

GERONTOLOGINEN RAVITSEMUS

Gerontology

2/2015

Voimaa ruuasta

Terveyttä
ja voimaa
kasviksista
16

Satu Silvo: Kasvisruokailusta terveyttä ja elämäntapa



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



Kasviksista voimaa ja terveyttä

Viimeisimmän eläkeikäisen väestön -terveystutkimuksen mukaan ikääntyneiden ruokatottumukset ovat viime vuosikymmeninä kehittyneet hyvään suuntaan Suomessa. Kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö on lisääntynyt ja niitä syö päivittäin tuoreena yli kolmannes miehistä ja naisista. Syömme kasviksia kuitenkin selvästi vähemmän kuin Välimeren maissa, joten parantamistakin vielä riittää.

Kesällä on tuoreiden kasvisten ja marjojen aika parhaimmillaan. Omaa kasvi- maata minulla ei ole, mutta odotan innolla heinäkuuta, jolloin kotimaisten mansikoiden sesonki on parhaimmillaan ja pääsen metsään katsomaan, olisivatko ensimmäiset mustikat jo kypsyneet. Kasviksissa

on runsaasti terveydelle hyödyllisiä väriaineita, jotka toimivat antioksidanteina kehossa. Tutkimuksissa on todettu, että värikkäiden kasvisten päivittäinen syöminen suojaa useilta pitkäaikaissairauksilta.

Kasvikset on hyvä syödä mahdollisimman tuoreena, jotta niiden ravintoaineet säilyvät kehon käytettäviksi. Kypsennys tekee kasviksista miellyttävämpiä ja helpompia pureskelun ja nielemisen kannalta, joten monenlainen kasvisten käyttö on suositeltavaa. Ravitsemusterapeutti Jan Verho antaa lehdessämme vinkkejä myös huonosti syövän ikääntyneen ruokailuun ja kasvisten käyttöön vaikeissakin tilanteissa.

Hyvä ravitsemus ei ole pelkästään ravintoaineiden tankkausta. Mukavassa seurassa ruokailu voi olla juhlahetki, joka muistetaan pitkään. Yksinäisyyden tunne voi lievittyä, kun säännöllisesti tapaa uusia

tai vanhempia ystäviään ruokailun merkeissä. Tässä lehdessä keromme Ystäväpiiri-toiminnasta, jonka avulla ikääntyneet voivat muodostaa ryhmiä ja kokoontua eri puolilla Suomea. Yksin kotona asuvien ikääntyneiden ravitsemusta olisi tärkeä tukea myös monella tavalla. Kotipalvelu-aterian toimittaminen kotiin ei aina riitä. Tarvitaan usein myös ruokailusta muistuttamista ja seuraa tai tukea syömiseen.

Kesällä on helppo harrastaa useita liikuntamuotoja. Uinti on monelle mieluisa laji. Maauimaloissa voi vesijuosta ja vaihtaa samalla kuulumisia kavereiden kanssa. Marjaressun jälkeen voi pulahtaa järveen tai mereen uimaan. Lämmintä kesää on luvattu, joten nautitaan siitä kukin omalla tavallamme.

Toivotan kaikille hyvää ja lämmintä kesää.

Merja Suominen
Voimaa ruuasta -projekti



Hyvä ravitsemus ei ole pelkästään ravintoaineiden tankkausta. Mukavassa seurassa ruokailu voi olla juhlahetki, joka muistetaan pitkään.



4



10



18

Sisältö

- 04 Kasvisruokailusta terveyttä ja elämäntapa
- 07 Ravitsemusterapeutin vastaanotolla
- 08 Valitse värikkäästi
- 10 Hyvässä seurassa ruoka maistuu
- 13 Hyvää ruokaa seniorille
- 15 Kadulta kuultua
- 16 Terveyttä ja voimaa kasviksista
- 18 Ikääntyneet voisivat lisätä hedelmien ja kasvisten käyttöä
- 20 Vesivoimistelu viikon kohokohta
- 23 Terveelliset keitot ja jälkiruoat



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. Projektissa tuotetaan ikääntyneiden hyvinvointia tukevaa materiaalia.



Kasvisruokailusta terveyttä ja elämäntapa

Tapaamme Satu Silvon kanssa ravintola Silvopleessa Helsingin vilkkaassa Hakaniemessä.

TEKSTI JA KUVAT MERJA SUOMINEN

Satu kertoo lapsuudesta, jolloin ruoka oli yksipuolista ja sisälsi niukasti ravintoaineita. – Syötiin tavallisesti perunaa, valkoista leipää ja lihakastiketta. Vatsani alkoi vaivata, sairastin usein flunssaa ja muita tulehduksia. Lisäksi migreeni häiritsi nuorena opiskelua ja työntekoa. Eikä näyttelijä oikein voi sairastaa, kertoo Satu Silvo.

Teatterikoulun aikaan 1970-luvulla Satu kiinnostui ruuan vaikutuksesta terveyteen. Tulehdusten ja flunssien aikaan söin useita

antibioottikuureja, ja vatsan bakteeritasapaino meni sekaisin. – Löysin hapankaalin, johon tuli himo ja sitä meni rasiakin päivässä. Se kyllä tasaantui myöhemmin, naurahtaa Satu. Hapankaali oli erityisen hyvää ja se oli valmistettu yksinkertaisesti kasvien omilla mikrobeilla.

– Kiinnostuin myös elävästä ravinnosta. Vihermehu ja porkkanamehu tuntuivat balsamilta vatsassa. Sitten valikoima monipuolistui ja mukaan tulivat erilaiset kasvis-marja-hedelmä-smoothiet, kertoo Satu. Migreeni on helpottanut vähitellen vuosien myötä.

– Joskus, kun on oltava oikein hyvässä kunnossa henkisesti ja muistin pitää toimia ensi-illassa, saatan ottaa vahvaa neurolipidejä sisältävää valmistetta, vehnäorasmehua ja tilkan omenamehua kyyti-pojaksi. Olen huomannut, että ne auttavat keskittymään, Satu vakuuttaa.

Käsi kädessä henkisen hyvinvoinnin kanssa

– Otin keväällä vastaan haasteen 100 päivää ilman alkoholia, enkä kaipaa alkoholin tuomaa tunnetta. Saan ajoittain esittää

Kasviksista valmistettu ruoka voi olla todella monipuolista ja täyttävää. Asiakkaat hämmästyvät toisinaan, kuinka pitkään nälkä pysyy loitolla ruuallamme, kertoo Silvopleen ravintolapäällikkö Merja Kivelä.



näyttämöllä humalaista ja se riittää minulle, Satu naurahtaa.

– Vegaanihaasteesta kieltäydyin. Liiallinen tiukkuus ja kontrollointi ovat osa riippuvuuksia aiheuttavaa kulttuuriamme, Satu sanoo. Mielihaluja voi kohtuullisesti toteuttaa sormenpääntumalla, ja terve järki kertoo paljon ruokavalioasioissa.

– Nautin mielelläni illalla juustovoileivän, joka tuo mielihyvää. Tietysti pitää olla varovainen riippuvuuksien kanssa, moneen asiaan voi jäädä tänä päivänä koukuun, kertoo Satu.

– Suurin osa hyvinvoinnista on mielestäni omaa kokonaisvaltaista huolenpitoa: fyysisen, henkisen ja hengellisen puolen huomioon ottamista vaihtelevissa suhteissa. Pienempi osa on ammattilaisten antamaa apua sairauksien hoitamisessa ja terveyden ylläpitämisessä. Geenit ja hormonit vaikuttavat tietysti osaltaan meihin, kuvailee Satu elämänsä aikana kertynyttä kokemustaan.

