

Ikäntyneiden ravitseminen

¹
2020

Voimaa ruuasta

Gery

**Kirjailija
Kaari Utrio
jatkaa
tarinointia
uudella
foorumilla
s. 4**

**Miten
ikäntyneen
kannattaa
laihducttaa?
s. 16**

TEEMA

Hyviä tekoja

Syödään yhdessä,
nautitaan ruuasta!

S.8



8



18



23

© MAIJA SOLJANLAHTI

Sisältö



14

© MAIJA SOLJANLAHTI

4 Tarinoiden kertoja

8 Hyviä tekoja

11 Lukulamppu

12 Välipalat

13 Ravitsemusterapeutti vastaa

14 Jos syöminen ei onnistu

15 Apuvälineitä ruokailuun

16 Ikääntyminen ja ylipaino

18 Onko laihdutuskuuri hyvä teko?

20 Syömisen säätely

22 Kolumni
Ruoka on rytmiä, nautintoa, yhdessäoloa

23 Kohtaamispaikkana Loviisan seudun omaishoitajat

24 Ajankohtaista Gerystä

Gery
Voimaa ruuasta
1/2020

TEEMANUMERO
Hyviä tekoja

Lehti on Voimaa ruuasta -toiminnan julkaisu. Tuotamme ikääntyneiden hyvinvointia tukevaa materiaalia.

Aikakauslehtien liiton (Aikakausmedia) jäsenlehti.

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

Julkaisija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Society for Gerontological Nutrition in Finland

ISSN 2343-3760 (painettu)
ISSN 2343-3779 (verkkójulkaisu)

Juttuideat ja palaute toimitukseen:
info@gery.fi

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

Lehden päätoimittaja
Merja Suominen, puh. 050 584 1995

Toimituspäällikkö
Maija Soljanlahti, puh. 044 980 9358

Senior Adviser
Marja Krons, puh. 0400 606 162

Kannen kuvaaja: Veikko Somerpuro

Taitto: Taittotoimisto Åsa Åhl

Paino: Painotalo Plus Digital Oy





Hyvät teot ruokailussa ja ravitsemuksessa

Voimaa ruuasta -teko palkitaan ensimmäisen kerran tänä vuonna. Saimme monipuolisia ehdotuksia hienosti, 14 kappaletta. Ehdotukset koskivat palvelutalojen asukkaiden leipomista, ruokailun viihtyisyyden lisäämistä tai ruokailun suunnitteluun osallistumisesta hoivassa, miesten kokkikursseja, terveellisiä ravitsemusvinkkejä, ruokamuisteluita, yhteisöllisen asumisen ruokailua ja monia muita kiinnostavia ja innovatiivisia tekoja.

Hyvä ravitsemus on paljon muutakin kuin huolehtimista siitä, että saadaan riittävästi proteiinia ja muita ravintoaineita. Ruuanvalmistus voi olla hauskaa yhdessä, uusia taitoja voi opetella hyvässä ja hausassa seurassa vielä ikääntyneenäkin kuten miesten kokkikursseilla on tapahtunut. Lisäksi voi kokea olevansa tarpeellinen ja valmistaa omalla vuorollaan muille ruokaa kuten senioriasumisessa tehdään.

Oman ammattitaidon hyödyntäminen eläkeiässä on monella tavalla hienoa ja tarpeellista vapaaehtoistyössä, ja silloin toteutuu myös hiljaisen tiedon siirtäminen nuoremmille sukupolville. Näin tekevät Lounaisrannikon Senioriopettajat yhdessä kokkipiskelijöiden kanssa.

Ikääntyminen sinänsä ja hoivakoteihin liittyvät ongelmat ovat olleet paljon esillä viime aikoina ja

” **Voimaa ruuasta -teon avulla haluamme Geryssä tuoda näkyviin sitä hyvää, mitä ikääntymisen saralla tehdään.**

oikeastaan koko parin vuosikymmenen aikana, kun olen aktiivisesti työskennellyt ikääntymisen ja ravitsemuksen parissa. Helposti jää huomaamatta, miten upeita asioita ja uusia hienoja tekoja toteutetaan eri puolilla Suomea.

Olemme viime vuoden aikana kouluttaneet hoivakotien työntekijöitä useassa eri yksikössä. Ikäihmistien hyvinvoinnista huolehtiminen ja hoitajien sekä ruokapalvelun työntekijöiden oman työn merkityksen arvostaminen ja motivaatio työn kehittämiseen on ollut hienoa huomata. Ikääntymiseen liittyvä tieto on lisääntynyt, ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvät käytännöt hoitotyössä ovat huomattavasti parantuneet.

Voimaa ruuasta -teon avulla haluamme Geryssä tuoda näkyviin sitä hyvää, mitä ikääntymisen saralla tehdään. Siten luodaan hyvinvointia ikäihmisille ja samalla myös heidän ohjaamiseen ja hoitoon osallistuville työntekijöille ja vapaaehtoisille.

Merja Suominen

Toiminnanjohtaja, Gery ry





MAIJA SOLJANLAHTI

Tarinoiden kertoja

Kirjailija Kaari Utrio on paketoanut Suomen historiaa ja seikkailuja viiden vuosikymmenen ajan.

Kaari Utrion intohimona on historia ja tarinoiden kertominen. Tyttökoulun tarinoitsijan ja hyvän ainekirjoittajan opinahjo löytyi historianlaitokselta Helsingin yliopistolta. Keskiajan historia valikoitui hänen aihealueekseen.

- Aloittaessani opinnot petyin, kun keskiajasta käsiteltiin vain kirkkohistoriaa ja taloutta. Muutosta on tapahtunut sitten oman aikani, ja tänä päivänä myös keskiajan tutkimus on monipuolista ja erinomaisella tasolla.

Kaari kertoo, että vasta 1990-luvulla ymmärrettiin suuren yleisön haluan historiatietoa, erityisesti myös arkisemmista aiheista. Tutkijat eivät enää voineet puhua vain toisilleen tai keskittyä suurmiesten urotekoihin, talous- ja poliittiseen historiaan. Alettiin tutkia ja kertoa mikrohistoriaa, eli perheiden ja arjen historiaa.

Kirjailijan ammattiin

Aikuiseksi Kaari Utrio kasvoi kirja-

hyllyjen keskellä ja osallistui ajan tapaan kotiaskareisiin yhdessä apulaisen kanssa. Toimittajan ja kääntäjän töitä tehnyt äiti tarvitsi apua ruuanvalmistukseen ja muihin kodin töihin. Hän valmisteli aterioita, jotka äiti sitten valmisti loppuun. Myös veljet osallistuivat: iltateen keittämiseen ja tiskaamiseen. Isä ei kotitöihin osallistunut.

- Isäni oli kustannusyhtiö Tammen toimitusjohtaja, ja päivällispöydässämme oli monesti aikakauden kulttuuri-ihmisiä, varsinkin kirjailijoita. Lapset saivat istua ruokailun ajan pöydässä. Aikuisten siirryttyä seurustelemaan lapset lähtivät omiin puuhiinsa.

Kirjailijan ammatti ei siis tuntunut Kaarista vieraalta tai erikoiselta. Valmistuttuaan yliopistosta hän työskenteli kirjakaupassa ja näki, mikä lukijoita kiinnosti. Naiset ostivat romanttisia seikkailukirjoja, kuten Angelika-sarjaa. Hän päätti ryhtyä kirjoittamaan kotimaisia vastineita.

Kirjoitettuaan kuusi romaania,

© VEIKKO SOMERPURO

Kaari Utrion kirjasto on vaikuttava. Se sisältää koko Tammen Keltaisen kirjaston, joka on kuitenkin vain pieni osa kokonaisuutta. Hän lukee paljon ja kuuntelee äänikirjoja. ”Kuuntelen kirjoja kun jumppaan päivittäin ohjelmani mukaan. Se on niin tylsää, että kuunteleminen helpottaa sitä.” Jumpan lisäksi hän sauvalenkkeilee säännöllisesti.

hän sai valtion kirjallisuuspalkinnon vuonna 1973.

- Esikoiskirjani julkaisemisesta oli tuolloin viisi vuotta ja koin itseni ensi kertaa kirjailijaksi. Sitä ennen olin kirjoittanut kertomuksia ja romaaneja – ansaitakseni rahaa nuorena äitinä ja vastavalmistuneena historian maisterina. Alun pitäen tulevaisuuden haaveissani siinsi tiedeura.

Kaarin keittiössä

Pula-ajan kaupunkilaistyttyö Kaari Utrio kertoo sodan jälkeisestä herkusta, joka syntyi kun kortilla ostettu kananmuna vaahdotettiin säännösteltyyn sokerin kanssa. Kananmunan syömistä raakana pidettiin siihen aikaan terveellisenä. Hän muistaa myös maidon haun, pussimaitojen ja lopulta maitotölkkien tulon kauppoihin ja osaa värikkäästi kertoa kehityksen tärkeyden: epidemioiden eston.

Sen sijaan hän ei tämän päivän kulluttajana ymmärrä marketin maitohyllyn laajaa valikoimaa, ellei laktositolia juomaa lasketa.

- Elämme yltäkyläisyydessä, jossa on valinnanvaraa vaikeuksiin saakka. Olemme kasvaneet puutteesta ylikulutuksen aikaan.

Kaari Utrio itse suhtautuu ruokaan ja ruuanvalmistukseen hyvin pragmaattisesti.

- Minua kiinnostaa enemmän sota-historia kuin ruuanhistoria. Teimme mieheni Kain kanssa yhteistyötä juuri keittiöhistorian äärellä. Jos kirjaan piti kirjoittaa jotain aikakauden tarjottavista herkuista, niin Kai syventyi aiheeseen ja kaivoi minulle ainekset, jotka vein romaaniin.

