttaa myös toimintakykyyn ja jaksamiseen. Mutta milloin laihduttaminen alkaa olla enemmän riski kuin hyöty? Etenkin yli 60-vuotiaiden kohdalla painonhallinta on haasteellisempaa, mutta jopa haitallista, jos painoa pudotetaan liian nopeasti.

Ikääntyessä lihasmassa alkaa pikkuhiljaa rapistua. Etenkin 50 ikävuoden jälkeen lihasmassan rapistuminen kiihtyy ja lihaskudos korvautuu sidekudoksella ja rasvama-

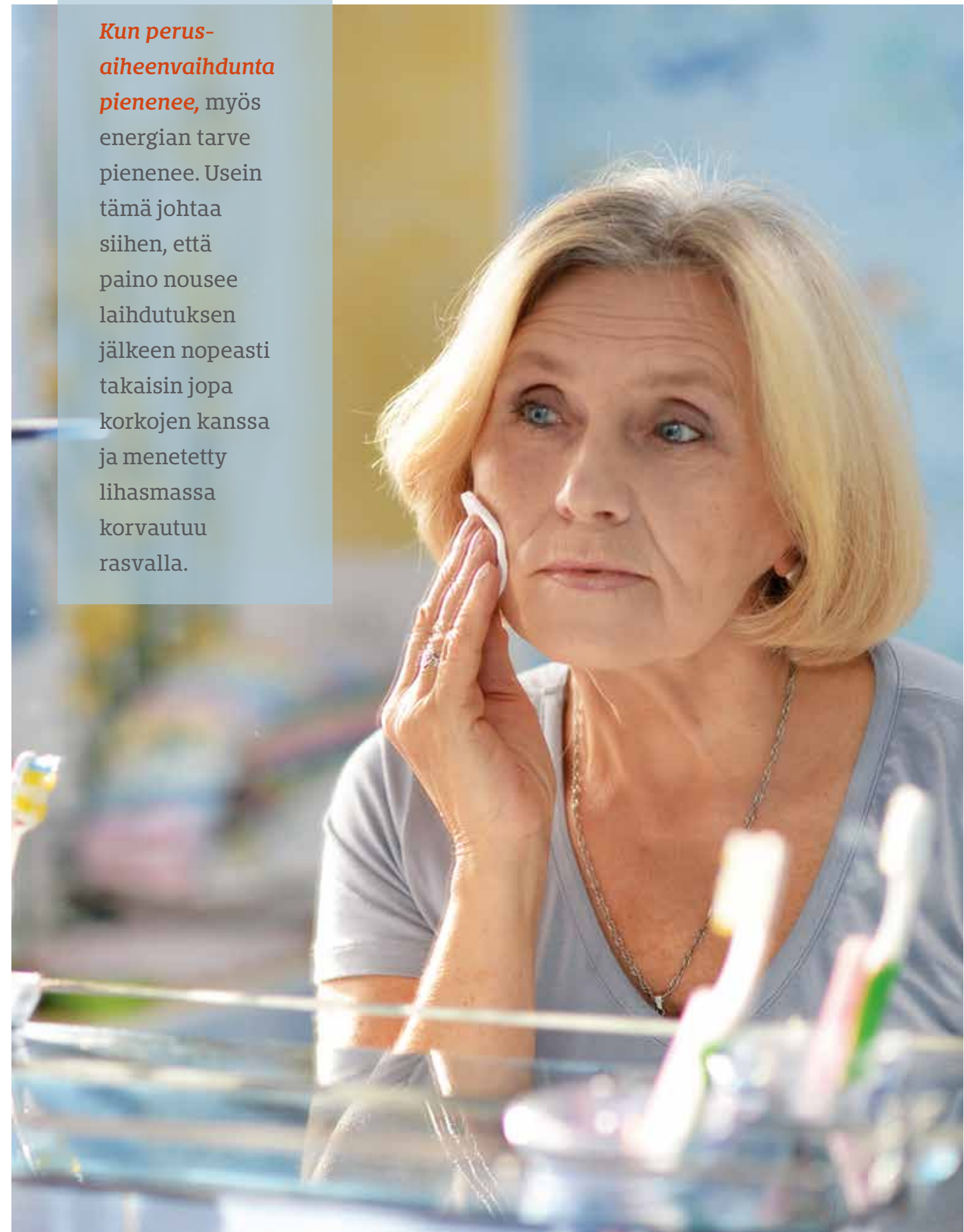
toimintakykyyn, etenkin jos jalkojen suuret lihakset ovat heikossa kunnossa. Toki tätä luontaista elämän kiertokulkua on mahdollista jarruttaa ja jopa estää. Uusissa tutkimuksissa on nimittäin havaittu, että jopa yli 80-vuotiaat voivat saada lisättyä lihasmassaa oikeatyppisellä kuntosaliharjoitteella ja laadukkaalla ja riittävällä ravinnolla. Koskaan ei ole siis liian myöhäistä alkaa vaikuttamaan oman toimintakyvyn ylläpitämiseen tai parantamiseen.

Miksi turhan tehokkaat laihdutuskuurit ovat sitten yli 60-vuotiaille haitallisia? Mitä nopeammin paino tippuu, sitä enemmän yleensä menetämme myös lihasmassaa rasvamassan sijaan. Kun tähän lisätään vielä iän tuoma lihasten rapistuminen, niin tilanne voi olla se, että tavoite painoon kylä päästään, mutta lihaksia on menetetty niin paljon, että esimerkiksi kaatumisriski kasvaa. Lisäksi kun lihasmassan määrä vähenee, vaikuttaa se myös niin sanottuun

perusaineenvaihduntaan. Perusaineenvaihdunnalla siis tarkoitetaan sitä kuinka paljon keho kuluttaa energiaa (kaloreita) pelkässä levossa ilman mitään liikuntaa. Kun perusaineenvaihdunta pienenee, myös energian tarve pienenee. Usein tämä johtaa siihen, että paino nousee laihdutuksen jälkeen nopeasti takaisin jopa korkojen ja menetetty lihasmassa korvautuu rasvamassalla.

Kannattaako yli 60-vuotiaana sitten enää edes laihduttaa? Mikäli ylipaino vaikeuttaa selkeästi toimintakykyä ja esimerkiksi verensokeriarvot ovat koholla (prediabetes), niin maltillisesta painon pudotuksesta voi olla hyötyä. Sopiva laihdutusvauhti on alkuun enimmillään 2 kiloa kuussa ja myöhemmin kilo kuussa. Monien mielestä se tuntuu aivan liian hitaalta tahdilta, mutta yleensä se tarkoittaa vuoden aikana jo 10–15 kiloa. Useimmille riittää jo 5–7 kilonkin pudottaminen, varsinkin

**Kun perus-
aiheenvaihdunta
pienenee,** myös
energian tarve
pienenee. Usein
tämä johtaa
siihen, että
paino nousee
laihduksen
jälkeen nopeasti
takaisin jopa
korkojen kanssa
ja menetetty
lihasmassa
korvautuu
rasvalla.



jos lisää liikuntaa päivittäiseen elämään. Kannattaa myös muistaa, että usein riittää pelkkä painonhallinta eli keskittyään siihen, että paino ei enää nousisi. Yli 70-vuotiaiden normaalipainoindeksisuositus on 24-29, kun työikäisillä se on 18,5-25. Eli lievästi ylipainoiset ovat muutaman vuoden kuluttua normaalipainossa, kun pitävät painonsa samassa. Tutkimuksissa on havaittu, että lievä ylipaino on jopa suojaava tekijä iän myötä ja siksi painoindeksisuosituksetkin muuttuvat eri ikäryhmille.

