

IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUS

Curry

2/2016

Voimaa ruuasta

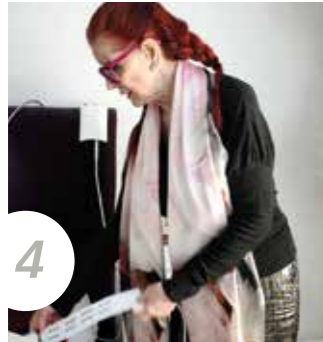
Samulin
herää
puuron
voimalla

Ammattilaiset
testasivat nyhtökauran
s. 22

Kun syöminen
hallitsee elämää s. 8

Marevan ja kasvikset
s. 18

Ravinnosta proteiinia lihaksiin ja energiaa liikkumiseen



4



15



22

Sisältö

- 04 Aira Samulin uskoo teknologiaan
- 08 Kun syöminen hallitsee elämää
- 10 Lukulamppu
- 11 Ravitsemusterapeutti vastaa
- 12 Ravinnosta proteiinia
- 14 Lyhyesti
- 15 Salilta kuultua
- 16 Kakkosdiabeetikko elää kellon mukaan
- 18 Marevan ja kasvikset
- 20 Citykävely – ulkoilua hyvässä seurassa
- 22 Nyhtökaura toimii tuunattuna



Julkaisija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Society for Gerontological Nutrition
in Finland
ISSN 2343-3760 (painettu)
ISSN 2343-3779 (verkkojulkaisu)

**Juttuideoita ja palaute
toimitukseen:**
info@gery.fi

Graafinen suunnittelu
Rohkea Ruusu Oy
Kristina Sarivaara AD

Painopaikka
Lönnberg Print & Promo

Tilaukset ja osoitemuutokset:
info@gery.fi
Tilauhinta 25 €/vuosi

Lehden päätoimittaja
Merja Suominen
puh. 050 584 1995

Toimitus
Tajja Puranen
puh. 050 555 6619

Senior Adviser
Marja Krons
puh. 0400 606 162

Teemanumero
LIHASVOIMAHARJOITTELU
JA RAVITSEMUS, RIITTÄVÄ
PROTEIININ SAANTI YLLÄ-
PITÄÄ TOIMINTAKYKYÄ

Lehti on Voimaa ruuasta
-projektin julkaisu. Projektissa
tuotetaan ikääntyneiden hyvin-
vointia tukevaa materiaalia.

”

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



”

Tavoitteemme Gery ry:ssä on edistää ikääntyneiden ihmisten elämänlaadun parantamista ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla.

Mistä voimaa lihaksiin?

Naisten lihasvoima alkaa selvästi heiketä jo viidenkymmenen ikävuoden jälkeen. Sama tapahtuu myös miehillä, mutta heitä suojaa alun perin voimakkaampi lihasisto: vaikutuksia toimintakykyyn ei miehillä tule niin nopeasti kuin naisilla.

Monilla iäkkäillä ihmisillä lihaskato eli sarkopenia heikentää elämänlaatua. Ei ole mahdollista osallistua, harrastaa tai käydä edes kaupassa. Kun liikkumista varotaan, syntyy noidankehä ja liikutaan usein entistä vähemmän. Kun lihaskato etenee, lopulta myös päivittäisiin toimiin voi tarvita apua ja silloin on täysin toisten avun varassa.

Kun kuljen kaupungilla, seuraan usein iäkkäiden ihmisten liikkumista. Monesti ihailen sitä sinnikkyyttä, millä Suomessa liikutaan rollaattorin tai muiden apuväli-

neiden kanssa jopa talvella. Samalla mieleeni tulee, voisiko tuota jäljellä olevaa tahtoa käyttää myös voimaharjoitteluun ja voiman lisäämiseen. Etelä-Euroopassa rollaattoreita ei juuri näy. Siellä on kuulemma hiukan noloa kulkea apuvälineen kanssa.

Hyvä ravitsemus ja erityisesti riittävä proteiinin saanti on keskeistä ikääntyneen ihmisen lihasvoiman ylläpitämisen kannalta. Keväällä julkaistun Satu Jyväkorven väitöskirjan tuloksissa nähtiin, että suurin osa suomalaisista ikääntyneistä ei saa ruuastaan riittävästi proteiinia. Liian pieni proteiinin saanti monella ikääntyneellä siis nopeuttaa ja kiihdyttää lihaskatoa ja vie voimaa kehosta.

Ruoka on muutakin kuin ravintoainesten tankkausta. Hyvän ruuan syöminen on nautinto, johon voi syntyä riippuvuus. Elämme riippuvuuksien maailmassa, jossa ikäviä kokemuksia, tunteita ja ahdistusta on mahdollista paeta toiminnallisiin riippu-

vuuksiin, mikä syömisestäkin saattaa tulla. Ruoka-aineet eivät nykytiedon mukaan varsinaisesti aiheuta riippuvuutta, vaikka sokerista tällaisia käsityksiä on esitetty. Onneksi nykyään asiasta puhutaan. Tässä lehdessä esitellään Myllyhoitoyhdistyksen projekti, jossa ruokaan ja syömiseen liittyvästä riippuvuudesta tiedotetaan ja koulutetaan.

*Hyvää ja lämmintä kesää
Sinulle lukija*

*Toivottaa
Merja Suominen
Voimaa ruuasta -projekti*

Ei vanhuus ole stereotypiaa vaan miljoona erilaista yksilöä. Todellinen vanha ihminen on hyvä ja viisas, ei välttämättä positiivinen. En löydä ikää, johon enää haluaisin palata. Tässä on hyvä olla, sanoo Aira.

Brändi *nimeltä Samulin:*

Ikäihminen selviää kotona teknologian avulla

TEKSTI MARJA KRONS KUVAT MERJA SUOMINEN

Koko kansan tuntema **Aira Samulin, 89**, on nyt pari vuotta asunut keskellä Helsinkiä, Bulevardilla. Keskusta-asumisessa on Airan tapauksessa pelkkiä etuja: vakiintunut tanssiharjoittelupaikka eli Aleksanterin Teatteri on vastapäätä, jalkaisin pääsee hoitamaan asioita tai kahvittelemaan Ekbergille ja taksi vie, kun täytyy päästä pitemmälle. Omassa kodissa voi askaroida, mutta pitää löytää vaikka tikusta asiaa, että menee myös ulos, Aira siteeraa arkkiaatri **Arvo Ylppöä**.

Kaupassa Airan ei tarvitse juuri käydä, sillä pojantytär **Kiti** hoitaa Airan päivittäis-

tavaraostokset ja pyykit Hyrsylän Mutkassa, Airan hirsilinnassa. Stockmannilla Aira kyllä käy ihan käyskentelemässä, olihan tavarataloympäristö aikoinaan naisen paratiisi, jossa sai oleskella rauhassa. Aira tuli Helsinkiin evakkona jo 1941 ja muistaa hyvin Stockmannin kadonneen kulttuurin, pyöröovet sekä hissityöt. Ja suoraan sanottuna suree vähän tavaratalon nykyistä, pakon sanelemaa alasajoa. Shop-in-shop-tavaratalo ei ole sama kuin ennen.

– Kyllä ajokortti vielä on, mutta en aja. Mulle tulee musta Mersu ovelle siistittynä sisältä ja pestynä ulkoa – renkaat ja öljyt vaihdettuina, Aira nauraa koko vitalvealla hammaskalustollaan.

Taksikyydillä Aira Samulin ajaa myös Hyrsylän Mutkaan, jossa on hänen karja-

lainen, muistoille rakennettu hirsitalonsa lisärakennuksineen. Siellä on mm. Airan tanssistudio, nukkemuseo, aittoja, höyryveturi, sedän, kultamitalinyrkkeilijä **Sten Suvion** patsas sekä läheisten ja ex-läheisten koteja. Airallahen on kaksi lasta, kolme lapsenlasta ja kaksi lapsenlapsenlasta, eli suurta ruokapöytää matkailuyrittäjä tarvitsee jo perhejuhliinkin.

Säätiölle pukkaa keikkaa

Aira Samulin on säätiöinyt omaisuutensa 2011 ja säätiön hallinnassa on mm. maatalo- ja elämysmatkailuun erikoistunut Hyrsylän Mutka Oy Nummi-Pusulassa, 80 kilometriä Helsingistä. Säätiön tulot suunnataan kustannusten jälkeen mm. vanhus-



Hedelmiä ja kasviksia syön paljon, kolesteroliarvot ovat loistavat ja muutenkin vuosittaiset terveystarkastukset on läpäisty kiitettävästi.

ja mielenterveystyöhön. Säätiointihän on oiva tapa halutessaan itse päättää eläessään omaisuutensa tulevasta kohtalosta. Kävijöitä Hyrsylän Mutkassa on vuosittain tuhansia, liikevaihto noin 200.000 euroa.

Mutta on Hyrsylän Mutkalla toimintaa myös keskellä Helsinkiä. Aira Samulin ottaa vastaan vierailuryhmiä valoisassa kaupunkikodissaan, joka on nähtävyys sekkin. Liiketoimintahaaran kaupp nimi on Airan

Tarinasalonki, jossa hän muistelee Viipuria ja evakkoikaansa, neuvoa ikääntyviä terveys- ja kauneusasioissa ja pitää vaikka tuolijumppaa. Pullakahvit ruusukupeista ja Airan juttutuokio maksavat 35 euroa hengeltä. Tulijoita on riittänyt.

Bulevardin lokaalissa voi tutustua myös Airan moderneihin senioriratkaisuihin. OMA seniori-turvapalvelun avulla läheiset tai muut hoitajat voivat seurata asiakkaan aktiivisuutta ja turvapalvelu tekee myös tarvittaessa hälytyksen. Omaan näkee läheisensä aktiviteetin tietokoneeltaan, tabletilta tai älypuhelimesta. Lisäksi makuuhuoneesta löytyy safebed. Se tarkoittaa petauspatjan alle sijoitettua älyluiskaa, joka rekisteröi nukkujan – tai liikaa loikoilevan – liikkeet ja aktiviteetin vuoteessa.