Kai Linnilä oli ruokaan intohimoisesti suhtautuva ammattilainen, joka vei tietämyksensä keittiön kautta vaimonsa ravinnoksi.

- Sain 43 vuotta Savoy-ravintolan

tasoista ruokaa kahdesti päivässä. Kun meille tuli vieraita Kai suunnitteli ja valmisti kaiken. Minä tein alkuvalmisteluja, katoin pöydän ja korjasin. Jossain vaiheessa sain yhdessä kokiksi opiskelleen ystävämme kanssa Kain myös siivoamaan jälkensä keittiössä – sillä niinhän ravintolan ammattikoikitkin tekevät.

Kai Linnilä menehtyi vuonna 2017, ja trauman jälkeen Kaari on saanut apua ruokahuoltoon tuttavalta.

- Painoni putosi huomattavasti, mutta alkaa nyt olla palautunut. Olen oppinut pakastamaan ja syön kellon mukaan. Näläntunnetta en voi odotella, sitä ei tule.

Lukijan halu oppia

Tarinankertojana Kaari Utrio on ilmiömäinen. Sadat tuhannet naiset ovat saaneet nauttia hänen sankarihahmojensa seikkailuista eri aikakausilla. Historia elää henkilöiden vaiheiden ja juonen käännosten kautta.

- Lukijoillani on halu viihtyä ja kiinnostus oppia. Luennoillani huomaisin sen jo pian, että kysymyksiä herää ja tiedonjano on valtava. Olen saanut kiitosta romaanieni sanastosta ja tarkasta ajan kuvauksesta. Olen kirjoittanut myös tietokirjoja, sillä kaikkea tietoa ei voi kirjoittaa osaksi romaaneja.

Ajat ovat muuttuneet Utrion kirjailijauran aikana. Viihdekirjailijaa ei katsota enää nenänvartta pitkin, ja naisille suunnattua kulttuuria ja historian tutkimusta tehdään aktiivisesti. Hän pitää erityisesti 1980-lukua naisten vuosikymmenenä, sillä silloin sallittiin naispappeus, voimaan tuli uusi sukunimilaki ja säädettiin tasa-arvolaki.

- Tietokirjani naisten historiasta, Eevan tyttäret, ilmestyi v. 1984. Sain julkaista sen kiristämällä kustantamoa – sen uskottiin myyvän muutamien tuhannen verran minun nimel-



Hän pitää erityisesti 1980-lukua

naisten vuosikymmenenä, sillä silloin sallittiin naispappeus, voimaan tuli uusi sukunimilaki ja säädettiin tasa-arvolaki.

läni. Teimme kirjan alusta asti itse Kai Linnilän kanssa. Koska kirja piti tehdä edullisesti, se painettiin Italiasa. Kun 16 000 kappaaleen painos tuli Suomeen, se myytiin heti loppuun. Suomessa oli kova kiire painaa kirjaa lisää – lopulta sitä myytiin 154 000 kappaletta.



© VEIKKO SOMERPURO

**Kirjailija
Kaari Utrio asuu
kirjojen keskellä
rauhallisella
Somerniemellä.
Naisasianaisen
tietoa ja
mielipiteitä
halutaan yhä
kuulla.**

Tämäkin tarina on viihdyttävää kuunneltavaa Kaari Utriolta. Samalla hän kaivaa kirjastonsa kätöistä vastikään ilmestyneen koreankielisen version Eevan tyttäristä. Naisen historia kiinnostaa tänään Suomessa ja maailmalla.

Nainen ruokkijana

Naisten rooliin on liittynyt vahvasti vastuu perheen ruokkimisesta. Agraari-Suomen ruokavalio oli lähes vegetaarinen, vain syksyllä ja juhlissa syötiin lihaa. Pelloilla kasvoi viljaa ja juureksia sekä vihanneksia, ja eläimiä pidettiin lannan vuoksi, sillä keinolan- noitteet ovat verrattain uusi keksintö. 1860-luvun nälkävuosien myötä siirrettiin, varsinkin pohjoisessa ja itä-

sessä Suomessa, karjatalouteen.

- Naisilla oli agraariyhteiskunnassa paljon tehtäviä, siinä ei ehtinyt luomaan ihmeitä keittiössä. Puuroa keitettiin päivittäin, ja leivontapäivien lukumäärä vaihteli idässä ja lännessä. Juhlia oli, ja silloin syötiin monenlaista ja monta päivää. Joulukuukin ja esimerkiksi häät olivat monipäiväisiä ruokajuhlia. Syksyllä teurastettiin eläimet, joita ei olisi talvella voitu heikon rehuilanteen vuoksi pitää. Sadon säilöminen, voin ja piimän sekä juuston valmistus oli osa naisen työtä. Syksyn varastojen piti riittää seuraavaan satoon.

Nälkävuodet kurittivat suomalaisia säännöllisesti. Nälkä ei kuitenkaan tappanut samaan tahtiin kuin epidemiat.

- Sairaudet, tartunnat koskettivat kaikkia säätyyn katsomatta. Vaikka ruokakin oli talon koosta riippuen erilaista, ei sillä ollut niin paljon merkitystä kuin esimerkiksi vaimon kuolemalla. Silloin tuli kiire hankkia taloon uusi ruuanlaittaja.

Nykytilanne on toinen, sosioekonomiset erot näkyvät kuolleisuudessa vahvasti, sillä terveyserot kasvavat arkielintilanteiden, ravitsemuksen, liikkumisen, tupakoinnin ja alkoholin käytön myötä. Synnytys, lavantauti tai pilaantunut ruoka ei enää vie äitejä ennenaikaiseen hautaan.

Tarinat elävät eri kanavissa

Kaari kertoo kirjan kirjoittamisesta. Hän loi maailman ja sen henkilöt sekä juonen kulun palasina, jotka sitten liitti yhteen tarinan avulla. Projekti kesti tavallisesti useamman vuoden. Hän ei enää kirjoita romaaneja tai tietokirjoja.

Tarinankertojan foorumit ovat muuttuneet, kuten ympäristö ja osa lukijoistakin. Nyt hän toimii aktiivi-

sesti uudenlaisen leirinuotion äärellä, sosiaalisessa mediassa omalla Facebook-fanisivullaan. Hänen fanisivullaan on yli 17 000 tykkääjää, ja hän kirjoittaa sivulleen muutaman kerran viikossa.

- Luopuminen pitkistä kirjaprojekteista jätti hieman orvon olon. Tämä lyhyiden tekstien kirjoittaminen ja keskustelun seuraaminen helpottaa sitä.

Romaanin kirjoittamisen tavoin hänen fanisivunsa rakentuvat hänen avaustensa ympärillä käydyistä keskusteluista. Joskus hänen aloittamansa aiheen ympäriltä esitetään niin hyviä kysymyksiä, että hän kirjaa ne ylös palatakseen niihin myöhemmin. Kaikki on suunnitelmallista mutta silti samalla luovaa.

- Olen ollut äärettömän iloinen, kuinka nostamistani historiallisista aiheista kehkeytyy keskustelu lukijoiden kesken. Palstalla kysytään lisää, ja monesti joku osaa vastata kysymykseen ennen kuin itse ehdin. Lukijat tulevat paljon lähemmäksi ja se ilahduttaa. Tiedonjano on edelleen kova, ja lukijat haluavat tiedon luotettavalta lähteeltä.

Hän jatkaa tarinankerrontaa myös erilaisissa tilaisuuksissa, joissa käy luennoimassa, sekä kotonaan, jossa hän ottaa vastaan toimittajia tai vaikkapa teatterintekijöitä. Luentoja hän on pitänyt satoja, ellei tuhansia.

- Maailma on täynnä tarinoita ja ihmisiä, joilla on kiinnostavia tarinoita. Kirjoitetut tarinat säilyvät, mutta mitä käy nyt digitaalisille tarinoille, joita tällä hetkellä tuotamme? Kirja säilyy 500 vuotta, mutta uskotteko, että tämän päivän digitaaliset tuotokset ovat tallessa vielä 500 vuoden jälkeen?

Kaari Utrion oma kertomus odottaa raakileena elämäkertatoimittajan pöydällä. Syksyllä pääsemme lukemaan tai ehkäpä kuuntelemaan sen. ■

Hyviä tekoja

– paremman ravitsemuksen
ja nautinnollisen syömisen puolesta!

Gery palkitsee ensimmäistä kertaa

Voimaa ruuasta -teon. Hyviä tekoja tuli ympäri

Suomen, ja tässä esittelemme ne tiiviisti.



Ainala ry:n palvelutalossa päätettiin kerätä asukailta heidän lempileivontareseptinsä ja sitten leipoa niitä yhdessä. Ja tietenkin myös syödä! Ohjaajina toimivat lähihoitaja Jane ja fysioterapeutti Tuija, jotka leipoivat yhdessä asukkaiden kanssa.

Hämeen Setlementti on järjestänyt järjestöverkoston kanssa tuki- ja ohjauksipisteitä sekä terveystietotupia mm. Hämeenlinnan pääterveysasemalla, Jukolan terveysasemalla ja pop-up-kiertueena Hämeenlinnan muilla terveysasemilla. Matalan kynnyksen toiminta on viety alueiden asukkaiden keskuuteen, ja se tavoittanut niin terveysaseman asiakkaita kuin alueen asukkaita. Mukana ovat olleet alueen järjestöt monimuotoisilla teemoillaan kohdaten ja kuunnellen iloja ja suruja, jakaen tietoa alueen sote-järjestöjen toiminnasta sekä niiden tarjoamasta tuesta ja opastusta sähköisten terveyspalvelujen käytössä.