Jos terveyden kannalta painon pudotus on suositeltavaa, niin yli 60-vuotiaan kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota riittävään proteiinin saantiin sekä liikuntaan. Näin minimoidaan riskit lihaskudoksen rapistumiselle. Proteiinia olisi hyvä saada päivässä 80–120 g ihmisen koosta riippuen. Käytännössä tämä tarkoittaa, että jokaisella aterialla ja myös välipalalla on hyvä olla jotain proteiiniinlähdetä esimerkiksi maitovalmisteita (maitoa, piimää, jogurttia, viiliä tai rahkaa), lihaa, kalaa tai kananmunaa. Myös viljavalmisteista (leipä, puurot, pasta ja riisi) ja palkokasveista (pavut ja herneet) saa proteiinia. Mikäli suosit keveitä kasvispitoisia keittoja, kannattaa proteiinilisänä käyttää esimerkiksi raejuustoa. Pitää muistaa, että liika proteiinin varastoituu rasvaksi mikäli annoskoot ovat liian suuret, eli proteiinin määrässä kannattaa muistaa kohtuus.

Vaikka liikunta on aika huono keino pudottaa painoa, sen merkitys korostuu jo heti 50 ikävuoden jälkeen. Kaikenlaisesta

liikunnasta on hyötyä, mutta erityisesti lihaskuntoliikunnasta (lihaksia rasittavasta jumpasta ja kuntosaliharjoittelusta) on hyötyä taistelussa lihasmassan rapistumista vastaan. Erityisesti kannattaa keskittyä alaraajojen isoihin lihaksiin – reisiin ja pakaroihin. Näitä lihaksia tarvitaan tulevaisuudessa toimintakyvyn ylläpitämiseen. Mikäli kuntosalilla käynti ei kiinnosta tai ole mahdollista, niin porrasnousu ja pyöräily ovat oivallisia lajeja näitä lihaksia ajatellen. Tanssi ja muut lajit, jotka kehittävät tasapainoa ja liikehallintaa ovat myös tärkeitä, jotta kaatumisia ei myöhemmin tapahtuisi.

Lopuksi kannattaa myös muistaa sopiva tavoite. Mikä on realistinen ja järkevä painotavoite ikälisät huomioiden? Yleensä jo 3–5 kilon pudotuskin saattaa antaa terveyshyötyjä, sillä juuri nämä ensimmäiset kilot lähtevät vatsaontelosta, jossa sijaitsee terveyden kannalta haitallinen viskeraalinen rasva. Mikäli ylipainoa on ollut koko elämän ajan ei normaalipainon tavoittelu ole järkevää yli 60-vuotiaana. Kannattaa muistella, millaisessa painossa on viimeksi tuntunut hyvältä ja paino ei ole haitannut päivittäisiä askareita. Yli 75-vuotiaana ei kannata tutkimusten mukaan enää laihduttaa, sillä siitä on yleensä enemmän haittaa kuin hyötyä. Terveellisesti toki voi aina syödä ja liikkua mahdollisuuksien mukaan mahdollisemman monipuolisesti. Terveelliset elämäntavat eivät tarkoita vain laihduttamista, vaan laadukasta elämää piittaamatta puntarin lukemista.

Hanna Partanen

Lisätietoa +50-vuotiaan terveellisistä ruokavalinnoista ja liikunnasta sekä myös ikäihmisten aliravitsemusriskistä saat Hannan uusimmasta kirjasta *Vireyttä* vuosiin viisailloin valinnoilla. Kirja sisältää paljon käytännön esimerkkejä sekä reseptejä. Kirja on helppo-lukuinen, sillä tekstin kokoa on suurennettu ja kirjassa on havainnollistavia kuvia. Saatavilla kirjakaupoista sekä osoitteesta www.vireyttavuosiin.fi.



Ravitsemusterapeutin vastaanotolla

TEKSTI HANNA PARTANEN KUVAT SHUTTERSTOCK

Pääsetkö kiipeämään bussiin ja ylös pöntöltä ilman apukahvaa nyt ja tulevaisuudessa? Näitä kysymyksiä pohditaan aika useinkin ravitsemusterapeutin vastaanotolla, kun asiakkaana istuu noin 60-vuotias nainen, joka haluaa pudottaa painoaan ainakin 15 kiloa ennen sukulaistytön lakkiaisia. Kaunis mekkokin on ostettu jo etukäteen, mutta koko on sama mitä asiakas on käyttänyt kolmikymppisenä.

Kuten monella suomalaisella, laihdutushistoria on kirjava. On koettu Painonvartioita 80-90-luvuilla muutama otteeseen ja siten perinteiset kaalisoppakuurit ja karppauskokeilut sen jälkeen. Paino on noussut hitaasti, mutta varmasti vuosien mittaan. Perussairauksina verenpainetauti, johon lääkitys on ollut jo vuosia sekä hieman koholla oleva kolesterolit. Kun asiakkaan pituus on 163 cm ja painoa 78 kiloa, on painoindeksi on kuitenkin kohtuullinen 29 eli lievän lihavuuden puolella. Tavoitepainoksi asiakas tavoittelee 60–63 kilon lukemaa (painoindeksi 23), jonka hän on painanut kolmikymppisenä toisen lapsen syntymän jälkeen, kun raskauskilot oli pudotettu Painonvartioiden opein.

Sitten alkaakin pohdinta. Pitääkö kuusikymppisen olla samoissa lukemissa kuin kolmekymppisen? Mitä terveydellistä etua tämä reilu 15 kilon pudotus tuo? Jojolaihdutuksen vuoksi voi olla jopa niin, että painoa on nyt muutoinkin vaikea pudottaa, kun se on jo muutoinkin hankalaa, kun iän myötä aineenvaihdunta hidastuu. Kyseiselle asiakkaalle terveyden kannalta riittäisi jopa nykyisen painon ylläpito. Toki ruokavaliota voi hieman muokata verenpainetaudin ja kohonneen kolesterolin vuoksi, mutta valitettavan monilla on väärä käsitys, että vain laihduttamalla näihin arvoihin voi vaikuttaa. Liikuntaa on toki hyvä lisätä. Se vaikuttaa verenpaineseen, kolesteroliarvoihin ylläpitää lihasmassaa ja vaikuttaa myös positiivisesti omaan kehonkuvaan.

Päädymme kompromissiin. Tavoitteeksi otetaan 5–7 kilon pudotus seuraavan neljän kuukauden aikana. Asiakkaan pitää ehkä mennä uusille mekko-ostoksille, mutta terveyden kannalta meillä on nyt pitkäaikaisempi suunnitelma kuin vain riskejä sisältäviä pikavoittoja yhden mekon ja sukujuhlien vuoksi. Uudeksi tavoitteeksi otetaan vireät ja toimintakykyiset eläkevuodet eikä tiettyä vaikalukemaa loppuelämäksi.