Vuosia sitten tapahtuneen rinneonnettomuuden jälkeen Sadun toisen jalan polvi alkoi muutama vuosi sitten kipeytyä entistä enemmän. – Polvi oli kipeä ja särki kolme vuotta. En näyttänyt kipua, koska free lance näyttelijän täytyy jaksaa. Kerran pyöräilin harjoituksiin ja itkin matkalla kipuani, kertoo Satu. Kivun piilottaminen otti veronsa ja aiheutti stressiä. – Nyt puhun asiasta avoimesti ja vapautan sitä kautta

voimavarojani, kertoo Satu helpottuneena.

Fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon Sadun ohjelmaan kuuluu kuntosaliharjoittelua, joogaa ja vanteella harjoittelua selän liikkuvuuden edistämiseksi. Polven vamma tuntui aluksi esteeltä voimaharjoittelulle, mutta yhdessä ohjaajan ja viisaan osteopaatin kanssa harjoittelu lähti hyvin käyntiin. Nyt Satu tekee monipuolisesti erilaisia liikkeitä jaloillaan.

– Olen ymmärtänyt vuosien myötä, että kivusta voi jäädä mieleen henkinen haava, joka pahentaa kipua. Oman itseni hoitamiseen kuuluu jatkuva vuoropuhelu psyykkisen ja fyysisen minän kanssa, kertoo Satu.

Myötätuntokoulu on tuonut lempeyttä elämään

– Ihminen on kokonaisuus, jolla on fyysinen, henkinen ja hengellinen ulottuvuus. Nämä osat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Fyysinen hyvinvointi vaikuttaa henkiseen ja päinvastoin. Hengellinen osa on mietiskelyä, rukousta tai läsnäoloa, jonka myötä ihminen kehittyy ja löytää vastauksia olemassaolulleen ja kivuilleen, kertoo Satu kehityksestään ja matkastaan elämässä.

Satu on kehittänyt itselleen myötätuntokoulun, jonka avulla hän päivittäin hiljentää ankaraa ja moittivaa puoltaan. Tämä koulu sisältää myös hengellisiä element-

tejä, jossa mieli voi avautua maailmankaikkeudelle.

– Olen aina kirjoittanut muistiin kokemuksiani ja ajatuksiani. Sitä kautta olen myös avautunut. Jokin aika sitten edes oman ihanan puutarhan hoitaminen ei tuottanut iloa. Koin yksinäämisen ja mitättömyyden tunteita ja yritin olla pätevä ja tarpeellinen. Ne tunteet ovat löytäneet kanavan ja helpottuneet. Enää minun ei tarvitse huolehtia muista, jotta tuntisin kuuluvani muiden joukkoon. Kelpaan itselleni, tiivistää Satu lopuksi.

Uusi Silvoplee -ravintola avattiin keväällä 2014, koska entinen oli käynyt pieneksi ja ravintolan kehittäminen ei ollut tilojen puolesta enää mahdollista. Ravintolassa on nyt 26 työntekijää, eikä Satu työskentele siellä.

– En mene ravintolaan edes hätäavuksi niin kuin joskus ennen. Ravintolapäällikkö Merja Kivelä vastaa ravintolasta. Perusraaka-aineet ravintolassa ovat luonnonmukaisesti kasvatettuja. Kaikkia raaka-aineita, kuten salaatteja talviaikaan ei kuitenkaan saa luomuna ja siksi käytetään myös tavallisesti kasvatettuja kasviksia. Tosin suomalaiset kasvikset ovat luonnostaan eteläeurooppalaisia puhtaampia. Luomutuotteet ovat usein maultaan parempia, kertoo Satu ravintolastaan.



Kysymys:

Isälläni on todettu Alzheimerin tauti vuosi sitten. Hän 76-vuotias, asuu kotona äitini kanssa ja on fyysisesti hyvässä kunnossa, mutta hänen ruokahalunsa on todella huono. Hän on aina ollut hoikka, mutta nyt paino on laskenut emmekä ole saaneet häntä syömään yrityksistä huolimatta. Mitä voisimme tehdä, äitiänikin huolestuttaa ja vaivaa tilanne?

Vastaus:

Muistisairauksiin liittyy usein riittämätön syöminen ja sitä seuraava ravitsemustilan heikkeneminen, joka ilmenee painon laskuna. Ruokahalua voivat huonontaa lääkkeet, liikkumattomuus, huono suunterveys, ummetus, väsymys, masennus tai kykenemättömyys kommunikoida ja ilmaista omaa tahtoa.

Kun ruokahalu on huono ja ravinnontarve suuri, ei kannata pyrkiä kasvattamaan ateriakokoa. Yleensä ravinnonsaanti lisääntyy, kun päivän aikana syödään useita pieniä aterioita. Sopiva ateriaväli on yksilöllinen, mutta hyvä lähtökohta on kahdesta kolmeen

tuntia. Käytännössä voi kokeilla syödä aamupalan, välipalan, lounaan, toisen välipalan, päivällisen ja iltapalan. Syömistä kannattaa painottaa siihen vuorokaudenaikaan, jolloin ruoka parhaiten maistuu. Säännöllinen liikunta, kuten kävely ulkona tai vaikkapa tiskaaminen kotona, voi parantaa ruokahalua.

Sairauden myötä myös makuaisti voi muuttua ja tavallinen ruoka tuntua mauttomalta. Kannattaa kokeilla voimakkaita ja makeita makuja. Jos makea maistuu, voi suosia hedelmiä ja marjoja, mutta sokerisiikaan tuotteita, kuten jäätelöä, ei tarvitse välttää.

Muistisairas ei välttämättä tunnista ruokaa tai kykene käyttämään haarukkaa ja veistä. Ruoka-aineet voi olla parempi tarjota erikseen, esimerkiksi ensin kalamureke, sitten perunasose ja lopuksi marjakiisseli. Ravitsemuksellisesti tärkein ruoka-aine, yleensä proteiininlähde, kannattaa tarjota ensin ruokahalun ollessa parhaimmillaan. Ruoka ei saa olla liian kylmää tai kuumaa.

Lusikoitavien, juotavien ja sormin syötävien ruokalajien suosimisesta voi olla hyötyä. Sormilla voi helposti syödä esimerkiksi leipää tai hedelmäpaloja. Ateriatilanteen on hyvä olla rauhallinen ja syömiselle pitää olla riittävästi aikaa. Hyvässä seurassa syöminen parantaa ruokahalua.

Puremis- ja nielemisvaikeudet vähentävät syömistä. Syömisestä helpottamiseksi ruoka voi olla pehmeää, sosemaista tai nesteistä. Nielemisvaikeuksista kärsivä hyötyy juomien sakeuttami-

jatkuu sivulle 22

Syö muistaaksesi

Kirja sisältää paljon käytännön esimerkkejä sekä reseptejä. Kirjan voi tilata seuraavasti:

Lähetä viesti osoitteeseen info@gery.fi.

Kirjan hinta on 20 € + postituskulut 5 €

Kirjoittaja Satu Jyväkorpi





Valitse värikkäästi

Kasvikset, hedelmät ja marjat kuuluvat päivittäiseen ruokavalioon, ja niistä saat monia elimistölle tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Tuoreet hedelmät ja marjat ovat hyviä C-vitamiinin lähteitä. C-vitamiini on vesiliukoinen vitamiini, joten sitä tulisi saada ruokavaliosta päivittäin. C-vitamiini on tärkeää vastustuskyvyllle, sitä tarvitaan raudan imeytymiseen ja ihon kunnon ylläpitämiseen. Riittävä C-vitamiinin saanti on erityisen tärkeää haavojen paranemiselle. C-vitamiinin puutosoireita ovat väsymys, vastustuskyvyn heikkeneminen, ruokahaluttomuus, haavojen hidas paraneminen sekä lihaskivut. Kaikki kasvikset, hedelmät ja marjat ovat suositeltavia, mutta C-vitamiinin saannin turvaamiseksi niitä on hyvä nauttia monipuolisesti!