Länsi-Uudenmaan pelastuslaitoksen ja Uudenmaan Pelastusliiton Keittiön pelastajilta saadun lahjoituksen turvin on lievitetty ikääntyneiden ihmisten yksinäisyyttä. Alueen pelastuslaitokset olivat koonneet yhdessä kirjan, jossa on maukkaita ruokaohteja paloasemien keittiöistä ja turvallisuusvinkkejä kotikeittiöihin. Kirjan myynnistä saatu tuotto lahjoitettiin Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri-toiminnalle. Länsi-Uudenmaan alueella kokoontuvilla Ystäväpiiri-ryhmillä on mahdollisuus hakea lahjoituksesta tukea yhteiseen ruokailuun ja seurusteluhetken lounastapaamisten merkeissä. Lahjoitus nimettiin Yhdessä ruoka maistuu -lounaiksi. Ystäväpiirin lounaat on koettu mieluisiksi ja voimaannuttaviksi ryhmien tapaamisten sisällöiksi.

Raaseporin kaupungissa, Villa Anemonen intervalliosastolla aamu-, väli- ja iltapaloja suunnitellaan ja valmistetaan yhdessä asukkaiden kanssa. Keskuskeittiöstä tulevat ateriat viimeistellään ruokahalua herättävästi esimerkiksi kattauksella, ja lopuksi ruokaillaan yhdessä. Yhdessä arkiaskareiden tekeminen osastolla tai vaihdellen myös erillisessä terapiakeittiössä tarjoavat luontevat ja viihtyisät puitteet yhdessä ololle. Asukkaiden vaihtuvuus on arkea, ja kokoontumisen yhteisen tekemisen ympärille tarjoaa yhteisöllisyyden tunnetta. Ruuan laittaminen yhdessä ja yhdessä syöminen parantavat myös ruokahalua.

Pihtiputaan kunnassa, Kotiseudun Sanomat -paikallislehdessä on julkaistu Voimaa vanhuuteen -hankkeen myötä joka kuukausi maksullinen kuukauden ravitsemusvinkki. Ravitsemusvinkit pohjautuvat virallisiin ravitsemussuosituksiin. Aiheet ovat olleet mm. lautasmalli, proteiinit, rasvat, vitamiinit, erityisruokavaliot sekä ravitsemuksen erityispiirteet ikääntyneillä.

Keski-Suomen Marttojen hankkeessa järjestettiin kursseja, jotka on tarkoitettu sekä kaikille yli 55-vuotiaille että miehille omia kursseja. Kurseilla keskustellaan terveellisestä ja monipuolisesta ravitsemuksesta sekä yhdessä valmistetaan ruokaa ja syödään. Ruoanvalmistuksella ja yhdessä syömisellä luodaan yhteisöllinen sosiaalinen tapahtuma.



Kohtaamispaikka Mielikissä Ylivieskassa järjestettiin joko lounaan jälkiruokana tai erikseen maisteltavana eri marjoista tehtyjä jälkiruokia. Samalla muisteltiin kun maisteltiin.

Tilaisuuksista rakentuu valokuva-muistelukortteja, joissa on kuvattu kyseinen marja, eri vuosikymmenien esineistöä sekä sananlasku pitäjistä. Kortteihin liitetään myös ohje toteutusta varten. Muistelukortit marjajälkiruoista ja välipaloista on muistelutyön, ravitsemuksen laadun ja ruokakulttuurin kehittämisen väline.

Lounaisrannikon Senioriopettajat (LRSO) järjesti yhteistyössä kokkiopiskelijoiden kanssa Vireyttä ruoasta -kursseja. Nuoret opiskelijat toimivat senioripareille ohjaajina. Kurseilla jaettiin tietoa ikääntyvän ravitsemuksesta itse kokaten, pienin tietoisuuden ja keskustellen. Tavoitteena oli myös saada lisävinkkejä terveellisestä, maistuvasta, ilmastoystävällisestä, pieniin talouksiin sopivasta edullisesta ruoanlaitosta. Kurssilla opittiin uusia näppäriä ja nopeita valmistustapoja ja saatiin tuoretta mielenkiintoa perehtyä vaikkapa pakastealtaiden tarjontaan. Kokkaus oli voimaannuttavaa ja vireyttävää yhdessäoloa.



Wilhelmiinan palvelukodissa muistisairaiden ryhmäkoti Väinämöisen asukkaiden ruokailutilanteista haluttiin tehdä viihtyisiä ja levollisia sekä kannustaa asukkaita syömään omatoimisesti ja riittävästi. Sekä asukkaat että henkilökunta osal-

listuivat kodinomaisen ruokailuhetken suunnitteluun. Henkilökunta on kokenut, että on ollut mahtavaa siirtä pois laitospöydän kahleista ja huomioida aidosti yksilöllisyys. Muutos aloitettiin lounaasta ja kun se sujui, siirryttiin päiväkahvi tarjoilemaan samalla tyyllillä, ja pian on iltapalan muutoksen vuoro.



Pihtiputaan kotihoito on järjestänyt päivätoiminnan ryhmien yhteydessä kyläasukkaille keittolounaita. Keitto ja puurot sekä muut tarvikkeet on tilattu palvelukeskuksen keittiöltä valmiina. Lounaan aikana on jaettu ravitsemustietoutta ja vaihdeltu omia hyviä reseptejä. Kylillä toimivissa ryhmissä on myös

itse valmistettu välipaloja, leivottu, opeteltu kalankäsittelyä, sienitunte-musta ja tehty mm. perinneruokia. Kylille vietynä tavoitetaan asukkaita, jotka eivät pääse liikkumaan asutuskeskuksiin. Yhdessä ruokaileminen on myös sosiaalinen tapahtuma, joka lisää yhteisöllisyyttä ja toisista välittämistä.



Helsingin Kotisataman yhteisöllisen kerrostalon asukkaat, joiden keski-ikä on

noin 70 vuotta, osallistuvat joko keittiötehtäviin tai yhteisten tilojen siivoamiseen kiertävällä vuorolla. Asukkaat kokevat yhteistoiminnan vaikuttavan myönteisesti heidän hyvinvointiin ja elämänlaatuun, vireyteen ja omatoimisuuteen, ja se säästää yhteiskunnan varoja. Keittiössä valmistetaan laitosvälineistöllä ruokaa päivittäin ja se nautitaan yhdessä illan suussa. Aterian hinta on alhainen, 4,50 €. Se valmistetaan vapaaehtoisvoimin eikä palkkustannuksia ole. Ruokahävikin minimoimiseksi ylijäänyttä ruokaa saa ostaa myös kotiin. Raaka-aineiden ja pakkausten valinta tehdään sekä terveyttä että ympäristöä ajatellen ja kierrättäen.



Sastamalassa sijaitsevan hoivakodin, Tupahoivan omassa keittiössä hyödynnetään vuoden-aikoja ja satokalenteria ja käytetään paikallisten yrittäjien tuotteita. Asukkaat osallistuvat halutessaan ruuan valmistukseen salaatteja pilkkomalla, perunoita kuorimalla, ja leivonta on suosittua ohjelmaa. Mieliruuat on huomioitu ruokalistan suunnittelussa. Kattauksiin kiinnitetään erityistä huomioita. Koko Tupahoivan väki ruokaillee yhdessä hoitajat mukaan lukien.

Hoitokoti Annalassa on innostuttu muutama vuosi sitten laatikkoviljelystä Marttojen hankkeen myötä. Kaksi hoitokotia on samassa pihapiirissä ja kahdesta pihaan rakennetusta laatikosta oli molemmille taloille iloa ja hyötyä. Asukkaat pääsivät mukaan hyötykasvien viljelyyn, hoitoon ja sadonkorjuuseen. Keväällä mietitään asukkaiden kanssa, mitä viljellään tulevana kesänä. Annalassa iloitaan asukkaiden muistelujen ja riemun määräästä kun keväällä kylvetään ja kesällä hoidetaan ja tutkitaan viljelyksien kasvua. Pihamaalta löytyy myös marjapensaita ja kasvihuone. Loppusyksystä, kekrin aikaan vietetään sadonkorjuujuhlaa, johon kutsutaan myös omaiset. Talon keittäjä valmistaa sadon antimista herkullisia ruokia ja leivonnaisia.



Tampereella Virkeät Ikämiehet -hanke pyrkii erityisesti ikämiesten tavoittamiseen ja aktivoimiseen ”äijäporukoissa”. Tavoitteena on, että ikämiesten ruuanlaittotaidot paranevat, he syövät terveellisemmin ja liikkuvat aiempaa enemmän ja monipuolisemmin. Lisäksi tavoitteena on, että miesten hyvinvointi, elämänlaatu ja osallisuus kohenevat ja he uskaltavat kokeilemaan digisovelluksia oman hyvin-

vointinsa edistämisessä.

Toimintamuotona on eläkeikäisille kotona asuville miehille suunnatut ravitsemus- ja liikuntakurssit. Kurssija vetävät ravitsemusterapeutti ja fysioterapeutti yhdessä. Kurssija toteutetaan eri puolilla Tamperetta esimerkiksi palvelukeskuksilla ja kerhotiloissa, jotta paikalle tulo olisi helppoa ja sitä myöten kynnys osallistumiselle olisi matala.



Pukinkontin parhaat

Vuoden ensimmäiseen lukulamppuun on kerätty kirjoja, joita pukki ei ehkä muistanut tuoda, vaikka syytä olisi ollutkin. Kirjat ilmestyivät viime syksynä.