”

Jos terveyden kannalta painon pudotus on suositeltavaa, yli 60-vuotiaan kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota riittävään proteiinin saantiin sekä liikuntaan.

”

Kun asiakkaan pituus on 163 cm ja painoa 78 kiloa, on painoindeksi kuitenkin kohtuullinen 29 eli lievän lihavuuden puolella.

Testi: Saatko tarpeeksi proteiinia?

Ikääntyneelle suositellaan proteiinia 1,2–1,4 g kehon painokiloa kohden vuorokaudessa.

Laske oma proteiinin tarpeesi!

Tarvitset proteiinia vähintään: 1–1,2 x oma paino (kg) _____ grammaa päivässä.

Akuuttien sairauksien yhteydessä tai jos harrastat paljon liikuntaa, tarvitset proteiinia vielä hieman enemmän.

Laske päivän proteiinit käyttäen hyväksi oheista taulukkoa. Laske lopuksi proteiinimääräsi yhteen.

Aamupala _____

Proteiinia _____

Lounas _____

Proteiinia _____

Välipala _____

Proteiinia _____

Päivällinen _____

Proteiinia _____

Illtapala _____

Proteiinia _____

Yhteensä proteiinia _____ **grammaa**

Noin 60 kg painava henkilö tarvitsee siis vähintään 70 g proteiinia, ja noin 80 kg painava vähintään 100 g proteiinia päivässä.

Testaa
ruokavaliosi
proteiinit!



RUOKA TAI JUOMA

PROTEIINIA, NOIN, G

Liha ja kala

Kypsä kala, 1 annos (120 g)	23
Broilerin rintafilé, (120 g)	35
Broilerin koipi-reisi (120 g)	30
Kypsä liha, 3 rkl (25-30 g)	7
Grillimakkara (2 nakkia tai ½ makkaraa (50-75 g)	7

Maitotuotteet

Maito tai piimä, 1 lasi	7
Jogurtti tai viili (2 dl)	7
Maustamaton maitorahka (1dl)	7
Raejuusto, 2 rkl	3

Leivän päälliset

Täyslihaleikkele, 1 viipale	2
Leikkelemakkara, 1 viipale	1
Keitetty kananmuna, 1 kpl, 60 g	7
Juusto, (1 viipale, esim. Emmental)	2

Kasvikunnan proteiinit

Hernekeitto, lautasellinen	28
Pavut ja linssit 1,5 dl (100 g)	7
Pähkinäsekoitus, 4 rkl (40 g)	7
Täysjyväleipä, 1 viipale	3

TULOKSET:

Saat proteiinia alle 1,0 g kehon painokiloa kohden:

Proteiinin saantisi on liian vähäistä. Syöthän säännölliset ateriat? Kokeile lisätä aterioilla nauttimasi kalan, broilerin tai lihan määrää. Nauti välipaloiksi proteiinipitoisia rahkoja, jogurttia tai viiliä. Voit myös keittää aamupuuron maitoon ja laittaa täysjyväleivän päälle proteiinipitoisia täyslihaleikkeitä.

Saat proteiinia 1,0–1,2 g kehon painokiloa kohden:

Proteiinin saantisi on hyvällä tasolla. Tarvittaessa proteiinin saantia on helppo lisätä proteiinipitoisten välipalojen, kuten rahkojen, jogurttien tai viilien avulla.

Saat proteiinia yli 1,2 grammaa kehon painokiloa kohden:

Proteiinin saantisi on hyvällä tasolla ja riittävää vaikka liikkuisitkin paljon. Muista myös ajoittaa proteiinin saantisi oikein: liikunnan yhteydessä proteiinipitoinen välipala on tarpeen.

”

Huonosti syövä asiakas

hyötyisi, jos hänen kanssaan ehtisi ruokailla rauhassa, Raija sanoo.



Raija Partanen ja Katja Kuisma työpalaverissa. Palaverit ovat tärkeä osa työprosessia.

Tahaton painonlasku kuriin

Tahaton laihtuminen on yleinen ongelma ikääntyneillä, ja kotihoidon työntekijät törmäävät ilmiöön usein. Painon lasku tulisi pysäyttää mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ja tähän tarvitaan moniammatillista yhteistyötä. Omaisten mukanaolo on myös tärkeää.

TEKSTI JA KUVAT: TAIJA PURANEN, RAVITSEMUSSUUNNITTELIJA, ETM, GERY RY

Tahaton laihtuminen on yleinen ongelma ikääntyneillä, ja kotihoidon asiakkailla se on verrattain yleistä. Tämän on huomannut myös **Katja Kuisma**, joka työskentelee sairaanhoitajana Helsingin kotihoidossa. Heillä toteutuu ikääntyneiden ravitsemussuositusten yksi tärkeistä pääperiaatteista: ikääntyneet punnitaan säännöllisesti, paino kirjataan ylös, sitä seurataan, ja tarvittaessa ryhdytään toimenpiteisiin.

Moniammatillista yhteistyötä

Toimenpiteitä on juuri kaivattu erään kotihoidon asiakkaan kohdalla. Lähes 90-vuotias, hiljattain muistisairausdiagnoosin saanut **Anna-Liisa** on laihtunut kotihoidon asiakkuuden aikana useita kiloja. Hoitajat huomasivat painon laskun säännöllisten punnitusten ansioista. Aluksi ja kotihoidon työntekijät tarjosivat rouvalle täydennysravintovalmisteita tavanomaisten aterioiden lisäksi. Valmisteet eivät kuitenkaan maistuneet rouvalle. – Osa asiakkaista pitää val-

misteita liian makeina, toteaa Katja.

Koska painonlaskua ei valmisteiden avulla saatu pysäyttämään, kutsuttiin hätiin Helsingin kaupungin ravitsemusterapeutti **Raija Partanen**.

Partanen on toiminut ravitsemusterapeutina Helsingin kaupungilla vuodesta 2007, ja hänen vastuualueenaan ovat ikääntyneet. Raija pääasiassa kouluttaa kotihoidon työntekijöitä, mutta tekee myös itse kotikäyntejä tarvittaessa. – On tärkeää tavata asiakkaita välillä itsekkin, koska koto-

”

Lähes 90-vuotias, hiljattain muistisairausdiagnoosin saanut Anna-Liisa on laihtunut kotihoidon asiakkuuden aikana useita kiloja. Hoitajat huomasivat painon laskun säännöllisten punnitusten ansioista.

Mitä luonnollinen ikääntyminen oikeastaan on?

Ikääntymiseen liittyvä hauraus on melko yleistä. Se näkyy mm. väsymyksenä, toimintakyvyn heikkenemisenä ja usein myös tahattomana laih tumisena. 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.

Lue lisää ikääntymiseen liittyvästä hauraudesta www.nutridrink.fi

Nutridrink on klininen ravintovalmiste, jota käytetään terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa. Saatavana apteekeista.