Taulukosta
näet esimerkkejä
C-vitamiini-
pitoisuuksista



Testaa saatko tarpeeksi C:tä!

Marjat, annos	C-vitamiinia, mg	
Mustikka, 1 dl (60 g)	9	<input type="checkbox"/>
Puolukka, 1 dl (60 g)	5	<input type="checkbox"/>
Mansikka, 1 dl (50 g)	30	<input type="checkbox"/>
Vadelma, 1 dl (50 g)	19	<input type="checkbox"/>
Mustaherukka, 1 dl (50 g)	60	<input type="checkbox"/>
Punaherukka, 1 dl (50 g)	15	<input type="checkbox"/>
Karviainen, 1 dl (45 g)	15	<input type="checkbox"/>
Lakka, 1 dl (50 g)	50	<input type="checkbox"/>
Tyrni, 1 dl (55 g)	90	<input type="checkbox"/>

Hedelmät, annos	C-vitamiinia, mg	
Omena, pieni (100 g)	12	<input type="checkbox"/>
Päärynä, pieni (130 g)	7	<input type="checkbox"/>
Banaani, pieni (120 g)	12	<input type="checkbox"/>
Appelsiini, pieni (155 g)	80	<input type="checkbox"/>
Mandariini, pieni, (45 g)	18	<input type="checkbox"/>
Persikka/nektariini, pieni 100 g)	6	<input type="checkbox"/>
Luumu, 1 kpl (33 g)	2	<input type="checkbox"/>
Viinirypäle, 1 dl (70 g)	3	<input type="checkbox"/>
Ananas, tuore, pieni annos, (100 g)	16	<input type="checkbox"/>

Juurekset ja vihannekset, annos	C-vitamiinia, mg	
Lehtisalaatti, pieni annos	2	<input type="checkbox"/>
Kurkku, 1 dl (45 g)	4	<input type="checkbox"/>
Tomaatti, pieni (75 g)	6	<input type="checkbox"/>
Porkkana, pieni (35 g)	2	<input type="checkbox"/>
Paprika, pieni annos (40 g)	70	<input type="checkbox"/>
Valkokaali, 1 dl (40 g)	15	<input type="checkbox"/>
Lanttu, pieni annos (30 g)	12	<input type="checkbox"/>

Merkitse ruutuun, mitä syöt joka päivä ja laske C-vitamiinin saantisi!

Päivittäinen C-vitamiinin saantisi mg



Päivittäinen
saantisuositus on
75 mg

www.fineli.fi





” Ruoka on hyvää, ja täällä tulee syötyä paljon enemmän kasviksia kuin kotona, sanovat ryhmäläiset.

Hyvässä seurassa ruoka maistuu

Ruokailu on muutakin kuin energian ja ravintoaineiden tankkaamista, tärkeä sosiaalinen tapahtuma. Ryhmä ikääntyneitä kokoontui aterian äärellä Kinaporin palvelukeskuksessa. Ryhmäläiset tutustuivat toisiinsa Vanhustyön keskusliiton organisoimassa Ystäväpiiri-toiminnassa, ja toiminnan päätyttyä tapaamiset ovat jatkuneet.

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

” Ystäväpiiri-ryhmiä järjestetään ympäri Suomea ja niihin on osallistunut jo tuhansia iäkkäitä ihmisiä.

Kinaporin palvelukeskuksen aulassa Helsingissä käy iloinen puheensorina. Seitsemän iloista naista nauttii kahvia ja herkullista fetapiirakkaa, ja vaihtaa kuulumisia. Kyseessä on Ystäväpiiri-ryhmä, joka on jatkanut viikottaisia tapaamisia varsinaisen ohjatun ryhmätoiminnan jälkeen itsenäisesti.

Vanhustyön keskusliitto organisoii Ystäväpiiri-toimintaa. Ystäväpiiri-ryhmän tavoitteena on osallistujien yksinäisyyden tunteen lievittäminen ja uusien ystävien löytäminen. Ystäväpiiri-ryhmiä järjestetään ympäri Suomea ja niihin on osallistunut jo tuhansia iäkkäitä ihmisiä. Useat haastateltavista ryhmäläisistä saivat tiedon Ystäväpiiri-ryhmästä terveyden- tai sairaanhoitajanhoitajaltaan, osa oli nähnyt ilmoituksen Kinaporin palvelukeskuksen ilmoitustaululla.

Ystäväpiiri-ryhmä kokoontui ohjatusti kahden koulutetun ohjaajan voimin kaksitoista kertaa syksyllä 2014, aina kaksi tuntia kerrallaan. ”Mieleen jäi erityisesti retki Linnanmäen Sealifeen”, Toini, 94 v. muistelee. Hän kertoo olevansa joukon vanhin, mutta pysyy hyvin ryhmän mukana.

Ryhmään mahtuvat hiljaisemmatkin

Ryhmäläiset keuhuvat Ystäväpiiri-toimintaa, johon oli ilo osallistua joka kerta. Ohjaajat olivat mukavia, sisältö mukavaa. Mistä ryhmässä sitten puhuttiin? Kaikesta, musiikista, nuoruudesta... Ryhmäläisistä toiset puhuvat enemmän kuin toiset, mutta kaikki saavat kuitenkin äänensä kuuluville. Ryhmäläisistä kaikki ovat naisia, mikä oli monen mielestä hyvä asia. ”Naisten kanssa on helpompi jakaa asioita”, useat ryhmäläisistä kokivat.

Ohjatun toiminnan päätyttyä tavataan omatoimisesti

Kahdentoista ohjatun kerran jälkeen ryhmä päätti jatkaa tapaamisia itsenäisesti joka tiistai. Ryhmäläiset pitävät yhteyttä toisiinsa myös puhelimitse. Joka viikkoisen tapaamisen jälkeen osa ryhmäläisistä jää Kinaporin palvelukeskukseen syömään, osa tekee vielä ruokaa ja leipoo kotonaan. Yksin asuva Maire syö usein palvelukeskuksessa. ”Ruoka on hyvää, ja täällä tulee syötyä paljon enemmän kasviksia kuin kotona. Itselle ei aina jaksa laittaa kaikkea niin viimeisen päälle.”

Tukea Zonta-järjestöltä

Ystäväpiiri-toiminnan päätyttyä ryhmäläiset kokivat iloisen yllätyksen kun ryhmä oli saanut jatkoa varten Zonta-järjestön stipendin. ”Olihan se ihmeellistä kun yhtäkkiä saimme jostain rahaa!”, Maija-Liisa huudahtaa, ja muut ryhmäläiset nyökkäilevät.

Rahojen käytöstä ryhmä päättää yhteisesti. Haastattelua seuraavalla viikolla on tiedossa retki Ateneumin Sibeliusnäyttelyyn. Ryhmäläiset päättävät tavata Kinaporissa ennen näyttelyä, jotta hieman huonommin liikkuvien ei tarvitse matkustaa yksin raitiovaunulla.

Kevätretkelle kylpylään

Koko päivän retki on suunnitteilla toukuussa Kylpylähotelli Päiväkumpuun Kar-

Ystäväpiiri-toiminta

Yksinäisyys on melko yleistä ikääntyneillä. Yksinäisyyteen voi olla useita syitä: leskeksi jääminen, yksin asuminen, ma-
sentuneisuus tai muutto palvelutaloon. Yksinäisyys saattaa heikentää terveyttä ja toimintakykyä. Siksi yksinäisyyteen on tärkeää puuttua.

Ystäväpiiri-ryhmän tavoitteena on osallistujien yksinäisyyden tunteen lievittäminen ja uusien ystävien löytäminen. Ystäväpiiri-ryhmiä järjestetään ympäri Suomea ja niihin on osallistunut jo tuhansia iäkkäitä ihmisiä. Toimintaan osallistuneista jopa 98 % suosittelee ryhmää muille.

jalohjalle. Retken tarkka ohjelma on vasta suunnitteilla, mutta ainakin siellä syödään ja kahvitellaan. ”Toivottavasti ilmat suosivat”, ryhmäläiset toteavat, ja toivovat pääsevänsä ulkoilemaan.