– Mulla on nyt elämäni paras petikaveri, ei kuorsaa eikä potki, Aira nauraa esitellesään mukavasti luiskaa ja sängyn päätyyn asennettua anturia.

Uusi elämäkerta ja kaurapuuroa

Aira on kirjoittanut elämästään jo kahdet muistelmat: teokset *Auringonpimennys ja Soturi ja sunnuntailapsi*. Nyt asialla on tietokirjailija **Sauli Miettinen**, jonka edellinen kansien väliin päässyt diiva oli, ei enempää eikä vähempää, *Marlene Dietrich*. Uusimmat muistelmat ilmestyvät jo ensi syksynä. Luotettavan kirjoittajan Airalle löysi tietysti ystävä **Jorma Uotinen**.

Airaa ei yhtään pelota, että kirjoittaja on muutaman sukupolven nuorempi, päiviä vastoin:

– Nykyajan nuoret ovat rakastettavia olentoja. Täytyy vain muistaa, että heillä on ollut myös erilaiset vanhemmat kuin omalla sukupolvellani. Olen nähnyt näkää, kun sodan aikaan ei saanut edes perunaa, vaan syötiin hapantuneita lantuja. Silloin olin pakosta vege. Nyt maistuu kaikki, mutta maltilla. Intohimoni ovat terveellisiä: sipuli, valkosipuli... Aira raottaa ruokavaliotaan.

Aamulla hän tekee usein kaurapuuroa, johon kuuluu voisilmä. Seuraavana päivänä puurontähteet paistetaan ja syödään ilman voisilmää, mutta sokerihunnettuna. Ja kahviin kuuluu kerma. Kalaa tulee syötyä joka päivä, jos se suinkin on mahdollista. Samalla kuittaantuvat omega-gat. Airan keittiössä työpöydällä on myös kunnioitettava purkkirivistö terveystarvikkeiden ravintolisistä: kalsiumia, sinkkiä, monivitamiineja, magnesiumia, B12-vitamiinia, pellavansiemenvalmisteita, nokkos-viher-simpukkauutetta...

– Hedelmiä ja kasviksia syön paljon, kolesteroliarvot ovat loistavat ja muutenkin vuosittaiset terveystarkastukset on läpäisty kiitettävästi. Ravitsemustrendeissä Aira suree vain vanhuksille tarjottavan ruuan vähäistä suolamäärää – ja toisaalta

Digitaalisten laitteiden käyttö on tätä päivää. Safebed valvoo, kun Aira nukkuu.

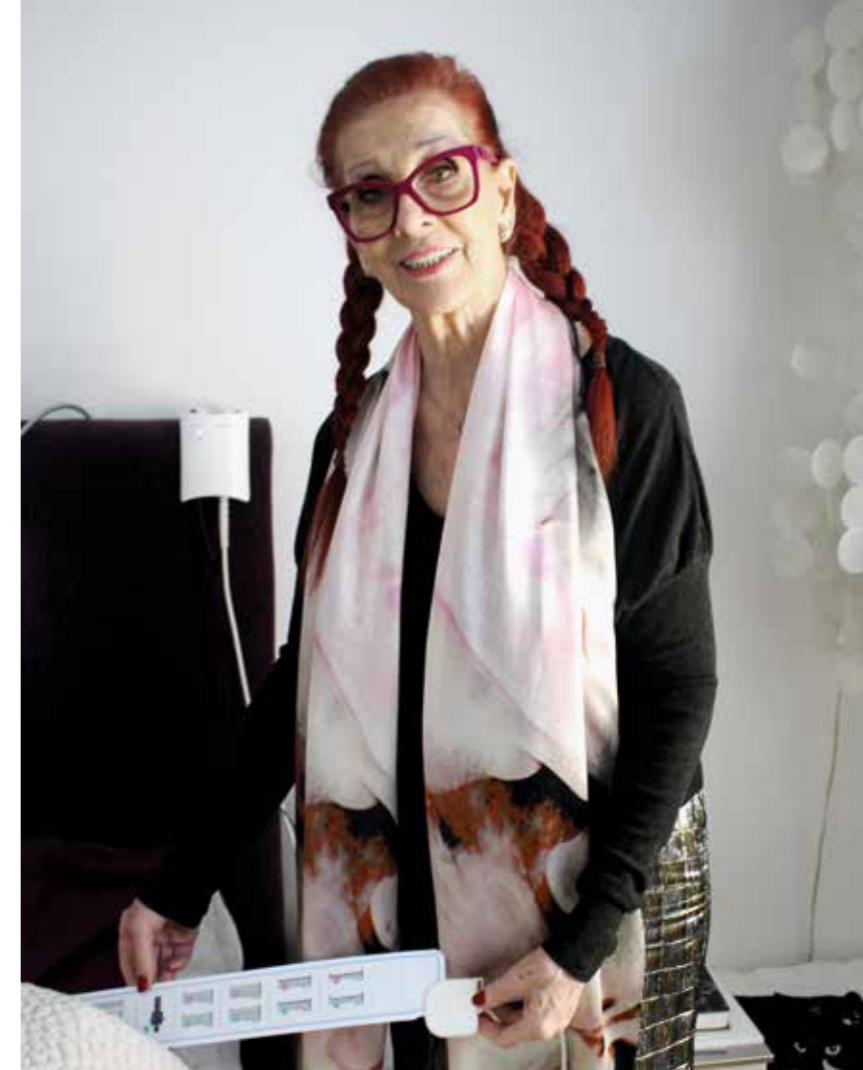
päivittelee nykyistä ylenpalttista vedenjuontia.

– Mieliala säilyy korkealla, kun voi syödä mitä haluaa. Mutta tarkkailen painoani ja käytän vaakaa. 60-62 kiloa sopii minulle (Aira on 174 cm pitkä). Haluan mahtua vanhoihin vaatteisiini. Olen ollut muotialan yrittäjä jo kahdeksalla vuosikymmenellä, mannekiinikuningatarkin vuosimallia 1953, oikein salanimellä, etteivät sukulaiset hävenneet, Aira muistelee.

Haastattelutuokiossakin Aira on pukeutunut omien sanojensa mukaan yli 30 vuotta vanhaan kullankiiltävään minihameeseen. Keliakiaa Aira on potanut kymmenisen vuotta. Kaura tosin sopii hänelle kuten keliakikoille yleensäkin, eivät muut kotimaiset viljat.

Säpinää kiikkustuolissa

Aira on brändännyt ikääntymisensä positiivisesti. Hän on esimerkiksi antanut nimensä **Tapio Anttilan** suunnittelemaalle "Airan kiikkustuolille", jota tekee nastolalainen Pedro Oy. Keinutuolihan on mitä kätevin istuin ikääntyvälle – tulee vaivattomasti liikuttua ja harjoitettua tasapainoa, ja asentoja tuolissa istuva voi varioida. Eihän keinutuolin tarvitse enää olla vain se suuri nakkilalainen museosekapine tai amerikkalainen, jousitettu "kennedy-malli". Aika moni valmistaja on keksinyt uudelleen keinutuolin – Vuoden



Huonekaluksi valittiin 2000-luvun alussa näyttävä HTC:n Swing, Avarte on aloittanut uudelleen myydä Yrjö Kukkapuron keveää keinutuolia, Artek on ottanut Ilmari Tapiovaaran Mademoisellen uustuotantoon ja Vitran Eames-keinutuoli on jopa löytänyt kopioijansa. Klassikkokeinutuolit ovat myös kova sana design-huutokaupoissa.

Myös "Airan kiikkustuolin" hinnasta osa tuloutuu Hyrsylän Mutkan kautta vanhus- ja mielenterveystyöhön. Aira jakaa vierailleen esitteitä niin kiikkustuolista kuin turvasängystä ja valvontajärjestelmästään:

– Uudistuksia vanhustenhuollossa on

tehtävä. Lääkärin työstä on tulossa yhä useammin etätyötä. Kotona pitäisi saada elää mahdollisimman kauan. Jonot pitenevät ja samalla liian terveet kansoittavat vanhainkodit. Mistä ne kädet otetaan, joita tulevaisuuden ikäihmisten hoitamiseen tarvittaisiin? Kotiteknologia on paikallaan. Käyttäkää ne perintönne itse ja nauttikaa elämästä! Ei vanhuus ole stereotyyppiä vaan miljoona erilaista yksilöä. Todellinen vanha ihminen on hyvä ja viisas, ei välttämättä positiivinen. En löydä ikää, johon enää haluaisin palata. Tässä on hyvä olla, sanoo Aira.

Mieliala säilyy korkealla, kun voi syödä mitä haluaa. Mutta tarkkailen painoani ja käytän vaakaa. 60-62 kiloa sopii minulle (Aira on 174 cm pitkä).



Sinkkuelämän herkkuja Airan hyllyltä.

Kun syöminen hallitsee elämää

”Olen 50-luvun lapsi ja lapsuudessani suhde ruokaan oli hyvin yksinkertainen: syöminen oli velvollisuus ja ruuasta tuli olla kiitollinen. Vaikka ruoka ei aina olisikaan maistunut, tuli ruoka syödä mukisematta. Olen ymmärtänyt nyt aikuisena, että suhteeni ruokaan vääristyi jo lapsena johtuen tästä pakkosyöttämisestä”.