Olli Jalonen sai vuonna 2018 Finlandian **Taivaanpallosta**. Viime syksynä sille ilmestyi jatkoa. **Merenpeitto** kertoo nuoren Anguksen elämästä vuodesta 1688 vuoteen 1700. Anguksesta tulee aikamies, joka jatkaa tiedemies Edmond Halley'n perheessä. Angus ottaa palkattomana apurina, maailman ja luonnonilmiöiden tutkijana riskejä, jotka vievät hänen terveytensä, mutta optimismi ei katoa.

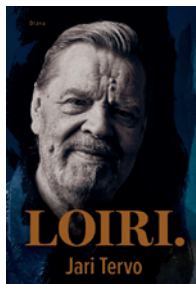


Sirpa Kähkösen Muistoruoho vie Kuopio-sarjan 1970-luvulle, jolloin käydyt sodat vielä varjostivat perhe-elämää. Kähkösen naiset puskevat eteenpäin, mutta muistavat vielä menneen elävästi. Ei ehkä Kuopio-sarjan komein, mutta liikuttava.

Raija Orasen Manusta on puhuttu turhan vähän. Elokuussa ilmestynyt, hienot arvostelut saanut kirja kertoo kymmenekertaisesti Mauno Koivistosta sen, mitä **Jari Tervo** on saarnannut televisiossa. Samalla Oranen kuvaa hienosti ja rakkautella sitä, mitä päässä tapahtuu vanheessa. Arvokkaasti, kuten Manu.



Teeveestäkin tuttu **Margaret Atwoodin Orjattaresi** vie tarinan Gileadista draamaattiseen päätökseen teoksessa **Testamentit**. Gilead on jo sisältä mädäntymässä, ja kolme erilaista naista kuvaa loppunäytöstä eri kuvakulmista. Tapahutumia, jännitystä ja ihmiskohtaloita on erilaisia. Jos Orjattaresi tai tv-sarja on koukuttanut, Testamentit koukuttaa myös.

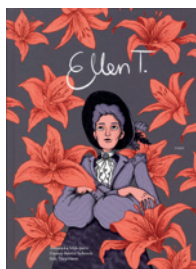


Jari Tervon Loiri on taas syksyn mittaan ajanvietelehdistössä purtu puhki, lähinnä kirjan sisältämien Loirin elämään kuuluneiden säädyttömyyksien takia. Mutta ne ovat häviävän pieni osa kirjan sanomaa: pääosassa on se, mitä tapahtui suomalaisessa elokuva- ja teatterikentässä viimeksi kuluneiden kuuden vuosikymmenen aikana. Loiri on rehellinen ja Tervo osaa kirjata sen. Ei ihme, että jouluun mennessä myynti saavutti 80 000 kappaletta.



Mikko Rimmisen Jos se näyttää siltä on patamusta komedia surullisesta, syystä vaikenevasta vaarista, Lyystä. Lyy on tuppisuu, joka lopulta suunsa avatessaan pahoittaa naapurien mielen. Rimmisen kielessä soi yksinäisyys ja suru.

Teemu Keskisarjan jokainen teos on historiasta nautiskelevalle huippuhetki. Niin myös **Murhanenkeli**, joka kertoo Suuresta Pohjan sodasta Ruotsin itäisen maakunnan, pienen Suomen, asukkaiden kohtaloiden kannalta. Keskisarja on taiturimainen kirjoittaja, ja asiantuntevat taustajoukot takaavat myös laadun.



Jos taidehistorioitsija **Hanna-Riikka Schreckin** elämäkerta Ellen Thesleffistä jäi liian raskaana väliin, voi asian nyt korjata vaikka yhdessä lasten ja lastenlasten kanssa Schreckin ja **Iida Turpeisen kirjoittamalla**, Annukka Mäkijärven piirtämällä kuvateoksella **Ellen T.** Kirjasta selviää Ellen Thesleffin elämä suurin piirtein sellaisena, kuin hän sen eli: värikkäänä, periksiantamattomana kosmopoliittina ja nerona.



Vihreissä kasviksissa on paljon K-vitamiinia

● K-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, joka on välttämätöntä veren hyytymiselle. Se vaikuttaa lisäksi luuston kuntoon. Hyviä lähteitä ovat etenkin vihreät kasvikset, kuten ruusukaali, lehtikaali, pinaatti ja nokkonen. Myös kasviöljyistä saa K-vitamiinia.

Verenohennuslääke Marevania käyttävien on hyvä pitää päivittäinen K-vitamiinin saanti mahdollisimman tasaisena.

Suuret kerta-annokset vihreitä kasviksia voivat vaikuttaa lääkitykseen, mutta esimerkiksi lautasellinen pinaattikeittoa tai 2-3 ruusukaalin nuppua ei aiheuta ongelmia. Monipuolista kasvien käyttöä ei kannata liiaksi rajoittaa lääkityksen takia, vaan tavoite on, että lääkkeen määrä sovitetaan terveelliseen ruokavalioon sopivaksi.

Popsi, popsi paprikaa

● Vuoden vihannes paprika tuo väriä ja vitamiineja ruokapöytään. Punaisen, keltaisen, oranssin ja vihreän väreissä hehkuva paprika on erinomainen C-vitamiinin lähde. Siitä saa myös B-vitamiineja sekä A-vitamiinin esiasaiteena toimivaa beetakaroteenia, jota on runsaasti varsinkin punaisessa paprikassa. Rapsakkaa paprikaa on helppo lisätä raikkaaksi tuorepalaksi voileivän päälle. Se maistuu mukavaltakin myös salaateissa ja lämpimissä ruuissa, kuten keiton ja padan joukossa. Monikäyttöinen paprika on kotiutunut suomalaiseen ruokavalioon 1970-luvulla.



Pehmeä rasva tekee hyvää luustolle ja lihaksille

● Ruokavalion rasvan laatuun kannattaa panostaa. Pehmeä, tyydyttymätön rasva on suositeltavaa sydämen ja aivojen terveydelle, mutta se vaikuttaa myönteisesti myös luuston kuntoon ja lihasmassaan. Luuntiheydelle ja lihasmassalle on hyö-

dyksi, että ainakin 2/3 syödyistä rasvoista valitaan pehmeinä ravitsemussuosittelun mukaisesti. Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat kasviöljyt ja niistä valmistetut margariinit, öljypohjaiset salaattinkastikkeet, kala, pähkinät ja siemenet.

Rasvan laadulla on merkitystä mm. sydän- ja muistisairauksien, kohonneen verenpaineen ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa.



Ravitsemusterapeutti VASTAA

Laillistettu ravitsemusterapeutti Johanna Rapo • Gery ry

Minulla on ongelmia makean syömisen kanssa.

Jatkuvasti ja etenkin iltaisin tekee mieli esimerkiksi suklaata ja irtokarkkeja, enkä pääse siitä eroon. Olen varmaan sokeririippuvainen eikä minulla ole mitään itsekuria.

Minun on pakko kieltää itseltäni kaikki makea, koska en osaa syödä sitä kohtuudella.

Suklaa on pahin ja jos sallin itselleni palan, ei se jää vain siihen.

- Eeva 61 vuotta



VASTAUS

Hei Eeva, kiitos kysymyksestäsi. Makeanhimoa selittävät monet tekijät, joten vastaus kysymykseesi ei ole ihan yksinkertainen. Ihmisillä on synnynäminen mieltymys makeaan ja perintötekijät voivat osaltaan selittää makeanhimoa, mutta myös omilla ruokailutottumuksilla on merkittävä vaikutus. Sokeririippuvuutta tie-de ei ole osoittanut ja tämän hetken tutkimusten mukaan yksittäiset ruoka-aineet, kuten sokeri, eivät aiheuta fysiologista riippuvuutta. Kyseessä on ennemminkin syömiseen kohdistuva toiminnallinen riippuvuus, joka on verrattavissa esimerkiksi peliriippuvuuteen.

Totaalisen makeasta kieltäytymisen sijaan olisi parempi opetella kohtuukäyttöä. Makeanhimon hillitsemisessä ei ole kyse itsekurista tai tahdonvoimasta, vaan on hyvä pysähtyä tarkastelemaan omia tottumuksia ja ensisijaisesti laittaa ravitsemuksen perusasiat kuntoon.

Mikäli ruokavaliosta ei saada riittävästi energiaa ja ateriarytmi on epä-

säännöllinen, tulee helposti mielitekoja. Jos makeanhimo iskee esimerkiksi illalla, on hyvä pohtia, että jäikö syöminen aamupäivällä vähäiseksi tai tuliko päivällä pitkiä ateriavälejä. Liian vähäisestä syömisestä seuraa energiavajetta, jolloin mieliteko herkkua kohtaan kasvaa.

Makeanhimon taustalla voi vaikuttaa stressi ja univaje. Silloin elimistössä tuotetaan hormonia, joka lisää ruokahalun tunnetta. Väsyneenä tekee herkemmin mieli makeaa ja on vaikeampi tehdä niin sanotusti fiksumpia valintoja. Jo riittävä nukkuminen ja stressitasojen väheneminen voivat osaltaan korjata makeanhimoa.

Lisäksi on hyvä pohtia omaa suhdetta herkkuihin ja syömiseen ylipää-tään. Kielteisyyss-ajattelu on omiaan lisäämään himoa kiellettyä ruokaa kohtaan. Jos vielä syyllistää itseään valinnoistaan ajaututaan yhä tiukemmin noidankehään, jossa syyllistymisestä seuraa ikäviä tunteita ja himo herkkua kohtaan vain kasvaa.