*Neomedit 01 – 12/2014

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
18 g proteiinia
300 kcal

NUTRICIA
Nutridrink
Elämänvoimaa



na näkee todellisen tilanteen, ja sen mihin pystyy vaikuttamaan, Raija toteaa.

Räätälöityä ravitsemushoitoa

Raija tarkistaa asiakkaan ruokavalion kokonaisuuden. Ruokaa pyritään aina ensin täydentämään tavallisella ruoalla. – Energian saannin lisäämiseksi voidaan puuro keittää täysmaitoon, ruokiin lisätä öljyä tai voita, sekä täydentää ruokaa energia- tai proteiinijauheilla. Jos tämä ei riitä, otetaan käyttöön täydennysravintovalmisteet, Raija kuvailee hoitoa.

Tytär, Anna-Maija oli tyytyväinen ravitsemusohjaukseen. – Pienillä muutoksilla saatiin positiivisia asioita aikaan, esimerkiksi jo kevytmaidon vaihtaminen täysmaitoon lisää energian saantia mukavasti. Lisäksi omaiset hankkivat äidilleen täydennysravintovalmisteita täydentämään ruokavaliota.

Raija arvioi aina asiakkaan ruokavaliosta mm. maitovalmisteiden käytön ja kalsiumin saannin. Lisäksi hän varmistaa kaikilta tapaamiltaan asiakkailta D-vitamiinilisän käytön. Anna-Liisalle suositeltiin D-vitamiinilisä tippoina, sillä tablettien nieleminen oli vai-

keaa. C-vitamiinin saanti pyritään varmistamaan mehukeitoilla tai täysmehulla, jos heidelmiem ja marjojen käyttö jää vähäiseksi.

Omaiset tärkeässä roolissa

Anna-Liisan ja Raijan tapaamiseen osallistuivat myös omaiset. – Omaisten mukana olo on tärkeää, etenkin muistisairaiden kohdalla, Raija toteaa.

Myös Anna-Maija pitää omaisten mukana oloa tärkeänä. Hän havaitsi äitinsä laih tumisen alkaneen diagnoosin saamisesta ja lääkityksen aloittamisesta. Alzheimerin taudin hoitoon käytetty laastarista on kuitenkin ollut paljon hyötyä. Anna-Liisan kolme lasta sopivat kukin vuorollaan käyvänsä kaupassa, ja he vierailevat äitinsä luona säännöllisesti.

Anna-Maijalla on tapana viedä äitinsä kerran kuussa Stockmannille.

– Muistisairaudesta huolimatta äitini tyylitaju on ennallaan, hän ei koskaan osta mitään hölmöä, tytär kertoo. Yhteisellä ostosreissulla käydään myös kahvilassa, eikä silloin ruokahaluttomuudesta ole tietoa-kaan; Anna-Liisalle maistuu iso jäätelöännos kermavaahdon kera.

Muistisairaahan ruokailu usein kotihoidon vastuulla

Kotihoito vierailee Anna-Liisan luona kaksi kertaa päivässä. Aamulla huolehditaan lääkkeistä ja nautitaan aamupala. Ilta päivän käynnillä lämmitetään ruoka, ja tarvittaessa autetaan peseytymisessä. Kotihoidon työntekijällä on usein 8–10 käyntiä päivässä ja käyntien pituudet vaihtelevat tarpeen mukaan. Muistisairaavat tarvitsevat usein enemmän aikaa, ja heillä käynnin pituus onkin pidempi. Kotihoito huolehtii käynneillä ruokailusta, peseytymisestä ja lääkkeistä.

– Huonosti syövä asiakas hyötyisi, jos hänen kanssaan ehtisi ruokailla rauhasa,

Raija sanoo. Katja on samaa mieltä, mutta myöntää, että aikaa on joskus liian vähän. – Asiakasta ei voi hoputtaa syömään, Katja toteaa.

Huonosti syövät ikääntyneet ja muistisairaavat ovat iso haaste kotihoidossa. Vaikka asiakkaan luona käytäisiin kaksi kolmekin kertaa päivässä, ei näiden aterioiden energiamäärä riitä, jos välipalat jäävät syömättä.

Kotihoidon ajoittaisesta kiireestä huolimatta Anna-Maija on erittäin tyytyväinen äitinsä saamaan hoitoon, ja hyvien neuvojen ansiosta hänen äitinsä paino on viime aikoina pysynyt ennallaan.

Toiveita tulevast

Raijan toiveena on raivata kalenterista tilaa kotihoidossa toteutettaville tiimipalaveriille. Tahattoman laih tumisen pysäyttämiseen ei ole yhtä ainoaa patenttiratkaisua, vaan kukin tapaus on omanlaisensa. Hoitajien käytännön kokemukset, haasteet ja onnistumiset olisi hyvä jakaa työkaverien kesken, jotta niistä voidaan ottaa opiksi.

Katja toivoo, että aikaa kotikäynteihin olisi hieman enemmän, etenkin haasteellisten asiakkaiden kohdalla. – Kun näkee ikääntyneen piristyvän ja voivan paremmin, se motivoi myös omaa työtä, Katja kertoo.

Omaisena Anna-Maija näkee ikääntyneen ravitsemuksessa selkeän kehittämisskohdan:

– Ruokakaupoissa tulisi olla senioriruokia. Ikääntyneille suunniteltuja, ravintorikkaita ja maistuvia valmisruokia, raasteita ja kasvislisäkkeitä, joista voisi koostaa täysipainoisia aterioita, Anna-Maija kuvailee. Kaikki eivät kuitenkaan halua kotiateriaa.

Tässäpä oiva vinkki ruokateollisuudelle. Väestön ikääntyessä ja terveyspolitiikan painottaessa yhä pidempään kotona asumista, senioriruokasarjalle riittäisi varmasti kysyntää.

”Anna-Maijalla on tapana viedä äitinsä kerran kuussa Stockmannille.

Sauvakävelystä apua diabetekseen

SUOMALAISESSA VÄITÖSTUTKIMUKSESSA TUTKITTIIN ohjatun harjoittelun vaikutusta tyypin 2 diabeteksen riskitekijöihin. Tutkimusaineistoon kuului 144 ylipainoista keski-ikäistä miestä, joilla glukoosiaineenvaihdunnan häiriöitä. Miehet jaettiin kolmeen ryhmään: 1. sauvakävelyryhmä, 2. kuntosaliharjoittelu, 3. kontrolliryhmä.

Ryhmät harjoittelivat 12 viikkoa kolme kertaa viikossa, yhden tunnin kerrallaan. Tutkittavilta tehtiin glukoosi- ja rasva-

aineenvaihdunnan ja maksan mittaavia testejä, heiltä mitattiin verenpaine, kehon koostumus ja fyysinen suorituskky.

Etenkin sauvakävelyryhmään kuuluvilla havaittiin tutkimuksen jälkeen terveydelle edullisia vaikutuksia kehon rasvakudokseen sekä rasva- ja glukoosiaineenvaihduntaan.