TEKSTI MERJA LEHTINEN KUVA SHUTTERSTOCK

Näin kuvaa omaa suhdettaan ruokaan Anneli, 61 vuotta. Anneli kokeekin, ettei ole oikein koskaan ollut sinut syömisestä, ruoka on ollut aina korostetusti mukana elämässä. Aikuisikäisenä elämää on rytmittänyt vuoroin laihdutuskuurit, vuoroin ruuan yhtiöpäivä harrastaminen kalliissa ravintoloissa ja kotikeittiöissä. Vaikea suhde ruokaan näkyy Annelilla myös ylipainona, johon eivät perinteiset ohjeet kaloreiden vähentämisestä ja liikunnan lisäämisestä ole tepsineet.

Annelin tarina on monilta osin tuttu tämän päivän suomalaisille, elämme ajassa jolloin syöminen on ehkä vaikeampaa kuin koskaan aiemmin. Erilaisia näkemyksiä terveellisestä ruokavaliosta on paljon, ketä tulisi uskoa tämän kaiken tiedon keskellä? Ikäihmisten ongelmallisesta syömisestä on puhuttu vain vähän ja apua on tarjolla enemmän aliravitsemukseen liittyvissä ongelmisissa kuin liiallisessa syömisessä. Mistä sitten on kyse, jos ruoka ja syöminen hallitsevat ajatuksia ja syötyä tulee paljon useammin ja enemmän kuin haluaisi?

Syitä sille, miksi ihmiset syövät hallitsemattomasti on varmasti monia. Ruokaympäristömme on muuttunut viimeisten vuosikymmenien aikana voimakkaasti, aina ruuan saatavuudesta ja ruokavalikoiman laajenemisesta annoskokojen voimakkaaseen kasvamiseen. Etenkin edullinen ruoka on usein sisällöllisesti tiheä-energistä ja sisältää vain vähän suojaravintoaineita. Runsaasti rasvaa ja nopeita hiilihydraatteja sisältävän ruuan (esim. suklaa, munkit, lihapiirakat, pikaruoka) on todettu aktivoivan dopamiini-aineenvaihduntaa ja luovan mielihyvän tunnetta. On tietysti on luonnollista, että ruuasta saadaan mielihyvää, onhan ruoka yksi elämämme suurimmista nautinnon lähteistä! Jos ihminen kuitenkin alkaa etsimään ruuasta saatavasta mielihyväästä pakopaikkaa elämän vaikeissa tilanteissa, voi kierre olla valmis. Emme enää osaa kohdata ahdistavia ajanjaksoja ilman pakenematta herkkujen syömiseen. Tällaisesta kierteestä on kuitenkin mahdollista oppia pois.

”Minä olen joutunut rämpimään tämän asian kanssa koko elämäni. Välillä on tietysti ollut helpompiakin ajanjaksoja, mutta välillä elämä on tuntunut todella vaikealta. Vaikeina jaksoina syömis-

ongelmat ja ylipaino ovat hallinneet koko elämää. Minun onneni on, että olen jaksanut koko ajan etsiä itselleni apua ja asiat ovatkin lähteneet jäsentymään pala palalta. Tietysti harmittelen, että olen hukannut niin ison osan aikuiselämästäni syömiseni pohtimiseen. Olisinpa saanut apua jo kauan aikaa sitten! Olisin tarvinnut ammattilaisilta aitoa kiinnostusta paneutua asioihini, nähdä ongelma laajemmin kuin vain kaloritulokoiden esittelynä. Olisinpa joku kohdannut minut oikeasti. Olisin ehkä säästynyt monen vuoden rämpimiseltä ja taistelulta.”

Annelille suuri oivallus oli tajuta, että hänen ongelmansa syyt ovat syömisessä, ei ruuassa itsessään. Syöminen oli tullut hänelle tavaksi käsitellä tunteita, olipa kyseessä elämän ylämäet tai alamäet. Anneli on myös oivaltanut, ettei onnellisuus ole jatkuvaa mielihyvän tavoittelua, sillä mielihyvä on ohimenevä tunne joka maistuu makealta vain harmaamman päivän jälkeen – pysyväksi olotilaksi sitä ei voi saada meistä kukaan.

Jos tunnistaa itsellään ongelmallista syömistä, kannattaa tilannetta lähteä helpottamaan pienin muutoksin. Arkiset muutokset saavat usein suurempia ja pysyvämpiä tuloksia aikaiseksi kuin yritys muuttaa koko elämä kerralla. Pienemmät muutokset myös vahvistavat tunnetta arjen hallinnasta. Ensimmäiseksi kannattaa lähteä liikkeelle ruokarytmin korjaamisesta. On ensiarvoisen tärkeää syödä hyvää, ravitsevaa ruokaa riittävästi ja sopivilla ateriaväleillä. Jo riittävä ja riittävän usein syöminen vähentää ahminnan tai napostelun tarvetta usein huomattavasti. Riittävän ja laadukkaan ravinnon lisäksi on hyvä pohtia onko vuorokaudessa tarpeeksi lepoa ja hyvää oloa edistävää liikuntaa. Ruokarytmi ja ruokavalion peruskorjaus on myös laadukasta painonhallintaa.

Jos päivittäisten herkkujen (suklaan, keksien, pasteijoiden jne.) syöminen kohtuullisesti on haastavaa, voi myös pohtia jättäisikö herkut ainakin hetkellisesti pois omasta ruokavaliostaan. Joskus



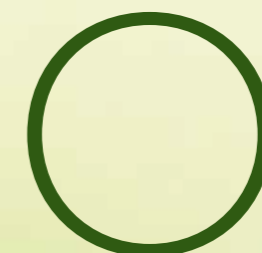
Kirjoittaja toimii Myllyhoitoyhdistys ry:n Ruoka ja riippuvuus –projektin projektikouluttajana. Projektin tavoitteena on lisätä tietoisuutta ruokaan ja syömiseen liittyvästä riippuvuudesta, sekä riippuvuussairaudesta muista ilmenemismuodoista. Ruokaan ja syömiseen liittyvää riippuvuutta määrittää pakonomainen ja hallitsematon syöminen, joka jatkuu ilmeisistä haitoista huolimatta. Projekti on RAY:n rahoittama.

Lisätietoa: www.ruokariippuvuus.fi



Minä olen joutunut rämpimään tämän asian kanssa koko elämäni. Välillä on tietysti ollut helpompiakin ajanjaksoja, mutta välillä elämä on tuntunut todella vaikealta. Vaikeina jaksoina syömisestä ongelmat ja ylipaino ovat hallinneet koko elämää.

voi olla helpompaa luovuttaa, kuin yrittää taistella vastaan! On myös hyvä pohtia omia syömätapoja. Liittykö ahminta tai napostelu vaikkapa television katseluun tai yöllä syömiseen? Toimiiko ruoka lohdukkeena tai piristäjänä? Pyrkimällä syömään säännöllisessä ateriarhythmissä ja välttämällä napostelua ruokailuiden välissä on suuri merkitys kokonaisuuden hallinnan kannalta. Ruokaan ja syömiseen kannattaa satsata ja panostaa kattamalla pöytä kauriiksi ja nauttimalla hyvää, ravitsevaa ruokaa.



maan tilanteeseen voi ja kannattaa hakea apua myös terveydenhuollosta. Ravitsemusterapeutti voi tarjota apua ruokavalion ja ruokarytmin kartoittamiseen ja keskusteluapua voi hakea esimerkiksi psykologilta tai omalta terveydenhoitajalta. Yksin ei ongelman kanssa kannata jäädä!

LUKULAMPPU – tutustu, löydä, innostu, oivalla!

Lukeminen alkaa ensimmäisestä kirjaimesta.

Kirjat

LUKIJANA MARJA KRONS

MARJA KRONS ON ENTINEN PÄÄTOIMITTAJA JA NYT ELÄKE-LÄISENÄ TIETOKIRJAILIJA.

HYÖNTEISISSÄ ON TULEVAISUUS

FOLKE DAMMANN-NADINE KUHLEN-KAMP: Heinäsirkka keittiössä. Hyönteis-keittokirja. Minerva 2016. 128 s.



Yli kaksi miljardia ihmistä syö päivittäin hyönteisiä. Hyönteiset ruuanvalmistuksessa on siis tuskin mikään ohimenevä ilmiö, vaikka niistä trendiruokaa on tullutkin lihaa karttaville, ympäristötietoisille kuluttajille. Yhdysvalloissa myydään esimerkiksi välipalapatukoita, *cricket bar*, joiden proteiini on peräisin "heinäsirkkajauhosta".

Euroopassa kasvatetaan jo neljää hyönteistä: sirkkoja, heinäsirkkoja, jauhoja ja buffalomatoja. Miltä tuntuisi esimerkiksi pakastekuivatulla heinäsirkkoilla täytetty pizza tai ranskalainen jauhomatopiiras? Mikäs siinä, hyönteisissä on runsaasti proteiinia ja aminohappoja. Valitettavasti Suomessa hyönteisnasteltavaa saa helpoimmin internetin kautta, joskin

yhä useampi gourmet-kauppa on ottanut hyönteiset vakavasti. Hyönteisissä on tulevaisuus: kun yhden lihakilon tuottamiseen tarvitaan 16 000 litraa vettä, sirkkakilon tuottamiseen tarvitaan vain 8 litraa. Samantyyppisiä vertailulukuja löytyy rehu-puoleltaki: kiloon nautanlihaa tarvitaan neljä kertaa enemmän viljaa kuin kiloon hyönteisiä. Kirjassa myös muistutetaan, että ihminen syö jo nyt, tietämättään, hyönteisiä: esimerkiksi oluen valmistuksessa käytettävässä humalassa voi kymmenen gramman annoksessa olla 2500 kirvaa ja 50 grammassa vehnäjauhoa jopa 75 hyönteisjäämää.

HERKKUJA MONEKSI

NOORA AL-ANI & TIIA JAVANAINEN: Onnen huokauksia. Herkkuja mielelle ja keholle. Otava 2016. 112 s.