Mitä jos sallisit herkkua itsellesi,

sen sijaan, että kieltäisit sen? Kieltäy-mys luo ruoalle palkintoarvoa, jolloin sitä halutaan normaalia enemmän. Voisitko luopua ruuan jaottelemisesta kiellettyihin tai sallittuihin ruokiin? Ajatusmallit ja asenteet eivät muutu hetkessä, tarvitaan aikaa ja harjoittelua.

Omia tapoja on siis hyvä aina tarkastella kokonaisvaltaisesti, sillä ravitsemus, liikunta, uni, stressi vaikuttavat kaikki toisiinsa ja kokonaisuuteen. Tilanteessasi kannustaisin ensiksi tarkastelemaan näitä perusasioita ja laittamaan niitä tarvittaessa kuntoon.

Jos näistä huolimatta asia ei ratkea, on pohdittava voiko kyseessä olla tundesyöminen tai ahmintatyypinen oireilu? Tunteet on hyvä opetella käsittelemään sen sijaan että tukahduttaisi niitä syömällä.

Säännöllinen syöminen suojaaa parhaiten kaikilta näiltä, mutta vakavampiin ongelmiin kuten syömishäiriöön, on syytä hakea ammattiapua.

Jos syöminen EI ONNISTU

Aktivointi ruokailuhetkeen, sopiva apu ja tuki ruokaillessa mahdollistaa aterioinnin.



oimintaterapeutti **Anneli Willman** vahtii lasten kanssa uunissa paistuvia herkkuja Kannelmäen palvelutalon muistiyksikkö Sinikellon keittiössä. Esikoululaiset ovat leiponeet pullaa ja torttuja ikääntyneiden asukkaiden kanssa. Yhdessä lasten kanssa leivotaan, ulkoillaan, pelataan pelejä tai askarrellaan tutussa porukassa miltei viikoittain. Yhteisen leivontahetken onnistumista tukevat terapia- ja hoitohenkilökunta yhteistuumin, sillä jokainen asukas tarvitsee yksilöllistä ohjausta osallistuakseen herkulliseen toimintaan.

Ruuan tuoksut ja osallistuminen ruuan valmistukseen ovat omiaan herättämään kiinnostusta ruokaa kohtaan. Muistisairauden edetessä kaikki eivät tunnista nälän tunnetta tai tiedä, mitä pitää tehdä, jotta nälkä häviää. Tietoisuus itsestä ja ympäristöstä auttaa muistisairasta henkilöä olemaan läsnä ja tekemään syömiseen liittyviä päätöksiä sekä ohjaamaan tietoisemmin kehon asentoja ja liikkeitä.

Rutiinit tuovat turvaa

Siirtyminen yhteisen pöydän ympärille, kodinomainen sisustus ja tuttu pöytäseura suuntaavat ajatukset ruokailuun. Anneli puhuu mielen ja kehon tietoisuudesta, eli muistisairaana henkilön herättelystä reagoimaan

ruokaan ja hahmottamaan ympäristöään.

- Vireystila voi olla erilainen eri päivinä, siksi kiireetön kohtaaminen on tärkeää. Ennen ruokailua ja ruokailuvälineiden kanssa toimimista on tärkeää saada henkilö hyvään vireystilaan. Tällöin hän on valmiimpi nauttimaan ateriaa omatoimisemmin. Toiset tarvitsevat silmäkkinä sanallista ohjausta, toisille mallinnetaan ohjaamalla lusikkaa suuhun muutaman kerran. Kolmatta voi syöttää asukkaalle sopivassa rytmissä. Jotkut tarvitsevat vain ruokaseuraa käynnistämään keskeytyvän ruokailun.

Anneli Wilman muistuttaa ennakoinnista. Kun asukkaat ovat tuttuja, voidaan vaikeat tilanteet ehkäistä. Rutiinit ovat monelle turvallisuuden tunnetta lisääviä, ja jos niistä poiketaan, on ennakointi tärkeää. Muistisairaana maailmassa hallitsemattomuus on pelottavaa ja aiheuttaa toiminnasta kieltäytymistä.

- Aktivoivat retket esimerkiksi tapahtumiin tai muihin ruokailutiloihin onnistuvat, jos tilanne on hyvin ennakoitu. Muuten retkestä voi tulla kaikille raskas.

Apua ja tukea yksilöllisesti

Annelin projektina on saada tänä vuonna ohjeistus ruokailun edistä-



© MAIJA SOLJANLAHTI

VINKKEJÄ RUOKAILUUN

1. Aktivoidaan mieli ja keho ruokailuun, aikaan ja paikkaan

- kehon asentojen ja raajojen herättely
- Lusikka suuhun -jumppa
- ruokailun aloituslaulut
- kohdistettu jutustelu kasvokkain

2. Osallistetaan omatoimiseen ruokailuun

- haetaan yhdessä ruokaa ja valitaan itse
- nostetaan ruoka kauniissa ja toimivissa astioissa pöytään, josta voi itse annostella tai voidaan maistattaa pala ja jutella mausta
- kotoisa, ruokailua tukeva ympäristö:
 - tasoerot, etäisyydet
 - rauhallisuus
 - riittävä seura
 - valaistus, kontrastit

Tärkeää on katse, kosketus ja läsnäolo – Kohtaaminen ihmiseltä ihmiselle!

Toimintaterapeutti Anneli Willman esittelee ratkaisuja mahdollisimman omatoimiseen ruokailuun. Moni pitkäaikaishoidon asukkaista tarvitsee apua, mutta liikaa ei saa huoltaa, jottei henkilö menetä omaa otettaan.

miseksi Helsingin kaupungin vanhustyön piiriin niin pitkäaikais- kuin kotipalveluihin. Yhteisillä ohjeilla halutaan kohentaa asukkaisen ravitsemustilaa ja helpottaa ruokailua. Niihin liittyy koulutusta, tehtäviä sekä kvalifikaatioita materiaalia. Ohjeet liitetään aktiiviseksi osaksi hoivatyötä sekä linkitetään Apotti-potilastietojärjestelmään.

- Eri alan ammattilaisten on tärkeää puhua yhteistä kieltä. Ruokailun ongelmat voidaan niputtaa ilmiöiksi, jotka näkyvät eri ammattilaiselle hieman erilaisina. Vaikeuksia voi olla istuma-asennon ylläpidossa, käden liikelaajuudessa tai ruokalautasen hahmottamisessa. Näihin ratkaisut löytyvät kun asiasta puhutaan yhteisesti ja suunnitellaan tarvittava apu tai toimintamalli.

Ensin täytyy tietää, mistä asia kiihastaa. Tärkeää on tuntea ja tutkia henkilön tottumukset ja tavat, sillä niiden tukeminen kohentaa elämän laatua sekä mielekkyyttä. Ratkaisuja on ja niitä pitää rohkeasti kokeilla, omatoimisuuteen kannustaen.

- Vaikka ruoka olisi maistuvaa ja ravintoaineet kohdillaan, saattaa ruokailun estää esimerkiksi virheasento, lypsässä istuminen. Sen voi korjata apuvälineillä, vaikkapa tyynyllä. Jos henkilö syö aina vain puolet lautasesta tyhjäksi hahmotushäiriön takia, voidaan lautasen paikkaa kohdistaa näkökenttään sekä kääntää se sopivassa vaiheessa ruokailua. Värikontrastien lisääminen pöydässä auttaa monia, myös heikommin näkeviä. ■

MAIJA SOLJANLAHTI

Apuvälineitä ruokailuun

Tieto ruokailua tukevista apuvälineistä on hajallaan eri yritysten, apuvälinekauppojen, potilasjärjestöjen ja kuntien tai kaupunkien neuvontapisteissä. Tässä muutamia vinkkejä jos puristusvoima on heikkoa, muki heilahtaa helposti kumoon, niska on jäykkä, näkökyky on heikentynyt tai hahmottaminen on vaikeutunut. Monesti vasta kokeilemalla löytyy sopivimmat apuvälineet.

Kevyet astiat on helppo nostaa mutta myös helppo kaataa. Jos käsissä on vapinaa, kannattaa kotiin valita painavia astioita. Tarjolla on mukiin sekä lautaseen sopivia kumisia vanteita, jotka estävät liukumista ja kaatumista. Myös lautasen tai lasin alle voi laittaa liukuesteenä toimivan tabletin, mielellään kontrastivärisen. Painava posliinilautanen myös pitää ruuan pidempään lämpöisenä.

Heikko näkö tai muistisairaus vaikeuttavat hahmottamista. Kontrastit pöydän tai pöytäliinan ja lautasen sekä lasin tai mukin välillä auttavat hahmottamaan tilaa ja tilannetta. Selkeät värit ja oikeanlaisten aterimien käyttö helpottavat omatoimista syömistä.

Lautasen korkeampi reuna vähentää tarvetta veitsen käytölle ja helpottaa ruuan ottamista haarukkaan tai lusikkaan. Paksu kahva aterimessa helpottaa aterimen käyttöä: sen löytymistä sekä kädessä pysymistä, samoin kuin kunnan kahva mukissa.

Jos niska on jäykkä tai suun motoriikka on heikentynyt, kannattaa kokeilla nenä- tai hörppyytysmukia, jossa on lovi nenän puolella. Silloin juominen onnistuu, vaikkei päättä saisikaan kallistumaan tai nielemisen kanssa on vaikeuksia.

Hyvällä valaistuksella on myös merkitystä. Hyvä valo auttaa näkemään ja sen tuoma varjo auttaa havaitsemaan astiat ja ruokailuvälineet.