Hyvässä seurassa ruoka maistuu

Haastattelupäivänä ryhmä ruokailee Kinaporissa yhdessä Zonta-järjestön stipendin avulla. Osa on valinnut pinaattikeiton kananmunalla, osan lautasella on kalapihvejä. Lisäksi kaikilla on runsaasti salaattia, värikkäitä kasviksia, leipää, maitoa tai kotikaljaa ja jälkiruokakiisseliä. ”Ruoka maistuu hyvältä”, ryhmäläiset vastaavat kuin yhdestä suusta ja skoolaavat ryhmälleen. ”Ruoan ääreen on mukava kokoontua, yhdessäolo tekee siitä juhlaa”, he totevat.

Lisätietoa ryhmistä saat Vanhustyön keskusliitosta:

puh. 09 350 8600 (vaihe), ystavapiiri@vtkl.fi ja

<http://www.vtkl.fi/ystavapiiri-toiminta>

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.

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-ainevälineitä.

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 toimintakyvylle.**

Hyvää ruokaa seniorille

län karttuessa ravitsemuksen merkitys ihmisen toimintakyvylle korostuu.

TEKSTI HEIDI TETTEH

Tutkimukset osoittavat, että virheravitsemus yleistyy kotona asuvilla ikäihmisillä 80 ikävuo- den jälkeen, ja se heikentää heidän mahdollisuuksiaan asua itsenäisesti. Heikentynyt ravitsemustila tunnustetaan edelleen huonosti.

Sairauksien ja avuntarpeen lisääntyessä riski virheravitsemukselle lisääntyy. "Kotona asuvien ja kotihoi- dossa olevien vanhusten ravinnonsaantiin tulisi kiinnittää enem- män huomiota ja varmistaa, että apua on saatavilla. Huono ra- vinto johtaa nopeasti yleiskunnon heikkenemiseen, joka altistaa sairauksille ja infektiolle", toteaa vanhusten ravitsemukseen eri- koistunut dosentti **Merja Suominen**, Gery ry.

Yli puolella riski virheravitsemukseen

Ikääntyneiden hoivapalveluja tarjoavan Home Instead Seniorihoi- van tutkimuksen mukaan 62 prosentilla vanhuksista on vähintään kolme ravitsemukseen liittyvää riskiä; kolme tai useampi resepti- lääkettä, sairaudesta johtuva ruokavalion muutos, tai tahaton viiden kilon painon muutos viimeisen kuuden kuukauden aikana.

"Ravitsemukseen liittyvät muutokset tulisi havaita ajoissa, sillä ne voivat pitkittyessään heikentää seniorin kotona pärjäämistä. Säännöllinen monipuolinen ruokailu piristää seniorin vireystilaa ja vahvistaa toimintakykyä", kertoo Home Instead Seniorihoivan toimitusjohtaja **Samuli Suominen**.

Apua tarvitaan ruuanvalmistukseen

Home Insteadin tutkimuksen mukaan 83 prosenttia vanhuksista tarvitsee apua ruokatoimitusten kanssa, ja 65 prosenttia tarvitsee avustamista ruuanlaitossa. Erityisesti sairaalasta kotiutuvat ikäih- miset kokevat haasteita syömisen kanssa. Toisinaan haasteena on myös oma osaaminen. Esimerkiksi miesten hoitamilla muistisairail- la on tutkitusti usein heikompi ravitsemus.

Henkilökohtainen tuki ja avustaminen ruokaostoksissa sekä ruuan valmistuksessa helpottavat ikääntyneen monipuolisen ruokavalion toteutumista. Apua voi tarjota omainen, ystävä tai hoivanantaja, tai ruuan voi tilata ruokapalvelusta.

Lataa opas
osoitteesta
homeinstead.fi

Mustikkarahka senioreiden superruoka

Home Instead Seniorihoiva on koostanut yhteistyössä ravitse- musasiantuntija Hanna Partasen ja dosentti Merja Suomisen kanssa oppaan ikääntyneiden monipuolisen ravitsemuksen tueksi. Oppaasta löytyy mm. Hanna Partasen senioreille suunnitellut terveelliset ruokaohjeet.

"On tärkeää pyrkiä valmistamaan maistuvia ruokia, sillä vain syöty ruoka ravitsee", ohjeistaa ravitsemusterapeutti **Hanna Partanen**. "Jos ruokahalu on heikko ja annoskoot pienenevät, pitää ruuan energiatihyettä kasvattaa. Helpointa tämä on lisäämällä ruuan rasvapitoisuutta. Ruokaan voi myös lisätä suolaa tai sokeria taittamaan makua", Hanna Partanen kertoo.



Sinulle kysymys on oikean valinnan tekemisestä...

Meille se on henkilökohtaista.

Etsitpä henkilöä avustamaan läheistäsi muutaman tunnin viikossa tai kattavampaa hoivaa, Home Instead voi auttaa.

- Kumppanuus
- Ruoanvalmistus
- Kodinhoito
- Lääkemuistutukset
- Kuljetukset/asiointi
- Alzheimer-hoiva

Soita saadaksesi
maksuton tapaaminen:
010 841 7400

Palvelemme pääkaupunki-
ja Tampereen seudulla.

**Home
Instead**
SENIORIHUIVA®
Meille se on henkilökohtaista.

HomeInstead.fi

Jokainen Home Instead Seniorihoiva franchise -toimisto on yksityisesti omistettu ja johdettu.
© 2015 Home Instead Finland Oy



Pakkausmerkintöjä näkee nyt lukea

PAKKAUSMERKINNÄT KERTOVAT TUOTTEEN SISÄLLÖSTÄ JA AUTTAVAT TEKEMÄÄN TERVEELLISEMPIÄ VALINTOJA. Pakkausmerkinnät uudistuvat, ja yksi tärkeimmistä uudistuksista on tekstille määrätty minimikoko. Aiemmin hyväsilmaisenkään ei aina onnistunut lukemaan tekstiä. Uusissa pakkausmerkinnöissä kirjainten minimikoon lisäksi tekstin on erotuttava selkeästi taustasta.

Pakkausmerkinnöissä tulee ilmoittaa allergiaa ja yliherkkyyttä aiheuttavat ainesosat ja alkuperämaa. Ravintoarvomerkinnät tu-

levat myös pakollisiksi eli energian, rasvan, tyydyttyneen rasvan, hiilihydraattien, sokereiden, proteiinin ja suolan määrän pystyy tarkistamaan pakkauksesta siirtymäajan aikana vuoden 2016 loppuun mennessä.

Suomessa on jo ollut käytössä termit voimakassuolainen tai sisältää paljon suolaa. Tämän toivotaan olevan avuksi kuluttajille, mutta myös johtaa tuotekehittelyyn ja tuotteiden suolapitoisuuksiin laskuun.

Pähkinöistä lisää elinvuosi?



VIIME VUOSINA PÄHKINÖIDEN TERVEYSVAIKUTUKSISTA ON JULKAISTU USEITA TUTKIMUKSIA. Säännöllinen pähkinöiden syöminen on ollut tutkimuksissa yhteydessä niin parempaan sydän-, kuin aivoterveysteenkin.

Tuoreen yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan säännöllinen pähkinöiden syöminen on yhteydessä myös pidempään elinikään. Tutkimukseen osallistui yli 20000 miestä, joiden pähkinöiden kulutusta seurattiin ruoankäyttökyselyn avulla. Sekoittavat tekijät, kuten diabetes, ja paino vakioitiin tutkimuksessa. Säännöllisesti pähkinöitä syövien kuolleisuus oli pienempi kuin heillä, jotka eivät käyttäneet pähkinöitä.