Noora ja Tiia päättivät, etteivät laita iholleen mitään, mitä ei voi syödä. Niin syntyi joukko kotikeittiön kauneustuotteita ja rinnakkain pienempiä ja suurempia syötäviä herkkuja. Tietysti hummukset, basilika-aiolit, pannacottat ja mojot löytyvät verkostakin, mutta näissä ohjeissa on aina juju, jota ei ehkä tule heti ajatelleeksi, kuten mantelipestossa, batattiraneissa tai yksinkertaisesti sormisuolessa, joka kehoitetaan maustamaan uunipellillä kuivatulla sitruunaraasteella tai rosmariinihakkelukella. Kokeiltua ja hyväksi havaittua!

Sen sijaan kauneudenhoitoreseptit tuntuvat jotenkin työläiltä – varsinkin ikä-

polvesta, jota on opetettu, että ruualla ei leikitä. Mutta nuorempien "tyttöjen iltaan" kokeilut sopivat varmasti hyvin. Tekijätiimi suosittelee kauneudenhoitotuotteita myös "lahjoiksi, kun ne säilöö ihaniin purkkeihin."

Huh huh, melko rohkea lahja, jos mömömövalmistaja ei sitten käytä rutkasti säilöntäaineita. Ja se taas tuskin tämän kirjan ideologiaan on tarkoitettu. Tärkeämpää onkin varmaan kekseliäs puuhailu yhdessä.

PIIRAKKAA KOTIKEITTIÖSTÄ

TIIA KOSKIMIES: Parhaat piirakat. Minerva 2016. 136 s.



Tiia Koskimies on pitkään vaikuttanut ruokakirjailija ja –bloggeri, onka usuin teos kertoo piirakanteosta meillä ja maailmalla. Kirja on ajan hermolla, sillä vaikka piirakan mieltää suoraan vyötärölle ja vatsaan siirtyväksi kaloripommiksi, on monen reseptin yhteydessä kevennysohjeita. Samoin yleistyvä keliakia on otettu huomioon. Vinkkilaatikat houkuttelevat muutenkin kokeilemaan erilaisia vaihtoehtoja.

Kirja noudattaa hyvin perinteistä kaavaa, eli aukeamalla on resepti ja sen vieressä sivun kokoinen valokuva valmiista tuotteesta. Koukuttavaa, sillä **Matias Koskimiehen** kuvat tuovat veden kielelle ja saavat varmasti tumpelommankin yrittämään. Uudet yhdistelmät, kuten lakka ja juusto sekä avokado ja suklaa kannustavat kokeilemaan kaikella, mitä kaapista löytyy.



JANNE SALLINEN

Ravitsemusterapeutti *vastaa*

TEKSTI JANNE SALLINEN, PHD (LIIKUNTA-FYSIOLOGIA), TTM, LAILISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI, YRITTÄJÄ, WWW.ALFIDO.FI

Kysymys:

Olen 75-vuotias nainen ja kokenut yhä suurempia ongelmia esim. portaiden nousussa kauppakassien kanssa. Myös housun kaulus kiristää. Mistä saisin voimia arkeen ja jaksamiseen?

Vastaus:

Liikkumiskyvylle tärkeä jalkojen lihasvoima laskee 60 ikävuoden jälkeen keskimäärin 2–4 % vuodessa. Terveillä, hyvässä ravitsemustilassa olevilla liikunnallisilla henkilöillä voima laskee vain vähän. Sen sijaan raihnaisella ja huonosti syöväällä iäkkäällä henkilöllä voima voi vähentyä jopa 5 % vuodessa. Jotta kierre ei pääsisi syntymään, hyvä ravitsemus ja liikunta ovat ensiarvoisen tärkeitä. Kysyjällä paino on nähtävästi pysynyt ennallaan tai jopa noussut, mikä viittaa siihen että ruuasta saadaan riittävästi energiaa. Yksipuolinen ja vain vähän proteiinipitoisia ruokia, kuten maitotuotteita, kananmunaa, lihaa, kalaa ja palkokasveja, sisältävä ruokavalio kiihdyttää lihasvoiman menetystä ja heikentää näin jaksamista.

Ikäihmisen on hyvä pyrkiä syömään noin kolmen tunnin välein ja ainakin yksi lämmin ateria päivässä. Pääaterian on hyvä sisältää kalaa tai lihaa. Ruokajuomaksi, jos mahdollista, voi valita maidon tai vatsaystävällisen piimän. Kananmuna sopii oivallisesti iäkkään ruokavaliota täydentämään. Tutkimusten mukaan kananmuna sopii myös sydänpotilaalle ja diabeetikoille. Leivän ravitsevuutta ja maittavuutta voi parantaa leikkeleillä. Miedonmakuinen raejuusto sopii useimpiin ruokiin tai kasvisten kanssa nautittavaksi. Myös

pähkinöitä tai proteiinipitoisia välipalatuotteita kannattaa käyttää välipaloina.

Laihduttamista ei yleensä suositella ikäihmisille. Riskinä on, että laihtumisen myötä menetetään myös lihasvoimaa ja toimintakykyä. Terveellisen ruokailun tulee olla painonhallinnan perustana. Aterioiden korvaamista kahvitelulla tai napostelulla ei suositella kenellekään. Ruokailun keskittäminen aterioille, ruokapöytään ja terveellisiin perusruokiin näkyy yleensä ennen pitkään vyötärön ympäryksen pienentymisenä.

Lopuksi on hyvä muistaa, että lihasvoimaa on vaikea säilyttää ilman lihaksia kuormittavaa liikuntaa. Jalkojen voimia voi parantaa toistetulla tuoilta ylösnousulla. Voimien kasvaessa ylösnousuja voi tehdä esim. sängyltä tai sohvalta käsin. Hartioiden ja olkavarsien voimaa kasvatat helposti olkavarren kierroilla. Nosta kädet sivulle ylös hartioiden tasalle. Käännä kämmenet ylös ja kierrä kämmenet osoittamaan taakse. Toista kämmenien kiertoja edestakaisin. Puristusvoiman parantamiseen tarvitse sanomalehden sivun. Rutista lehdestä pallo ja puristele palloa nyrkissäsi. Tehokkaimmin kasvatat voimaa kuntosalilla.

Nykyisten arvioiden mukaan ikääntyneet tarvitsevat proteiinia hiukan enemmän kuin nuoremmat, koska proteiinin hyväksikäyttö kehossa heikkenee.

Ravinnosta proteiinia lihaksiin ja energiaa liikkumiseen

TEKSTI MERJA SUOMINEN KUVITUS SHUTTERSTOCK

Ikääntymisen myötä ravinnon saanti usein vähenee ja ruokavalion laatu heikkenee. Tällöin on tavallista, että myös proteiinin saanti on vähäistä. Monipuolisesti eri aminohappoja sisältävä hyvälaatuinen proteiini on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää solujen uusiutumiseen ja lihaskunnan ylläpitämiseen ja vahvistamiseen. Nykyisten arvioiden mukaan ikääntyneet tarvitsevat proteiinia hiukan enemmän kuin nuoremmat, koska proteiinin hyväksikäyttö kehossa heikkenee.

Solujen uusiutumista varten tarvitaan proteiinia noin 1,2–1,4 grammaa kehon painokiloa kohden. Tämä tarkoittaa 60 kg painavan henkilön kohdalla 72–84 grammaa proteiinia päivässä. Kun tavoitteena on lihasvoiman lisääminen, proteiinia tarvitaan vähintään 1,3 g/kg, jolloin proteiinin päiväsaannin tulee olla vähintään 78 grammaa. Kun painoa on 70 kg, vastaavat määrät ovat 84 - grammaa ja 98 grammaa. Suomalaisen tutkimusten

mukaan proteiinin saanti ikääntyneillä on usein alle näiden tavoiteltavien määrien. Ruokien proteiinipitoisuuksia voi arvioida lomakkeiden avulla, jotka ovat sivustolla www.gery.fi.

Lihaskuntoharjoittelu ja riittävä proteiinin saanti

Liikunnan ja kuntosaliharjoittelun yhteydessä on tärkeää arvioida ikääntyneen ravitsemustila ja ravinnonsaanti sekä huolehtia riittävästä energian, proteiinin ja muiden ravintoaineiden saannista. Jos energian ja proteiinin saanti on kulutusta ja tarvetta vähäisempää, keho käyttää omia proteiinivarastojaan eli lihaksia lisääntyneen energiantarpeen tyydyttämiseen, ja silloin liikunnalla ja lihaskuntoharjoittelulla voi olla haitallisia vaikutuksia. Lihasmassan määrä ja paino vähenevät, vaikka tavoite olisi päinvastainen. Vähintäänkin lihaskuntoharjoittelun hyödyt jäävät saamatta, jos proteiinin saanti ei ole riittävä.

Ruotsalaisessa tutkimuksessa lihasvoimaharjoittelun seurauksena hauraiden vanhainkotiasukkaiden paino ja lihasmassa vähenivät. Tutkimuksessa annettiin lihaskuntoharjoittelun jälkeen tutkittaville juoma, joka sisälsi 15 grammaa proteiinia ja 200 kcal energiaa. Asukkaiden energian ja proteiinin saantia heidän syömästään ruuasta ei tässä tutkimuksessa arvioitu, joten sen tasosta ei ollut tietoa. Muiden tutkimusten perusteella tiedetään, että suurimmalla osalla vanhainkotiasukkaista ravitsemustila on heikentynyt. Varsinkin iäkkäimmistä suurimmalla osalla proteiinin saanti on ollut alle 60 grammaa vuorokaudessa. Näissä tilanteissa ravitsemuksen tukeminen ja lisäproteiinin tarjoaminen on välttämätöntä.