Myös ruuan värillä on väliä. Värikäs ruoka erottuu vaalealta lautaselta. Perunamuusi, valkokastike ja vaalea kala kaipaavat väriä, esimerkiksi punajuuresta, herneistä ja perunamuusin ”värjämisestä” porkkanaseella. Väreillä on myös ruokahalu herättävä vaikutus, jopa lautasen värillä on siihen vaikutusta. ■

Astioiden liukumista estää kuminen tabletti. Värireunat lautasessa, kulhossa ja mukissa auttavat hahmottamaan. Aterimien paksut kahvat helpottavat otetta.



ASIA: E.AHLSTRÖM

Ikääntyminen ja ylipaino

Onko ikäihmisen tarpeellista laihduttaa, jos painoa on kertynyt runsaasti?

Ikääntyneen henkilön painonpudotuksen tavoitteet ja toimet asetetaan tarkastelemalla kokonais-terveyttä, eli mahdollisia pitkäaikais-sairauksia, lihaskadon eli sarkopenian riskiä, toimintakykyä, liikuntakykyä ja avuntarvetta.

Painonpudotus ikääntyneillä

Yleensä painonpudotuksen tarve liittyy lihavuuden aiheuttamiin liittämissairauksien hoitoon (esim. sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes) tai liikkumisen vaikeuteen, jota painonpudotuksella pyritään helpottamaan.

Periaatteena on, että painonpudotuksen tulisi tapahtua hitaasti, ja tavoitteena on noin 5-10 % painonpudotus puolen vuoden tai pidemmän ajan kuluessa. Energiarajoituksen tulisi olla kohtuullinen ja yksilöllisesti arvioitu. Etenkin heillä, jolla havaitaan sarkopeenista lihavuutta, energiarajoitus voi olla vieläkin pienempi ja laihdutuksen tulisi tapahtua edellä mainittua hitaammin.

Kun ihminen laihtuu, noin neljännes pudotetusta painosta on usein lihasta. Lihasmassan väheneminen on

Painoindeksi

Ikääntyneiden painoindeksi voi Käypä hoito -suosituksen mukaan olla hieman korkeampi kuin nuoremmilla. Painoindeksi 25–29 kg/m² on ikäihmisille lukema, joka ei yleensä aiheuta tarvetta painonpudotukseen, vaan tällä painoindeksivälillä suositellaan painon vakaana pitämistä.

Etenkin alle 75-vuotiailla reilu ylipaino, painoindeksi yli 30 kg/m², voi heikentää terveyttä ja haitata liikuntakykyä.

Painoindeksissä paino jaetaan pituuden "neliöllä" eli paino (kg) jaettuna (pituus (m) × pituus (m)). Painoindeksiin on syytä suhtautua sopivalla joustavuudella, sen vahvuus on väestötasolla, ei yksilötasolla.

Painon paradoksi

Lihavuus lisää sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2-diabeteksen riskiä, on yhteydessä toimintakyvyn heikkenemiseen ja avuntarpeen lisääntymiseen ikääntyneillä. Toisaalta ylipaino ei ikääntyneillä ole yhtä haitallista kuin nuoremmilla. Etenkin vanhimmilla ikääntyneillä hieman normaalipainoa korkeampi painoindeksi saattaa suojata ennenaikaisen kuoleman riskiltä. Tutkimusten mukaan suurimmassa ennenaikaisen kuoleman riskissä ovat alipainoiset ja hyvin lihavat, jolloin elinajanennuste on pisin ylipainoisilla ja lievästi lihavilla ikääntyneillä. Osittain korkeamman painon suojaava vaikutus perustuu siihen, että vanhimmat ja sairaimmat ikääntyneet voivat menettää painoaan sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemisen yhteydessä, jolloin korkeampi paino näyttäytyy suojaavana. Toisaalta ikääntymiseen liittyvä pituuden lyheneminenkin nostaa keinotekoisesti painoindeksiä, vaikka paino pysyisi samana. Korkeamman painon suojaava vaikutus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että koko ikänsä hoikkana pysyneet ikääntyneet olisivat alhaisemman painonsa takia suuremmissa riskissä kuin painavimmat ikääntyneet.

haitallista kokonaisterveyden kannalta.

Tutkimustietoa painonpudotuksen hyödyistä yli 75-vuotiaille ei ole. Iäkkäille ja toimintakyvyltään heikkokuntoisille suositellaan päivittäistä liikuntaa sekä terveyttä edistävää ruokavaliota ilman energiarajoitusta, ja näiden keinojen riittävyttä arvioidaan yksilöllisesti.

Riskinä lihaskato

Ikääntyessä liikunnan määrä yleensä vähenee, jonka seurauksena myös lihasmassa ja -voima pienenevät. Ikääntyneen terveyttä ja fyysistä toimintakykyä uhkaa lihaskato eli sarkopenia, jossa lihasmassan määrä on huomattavasti pienentynyt ja lihasvoima sekä fyysinen suorituskyky ovat heikentyneet. Sarkopenian kehittymi-



Taulukko 1.

Keinot painonpudotukseen ikäntyneillä

Säännöllistä liikuntaa useita kertoja viikossa; sekä aerobista liikuntaa että lihaskuntoliikuntaa. Aerobinen liikunta voi olla esim. reipasta kävelyä tai kuntopyörällä polkemista, uimista, vesijumpaa tai ohjattua liikuntaa. Lihaskuntaa voi harjoittaa myös kotona, arkiliikuntaa unohtamatta.
Kohtuullinen, yksiohlinen energiarajoitus (esim 500 kcal/vrk), ei kuitenkaan enempää kuin 1000 kcal/vrk, erittäin niukkaenergistä ruokavaliota ei suositella. Sarkopeenisessa lihavuudessa maltillinen energiarajoitus (esim. 250-500 kcal/vrk).
Painoa pudotetaan hitaasti, 5-10 % noin puolen vuoden aikana, sarkopeenisessä lihavuudessa painonpudotustahti voi olla vieläkin hitaampi.
Ruokavalio on monipuolinen, terveyttä edistävä ja ravitsemukselliset tarpeet täyttävä, suositellaan laillistetun ravitsemusterapeutin konsultaatiota.
Säännöllinen ateriarhythmi; 3-6 kertaa päivässä pitää näläntunteen kurissa ja pitää olon virkeänä.
Proteiinia tulisi saada ruokavaliosta ainakin 1,2-1,4 g/paino kg/vrk, käytännössä noin 80-100 g. Riittävä proteiinin saanti lisää kylläisyyden tunnetta ja auttaa säilyttämään lihasta. Hyviä proteiininlähteitä ovat maitotuotteet (esim. maito, piimä, rahka, raejuusto, jogurtti), broileri, kala, liha, kananmuna, pavut, linsit, herneet sekä näistä tehdyt tuotteet.
Lisätään monipuolisesti kasviksia ruokavalioon – korvataan huonolaatuisia hiilihydraatteja kasviksilla, tavoite vähintään ½ kg kasviksia päivässä, joista puolet vihanneksia ja juureksia ja toinen puoli hedelmiä ja marjoja. Kasviksissa on paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, mutta vain vähän energiaa.
Vähennetään vähäkuituisia hiilihydraattien lähteitä ja lisättyä sokeria kuten leivonnaisia, keksejä, jäätelöä, sokeroituja juomia, suolaisia naposteltavia kuten sipsejä, pasteijoita, suolakeksejä ja välipalakeksejä.
Vähennetään alkoholin käyttöä. Alkoholi sisältää runsaasti energiaa ja voi lisätä nälän tunnetta ja napostelua.
Nesteitä tulisi juoda 1-1,5 l/vrk, ja tätä enemmän liikkueissa ja hikoillessa. Vesi on paras janojuoma. Enintään 1 lasi täysmehua päivässä. Vältetään sokeroituja juomia kuten virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja.
Korvataan vähäkuituisia viljatuotteita täysjyväviljoilla. Paljon kuitua sisältävät täysjyväviljatuotteet pitävät nälkää paremmin kurissa, tasoittavat veren rasva- ja sokeriarvoja ja edistävät suoliston terveyttä.
Vähennetään huonolaatuisten rasvojen (rasvainen liha, prosessoidut lihatuotteet, leivonnaiset, rasvaiset maitotuotteet, voi) määrää ruokavaliossa ja suositetaan hyviä rasvoja kohtuudella (kasviöljyt, pähkinät, siemenet, rasvainen kala).
D-vitamiinia tarvittaessa ravintolisänä.
Annetaan tukea saavutetun painon ylläpitämiseen.

seen vaikuttavat monet tekijät, mutta ravitsemus ja liikunta ovat tärkeitä sen ehkäisyssä.


Sekä sarkopenia että lihavuus heikentävät ikääntyneen terveyttä ja toimintakykyä. Yhdistelmästä puhutaan sarkopeenisena lihavuutena.

Arviolta noin 80 %:lla laihduttaneista paino nousee takaisin tai jopa alkuperäistä painoa korkeammalle. Painonvaihtelut ovat erityisen haitallisia sarkopeenisessa lihavuudessa. Niiden seurauksena menetetty lihaskudos tulee helposti takaisin rasvakuodoksena painon taas noustessa, ja se johtaa entistä vaikeampaan sarkopeeniseseen lihavuuteen. Siksi on parasta välttää painon suuria heilahduksia.

Liikunta olennainen osa painonhallintaa

Tutkimuksia ikääntyneiden painonpudotuksesta ja sen vaikutuksesta fyysiseen toimintakykyyn ja elämänlaatuun on tehty etupäässä 60-74 -vuotiailla. Näissä tutkimuksissa painonpudotus on edistänyt terveyttä, fyysistä toimintakykyä ja elämänlaatua, mutta on erittäin tärkeää yhdistää se liikuntaan.