Lähde: Niko Waseniuksen väitöskirja "Influence of exercise training on daily physical activity and risk factors for type 2 diabetes"

Suomalaisilla lievä jodinpuutos



katso:
thl.fi

SUOMALAISESSA FINRISKI-TUTKIMUKSESSA HAVAITTIIN, että suomalaisilla aikuisilla on lievä jodin puutos. Jodia tarvitaan kilpirauhashormonien valmistukseen sekä normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Jodin puutteesta aiheutuva kilpirauhasen suurentuminen eli struuma oli yleistä vielä 1900-luvun alkupuolella. Jodia alettiin lisäämään ruokasuolaan, minkä ansiosta struuma hävisi lähes kokonaan.

Päivittäinen jodintarve on 150 mikrogrammaa. Suomalaisessa ruokavaliossa merkittävimpiä jodin lähteitä ovat maitotuotteet, kananmunat, kala ja jodioitu suola. Suolaa ei kuitenkaan suositella nautittavaksi lisää.

Puolet päivittäisestä jodin tarpeesta saa nauttimalla 5–6 dl nestemäisiä maitotuotteita päivässä ja 2–3 viipaletta juustoa. Myös kala on hyvä jodin lähde: annos lohta (noin 120 g) sisältää puolet päivittäisestä jodisuosituksesta. Leivät ja valmisruoat sisältävät usein paljon suolaa, mutta ne eivät ole hyvä jodinlähde, sillä elintarviketeollisuudessa käytettävä suola ei ole jodioitua. Jodin liikasaanti on myös haitallista, joten lisäravinteita ei suositella.

Gerontologinen ravitsemus Gery ry

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

Yhdistys järjestää koulutusta sekä tarjoaa **ohjausta, neuvontaa** ja ryhmätoimintaa ikääntyneille hyvään ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Tärkeänä tehtävänä on myös edistää ravitsemustiedon käyttöä osana ikääntyneiden toimintakykyä ylläpitävää liikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua.

Moniammatillinen yhteistyö ja sen tukeminen ikääntyneiden parissa työskentelevien keskuudessa ravitsemukseen liittyvissä asioissa on tärkeä osa toimintaamme.

Kadulta kuultua

TEKSTI JA KUVAT MERJA SUOMINEN JA TAIJA PURANEN



PIRJO AALTIO, 67 VUOTTA, HELSINKI

- Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, rahat.
- Luulen, että saan tarpeeksi proteiinia, koska syön monipuolisesti.
- On hyvä, että proteiinista puhutaan, sillä etenkin yksinasuvilla ikääntyneillä ruokavalio saattaa jäädä yksipuolisesti. Olen ollut aina kiinnostunut ravitsemusasioista, oman painonhallinnan vuoksi on ollut hyvä ottaa asioista selvää.



HELJÄ JA HANNELE (TUMMA)

- Rahka, kananmunat, viili, liha, raejuusto, *Heljä* luettelee
- Ihan varmasti saan tarpeeksi proteiinia! Olen terveystoiliija, ja huolehdin terveydestäni kokonaisvaltaisesti liikkumalla ja hoitamalla mieltä. Kun mieli voi hyvin, kaikki muukin sujuu.
- Myös *Hannele* luettelee hyviksi proteiinin lähteiksi raejuuston ja rahkan.
- Saan varmasti tarpeeksi proteiinia ravinnosta, mutta en ole niin terveystoiliija kuin siskoni.

Proteiinimainoksilta ei tätä nykyä voi välttyä, ja kauppojen hyllyt pursuvat proteiinipitoisia rahkoja, jogurttijuomia ja lisäravinteita.

Ravitsemusasiantuntijoiden mielestä suomalainen saa proteiinia riittävästi syömällä monipuolisesti, mutta mainostajat tuntuvat olevan eri mieltä.

Asia ei ole kuitenkaan mustavalkoinen. Työikäisillä proteiinin saanti tavallisesta ruoasta on useimmilla riittävää. Sen sijaan ikääntyessä proteiinin tarve lisääntyy, ja tutkimusten mukaan valtaosa ikääntyneistä ei saa suositeltua määrää proteiinia ruokavaliostaan, etenkin silloin kun toiminnanvauksien vuoksi liikkumien vähenee ja ruokahalu saattaa heikentyä.

Jalkauduimme Hakaniemen halliin kysymään ajatuksia proteiinista: Mitkä ovat hyviä proteiinin lähteitä ja saatteko itse mielestänne tarpeeksi proteiinia ruoasta sekä haastateltavien muita mietteitä aiheesta.



JENZY BERNHARD, 64 VUOTTA, HELSINKI

- Liha, vastaa lihakauppias ponnekkaasti kysymykseen mikä on hyvä proteiininlähde.
- Saan tarpeeksi proteiinia. Proteiinin tärkeys on ollut tiedossa jo nuoresta, sillä olen entinen nyrkkeilijä.
- Proteiini on tärkeää ikääntyneille, sillä sitä tarvitaan voiman säilymiseen.

Hiilihydraatit

– kaikki sokerit eivät ole samanlaisia

Hiilihydraatit huolehtivat kehon energiataloudesta: sokeri muuttuu elimistön soluissa energiaksi. Kaikki kehon osat, sydän, aivot ja lihakset tarvitsevat sokereita ja niistä saatavaa glukoosia polttoaineeksi.

TEKSTI MERJA SUOMINEN KUVITUS SHUTTRSTOCK

Hiilihydraatteja on monenlaisia. Elimistön peruspolttoaine glukoosi on kemialliselta rakenteeltaan pieni hiilihydraatti. Perunan tai leivän tärkkelys on puolestaan pitkä, useita sokerimolekyyliä sisältävä yhdiste. Kypsissä hedelmissä on pääasiassa yksikertaista rypäle- ja hedelmäsokeria.

Sokerit, kuten fruktoosi ja tavallinen sokeri, maistuvat makealle. Leipä, makaroni, riisi ja perunat sisältävät etupäässä tärkkelystä, joka ei maistu lainkaan makealta.

Jos syödään runsaasti sokeria sisältäviä elintarvikkeita, kuten makeisia ja makeita leivonnaisia, ruokavalion ravintoainetiheys heikkenee. Vitamiineja ja kivennäisaineita ei saada riittävästi.

Tärkkelystä sisältäviä elintarvikkeita on hyvä valita päivittäiseen ruokavalioon

liikunnan ja kulutuksen mukaisesti. Varsinkin kokojuuviljassa on hiilihydraattien lisäksi monipuolisesti suojaravintoaineita ja suolen toiminnalle tarpeellista ravintokuitua.

Kun kehon energiatarpeesta huolehditaan oikealla tavalla, se pysyy toimintakykyisenä. Nälkä ja väsymys eivät yllätä.

Vinkki:

Hyvälaatuisia hiilihydraatteja sisältävät elintarvikkeet kuuluvat päivittäiseen ruokavalioon! Jos haluaa edistää hyvinvointiaan, kannattaa syödä täysjyväleipää ja muita viljatuotteita, täysjyväriisiä ja –makaronia, perunoita sekä vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä.

Valitse parhaat vaihtoehdot! Jos syö runsaasti makeisia, jäljelle jää vain makean syömisen ilo. Suojaravintoaineet jäävät saamatta. Kakkujen, keksien ja karkkien

syöminen on syytä säästää vain juhlahetkiä varten.