Tutkimuksessa, missä yhteensä 30 grammaa proteiinia sisältävät juomat nautittiin kahdessa erässä päivän aikana, tutkittavien toimintakyky parani myös ilman harjoittelua. Toimintakyky mitattiin käden puristusvoimalla, tuoilta nousulla

”

Solujen uusiutumista varten tarvitaan proteiinia noin 1,2–1,4 g kehon painokiloa kohden. Tämä tarkoittaa 60 kg painavan henkilön kohdalla 72–84 g proteiinia päivässä.

ja kävelynopeudella. Proteiinin saanti lisääntyi tässä tutkimuksessa 1 grammasta 1,4 grammaan kehonpainokiloa kohden. Toisessa tutkimuksessa lihasmassan määrä lisääntyi ja fyysinen toimintakyky parani, kun lihaskuntoharjoittelu ja proteiinilisä yhdistettiin. Myös nämä tutkittavat olivat iäkkäitä, haurauskriteerit täyttäviä, mutta he asuivat omassa kodissaan.

On arvioitu, että hyvälaatuista proteiinia on saatava kerralla riittävästi, noin 25–30 grammaa, jotta elimistön proteiinisynteesi toimisi optimaalisesti. Yli 40 grammaa annos proteiinia aterialla ei kuitenkaan stimuloi lihaksen proteiinisynteesiä lisää. Kotona suoritettava liikuntaohjelma yhdistettynä liikunnan jälkeiseen maitoproteiinilisään on ollut tehokas kasvattamaan lihaksia ikääntyneillä, joilla oli tulehduksellinen sairaus.

Sairauksista toipumisen aikana tavanomaista suurempi proteiinimäärä on myös tarpeen. Jos syöminen on vähäistä, riittävän proteiinin saaminen ruoasta on haasteellista ja ruoan proteiinipitoisuuteen on tällöin kiinnitettävä erityistä huomiota. Proteiinin ja muiden suojaravintoaineiden saanti voi jäädä tarvetta pienemmäksi varsinkin kaikkein iäkkäimpien ja toimintakyvyltään heikentyneiden ihmisten keskuudessa. Myös nesteen saanti on usein liian vähäistä.

”

Vähintäänkin lihaskuntoharjoittelun hyödyt jäävät saamatta, jos proteiinin saanti ei ole riittävä.

Hyvää proteiinia tavallisesta ruuasta

Käytännössä proteiinin saantia voi lisätä helpoilla kotikonsteilla. Puuron voi valmistaa maitoon veden sijasta. Leivän päälle kannattaa lisätä vähärasvaisia leikkeleitä runsaammin. Proteiinipitoinen välipala sisältää esimerkiksi marjarahkan, viilin tai vähän sokeria sisältävän jugurtin. Pullat ja keksit kahvin kanssa on syytä jättää vähemmälle, sillä niissä on tavallisesti runsaasti sokereita ja muita hiilihydraatteja, joiden määrää usein kannattaa vähentää. Sairaus tilanteissa ja toipumisen yhteydessä on hyvä muistaa apteekista saatavat täydennysravintovalmisteet. Proteiinipatukoita voi myös käyttää vaikka makeannälän yllättäessä.

Ikääntyneen ravitsemusohjauksen tulisi aina perustua arviointiin ja yksilölliseen suunnitelmaan. Vaikka viime vuosina ikääntyneiden ihmisten ravitsemukseen on kiinnitetty huomioita ja tutkimuksia virheravitsemuksesta on julkaistu, tarvitaan edelleen tutkimuksia ravitsemushoidon hyödyistä ja tavoista toteuttaa sitä erityisesti niiden kotona asuvien ikääntyneiden keskuudessa, joilla on sairauksia, haurastumisriskiä, mutta ei vielä ulkopuolisen avun tarvetta. Lihaskunnan ja toimintakyvyn heikkenemisen ehkäisy ja elämäntapojen parantaminen ovat keskeisiä ravitsemukseen yhteydessä olevia tutkittavia aiheita.



SATU
JYVÄKORPI

Ikääntyneiden ravitsemusohjaus kannattaa

Hyvä ravitsemus ylläpitää ikääntyneen terveyttä, kognitiota, toimintakykyä, elämänlaatua ja nopeuttaa sairauksista toipumista. Ikääntyneen mahdollisuus asua kotona pitempään on parempi, mikäli ravitsemustila on hyvä.

Satu Jyväkorven 5.4. tarkastetun väitöskirjatutkimuksessa arvioitiin kotona asuvien erikuntoisten (n = 526) ja pitkäikäishoidon ikääntyneiden (n = 374)

ravitsemustilaa ja ruokavaliota. Ruokavaliion heikko laatu, riittämätön proteiinin ja muiden suojaravintoaineiden saanti oli yleistä kaiken kuntosilla ikääntyneillä. Tutkittavista 77% sai suosituksia vähemmän proteiinia ruokavaliostaan. Toisaalta räätälöity ravitsemusohjaus paransi kotona asuvien muistisairaiden proteiinin ja muiden ravintoaineiden saantia, elämänlaatua ja vähensi kaatumisia kontrolliryh-

mään verrattuna. Myös ravitsemustieto- ja ruoanvalmistuskursseille osallistuneiden ikääntyneiden ruokavaliion laatu, psyykinen hyvinvointi ja ravintoaineiden saanti parani seurantatutkimuksen aikana. Ikääntyneille tulisikin järjestää oman kunnan, motivaation ja kiinnostuksen mukaisesti räätälöityjä ravitsemusinterventioita, joilla voitaisiin ehkäistä ravitsemustilan heikkenemistä.

Salilta kuultua

TEKSTI JA KUVAT
MARJA KRONSS

Kuntosali on seniorille toinen perhe

LIIKUNTA ON JOKA IÄSSÄ TEHOKAS TAPA VAIKUTTAA MIELEEN JA KEHOON. Se vilkastaa aivojen verenkiertoa ja muistia sekä vapauttaa tunnetusti kehon omia mielihyvähormoneja, endorfiineja. Kuntosalilla lihaskuntoa voi kasvattaa ja treenata juuri sitä osaa

kropassa, jota vielä voi ja pitää harjoituttaa valvotusti: selkää, polvia, tai lonkkia.

Kyselimme Töölön Urheilutalon kuntosalissa vakituisten seniorikäyttäjien mietteitä.



Pirjo Hotti ei syö lisävitamiineja eikä hivenaineita purkeista.



Hans pyöräilee tai kävelee Töölön halliin Munkkiniemestä.



Juhanilla on menossa jalkapainot.

Pirjo Hotti, 67, muutti Meilahteen vuonna 1977 ja on siitä lähtien käyttänyt Töölön Urheilutaltoa. Ensin salille, jossa tehdään ohjaajan laatima ohjelma, ja sitten suihkun ja saunan kautta vesijuoksemaan. Käynnin kruunaa höyrysauna.

Pirjo, kuten muutkin seniori-ikäiset kanta-asiakkaat, hyödyntää aamun hiljaisempia ja halvempia hetkiä. Hän ostaa kerralla puolen vuoden kortin, jolla voi käydä salilla vaikka joka päivä.

Liikunta on Pirjolla ollut aina verissä: – Jo 12-vuotiaana työnsin kuulaa poikien kanssa Kaivopuistossa. Nykyään, kun asun Keskuspuiston vieressä, voisi hiihtää ja pyöräillä koska vain. Keskustaan kävelen aina Taka-Töölöstä.

– Ohjaus on laadukasta. Nyt on harjoiteltava jalkalihaksia ja tasapainoa. Painajainen olisi, jos kaatuisi ja lonkat menisivät, Pirjo tuumii.

Ruokavaliion suhteen Pirjo on kaikkiruokainen, mutta kevyesti. Päivä alkaa lusikallisella kylmäpuristettua kotimaisesta rypsiöljyä ja jatkuu pakastemarjoilla. Punaista lihaa kuluu vähemmän, kanaa ja soijarouhetta enemmän valkosipulilla höystettynä. Purkkien ihmeaineisiin Pirjo ei turvaudu eikä muutenkaan syö lääkkeitä. Kolesterolin on neljän pinnassa.

Hans Parvikoski, 70 ja risat, käy Töölössä kuntosalissa viisi kertaa viikossa. Kuntoilu kestää puolen kilometrin uintineen kolmisen tuntia. Sähköpyörällä mies viiletteää ympäri Helsinkiä. – Tämä on elämäntapa, semmoista sosiaalista kuntoilua, sanoo Hans. Salilla tulee parannettua maailmaa yhtä hyvin kuin omaa ja kaverin oloa.

Jussi Myllynen, 67, on samoin kanta-asiakkaita ja käy salilla neljä kertaa viikossa. Kuntoa on aina pidetty yllä ja mies on perusterve: – Muuta ei ole leikattu kuin tukka, mies naureskelee.

Esa Hannikainen, 70, kertoo, että työn puolesta oli kuntosali mutta eläkkeellä aloin löhötä. Lapset patistivat salille. Nyt on enemmän kavereita kuin työaikoina. Tämä on kuin toinen perhe! Vieressä sparraa **Juhani Jaakkola, 67**.

– Jos kunta kustantaisi tämän kuntosalin eläkeläisille, niin kuin Espoo, Kauniainen ja Porvoo, säästettäisiin sairaskuluissa pirusti, miehet muistuttavat.

Ahkeralle seniorille sali ja uinti merkitsee viitisen euroa käyntikertaa kohti. Aika halpa hinta terveydestä ja kavereista, muistuttavat haastatellut.



**OULUNKYLÄN
KUNTOUTUSSAIRAALA
& KunnanSeniorit**



MONIPUOLISIA KUNTOUTUSPALVELUITA SENIOREILLE!