Erilaisia pähkinöitä on paljon. Tutkijat kannustavatkin käyttämään monipuolisesti eri pähkinälajeja. Pähkinöissä on hyvien rasvahappojen lisäksi runsaasti mm. E-vitamiinia, kuitua ja proteiinia, B-ryhmän vitamiineja, ja magnesiumia. Pähkinät sopivat hyvin syötäväksi sellaisenaan välipalana, tai niitä voi lisätä salaattiin, leivonnaisiin ja ruokiin.

Avokado suojaaa sydäntä

Avokado sisältää runsaasti antioksidanteja, E-vitamiinia, kaliumia ja hyviä rasvoja. Juuri avokadon rasvat auttavat alentamaan kohonnutta kolesterolia. Myös kalium suojaaa sydäntä ja verisuonia, ja tutkimuksessa avokadoa nauttineille oli pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Avokado maistuu leivän päällä, salaattissa tai muussa ruoanlaitossa.



Kadulta kuultua

TEKSTI JA KUVAT MERJA SUOMINEN JA TAIJA PURANEN



TOM GRÅHN, 64 V. TURKU

1. Joka aterialla pitäisi olla kasviksia.
2. Olen aikoinaan ollut kasvissyöjä seitsemän vuotta, käytän kasviksia edelleen monipuolisesti.
3. Tyrni, sitrushedelmät
4. En käy marjastamassa, ostan marjat torilta pakkaseen.



PIRJO HÖGLUND, 66 V. HELSINKI

1. Vähän joka aterialla.
2. En käytä joka aterialla kasviksia, mutta työssä kasvikojuilla tulee napsittua kasviksia pitkin päivää.
3. Kesällä syön marjoja suoraan omasta pensaasta, myös mansikoita kasvaa mökillä. Marjassa en käy.

Kasvisten käyttö on kasvanut Suomessa viimeisten vuosikymmenten aikana. Suomalaisen kasvisten käyttö on edelleen vähäistä verrattuna muihin maihin.

Suomalaiset syövät keskimäärin 350 grammaa kasviksia päivää kohden, kun vastaava määrä kreikkalaisilla on reilusti yli kilo! Suomalaisen tavoitteeseen, "puoli kilo päivässä" on siis vielä matkaa.

Kotimaisten kasvisten ja marjojen satokautta odotellessa kysyimme Hakaniemen torilla ohikulkijoiden mielteitä kasviksista.



LEA MUSONE, 72 V. HELSINKI

1. Puoli kilo päivässä.
2. Syön italialaisittain, kasviksia käytän monipuolisesti.
3. Sitrushedelmät, paprika
4. En käy marjassa, ostan paljon marjoja torilta: puolukat, karpalot, mansikat, pensasmustikat. Kesällä syön marjoja päivittäin ja muutenkin kasviksia tulee syötäväksi enemmän kesällä.

1) *Kuinka paljon kasviksia tulisi nauttia päivittäin?*

2) *Syötkö itse suosittelun määrän?*

3) *Mitkä ovat hyviä C-vitamiinin lähteitä?*

4) *Käytätkö kotimaisia marjoja? Käytkö marjassa?*

Terveyttä ja voimaa kasviksista

Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät. Niiden merkitys energiansaannin kannalta ei ole suuri, mutta ne sisältävät monipuolisesti vitamiineja, mineraaleja, antioksidanteja, kuitua sekä muita terveyttä edistäviä yhdisteitä.

TEKSTI SATU JYVÄKORPI KUVITUS SHUTTRSTOCK

Kasvisten terveydeliset hyödyt ovat kiistattomat. Ne suojaavat lähes kaikilta kroonisilta kansantaudeilta kuten diabetekselta, sydän- ja verisuonitauoilta, syövilästä sekä muistisairauksilta. Kotimaiset marjat ovat varsinaista suomalaista super-ruokaa, ja niiden monipuolisista terveysvaikutuksista on paljon tutkimusnäyttöä. Parhaan hyödyn kasviksista saat syömällä niitä päivittäin monipuolisesti ja runsaasti. Kasviksia on hyvä syödä sekä tuoreena että kypsennettynä. Marjat ja hedelmät on suositeltavaa käyttää mahdollisimman vähän jalostettuina, jotta niiden tehoaineet ovat parhaiten kehon hyödynnettävissä.

Viime vuonna julkaistujen ravitsemus-suositusten mukaan suositeltavan ruokavalion perustan muodostavat kasvikset. Parhaan terveysvaikutusten saamiseksi

niitä tulisi syödä monipuolisesti ja vähintään puoli kiloa päivässä, mitä enemmän sitä parempi. Suomessa kasvisten kulutus on lisääntynyt tasaisesti viimeisten vuosikymmenten aikana. Syömmekin kuitenkin selvästi vähemmän kasviksia kuin ihmiset Välimeren ja Keski-Euroopan maissa. Välimeren ruokakulttuuria on pidetty terveellisenä osittain juuri runsaan kasvisten käytön vuoksi.

Hyvälaatuinen ruoka on värikästä

Kasviksissa on runsaasti terveysvaikutteisia väriaineita, jotka toimivat antioksidanteina kehossa. Antioksidantit voivat vaikuttaa myönteisesti elimistön puolustuskykyyn ja suojata monilta sairauksilta. Vihreissä kasviksissa kuten kaaleissa, yrtteissä, pinaatissa, pavuissa ja herneissä on paljon luteiini- ja indolihappo-antioksidanteja. Vihreät kasvit sisältävät myös paljon B-vitamiineja

hin kuuluvaa foolihappoa ja K-vitamiinia, joka vaikuttaa veren hyytymiseen. Verenohennuslääkkeitä käytettäessä on tärkeää syödä kasviksia suositeltu määrä joka päivä ja suunnilleen sama määrä, jotta lääkitys voidaan mitoittaa oikein ruokavalioon. Punaiset, keltaiset ja oranssit kasvikset sisältävät karotenoidi-antioksidanteja. Tomaatissa, ruusunmarjassa, vesimelonissa ja verikreipissä on lykopeenia. Lykopeeni-antioksidantin saanti on tutkimuksissa yhdistetty pienempään eturauhassyöpä-, sydäninfarkti- ja aivohalvusriskiin. Tomaattise, -keitto ja aurinkokuivatut tomaatit ovatkin parhaita lykopeenin lähteitä. Porkkanan beetakaroteeni on A-vitamiinin esiaste, joka muuntuu elimistön tarpeen mukaan A-vitamiiniksi. A-vitamiini vaikuttaa solujen kasvuun ja erilaistumiseen ja sillä on tärkeä tehtävä ihon ja limakalvojen hyvinvoinnin sekä silmän verkkokalvon toiminnassa ja elimistön im-

Nauti kasviksia monipuolisesti: raakoina, keitetyinä, haudutettuna, salaatteina, raasteina ja lämpiminä lisäkkeinä. Värikkäistä kasviksista saa maukkaita keittoja ja kastikkeita.

muniteettijärjestelmässä. Kuumennus ja muu käsittely sekä rasvan samanaikainen nauttiminen parantavat rasvaliukoisten karotenoidien kuten lykopeenin ja beetakaroteenin imeytymistä.

Tummat ja siniset kasvikset kuten mustikka, luumut, marja-aronia, mustaherukka, punakaali, tummat viinirypäleet ja munakoiso sisältävät tumman värin antioksidantit, antosyaniineja. Niillä voi olla myönteisiä vaikutuksia hermoston vanhenemiseen ja ne voivat ehkäistä syövän ja tyypin 2 -diabeteksen syntyä.