Makeat virvoitusjuomat, ja hedelmäjuomat sisältävät yleensä paljon sokeria. Niiden sijaan voi juoda kivennäisvettä, teetä, vihannesmehua tai vedellä laimennettuja tuoremehuja. Keinotekoisesti makeutetuissa virvoitusjuomissa ei ole lainkaan sokeria tai energiaa.

Muista kuitenkin: Hyvä ruoka viimeistelee juhlahetken, herkkuja voi syödä juhlapäivinä, kohtuullinen sokerin käyttö silloin tällöin ei haittaa.

Ravintokuidut ehkäisevät ummetusta

Ravintokuidut ovat hiilihydraatteja, jotka kulkevat ruoansulatuskanavan läpi imeytymättöminä. Niistä ei siis saada energiaa, mutta niillä on useita hyödyllisiä vaikutuksia. Ravintokuitua saadaan täysjyväviljas-

ta, täysjyväriisistä ja –makaronista, palkasaviksista, vihanneksista, marjoista ja hedelmistä. Yksi parhaista kuidun lähteistä on ruisleipä. Jos ruisleipä ei sovi vatsalle, kuitupitoisia hyviä leipiä ovat myös kaurasta ja tattarista leivotut leivät.

Ravintokuitu on hyvä apu painonhallinnassa, koska se täyttää vatsan ja tekee olon kylläiseksi. Kuitu myös sitoo nestettä ja pitää nälän tunteen loitolla pitkään.

Ravintokuitu tehostaa suolen toimintaa ja ehkäisee ummetusta. Se sitoo vettä ja lisää näin ulostemassaa. Lisääntynyt ulostemassa stimuloi suolen seinämiä ja ruuan sulamattomat osat kulkeutuvat nopeammin eteenpäin. Uloste pehmenee ja ummetus lievittyy.

Hedelmien ja marjojen geeliytyvä ravintokuitu tasoittaa verensokerin vaihteluita ja on eduksi sokeri- ja rasva-aieenvaihdunnassa. Ravintokuidut puhdistavat elimistöä sitomalla suoliston haitallisia aineenvaihduntatuotteita. Runsaskuituisessa ruokavaliossa ulostemassan eteneminen suolessa on nopeampaa ja haitalliset aineet ovat vähemmän aikaa kosketuksissa suolenseinämiin. Ravintokuidulla saattaa olla paksusuolen syövän syntyä ehkäisevä vaikutus.

Vinkki:

Ravintokuitua on runsaasti ruisleivässä ja muissa täysjyväjauhoista valmistetuissa leivissä. Hedelmistä ja marjoista peräisin oleva geeliytyvä kuitu on lisäksi eduksi sokeri- ja rasva-aieenvaihdunnassa. Varsinkin kuitulisiä tai -valmisteita käytettäessä on tärkeää muistaa runsas juominen

Jos kuitupitoinen ruoka aiheuttaa ilmavaivoja, kannattaa totutella kuituun hitaasti ja kokeilla erilaisia kuidun lähteitä. Jos haluat lievittää ummetusta kuitupitoisella ravinnolla, ole kärsivällinen. Suoliston täytyy ensin tottua muutokseen.

Kuidun hyviä lähteitä:

Vehnäleseet (1 dl, 25 g)	9,4 g
Kauraleseet (1 dl, 55 g)	9,4 g
Ruisleipä (viipale, 35 g)	3,5 g
Sämpylä (1 kpl, 50 g)	2,2 g
Päärynä (1 kpl, 190g)	5,3 g
Appelsiini (1 kpl, 160 g)	2,8 g
Pellavansiemenet (1rkl, 15 g)	4,3 g
Herne (1 dl, 60g)	3,3 g
Ruis-puolukkapuuro (1 annos, 200g)	6,0 g
Silakkalaatikko (1 annos, 300g)	3,6 g

Suosituksia kuidun lisäämiseksi ruokavalioon:

- Vaihda vaalea leipä täysjyvä- tai rouheleipään.
- Syö joka päivä ainakin yksi iso annos kasviksia tai kaksi annosta hedelmiä tai marjoja.
- Kun syö lautasellisen puuroa, 2 viipaletta täysjyväleipää, 100 g herneitä ja 100 g marjoja, saa jo suositellun ravintokuitumäärän.
- Koska ravintokuitu sitoo runsaasti vettä, on hyvä muistaa juoda riittävästi, vähintään 1–1,5 litraa nestettä päivässä.

”**Saatko tarpeeksi ravintokuitua?**
Suositeltava määrä on 30 g päivässä.



Asiasta ja asian
vierestä on uusi
alkava juttusarja
lehdessä.

Riitta on juuri 70 vuotta
täyttänyt nainen, joka tekee vapaaehtoistyötä
ja harrastaa mm tanssia, matkailua ja monen-
laista liikuntaa.

Ympyrä sulkeutuu

TEKSTI RIITTA HELESTE

Pula-ajan jälkeen, 50-luvulle tultaessa, ruoka-pöydässämme alkoi olla vaatimatonta arkiruokaa joka päivä. Pyhäpäivinä oli jopa kokolihaa, jonkinlaista patapaistia. Syötiin sitä, mitä saatavilla oli ja mistä nälkä lähti. Kaikki se vähäkin oli kuitenkin aitoa, kotona valmistettua. Koulussa saatiin kulhollinen velliä tai laihaa keittoa. Kesällä tankattiin vitamiineja marjoista ja kasviksista, miettimättä sen enempää niiden sisältämää ravintoarvoa. Talvella syötiin juureksia ja marjasoseita. Etelän hedelmiä ei vielä ollut. Jokunen banaani saattoi ilmestyä meilläkin kaappiin, mutta ne oli tarkoitettu sisaren vauvalle. Vesi kielellä katselin sitä ihanaa kullanväristä muhennosta, jota vauvalle syötettiin.

Vuosikymmenen loppupuolella oli jo sen verran vaurautta työläiskodeissakin,

että kahvipöydät täyttyivät ”seitsemän sortin” tarjottavista. Siitä seurasi monen ”täti-ihmisen” pyöristyminen. Vierailuilla naiset juttelivat sappikivistään, kun monet olivat joutuneet leikkauspöydälle. Myöhemmin olen yhdistänyt tuon ilmiön juuri siihen äkkinäiseen herkutteluun, minkä hyvinvointi mahdollisti. Tiedä häntä.

Itse pysyin hoikkana 80-luvulle saakka. Sitten elämänmuutosten ja iänkin myötä paino alkoi nousta. En heti huolestunut asiasta, mutta kun tuli erilaisia vaivoja, aloin miettiä jotain muutosta.

Näihin yli 30 vuoteen mahtuukin monenlaista kokeilua; on painonvartijaa, paastoa, kaalisoppaa, mitä nyt ikinä tulikaan eteen. Vuosien aikana olen laihduttanut satoja kiloja, eli parikymmentä kiloa ylös ja sitten taas alas. Sellaista jojoilua.