- **Ympäri vuorokautista kuntoutusta täysihoidolla** - Suunnitellaan yksilöllisen tarpeen mukaan virkistävää hemmottelulomasta aina sairaalatasoiseen toipilasajan kuntoutukseen
- **Päiväkuntoutusta puolihoitolla** - Suunnitellaan yksilöllisen tarpeen mukaan hemmottelua unohtamatta
- **KunnanStartti**, toimintakykyarviointi (WELMED)
- **KunnanTreenaajat** kuntosaliryhmä ikäihmisille suunnitellussa kuntosalissa, jossa on älykortilla toimivat laitteet

- Fysioterapia, lymfaterapia, akupunktio
- Toimintaterapia, jalkaterapia
- Geriatrian erikoislääkärit ja sairaanhoito
- Sauna-uima-allasosasto, poreallas ja yrtykylvyt
- Hyvät ulkoilumahdollisuudet ja ulkoliikuntapuisto
- Oma Ravintola Veljeshovi

Toimintakykyinen vanhuus on yhteiskunnan voimavara




Myyntipalvelu: puh. (09) 7527 1046 tai ajanvaraus@okks.fi

Käskynhaltijantie 5, 00640 Helsinki

Puh. (09) 752 712

www.okks.fi

Kakkosdiabeetikko elää kellon mukaan



VEIJO
KAUPPINEN

Olen välirauhan ajan ikäluokkaa, nyt 75-vuotias. Osasin odottaa perimäni takia terveysmurheita. Yhdeksänkymmppiseksi elänyt äitini oli diabeetikko ja pelkäsi loppuvuosinaan yli kaiken jalkojen amputaatiota, onneksi turhaan. Hyvä niin, sillä isäni oli jo heti talvisodan jälkeen sairastunut polioon ja kulki loppuelämänsä, yli kahdeksänkymmppiseksi, kainalosauvat apuna. Autossa oli kytkin ja jarru ratin kupeessa. Kaksi liikuntarajoitteista olisi ollut yhdessä perheessä raskasta. Elettiin hienoa aikaa, jolloin hoivakoteja tai palvelutaloja ei edes ollut piirustuslaudoilla tai kuntien budjeteissa.

Terveellinen ruokavalio ei nuorempina ollut ensisijainen huoleni. Kuusikymmppiseksi asti söin enempiä miettimättä sitä, mikä maistui ja milloin ehdin. Joskus pitkä työpäivä kului pullakahvilla ja kuitattiin illallispöydässä "tavanomaisten ruokajuomien" kera.

Kaikki makea maistui jo lapsena, olinhan kokenut sodan jälkeiset pulavuodet, jolloin apteekista haettiin rintasokeria ja salmiakkia, jos herkutella halusi. Äitini oli etevä talousihminen, joka ei säästellyt kermaa ja voita. Lisäksi kuuluin työssäkäyvään sukupolveen, jolle pitkät lounaat ja miesporukoiden saunailat kuuluivat työpaikan saavutettuihin etuihin.

Työterveyshuollossa todettiin verensokerin ja kolesterolin nousseen. Verenpainekin oli korkealla. Ohjeita tuli, mutta ei vielä lääkitystä. Suhtauduin ohjeisiin huolettomasti, kunnes tuli totisempi paikka diabetes kakkosen muodossa.

Olen ollut terve ja ikäisekseni hyväkuntoinen. Eläköidyttyäni siirryin terveyskeskukseen, jossa kokeita otettiin kahdesti vuodessa ja tapasin lääkärin kerran vuodessa. Toinen tapaaminen oli puhelinaika. Sokeri ja kolesteroliarvot nousivat pikkuhiljaa ja tinki-mätön mieslääkäri piti tiukan puhuttelun. Sain lääkityksen, soke-

riin ja kolesterolin alentamiseen (kaksi Glucophage 500 mg ja yksi kolesterolipilleri Simvastatin 40 mg). Arvot palasivat siedettävälle tasolle. Nyt lääkärillä ei enää ole aikaa diabeetikoille, joten asioin terveydenhoitajan kanssa – tässä iässähän parasta ennen -päivämäärä meni jo ohi.

Oli myös aika kiinnittää huomiota ruokavalioon. Ruokavastavamme eli vaimo tietää paljon ravitsemuksesta, joten nykyään syön terveellisesti paitsi ulkoruokinnassa. Eläköitymisen myötä sitä kuitenkin on enää harvakseltaan.

Syön samanlaisen aamiaisen kuin miljoona muutakin suomalaista eläkeläistä: Hesarin kylkiäisenä jogurttia, ruisleipää kinkulla ilman voita, ja kahvia sekä joskus puuroa ja tuorehuhua. Vaimon tyrkyttämät kananmunat eivät minulle kelpaa. Lounaan pyrimme syömään arkisin kello 13, vaikka kolmas maailmansota syttyisi. Jos se päiväohjelman takia siirtyy myöhemmäksi, syön ruisvoileivän Turun Tuomiokirkon kellon lyödessä radiossa kahtatoista. Iltapäiväkahvilla sorrun rajoitetusti herkkuhiilareihin, nekin yleensä pullapitkoa. Iltaisin syön vielä jotain suolaista. Vaimolle jätän salaattit, mutta itse herkuttelen vaikka silliivoileivällä ja oluella. Hedelmiä syön pitkin päivää, pari-kolme omenaa, päärynää tai appelsiinia. Ruokailujen välit eivät koskaan veny yli neljän tunnin ja välipala-hedelmät pitävät verensokerin tasaisena.

Pillereillä ja säännöllisellä ruokailurytmillä, kellon mukaan elämällä, on nyt menty kymmenisen vuotta. Vielä viime tarkastuksessa arvot olivat siedettävät, eikä tarvetta muuhun hoitoon ole.

Diabetekseni osalta olen vielä onnekas. Lähipiirissä on jo sen takia rullatuoliin joutuneita ja insuliinia tykittäviä. Ei ole kivaa. Toivon pystyväni sinnittelemään ilman rankempia hoitoja. Kun hain viimeksi 75-vuotistarkastuksessa ajokorttia, sain sen vielä viideksi vuodeksi. Lääkärin mielestä kuntoni oli kuusikymmppisen tasolla. Olokin tuntuu siltä!

RAVITSEMUSHOIDOLLA TUKEA KOTONA ASUVALLE IKÄÄNTYNEELLE

Suomalaisen tutkimuksen mukaan **vajaaravitsemus on vakava ongelma**. 75 vuotta täyttäneistä lähes yhdeksän kymmenestä (86 %) on vajaaravitsemusriskissä tai vajaaravittuja.*

Nutridrinkin avulla voidaan lisätä ravinnonsaantia tehokkaasti.



Nutridrink on kliininen ravintovalmiste vajaaravitsemuksen ruokavalihoitoon. Sitä käytetään terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksessa.

*Kaipainen T. et al. Prevalence of risk of malnutrition and associated factors in home care clients, Jour Nursing Home Res 2015;1:47-51

Haluatko lisätietoa tuotteistamme ja kotihoidon koulutusohjelmasta?
Ota yhteyttä: infosuomi@nutricia.com



Marevan ja kasvikset - mitä syödä ja kuinka paljon?

Kasviksia tulisi nauttia monipuolisesti päivittäin noin kuusi kourallista. Monella ikäihmisellä on lääkelistalla verenohennuslääke, Marevan. Mitä kasviksia silloin voi syödä ja kuinka paljon?

TEKSTI TAIJA PURANEN KUVITUS SHUTTERSTOCK

Marevan on veren hyytymistä estävä lääke, jonka vaikuttava aine on varfariini. Lääkkeellä pyritään ehkäisemään veritulppien muodostumisen tai estämään jo syntyneen hyytymän kasvua ja liikkeelle lähtemistä.

Kasvien sisältämä K-vitamiini vaikuttaa päinvastaisesti kuin Marevan. K-vitamiini on yksi tärkeimmistä veren hyytymiseen vaikuttavista aineista, mutta lisäksi se osallistuu myös luuston rakentamiseen. Koska K-vitamiini vaikuttaa hyytymisenestolääkkeen tehoon, tulisi K-vitamiinin määrän pysyä päivittäin mahdollisimman tasaisena. Verenohennuslääkettä käyttävä voi siis syödä myös

runsaasti K-vitamiinia sisältäviä vihreitä vihanneksia, kunhan annoksia on ruuassa joka päivä suurin piirtein saman verran. Tärkeää on löytää jokaiselle ruokavalioon sopiva lääkeannos.

Kasviksia kuusi kourallista päivässä

Marevan-potilaan ei kannata välttää kasviksia, sillä vähäinen kasvisten käyttö heikentää ruokavalion laatua. Ravitsemussuositusten mukaisesti kasviksia tulisi nauttia päivittäin noin puoli kiloa eli noin kuusi kourallista. Suositeltava määrä täyttyy, esimerkiksi kun syö yhden porkkanan, tomaatin, omenan, kaksi desilitraa marjoja, saman verran salaattia ja keitettyjä kasviksia.

Marevan-potilaan ei kannata välttää kasviksia, sillä vähäinen kasvisten käyttö heikentää ruokavalion laatua. Ravitsemussuositusten mukaisesti kasviksia tulisi nauttia päivittäin noin puoli kiloa eli noin kuusi kourallista.

Pieniä rajoituksia

K-vitamiinia on erittäin runsaasti tummanvihreissä lehtivihanneksissa kuten lehtikaalissa, ruusukaalissa, pinaatissa ja nokkosessa, joten niitä kannattaa syödä vain makupaloina. Runsaasti K-vitamiinia on myös joissakin mausteyrteissä kuten persiljassa, ruohosipulissa, tillissä ja basilikassa. Näitä käytetään usein vain mausteena, joten niitä ei tarvitse rajoittaa. Muiden kasvisten K-vitamiinimääriä ei tarvitse laskea. Jotta kasvikunnan tuotteet vaikuttaisivat veren hyytymiseen, niitä pitäisi syödä erittäin runsaasti.