Vaaleat ja ruskeat kasvikset sisältävät kversetiinejä. Paljon kversetiinejä sisältäviä kasviksia ovat kukkakaali, valkokaali, omena, sipulit, palsternakka, retikka ja sienet. Valkosipuli sisältää erityisesti allisiinia, jolla on bakteerien ja sienten kasvua estäviä ominaisuuksia. Kversetiinillä voi olla allergiaoireita ehkäiseviä vaikutuksia.

Näin lisää kasviksia ruokavalioosi:

- Laita leivälle kasviksia.
- Nauti hedelmiä tai marjoja aamiaisella puuron seassa, välipalana ja jälkiruokana.
- Syö pilkottuja lantun, nauriin, kaalin ja porkkanan paloja tai kukkakaalin nappuja.
- Tee hedelmistä tai marjoista pirtelöitä, rahkoja sekä marja- ja hedelmäsalaatteja.
- Hyödynnä tuoreet marjat kesällä ja syö niitä talvella pakastettuna.
- Jos pureminen tai nieleminen on vaikeaa, juomalla täysmehuja tai nauttimalla marja- ja hedelmäsoseita saat kasvisten terveysvaikutuksia kehollesi. Myös pakastemarjat ovat sopivasti pehmeitä.
- Ryöppää keväällä nokkosenlehdet ja käytä pinaatin tavoin.
- Lisää vuohenputkea, voikukanlehtiä, maitohorsman versoja ja ketunleipiä salaatteihin.

Suomessa kasvisten kulutus on lisääntynyt. Syömme kuitenkin vähemmän kasviksia kuin ihmiset Välimeren ja Keski-Euroopan maissa.



Kasvikset ovat kuitenkin tärkein ennenaikaista kuolleisuutta ja sairastavuutta vähentävä osa ruokavaliossa.

Ikääntyneet voisivat lisätä hedelmien ja kasvisten käyttöä

Ruokatottumustottumusten muuttaminen on hyödyllistä vielä eläkeiässäkin. Viimeaikaisten eurooppalaisten tutkimusten mukaan ikääntyneet käyttävät kasviksia sekä marjoja ja hedelmiä vähän, vain 2–3 annosta päivässä.

TEKSTI YLIOPETTAJAT TIINA MÄENPÄÄ, TUIJA PIRTTIJÄRVI JA HELENA KAUTOLA, HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU, ERIKOISTUTKIJAT EILA JÄRVENPÄÄ JA PROFESSORI RAIJA TAHVONEN, LUONNONVARAKESKUS

Ravitsemukselliset toiveet ja tarpeet ovat yksilöllisiä

Optifel-hankkeessa (www.optifel.eu) haastateltiin 89 yli 65-vuotiasta suomalaista, jotka asuivat omassa kodissaan, palvelutalossa tai tehostetun palveluasumisen yksikössä. Lisäksi haastateltiin palvelutalojen henkilökuntaa. Hanke on EU-rahoitteinen kansainvälinen hanke, jossa on mukana 27 toimijaa eri puolilta Eurooppaa.

Haastattelujen perusteella ikääntyneet ovat heterogeeninen kuluttajaryhmä ja heidän ravitsemukselliset toiveensa ovat hyvin yksilöllisiä. Haastatellut syövät keskimäärin neljä ateriaa päivässä.

Kasviksia syödään pääasiassa lounaalla ja päivällisellä. Käsittelemättömät hedelmät maistuvat yleisemmin välipalalla tai iltapalana. Kasviksista eniten pidettiin perunasta, kukkakaalista, keitetyistä porkkanoista, kurkuista ja persiljasta. Kasvikkeista ja uunijuureksista pidettiin paljon. Suurin osa ikääntyneistä haastatelluista kertoi syövänsä raakoja vihanneksia vähintään neljä kertaa viikossa ja 62 % heistä vähintään kerran päivässä.

Ammattilaisten mukaan ikääntyneet pitävät pehmeistä tuoreista tai keitetyistä vihanneksista. Perunat sekä vihannesekoitukset maistuvat heidän mukaansa ikääntyneille. Palvelutaloissa ja tehostetun palveluasumisen yksiköissä on huomattu, että keittoruuat ovat ikääntyneille mieluisia ruokia.

Hedelmistä ja marjoista suosituimpia olivat mustikka, mandariini, päärynä, vadelma sekä mansikka. Puolet haastateltuun osallistuneista ikääntyneistä juo marja- tai hedelmämehua päivittäin. Palvelutalojen henkilökunnan mukaan ikääntyneet pitävät tuoreista, kuorituista tai helposti kuorittavista pehmeistä hedelmistä tai hedelmän paloista. Pidettyjä hedelmiä olivat tuoreet omenan palat, banaani, persikat ja mansikat. Hedelmäsalaatti ja hedelmäsäilykkeet olivat myös suosittuja.

Suun ja hampaiden terveydellä on

suuri merkitys ruokailuun ja erityisesti vihannesten ja hedelmien syömiseen. Niitä saattaa olla vaikea haukata, pureskella tai niellä niiden koostumuksen vuoksi. Suurin osa tähän tutkimukseen osallistuneista ei kokenut ongelmia suun tai hampaiden terveydessä.

Hyvä ruokahalu ja tyytyväisyys aterioihin helpottavat terveellisen ruokavalion noudattamista. Suurin osa vastaajista koki ruokahalunsa hyväksi tai melko hyväksi. Tyytyväisimpiä aterioihinsa olivat kotonaan asuvat, itse tekemää tai puolison tekemää ruokaa syövät henkilöt.

Ruoka ja syöminen ovat nautinnon lähde ikääntyneille

Ikääntyneet tuovat haastattelussa esiin, että ruuan terveellisyys on heille tärkeää. Asenteet ja ennakkoluulot uusia ruokia ja ruoka-aineita kohtaan eivät ole kovin voimakkaita. Suhtautuminen valmisruokiin vaihteli, mutta se oli pääosin neutraalia.

Kauniit vihannesten, marjojen ja hedelmien värit herättävät haastateltujen mielestä ruokahalua. On myös tärkeää, että ruoka-aineet asetellaan erilleen niin, että voidaan erottaa, mitä ja minkälaisia ruokia on tarjolla. Ruokahalua ei herätä epämääräisen värinen ruokamössö, joka esimerkiksi lihan ja vihannesten sekoituksesta syntyy.

Ammattilaisten mukaan ikääntyneet pitävät yksinkertaisista ja perinteisistä aterioista. Palvelutaloissa asuville ikääntyneille ruuan tulisi olla hyvin valmistettua ja pehmeää. Ongelmallisia ruokia ovat sitkeä liha, kovat tai isot ruokapalat, kuivat ruoka-aineet, liian löysä ruoka sekä ruuat, joissa on siemeniä.

Ikääntyneet arvostavat seurassa syömistä. Syöminen perheen ja ystävien kanssa on ilo, joka tekee syömisestä nautinnon. Yksin syöminen vaikuttaa ruokahalua heikentävästi.



Enemmän vaihtelua ja monipuolisuutta ruokiin

Ikääntyvät toivovat, että ruokia voitaisiin valmistaa nykyistä enemmän heidän toiveidensa mukaan. Osa toiveista oli vastakkaisia, kuten enemmän tai vähemmän suolaa, sokeria, mausteita ja kastikkeita ruoka-annoksiin. Erityisesti ateriapalveluiden ruokalistoihin ja aterioihin toivottiin voitavan vaikuttaa enemmän niiden monipuolistamiseksi. Lisäksi osa vastaajista toivoi annoskokoja pienennettävän, sillä iso annos vie ruokahalun eikä samaa ruokaa haluta syödä monella aterialla. Ikääntyneet toivoivat palvelutalojen ravintoloihin mausteita tarjolle. Lisäksi ikääntyneet toivoivat ruokiin enemmän marjoja, hedelmiä, runsaasti hyvää lihaa sekä voita ja kermää makua antamaan.