Usein on tuntunut, että se trendi, joka juuri on meneillään, on oikea ja paras. Sitä kuitenkin olen todennut, ettei sekään

ollut minulle käänteentekevä ohjelma. Mikä ihme sitten olisi sellainen menetelmä, että tämäkin ikuinen kompuroija saisi lopulta rauhan? Olenhan vain ihminen, en mikään laboratorio, jossa tehdään jatkuvasti erilaisia tutkimuksia. Minulla on ihmisen tarve nauttia ruuasta ja syödä sitä hyvässä seurassa. Kaipaamaani (täydellistä) ratkaisua ei taida koskaan löytyä.

Kaikki ravintoon ja elämäntapaan liittyvä tietotulva yhdistettynä omiin kokemuksiin on antanut niin paljon työkaluja, että niillä luulisi pärjäävän. Viime aikoina olenkin saavuttanut jonkinasteista tasapainoa. Olen jotenkin kyllästynyt tähän ”runsaudenpula-aikaan” ja miettinyt monesti juuri 50- ja 60-lukujen ruokataloutta. Ajan vaatimattomuus viehättää, siinähan oli melkein kaikki tarpeellinen. Lisäisin vain hiukan kasviksia ja ottaisin ne jauhokastikkeet pois, kun en onneksi niitä kaipaakaan. Sulkeutuuko ympyrä? Kenties.

NUTRIFIN

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 ruokavaliostaan liian vähän proteiinia, elimistön puolustuskyky heikkenee, infektioriski kasvaa ja lihasvoimat hupenevat.

YKSIIN 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 suojaravintoaineita.

OSAAKO 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 toimintakyvylle.**





Joogan pitkät perinteet ovat Intiassa, missä joogaa on käytetty jo vuosituhansien ajan sekä kehon että mielen kehittämiseen.

Jooga

sopii ikääntyvälle keholle

Ikääntyessä on tärkeää harrastaa mieluista ja kullekin sopivaa liikuntaa.

TEKSTI JA KUVAT MERJA SUOMINEN

Joogan suosio on viime vuosina lisääntynyt kaikenikäisten keskuudessa. On olemassa monenlaista ja monennimistä joogaa. Sitä voi harjoittaa mm. saunassa, voimakkaasti hengittäen tai kehoa rasittaen. Selvitimme, minkälainen jooga sopii ikääntyvälle keholle.

Joogalla voi tutkimusten mukaan olla positiivisia vaikutuksia mm. selkävaivojen, ärtyneen suolen ja reuman oireisiin. Lisäksi joogaharjoitukset, kuten liikunta yleensäkin, voivat parantaa mielialaa, keskittymistä ja stressinsietokykyä. Pitkään joogaa harrastaneet sanovat, että jooga kehittää mieltä ja kehoa yhtä aikaa. Terveys, luovuus ja elämänhallinta voivat lisääntyä, kun harjoitukset ovat säännöllisiä. Erityisesti ikäihmisille jooga voi tarjota kehon liikkuvuuden ylläpitoa sekä nivelten, jänteiden ja tukilihasten vahvistusta. Myös kivut voivat lieventyä, mieli virkistyä ja muistia voi ylläpitää säännöllisillä joogaharjoituksilla.

Joogaopettaja Anneli Rautiainen on 62

–vuotias tanssitaiteilija ja koreografi. Hän haki apua alaselkä- ja polvivaivoihin parikymmentä vuotta sitten ensin tanssiin liittyvien harjoitusten avulla. Anneli ei kokenut saavansa apua niistä ja lopulta hän löysi joogan. Monien eri vaiheiden jälkeen hän päätti keskittyä iyengarjoogaan (lauseutaan aiengar), joka sisältää joogan klassisia piirteitä.

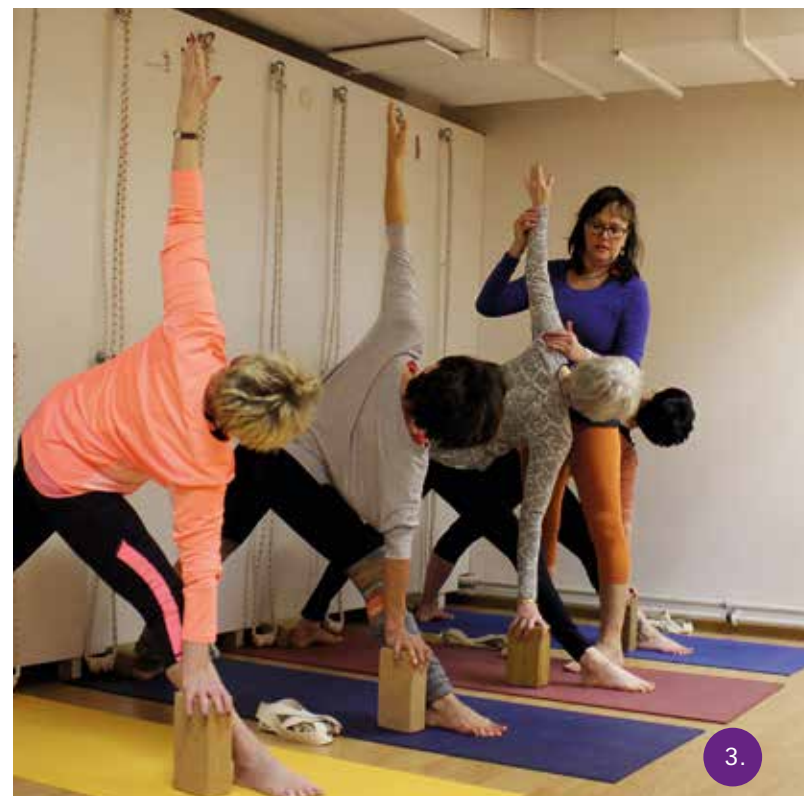
”Iyengarjooga on kinesteettisesti nerokas. Siinä kuunnellaan omaa kehoa, mihin se taipuu. Jos liike tuntuu kovin raskaalta tai vaikealta, liikkeen linjaus on pielessä. Harjoituksessa myös mieli rauhoittuu”, kertoo Anneli Rautiainen. ”Asennot sisältävät vastakohtien parissa työskentelyä: läsnä on lempeys ja toisaalta lujuus. Kun toinen jalka on edessä, toinen tukee takana jne”, hän jatkaa. Apuvälineiden ansioita iyengarjoogan voi aloittaa kuka tahansa.

”Tanssi vei suoritukseen, jooga on puolestaan vaikuttanut myös mieleen ja auttanut pysähtymään”, kertoo Anneli Rautiainen. ”Harjoituksen jälkeen tunnen kehoni taas nuoreksi. Olen toipunut joogan avulla

monista vammoistani, mm. lonkkaleikkauksen jälkitilasta, polvivammasta ja alaselkävammoista. Ihmiset ovat ikääntyessä vähän laiskoja ja varovaisia fyysisen rasituksen suhteen. Kehoa täytyy sopivasti rasittaa, jotta nivelten liikkuvuus, lihasvoima ja toimintakyky pysyvät hyvinä”, hän rohkaisee.