Keltaisissa ja punaisissa kasviksissa on maltillisesti K-vitamiinia. Turvallisia vihreitä kasviksia Marevan-potilaalle ovat salaatti, keräkaali ja kurkku. Hernekeittoa voi syödä huoletta. Samoin pinaattikeitossa ja pinaattihukaisissa K-vitamiinia sisältävää pinaattia on niin vähän, ettei niiden käyttöä tarvitse rajoittaa.

Marjat ja hedelmät

Marjoissa ja hedelmissä on suhteellisen vähän K-vitamiinia. Marjoja kannattaa käyttää päivittäin noin kaksi desilitraa päivässä. Jos satokaudella innostuu kuitenkin popsimaan marjoja poikkeuksellisen runsaasti, kannattaa veren hyytymisaikaa mittaavaa INR-arvoa seurata useammin. Marjoista eniten K-vitamiinia on mustaherukoissa, mutta niitäkin voi maistella maltillisesti.

Greippiä lukuun ottamatta monissa muissa sitruhedelmissä sen sijaan on melko vähän K-vitamiinia. Greippi- ja karpalomehu vaikuttavat Marevanin lisäksi monen muun lääkkeen aineenvaihduntaan. Ne estävät lääkeaineiden hajoamista maksassa, minkä seurauksena lääkkeen pitoisuus elimistössä kasvaa. Greippi- ja karpalomehua ei siis suositella Marevan-potilaalle.

Malttia ravintolisien ja luontaistuotteiden kanssa

Vitamiinit ja kivennäisaineet on turvallisista saada ruokavaljosta, sillä ravintolisistä saatavat suuret vitamiinimäärät määrät saattavat vaikuttaa Marevan-lääkkeen tehoon. Luontaistuotteita ei suositella Marevan-potilaalle lainkaan, sillä niillä saattaa olla ennalta-arvaamattomia vaikutuksia lääkkeen kanssa.

Nauti kauden kasviksista

Kasvispitoinen ruokavalio edistää terveyttä, se on hyvästä verenpaineelle, veren rasva-arvoille ja verensokerille. Kesän ja syksyn kotimaisesta sadosta kannattaa siis nauttia valitsemalla lautaselle värikkäästi erivärisiä kasviksia!

Muistilista

- Tummanvihreät kasvikset kuten ruusukaali, pinaatti ja nokkonen sisältävät erittäin paljon K-vitamiinia. Nauti näitä vain makupaloina.
- Vaaleanvihreitä, keltaisia ja punaisia kasviksia voi syödä huoletta.
- Greippi ja karpalo voimistavat varfariinin vaikutusta, joten niitä ei suositella.
- Nauti kasviksia joka päivä suurin piirtein saman verran, ja vältä äkillisiä muutoksia ruokavalioon esimerkiksi matkoilla.
- Kahvia ja teetä voi juoda huoletta, mutta alkoholin käyttöä kannattaa rajoittaa!

WWW.SYDANLIITTO.FI



Kävelyreitti kulkee vehreän
Topeliuksen puiston läpi.



Citykävely

-ulkoilua hyvässä seurassa

Toukokuussa järjestettiin Citykävely-tapahtuma ikäihmisille eri puolilla Helsinkiä. Kävimme tutustumassa tapahtumaan Töölön palvelukeskuksessa.

TEKSTI JA KUVAT TAIJA PURANEN

Helsingin kaupungin liikuntavirasto ja Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto ovat järjestäneet

Citykävely-tapahtumia palvelukeskuksissa jo useamman vuoden ajan. Tapahtuman tavoitteina ovat liikkuminen, mukava yhdessäolo ja uusiin ihmisiin tutustuminen. Tarkoituksena on auttaa osallistujia löytämään turvallisia ja mukavia kävelyreittejä sekä antaa uusia näkökulmia tutussa ympäristössä liikkumiseen. Kävelymatkojen pituudet vaihtelevat suorituspaikasta riippuen puolesta kilometristä kolmeen kilo-

metriin. Tapahtumissa on lisäksi yhteistä jumppaa ja muuta oheishjelmaa.

Kuntotoimittaja **Tapio Piironen** on työskennellyt Töölön palvelukeskuksessa 3,5 vuotta ja on ollut järjestämässä Citykävelyä jo kolmena vuonna. Tapahtuma tuo mukavaa piristystä arkeen, mutta osallistujien saaminen paikalle on joskus haasteellista. "Monet vielä aktiivisista kotona asuvista ikäihmisistä karkaavat mökeilleen kevään koittaessa, minkä vuoksi osallistujamäärä on vaikea ennakoida. Yleensä se on vaihdellut 30 – 60 osallistujan välillä", Tapio kertoo.

Tapahtumapäivän aamuna Tapio on käynyt kiertämässä kävelyreitit, ja kiinnittänyt matkan varrella kysymyksiä sisältäviä

rasteja. Kysymyksiin vastanneet osallistuvat arvontaan. Näin kävelyyn saadaan mukaan myös mukavaa muuta toimintaa.

Citykävely-tapahtuman aluksi Tapio ohjaa osallistujille alkuverryttelyn Töölön palvelukeskuksen pihalla. Tämän jälkeen osallistujat saavat reittikartat ja vastauslomakkeet rasteilla olevia kysymyksiä varten. Kävelyreitti kulkee vehreässä Topeliuksenpuistossa. Osallistujat kiertävät reitin omaan tahtiinsa ja palaavat palvelukeskuksen. Matkan voi taittaa myös pyörätuolilla. Lopuksi palvelukeskuksen sisäpihalla grillataan ja nautitaan aurinkoista kevätäästä kukkivien omenapuiden katveessa.

Parasta Citykävelyssä Tapion mielestä on rento yhdessäolo. "On hienoa, että



Ennen kävelyä
verryttään yhdessä.

nekin ikäihmiset, jotka eivät ulkoile paljon, pääsevät ihaillemaan keväistä luontoa", Tapio kertoo.

Citykävelyyn osallistui helsinkiläinen **Raija Lahdenmäki**. Raija on käynyt Töölön palvelukeskuksessa kuntosalilla säännöllisesti jo kolme vuotta, mutta edellisellä viikolla murtunut käsi rajoittaa toistaiseksi kuntosaliharrastusta.

Raija oli palvelukeskuksessa vain pyörähtämässä, kun kuntosaliryhmää vetävä Tapio ehdotti Raijalle osallistumista Citykävelyyn. "En ole aiemmin osallistunut tapahtumaan, mutta tähän oli mieluisa yllätys" Raija iloitsee. Erityisesti rasti ja kysymykset olivat mukavia. "Vaikka eihän niistä kaikista vastauksista varma voinut olla", Raija nauraa.

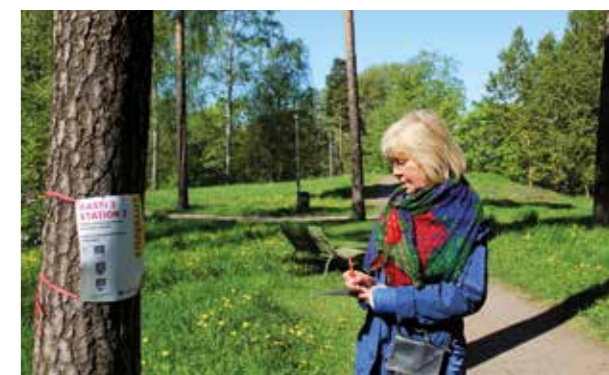
Kävely on kuulunut Raija elämään aina. "Kävelen joka paikkaan, ja Helsingissä on

Ennen matkaanlähtöä
tutustutaan reittikarttaan.



ihanaa kävellä meren rantoja pitkin". Kävelyyn on muutaman viime vuoden aikana tullut uutta puhtia kuntosaliharjoittelusta. Kolme kertaa viikossa kuntosalilla Tapion ohjauksessa on tuottanut tulosta. "Tapio on aivan loistava ohjaaja", Raija kehaisee. "En olisi koskaan uskonut, että lihaskunto voi parantua näin paljon vielä tässä iässä, lisäksi kuntosaliharjoittelu on niin kivaa ja sosiaalista, että sitä ei tee mieli jättää väliin", Raija jatkaa.

Vaikka käsi onkin nyt jonkin aikaa paketissa, Raija suunnittelee jo jalkojen treenaamista. Citykävely-tapahtumasta jäi hyvä mieli. "Kannatti osallistua!", Raija toteaa.



Matkan varrella on kysymyksiä
sisältäviä rasteja.

Kiinnostaako kävely ryhmässä?

Töölön palvelukeskuksessa Helsingissä kokoontuu perjantaisin klo 10:40 kävelyryhmä. Kävelyreitti vaihtelee, ja yhdessä kävellään noin tunnin ajan. Ryhmään voivat osallistua helsinkiläiset eläkeläiset ja työttömät.

Nyhtökaura toimii tuunattuna

Nyhtökaura oli viime kevään kuuma ruokauutuus. Kaurasta ja palkokasveista tehtyä tuotetta on jo ehditty kutsua pohjolan superfoodiksi, joka vaikuttaa sydämen terveyteen, verensokeriin ja ruuansulatukseen.

TEKSTI MARJA KRONS KUVAT KRISTER SJÖBLÖM

Gluteenittomana se sopii kaikille ja kun proteiinipitoisuus on korkea, keskimäärin yli 70 prosenttia, se on mainio vaihtoehto vege-ruokapöytään. Sillä voi myös korvata jauheliha tai soijasuikaleet – vaikka vain vaihtelun vuoksi. Käyttöliittymä on helppo: ei liottamista, hauduttamista idättämistä tai marinointia. Pannulle ja pöytään, ja valmista on.