Painonpudottajan ruokavalion tulisi olla monipuolinen ja maukas. Liian rajoitettu, yksipuolinen ja niukka ruokavalio voi johtaa ravintoaineiden puutoksiin, kiihdyttää lihaskatoa, lisätä murtumariskiä ja heikentää elämänlaatua.

Ottamalla liikunta, sekä lihaskuntoharjoittelu että aerobinen liikunta, osaksi painonpudotusta säästyy laihdutuksen yhteydessä sekä lihas- että luumassaa selvästi enemmän kuin pelkällä ruokavaliolla toteutetussa painonpudotuksessa. Jo pelkkä liikunnan lisääminen voi parantaa fyysistä toimintakykyä ilman painonpudotusta. 

1960-70 luvulla **Cambridge-kuuri**, jonka kehitti tohtori Alan Howard. Nykyään laihdutusuotemerkki, jolla jakelijoita myös Suomessa, nautitaan dieettikeittoja ja -pirtelöitä.

1975 **Painonvartijat** liikkeen perusti Jean Nidetch, taustalla monikansallinen yritys Weight Watchers International, joka lopetti 2010. Ruokavalio perustuu pisteisiin: kaikesta päivän aikana syödystä ruuasta kertyy pisteitä, joita jokainen saa syödä oman päivittäisen pistekiintiön mukaan.

Montignacin dieetti, ranskalaisen liikemiehen Michel Montignacin kehittämä. Hiilihydraattien määrän sijaan keskittyy niiden laatuun, eikä hiilihydraattien kanssa saa nauttia rasvaa eikä proteiinia.

1970 - LUKU

1970-luvulla **monodieetit** nousivat suureen suosioon mm. greippidieetti, kaalisoppadieetti, ananasdieetti ja sitruunamehudieetti sekä paastot.

1972 **Atkins-dieetti**, kehittäjänä yhdysvaltalainen tohtori Robert Atkins. Muut nimitykset karppaus tai vähähiilihydraattinen ruokavalio. Nousi 2000-luvulla pintaan ketogeenisenä dieettinä.



1980 - LUKU

1980-luvulla suosittiin **vähärasvaista** ruokavaliota, kuten Beverly Hills -dieettiä, jossa ananas poltti kaloreita ja 10 päivää syötiin pelkkiä hedelmiä.

Veriryhmädieetti, jonka kehitti Peter D'Adamo. Veriryhmä määrää, mitkä ruoka-aineet ovat parhaita terveydelle ja mitä puolestaan tulee välttää.

1990 - LUKU

JOHANNA RAPO

Onko laihdutuskuuri hyvä teko?

Uusimpien tutkimustulosten mukaan laihdutuskuurit lihottavat ennemminkin kuin laihduttavat.

Laihutuskuuri tai dieetti on väliaikainen ruokavalio, jota noudatetaan tietyn aikaan laihtumisen toivossa. Kuurien avulla voi laihtua, mutta useinkaan tulos ei ole pysyvä, jos terveelliset tottumukset eivät jää arkeen. Kuuriluonteisuus ei johda pysyviin elämäntapamuutoksiin, vaan dieetin jälkeen palataan entisiin tapoihin ja myös paino palaa herkästi vanhoihin lukemiin tai jopa korkeammaksi. Seurauksena on laihdutuskierrä.

Rajoittavat dieetit antavat virheel-

lisen kuvan siitä, että tiettyjen ruokai- tai ravintoaineiden poisjättäminen tai suosiminen olisi ratkaisu painonhallintaan. Kun mikä tahansa ruoka-aine ryhmä jätetään ruokavaliosta pois, energiansaanti vähenee ja siksi laihdutaan. Monet rajoitukset aiheuttavat myös kyllästymisen tunteen, eikä "sallittujakaan" ruokia ei pysty syömään paljon.

Moni dieetti korjaa esimerkiksi verenpainetta ja veren rasva- ja soke-riarvoja, mikä selittyy usein painonlaskulla, ei poisjätetyllä ruoka-aineella. Jo pienikin, 5 % painon pudotus,

johtaa edullisiin aineenvaihdunnan muutoksiin, keinosta riippumatta.

Dieettien ongelmana on, että ne ovat yksipuolisia ja niillä voi olla haittavaikutuksia erityisesti pitkään noudatettuna. Harva pystyy toisaalta noudattamaan rajoittavaa ruokavaliota pitkään. Vireystila saattaa olla tiesään ja olo on huono tai kiukkuinen. Rajoitukset myös haastavat yhteiseen ruokailuun osallistumisen.

Ruuan rajoittaminen ja kontrollointi, erilaisiin lukuihin tuijottaminen ja oman kehon kuuntelun laiminlyönti voivat vahingoittaa suhdetta ruokaan ja kehoon. Kun energiansaantia rajoitetaan ja kontrolloidaan myös kehon nälkä- ja kylläisyysviestit menevät sekaisin.

Hitaasti hyvä tulee

Nopeassa laihtumisessa häviää lihas-kudosta, mikä on erityisen haitallista ikääntyessä. Menetetty lihakset korvautuvat helpommin rasvakudoksella, paino nousee ja taas herää tarve laihtuttaa.



PH-dieetti, jossa kehon happamuuden aiheuttamia sairauksia ja huonoa oloa neutralisoidaan emäksisellä ruokavaliolla. Useita pH-dieetikirjoja kirjoittaneen Robert Youngin kehittämä.

Gluteeniton dieetti, yhdysvaltalaisen sydäntautilääkärin William Davisin kehittämä dieetti, jossa kaikki viljatuotteet jätetään pois. Myös muita erilaisia välttämisruokavaliota: viljaton, maidoton, rasvaton, sokeriton.

Paleodieetti tai kivikautinen ruokavalio, jossa jäljitellään kivikautista metsästäjä-keräilijä ruokavaliota. Taustalla yhdysvaltalainen terveystieteilijä Loren Cordain.



K U

2 0 0 0 - L U K U

2 0 1 0 - L U K U

© KUVAT PIXABAY

Zone-dieetti, jonka kehitti biokemian tohtori Barry Sears. Viljatuotteet ja peruna eivät saa olla ruokavaliion perusta, ja sokeria tulee välttää.

5:2 dieetti; pätikäpaasto, jossa kahtena päivänä viikossa paastotaan ja viitenä muuna päivänä viikossa syödään tavallisesti ja ruoka-aineita rajoittamatta. Brittiläisen lääkäri Michael Mosleyn kehittämä.

GI-dieetti, jossa suositetaan matalan glykeemisen indeksin ruokia, joista vapautuu sokeria vereen hitaasti ja jotka antavat tasaisesti energiaa pidemmäksi aikaa. Kanadan Sydäntautiliiton entisen puheenjohtaja Rick Gallopin kehittämä.

Pätikäpaasto, jossa tietty aika vuorokaudesta paastotaan, tietty syödään. Ei rajoita ruokia, vaan ohitetaan tietoisesti aterioita.

Nopeassa painonpudotuksessa voidaan ajautua säästöliekki-ilmistöön, jossa paino ei enää putoakaan. Elimistö ei tunnista, onko kyseessä oikea nälänhätä vai laihdutuskuuri ja pyrkii kaikin tavoin turvaamaan energiansaannin.

Rahakas liiketoiminta

Maailma on täynnä erilaisia dieettejä, elämäntapaohjeita ja niksejä laihtumiseen, jotka voivat erikoisilla säännöillä, suurilla lupauksilla ja nopeilla tuloksilla houkuttaa ihmisiä enemmän kuin ravitsemussuositusten mukaan syöminen. Monen dieetin takana pyörii iso laihdutusbisnes, jossa kaupataan myös kirjoja, kursseja, ruokia ja ravintolisiä. Kirjojen rinnalla dieetikulttuuria ylläpitävät erilaiset nettivalmennukset, joilla luvataan painon putoamista ja elämänlaatua.

Ravitsemusneuvoja on joka lähtöön, joten neuvoja antavan osaamista ja motiiveja pitää tarkastella kriittisesti. Aikajanalla olevien dieettien kehittäjät ovat mm. biokemistejä, lää-

käreitä ja liikemiehiä. Osalla on käsitys ihmiskehon toiminnasta ja ravitsemuksesta, osalla ei. Jos annetut ohjeet ovat liian ehdottomia ja painottuvat jaottelulle kielletyt/sallitut tai hyvät/huonot, ollaan kaukana suosituksista.

Yliopistokoulutetun ravitsemustieteilijän neuvot perustuvat ravitsemussuosituksiin, jotka puolestaan perustuvat puolueettomaan ja vankkaan tutkimusnäyttöön. Myös monella terveydenhoitajalla ja liikunnan ammattilaisella on hyvät tiedot ja taidot tukea painonhallintaa suositusten mukaisesti. Painonpudotuksessa täytyy ravitsemuksen lisäksi kiinnittää huomiota riittävään uneen, stressinhallintaan, liikuntaan, ihmisen omaan jaksamiseen ja elämäntilanteeseen. Ratkaisut löytyvät kaikkien kukkaroille sopivilla, tavallisesta marketista löytyvillä tuotteilla.

Laatuteko on hyvä teko

Onko laihduttaminen hyvä teko? Kannattaa miettiä omia perimmäisiä syitä tarpeelle laihduttaa.