Vesivoimistelu

viikon kohokohta

Vesiliikunta on ikäihmisille sopiva liikuntamuoto. Tämän ovat todenneet myös vesivoimistelun parissa ystäväystyneet Jatta Lallukka ja Heljä Nietosvaara. Heille viikon kohokohta on ohjattu vesivoimistelutunti, jonka jälkeen kuulumisia vaihdetaan saunan lämmössä.

TEKSTI JA KUVA TAIJA PURANEN, RAVITSEMUSSUUNNITTELIJA, ETM, GERY RY

Ystävykset **Jatta Lallukka** ja **Heljä Nietosvaara** tapavat viikoittain vesivoimistelun merkeissä Vuosaaren uimahallissa Helsingissä. Jatta on harrastanut vesiliikuntaa jo kahdeksan vuoden ajan. Ennen eläköitymistään Jatan silloinen työpaikka kannusti liikkumaan ja tarjosi uintimahdollisuuden työntekijöilleen.

Heljä löysi vesivoimistelun kolme vuotta sitten. Kuluma lonkassa vaivasi, ja haittasi monipuolisesti liikkuvaa Heljää. Ystävän innoittamana hän alkoi käydä vesivoimistelussa. "Vesijumpan löytäminen oli onnenpotku! Kuluman saa pidettyä kurissa kun pitää lonkkaa ympäröivät lihakset kunnossa", Heljä tietää.

"Tällä hetkellä vesijumppa on harrastuksista ykkönen", rouvat toteavat yhteistuumin. Se on niin kokonaisvaltaista. Ja sosiaalista! Rouvienkin ystävyys alkoi aikoinaan vesijumpparyhmästä. "Viimeinen sinetti ystävydellemme oli, kun kehuin

kuntosalilla Heljän kauniin värisiä kuntosali-vaatteita", Jatta muistelee.

Oiva apu nivelongelmallisille

Vesivoimistelu on juuri erityisen suositeltavaa nivelvaivoista kärsiville. Vesiliikunta vahvistaa lihaksia ja lisää kestävyttä, mutta ei rasita niveliä. Veden vastus tai erilaiset apuvälineet, kuten uintirullat tai pallot toimivat vastuksena. Harjoituksen tehoa voi vaihdella liikkeiden nopeutta ja suuntaa muuttamalla.

Kannustava ohjaaja auttaa

Vesiliikunnassa myös ohjaaja on tärkeä. **Taru Siponen** on ohjannut ryhmäliikuntatunteja jo parikymmentä vuotta. Hänellä on tällä hetkellä kahdeksan senioriryhmää, viisi vesiliikunta- ja kolme kuntosaliryhmää. Lisäksi hän vetää uimakouluja. "Seniorit ovat erittäin mukavia ja hyväkuntoisia, pidän erittäin paljon senioriryhmien ohjauksesta", Taru kertoo. "Kun asiakkaat poistuvat tyytyväisenä tunnilta, saan siitä itsekin

voimia jaksaa taas vuosia eteenpäin".

Jatta ja Heljä ovat käyneet Tarun ohjaamilla tunneilla jo vuosia, ja kehuvat hänen ohjaustaan. "Tarun perässä menimme kuntosalillekin", Heljä muistaa, ja toteaa, että ilman luotettavaa ohjaajaa kynnyksellä olisi ollut korkea.

Heljä käy säännöllisesti vesivoimistelussa kaksi kertaa viikossa. Tämän lisäksi tulee harrastettua muutakin liikuntaa. Jatta käy muun liikunnan ohella vesijumppassa kerran viikossa, ja lisäksi vesijuoksemassa kerran viikossa. Yhdessä he käyvät kuntosalilla.

Saunaparlamentti kokoontuu

Vesijumppa on tärkeä sosiaalinen tapahtuma. Ennen ja jälkeen harjoittelun käydään saunassa. "Saunaparlamentti kokoontuu aina jumpan jälkeen", Heljä naurahtaa. Mistä lauteilla sitten keskustellaan? "Kaikesta elämään kuuluvasta. Ja erilaisista ikääntyneiden vaivoista ja lääkkeistä tietenkin, mutta huumorilla", rouvat toteavat. Elämäkokemusten jakaminen auttaa jak-



TUTUSTU
PAIKKAKUNTASI
TARJONTAAN!

Uimahallit järjestävät myös senioreille suunnattuja vesivoimisteluryhmiä ja vesijuoksurseja.

samaan, ja antaa vertaistukea. Joskus on helpottavaa kuulla, että muillakin on vaivoja, mutta ryhmässä kukin voi tehdä oman kuntonsa mukaan.

Hyvästä ravitsemuksesta voimaa harjoitteluun

Mistä aktiiviset eläkeläisrouvat saavat energiaa näin monipuoliseen liikkumi-

seen? Monipuolisesta ruoasta! Ennen jumppaa he syövät kunnan aamupalan: täysjyväleipää, jogurtta ja hieman kahvia. Kasviksia molemmat nauttivat monipuolisesti joka aterialla. Jumpan jälkeen on vuorossa lounas: "Runsaasti kasviksia ja juureksia, ja usein kalaa tai broileria", Jatta ja Heljä kuvailevat. Kyllä näillä eväillä kelpaa. Näistä rouvista voisi haastattelijakin ottaa mallia!

Tällä hetkellä vesijumppa on harrastuksista ykkönen, rouvat toteavat yhteistuumin. Se on niin kokonaisvaltaista. Ja sosiaalista! Jatta vasemmalla ja Heljä oikealla.

KESÄLLÄ VOIT VESIJUOSTA MYÖS JÄRVESSÄ

Kesällä vesiliikuntaa voi harrastaa myös järvessä. Etenkin helteellä järviuikkuus on oiva liikuntamuoto, jossa samalla voit nauttia kauniista järvimaisemista. Järviuikkuuteen tarvitset uima-asun lisäksi vesijuoksuvarusteita, joita saa urheilukaupoista ja marketeista. Vaikka vyö kannattelee, on uimataito välttämätön. Jos ranta ei ole tuttu, kannattaa myös harkita uimatossujen hankkimista.

Avovesillä kannattaa noudattaa seuraavia turvallisuusohjeita:

- Juokse rannan suuntaisesti ja varo venereittejä
- Ota ystävä mukaan veneellä turvaksi, jos juokset pidemmälle
- Käytä uimatossuja, jos rannassa on kiviä tai vesi on tuntematonta
- Käytä helteellä hattua ja aurinkorasvaa, värikkään hatun ansioista erotut paremmin myös veneilijöille
- Varaa juomapullo rantaan



Suomalainen vesiliikuntainstituutti Oy ja Suomen Latu järjestävät tilauksesta järviuikkuuskursseja.
Lisätietoa info@vesiliikunta.com

sesta, mikä onnistuu apteekista saatavilla sakeuttamisaineilla. Valmiiksi sakeutettuja täydennysravintovalmisteita on myös saatavilla.

Pehmeä ruokavalio voi sisältää esimerkiksi puuroja, kiisseleitä, pehmeää leipää ilman kuorta, tuorejuustoja, maksamakkaraa, juuressoseita, murekkeita, rahkoja, viilejä ja jogurtteja. Hedelmä- ja marjasoseita voi lisätä moniin välipaloihin ja jälkiruokiin. Lastenruokasoseita voi käyttää sellaisenaan tai osana ruokalajeja. Tarvittaessa voidaan käyttää vellejä, mehukeittoja, sosekeittoja, juotavia jogurtteja ja rahkoja.

Energiansaantia on helppo kasvattaa energiapitoisten juomien käyttöä lisäämällä. Juomat eivät tuota yhtä suurta kylläisydentunnetta kuin kiinteä ruoka. Veden

ja light-juomien sijaan ruoka- ja janojuomiksi kannattaa valita rasvaista maitoa, piimää, pirtelöitä, täysmehuja ja apteekin täydennysravintojuomia.