Apuvälineillä liikkeet ovat turvallisia

Hyvän joogaopettajan ohjauksessa harjoitukset ovat turvallisia ja samalla tehokkaita myös ikääntyneille. Erityisesti iyengarjooga painottaa yksilöllistä lähestymistapaa. Harjoituksessa voi tarvittaessa käyttää erilaisia apuvälineitä, jotta jokainen voi harjoitella asanoita eli jooga-asentoja turvallisesti. Tällöin kehon painon aiheuttama rasitus pienenee. Näin harjoituksesta saa kaiken hyödyn kuntoon, notkeuteen, ikään tai sukupuoleen katsomatta ja sopii siksi myös ikääntyneille. Keittiötuolikin voi sopia apuvälineeksi ja sen avulla voi harjoitella. Tuoli aktivoi, tukee, ottaa vähän painoa



1. Alaspäin katsova koira, jonka voi tehdä sopivan korkuisen tuolin avulla tai ilman
2. Jalan takaosan venytys
3. Anneli Rautiainen ohjaa
4. Rintakehän avaus

Jooga sanana tarkoittaa sanskritin kielellä yhdistämistä. Nimi kertoo joogan yhdistävästä ja palauttavasta voimasta, sillä keho ja mieli eivät ole erillisiä. Jooga palauttaa meidät luonnolliseen, yhtenäiseen tilaan.

pois kehosta ja helpottaa asennon työstämistä. Silloin ei tarvitse mennä ääriasentoon, liikkeen oikean suunnan löytäminen helpottuu ja siihen löytää rentoutumisen.

Iyengarjoogan aloittaminen ei edellytä muuta kuin yrittämisen halua. Säännöllinen harjoitus johtaa kehittymiseen, mutta suorittamispakkoa ei ole. On hyvä kokeilla 4-5 kertaa, jolloin saa hyvän tuntuman iyengarjoogan työskentelytavasta. Harjoittelu on käytännönläheistä ja tarkoituksen-

mukaisesta. Harjoituksissa keskitytään siihen, miltä liike tuntuu, ei miltä se näyttää ulospäin. Harjoituksen perusta on sisäinen ja ulkoinen lempeys ja vahvuus. Iyengarjoogan avulla oppii kuuntelemaan ja kunnioittamaan omia rajojaan ja rajoituksiaan.

Anneli Rautiainen on kouluttautunut myös joogaterapeutiksi. Omista vaivoista toipuminen ja toisaalta kehon rajoitusten hyväksyminen lisäsi kiinnostusta joogan mahdollisuuksiin laajemminkin.

Iyengarjoogaa voi harrastaa eri puolilla Suomea. Helsingissä on Bulevardilla Aleksanterin teatterissa Studio Yama, jossa Anneli Rautiainen ohjaa. Ryhmiä on naisille ja miehille, vasta-alkajille ja pidempään joogaa harrastaneille: lempeät naiset, miestenryhmä, alkeiskurssit ja viikonloppukurssit. Monet ohjaajat eri paikkakunnilla vetävät myös erikseen seniorijoogaa, jossa otetaan huomioon ikääntymiseen liittyviä rajoituksia huomioon.

VIIMEISIN TUTKIMUSTIETO
**suosittelee suurempaa
proteiinimäärää
ikäntyneille >65 v¹**



RESOURCE®

**Runsasproteiinisista täydennysravinto-
valmisteista apua ikäntyneiden
lihasvoimaan ja palautumiseen.**

1. Bauer J, et al. JAMDA 2013

 **NestléHealthScience**
NOURISHING PERSONAL HEALTH



Suomalaiset tykkäävät makkarasta ja nakeista. Tässä keitossa on hieman tavallista terveellisempi nakkivaihtoehto, ja proteiinia saadaan myös linsseistä. Kevyt ja nopea keitto, jossa voidaan käyttää perunan ja porkkanan tilalla vaikkapa peruna-sipulisekoitusta pakasteestakin. Silloin kannattaa ensin keittää linssit ja lisätä peruna-sipulisekoitus samaan aikaan kuin keittojuurekset.

Keitto

1 pkt kevytkalkkunanakkeja
4 isoa perunaa
2 dl punaisia linssejä
2 porkkanaa
400 g keittojuureksia
8–10 kpl kokonaisia musta-
tai maustepippureita
1 kasvisliemikuutio
persiljaa maun mukaan
suolaa maun mukaan
noin 1,5–2 l vettä

Pese, kuori ja kuutioi perunat ja porkkanat. Laita ne kiehumään veteen. Huuhtelee linssit tiheässä lävikössä ja lisää myös ne kiehuvaan veteen. Mausta liemikuutiolla ja pippureilla. Keitä noin 10 minuuttia ja lisää keittojuurekset. Pilko nakit sentin siivuiksi ja paahda niitä hetki pannulla. Kun keitto on kiehunut yhteensä noin 15 minuuttia, lisää paahdetut nakinpalat ja persilja. Maista ja lisää suolaa tarvittaessa.

Terveelli- set keitot ja smoothiet



Voimajuoma (2 annosta)

1 dl maustamatonta maitorahkaa
1 dl rasvatonta maitoa
1 dl vaniljajogurttia (esimerkiksi Valion,
jossa 30 % vähemmän sokeria)
1 pakastettu banaani
2–3 rkl pakastettuja mustaherukoita

Laita ainekset tehosekoittimeen tai sekoita tasaiseksi juomaksi sauvasekoittimella. Banaani kannattaa todellakin pakastaa viipaleina, sillä se antaa juomaan mahtavan samettisen koostumuksen. Jos teet juoman sauvasekoittimella, anna banaanin ja mustaherukoiden hieman sulaa.

Gery ry:n tarkoituksena on edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla. Yhdistys järjestää koulutusta sekä tarjoaa ohjausta, neuvontaa ja ryhmätoimintaa ikääntyneille.

GERY GERONTOLOGINEN RAVITSEMUS

*Liity
jäseneksi!*

LIITY JÄSENEKSI! Jäsenmaksu on 30 € vuodessa, opiskelijoille, eläkeläisille ja työttömille 20 €. Yhteisöjäsenille jäsenmaksu on 150 € vuodessa. Voit jättää yhteystietosi myös nettisivujen kautta.

www.gery.fi

Esimerkkejä luennoista:

Ravinnon tarve ja ravitsemustila ikääntyessä, Ravitsemushoito suositusten valossa, Räätelöity ravitsemushoito kotona asumisen tukena, Ravitsemuksen merkitys ja erityispiirteet vanhainkodeissa ja pitkäaikaishoidossa, Ravitsemustilan arviointi ja mittarit ja Muis-tisairaana ravitsemus. Ravitsemushoidon kehittäminen moniamma-tillisena yhteistyönä

Nimi

Osoite

Postinumero ja postitoimipaikka

Sähköpostiosoite

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Gery ry

Tunnus 5020892

00003 VASTAUSLÄHETYS

Jäsenedut

Henkilöjäsenille Voimaa ruuasta –lehti neljä kertaa vuodessa ja muut yhdistyksen esitteet.

Yhteisöjäsenille liittymisetuna yksi koulutuskerta paikan päällä tai verkkoluentona sekä yhteisön jäsenille Voimaa ruuasta –lehti erikseen sovittuna ajankohtana.

Jäsenmaksu 30 €

☐

Jäsenmaksu 20 €

☐

Yhteisöjäsenmaksu 150 €

☐