Tuotteen takana ovat elintarviketieteiden tohtori **Reetta Kivelä** ja toimitusjohtaja **Maija Itkonen** sekä yritys Gold&Green Food Ltd. Kivelällä on pitkä kokemus kauran beetaglukaanin tutkimuksesta ja prosessoinnista, Itkonen puolestaan on tarttunut uusiin ideoihin ja niiden markkinointiin mm. aikaisemmin omistamassaan Powerkississä. Ensimmäiset erät on saatu harvoin ja valittuihin kaappoihin viime toukokuussa. Erät ovat kuitenkin niin pieniä, että niistä taistellaan. Esimerkiksi Lahden Prismaan saatu viikkoerä myytiin loppuun seitsemässä minuutissa. Oulunkylän K-Marketista myynti on rajoitettu yhteen pakkaukseen per ostaja. Muutamasta muusta pääkaupunkiseudun liikkeestä tuotetta sai hyvällä onnella, mutta luonnollisesti ostorajoituksia on. Muualla Suomessa tarjolla oli alkukesästä pelkkää ei-oota.

Tuote on tarkoitettu saada laajamittaisemmin markkinoille kesän ja ensi syksyn aikana. Sitä ei vielä ole edes mainostettu, mutta media on tehnyt kaikkensa levittääkseen nyhtökaurainnostusta. Kuluttajapakkauksena on modernin, mutta samalla elintarvikkeelle tyypillisen levollinen ja luottamusta herättävä. 250 gramman pakkauksesta riittää noin neljälle syöjälle. Hintaa pakkauksella on neljä-viisi euroa, eli kilohinta on 16-20 euroa.

Tuotteen etu on myös sen säilyvyys, useampi viikko jääkaapissa. Tällä hetkellä vaihtoehtoja on kolme: lime-seesamilla ja inkiväärillä maustettu, tomaatilla, paprikalla ja persiljalla ja maustettu sekä maustamaton "nude", jonka proteiinipitoisuus on korkein, 78 prosenttia.

Veimme eri puolilta Helsinkiä sijaitsevista myymälöistä metsästetyt nyhtökaurapakkaukset keittiötekniologiaa valmistavan Metoksen kokeittioön Keravalle, jossa keittiömestari **Petri Hakala** teki meille tuoreet ohjeet. Sinänsähän ei ohjeista ole pulaa, niitä on pakkauksissa ja googlaamalla löytyy kymmenittäin lisää. Mutta halusimme seurata ammattimiehen reaktioita.

Petri oli metsästännyt edellisenä päivänä nyhtökauraa toimipisteestään Tampereelta, mutta laihoihin tuloksiin. Niinpä tuttavuus oli uusi. Tuotetta vilkaisemalla

Petri totesi sen sopivan esimerkiksi pihviin, salaattiin tai pastakastikkeeseen. Maistamisen jälkeen olimme kaikki yhtä mieltä siitä, että sinällään nyhtökaura on melko kuivaa jystettävää, mutta vähän tuunattuna erinomainen vaihtoehto kasvisruokapäiväksi tai vegaanille. Kokeilimme kaikkia makuvaihtoehtoja ja Metoksen konttorin väki kävi monikymmenpäisestä napostelemassa valmiita annoksia. Herkullisimmaksi todettiin mehevä nyhtökaurapihvi. Se ei lakto-ovo-vegaanille tietenkään sovi, mutta sen sijaan pastakastike ja salaattiin käytetty nopeasti freesattu nyhtökaura sopivat moniin eettisiin tai terveyden sanelemaan ruokavaliioihin. Näin Petri tuunasi nyhtökaurasta muutaaman herkkuanoksen:



Nyhtökaura käy jauhelihan tilalle pihviin ja hampurilaisen täytteeksi.

Nyhtökaurapihvit

Perustaikina:

250 g nyhtökauraa pienenä hakeleluksena
riipaus soijakastiketta ja chilikastiketta
2 munankeltuista
0,5 dl korpunjauhoa
0,5 dl ruokakermaa (10 %)

Silppua nyhtökaura hakeleluksiksi. Turvota korpunjauhot kermassa. Lisää keltuaiset ja sekoita. Lisää maustekastiketta ja hakeleluksia. Sekoita ja muotoile pihvit. Paista ja tarjoile esimerkiksi munakokkelin, lohko-perunoiden ja uunivihannesten kanssa. Koristele yrtillä, rucolalla tai tuoreilla voikukanlehdensivillä.



Salaatissa nyhtökaura on yksinään hieman puumainen, mutta paranee, kun sen pyöräyttää vinaigrette-kastikkeessa.



Pastakastikkeessa nyhtökaura on omimmillaan. Mausteita voi lisätä maun mukaan.

Nyhtökaurasalaatti

Freesaa nyhtökaura kuumalla pannulla. Jos käytät maustettua tuotetta, ei muita mausteita tarvita. Lado lautaselle keko sekasalaattia, jonka pyörittelet vinaigrette-kastikkeessa. Petri käytti annokseensa mm. vesikrassia ja punamangoa sekä syötäviä kukkia, mutta jos et halua hifistellä, jäävuorisalaatti, rucola ja vuonankaali ajavat saman asian. Lisää kurkkua ja tomaat-

tia maun mukaan. Petri käytti salaattiinsa myös parmesaania, jonka vegaani tietysti voi korvata tofulla. Lado päällimmäiseksi nyhtökaura, joko kuumana suoraan pannulta tai viilennettynä. Peruspakkauksen seesaminsienet näkyvät annoksessa hauskaasti ja lime-inkivääri antaa ryhtiä makuun. Parhaan tuloksen saa, jos marinoid myös nyhtökauran vinaigrettessa.



KOMMENTTI

MARJA KRONS

Paljon melua tyhjästä vai Nobel-keksintö?

NYHTÖKAURA ON KUIN SILKKISUKAT 1940-LUVULLA. Kaikki puhuvat, mutta harva on pystynyt toistaiseksi kokeilemaan. Kun sitä nyhtökauraa nyt ei vaan kaupan hyllylle riitä.

Innovaattori **Maija Itkonen** sanoo, ettei kyseessä ole mainoskikka, vaan kysyntä pääsi yllättämään. Niinpä, onhan se erilaista markkinoida hyvää päivittäistavarakaupan tuotetta kuin akkupöytää.

Mutta kaupparkeissa opetettiin kyllä jo viime vuosituonnella että markkinointi aloitetaan kun jakeluketju ja toimitukset on

varmistettu. Surkuhupaisa esimerkki, sekin viime vuosituonnelta, oli Raision kolesterolia alentava Benecol-levite. Sitä joko sai ei, yleensä ei, vaikka hinta oli kolmin-nelinkertainen tavallisiin levitteisiin verrattuna. Seuraus oli synkkä: mielenkiinto lopahti ja Benecol on saanut rinnalleen monta muuta funktionaalista elintarviketta. Samoin käy nyhtökauralle, kiinnostavalle vegetuotteelle, jos sen tuotantoa ja jakeluketjua ei saada nopeasti kuntoon. Muuten se jää hipsterien hifistelyksi.

Nyhtökaurapasta

2 dl gnochheja
vettä keittämiseen
1 prk (noin 2 dl) tomattipyreetä
loraus öljyä
1–2 desilitraa valkoviiniä, vettä tai kasvislientä
1 pakkaus (250 g) nyhtökauraa,
maku tomaatti-paprika-persilja

Tee perinteinen tomaattikastike pyörityksellä tomaattipyree öljytilkassa. Anna hautua hetken, jotta pyreen maku pyörityy. Lisää reilu desilitra valkoviiniä, vettä tai kasvislientä ja jätä hautumaan. Freesaa nyhtökaura mukaan pastakastikkeeseen. Keitä gnochit al dente –rapeiksi ja lisää päälle pastakastike. Voit myös lisätä tomaattikastikkeen ja nyhtökauran erikseen, jolloin suutuntuma on kuivempi. Ripottele annosten päälle parmesanraastetta ja yrttihakkelusta, esimerkiksi basilikaa.



Ravitsemusfoorumi

To 8.9.2016 Helsingissä



LISÄTIEDOT

Hinta: 110 €, sisältää aamu- ja iltapäiväkahvin sekä luentomateriaalin

Paikka: Hakaniemenranta 6,
Hakaniemi, Helsinki

Ilmoittautuminen:
www.gery.fi

OHJELMA

9.00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi

Ravitsemus ja liikunta edistävät kognitiota ja toimintakykyä ikääntyessä

Tiia Ngandu, LT, Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL)

Superhyvää suolistolle, herkkävatsaisen elämä kuntoon

Leena Putkonen, laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM, FODMAP-asiantuntija

Ikääntyneen ruokailu ja terve suhtautuminen ruokaan, syömiseen ja omaan kehoon

*Maare Kauppinen, laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM
Kuntokeskus Alfido*

ILTAPÄIVÄ

Omat osuudet ruokapalvelulle ja hoitajille

RUOKAPALVELU

Elintarviketeollisuus ruokapalvelujen tukena ja laadukkaan ruokailun toteutuksessa ikääntyneille

Mirva Lampinen, ravitsemusasiantuntija, TtM, Saarioinen Oy

Ikääntynyt ihminen ja ruokailun hyvä toteuttaminen

Sirpa Virkki, Tekme Oy, Hämeenlinna

HOITOPUOLI

Elämänmakuinen arki- ruoan merkitys muistisairaalle ihmisen elämänlaadulle

Maarit Lampela, toimintaterapeutti, muistiasiantuntija, Muistiluotsi

Lääkehoidon kokonaisarviointi ikääntyneillä

Paula Timonen, proviisori, Pro dosis Oy

15.30 Päivän päätös ja yhteenveto