Täydennä ruokaa kotikonstein tai täydennysvalmisteilla. Puuroon, kastikkeeseen tai laatikoruokaan voi lisätä ruokalusikallisen margariinia, voita, lorauksen kermaa tai kasviöljyä. Maitojauhe sopii hyvin ruokiin, joissa on aineosana maito ja sitä voi käyttää myös välipalapirtelöiden osana. Jälkiruokiin ja juomiin voi lisätä sokeria, hunajaa tai siirappia.

Apteekin maltodekstriiniä sisältäviä hiilihydraattijauheita voi käyttää myös ruoan täydentämiseen. Apteekista löytyy myös useita ravintoaineita sisältäviä jauhemaisia tuotteita, joilla ruokia ja juo-

mia voi täydentää tai käyttää sellaisenaan esimerkiksi välipalapirtelöissä. Tavallisesta kaupasta löytyvät urheilijoille suunnatut hiilihydraatti- ja proteiini jauheet, valmisjuomat ja patukat ovat myös käyttökelpoisia ja usein edullisempia vaihtoehtoja.

Ummetuksen ehkäisyyn ja hoidon kolme kulmakiveä ovat aktiivisuus, kuidunsaanti ja riittävä juominen. Kuidunsaannin takaamiseksi suosi puuroissa ja velleissä täysjyväviljaa, ja käytä mahdollisuuksien mukaan leseitä. Hyviä kuidunlähteitä ovat myös hedelmät, marjat, palkokasvit ja pähkinät. Pähkinärouhe on hyvä vaihtoehto, jos kovien pähkinöiden syöminen on muuten ongelmallista.



Terveelliset keitot ja jälkiruoat

Kesää kohti ruokavalioon on hyvä lisätä kasviksia ja marjoja runsaasti. Mitä muuta tässä voisi sanoa lyhyesti

Tomaatti-linssi-vuohenjuustokeitto

Tomaatti-linssi-vuohenjuustokeitto on loistava lykopeeninlähde.

1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 rkl rypsiöljyä
2 tl sokeria
suolaa, mustapippuria, timjamia
500 g paseerattua tomaattia
200 g punaisia linssejä, kuivattu
5 dl vettä
80 g vuohenjuustoa
tuoretta persiljaa

Ohje:

1. Kuori ja silppua sipuli ja valkosipuli.
2. Kuumenna öljy pannulla. Kuullota sipulia ja valkosipulia 5–6 minuuttia. Mausta sokerilla, suolalla, pippurilla ja timjamilla. Lisää paseerattu tomaatti, linssit ja vesi ja keitä miedolla lämmöllä 15 minuuttia. Lisää vuohenjuusto nokareina. Sekoita kevyesti, jotta juusto sulaa.
3. Kiehauta keitto ja hauduta 5 minuuttia matalalla lämmöllä. Tarkasta maku ja sekoita.
4. Silppua keiton päälle persilja.



Raejuusto-mansikkaherkku

Raejuustoherkku on helppo ja nopea välipala tai jälkiruoka. Se sisältää runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja proteiinia.

100 g raejuustoa
200 g mansikoita
1 nektariini/omena
1 banaani
pähkinöitä

Ohje:

1. Pilko hedelmät ja mansikat tarjoiluastiaan
2. Lisää raejuusto
3. Ripottele joukkoon pähkinöitä

Maukasta kotiruokaa

Heseva-lounasravintola tarjoaa maukasta kotiruokaa noutolounaspöydästä.

Lisäksi tarjoamme pito- ja juhlapalvelua sekä tilauksesta leivonnaisia, lounasannoksia, ruokaa, salaatteja ym.



Noutolounaspöytä

Puu-Käpylässä, Pellervontie 39 A

Ma-pe klo 11–13.30, su 12–14,
muina aikoina tilauksesta

Puotilassa, Klaavuntie 2

Ma-pe klo 12–13.30, su 13–14.30,
muina aikoina tilauksesta



Tiedustelut:
lounaspöytä:
050 349 8509

pito- ja
juhlapalvelu:
050 463 7390



Ravitsemusfoorumi 2015

Torstai 10.9.2015 Opetushallitus, Hakaniemenranta 6, Helsinki

Kohderyhmä

Koulutus on tarkoitettu kaikille ikääntyneiden ravitsemuksesta, hyvinvoinnista ja hyvästä hoidosta kiinnostuneille.

Tavoite

Koulutuksessa tarkastellaan ikääntymistä ja ravitsemusta uusimman tutkitun tiedon sekä hyvien käytäntöjen valossa. Tavoitteena on tarjota tuoreita näkökulmia ikääntyneiden ravitsemuksesta, kuntoutuksesta ja hyvästä elämänlaadusta.

OHJELMA

Aamupäivän teema: Uusinta tietoa ravinnosta, ikääntymisestä, jaksamisesta ja liikunnasta

9.30 Päivän avaus, tervetuloa

Kohti liikuttavia onnistumisia. Toimintakyvyn tukeminen ikääntyessä
Liikuntafysiologi Janne Sallinen, Alfido-kuntokeskus

Ruokavaliolla lisää jaksamista, Syö itsesi vireämmäksi ja irtaudu sokerikoukusta
Ravitsemusterapeutti Pirjo Saarnia, Nutrivita

12–13 Lounas

Iltapäivän teema: Käytäntöä ja hyviä kokemuksia

Iltapäivän aikana on erilliset esitykset ruokapalvelun asiantuntijoille ja hoitajille. Valitse itsellesi sopivat.

Ikääntyneiden ruokapalvelut kehittyvät

Ruokapalvelun kehittäminen Lappeenrannassa

Mitä keinoja ruokapalvelulla on rikastaa ruokaa ja muuttaa sen rakennetta? Kotipalveluateriat: Kylmää vai kuumaa? Kuinka usein ja kuka tekee tilauksen?
*Elina Särnä, ruokapalvelujohtaja
Saimaan Tukipalvelut Oy*

Sosemainen ja sileä ruokavalio

Sosemaisen ja sileän ruokavalioiden kehitysprojekti yhteistyössä puheterapeutin kanssa
Heini Uotila, HUS/Ravioli

Asiakaslähtöinen ruokailu on osa hoivaa

Asiakkaan kanssa tehtävä yhteistyö ja hyvän ravitsemuksen varmistaminen
*Tiina Tamiola, asiakkuuspäällikkö
Tampereen Ateria, hoitoalan ateriat*

Hyvä hoito ja ravitsemuksen moninaisuus

Hoivakoti kuntoon! Vanhustyön vallankumous

Tervaskannon kokemuksia ruokailutilanteen kehittamisestä ja muusta kehittämistyöstä. Kertomuksia paikanpäältä.
Mitä tapahtui somerolaisessa hoivakodissa, kun asukas nostettiin pääosaan?
*Hoitajat Anu Berghäll ja Taina Hagelberg sekä ruokapalveluesimies Janita Kylänpää
Tervaskannon hoivakoti, Somero*

Suun terveys osana hyvää ravitsemushoitoa

Miksi ikääntyneen suunhoito on erityisen tärkeää? Yleisimmät suun alueen ongelmat ikääntyneillä.
*HLT, EHL Päivi Siukosaari
kliininen opettaja
Yliopistohammasklinikka*

15.30 Päivän päätös ja yhteenveto

Hinta: 110 euroa. Kysy ryhmälennuksia. Hintaa sisältää aamu- ja iltapäiväkahvit sekä luentojen materiaalin.

Lisätiedot: Lisää tietoa koulutuksesta ja ilmoittautuminen osoitteessa www.gery.fi tai www.ravitsemusfoorumi.fi

Voit olla myös yhteydessä:

Merja Suominen, projektijohtaja
Tajja Puranen, suunnittelija

puh. 050 584 1995
puh. 050 555 6619

merja.suominen@gery.fi tai
tajja.puranen@gery.fi