Laihduttaminen on joissain tilanteissa terveydelle eduksi, mutta silloin painonpudotus kannattaa tehdä fiksumusti. Kalorilaskennan ja painolukemaan tuijottamisen sijaan on parempi keskittyä ruokavaliion laatuasioihin tekoina ja valintoina oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Samalla voi pitää mielessä, että terveelliset elintavat ovat eduksi itselle, vaikka paino ei putoaisi. Vaa'an lukema ei määritä ihmisarvoa tai onnellisuutta. Paino ei kerro terveydestä kaikkea. Vaikka painoa olisi paljon, voi henkilö silti kärsiä lihaskadosta tai normaalipainoisella voi olla korkeat kolesteroliarvot tai verenpaine.

Hyvä teko on harjoitella suhtautumaan ruokaan ja syömiseen sallivasti ja joustavasti. Kestävä ja pitkäaikainen loppuelämän "dieetti" kannattaa rakentaa ravitsemussuositusten mukaisesti. Sitä on helppo noudattaa, toteuttaa kaikkialla ja soveltaa omaan arkeen. Se on myös tutkituin, turvallisim, monipuolisim ja terveellisim tapa syödä.

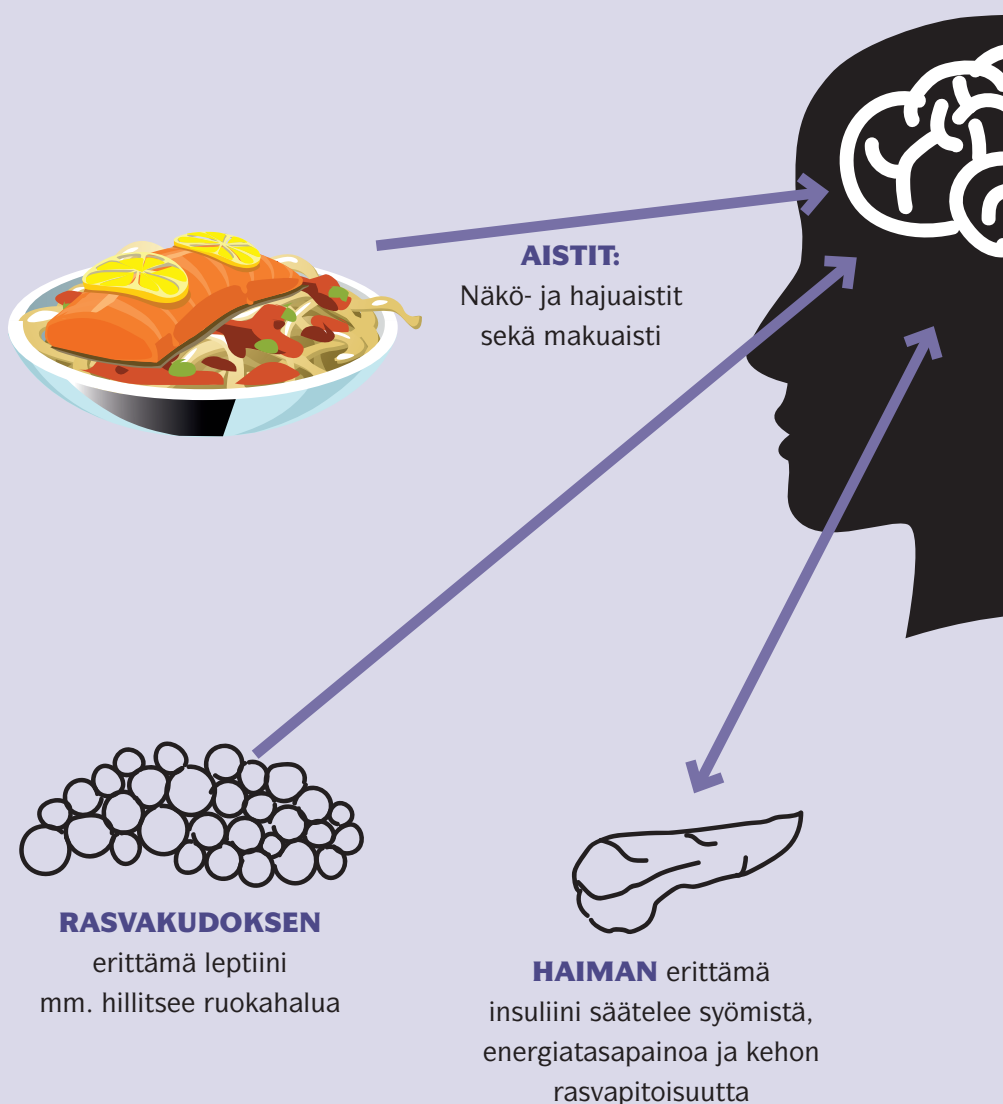
Syömisen säätely

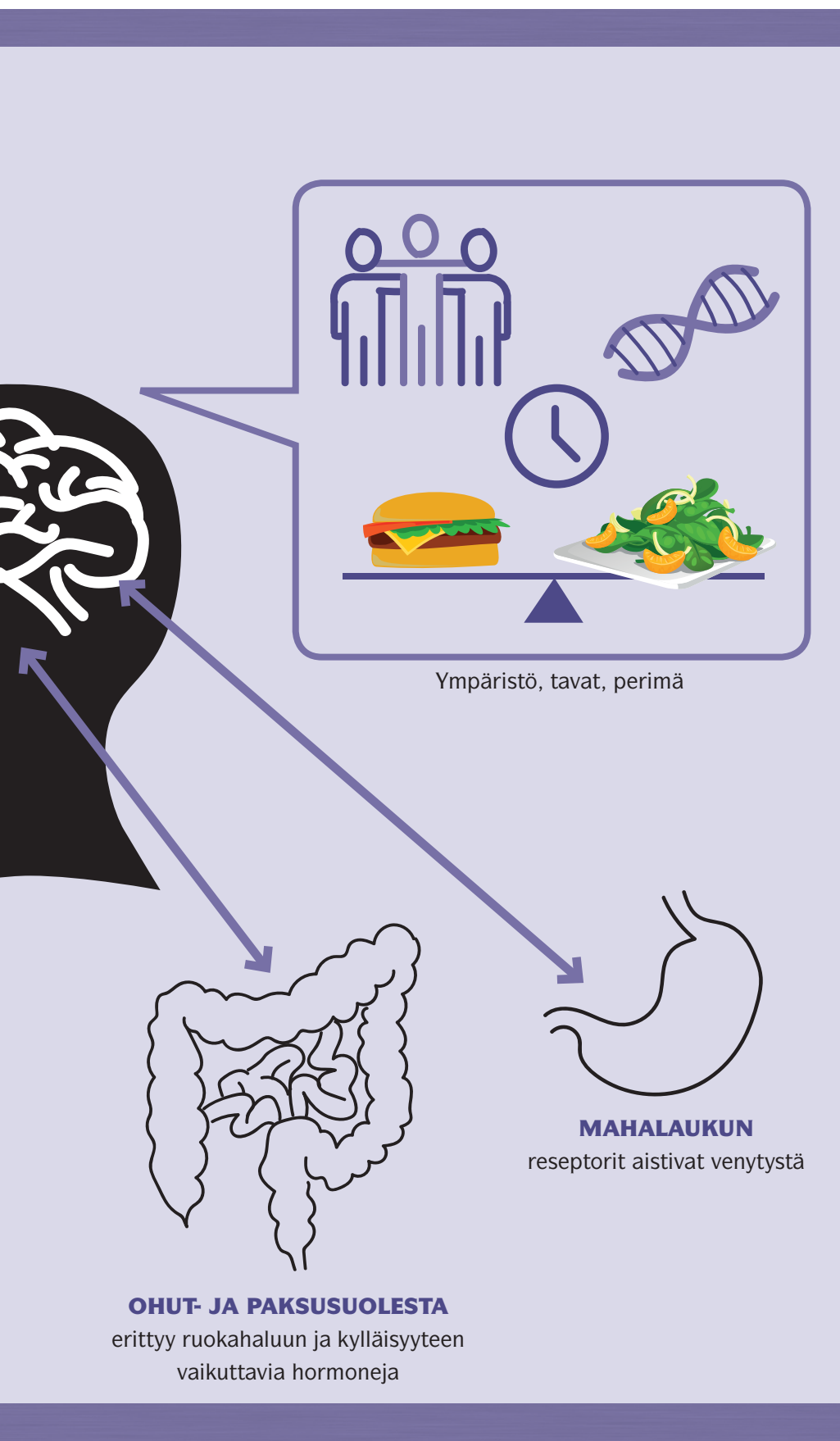
Syömisen säätely on monimutkainen prosessi, jossa aistien tuottama tieto nivoutuu aikaisempiin syömiskokemuksiin ja elimistön välittämiin viesteihin energiatasapainosta. Energiatasapaino tarkoittaa sitä, että ruuasta saatu energia vastaa kulutettua energiaa. Energiatasapainosta huolehtivat elimistön nälkä- ja kylläisyysviestit välittämällä jatkuvasti tietoa aivoihin mahalaukun ja suoliston täyteläisyyttä aistivien hermoratojen kautta. Lisäksi tietoa tuovat veressä kiertävät hormonit, ravintoaineet ja välittäjäaineet.

Syömisen lyhytaikaissäätely

Syömisen säätelyä tapahtuu lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Lyhyen aikavälin säätelyllä tarkoitetaan aterian aikana ja aterioiden välillä tapahtuvaa päivittäistä säätelyä. Tämä säätely ohjaa syömisen aloittamista, lopettamista sekä aterialla syödyn ruuan määrää. Lyhyen aikavälin säätelyyn osallistuu muun muassa mahalaukun seinämässä olevat reseptorit, jotka aistivat painetta ja venytystä. Venytyksen aikaansaama kylläisyysvaikutus on varsin lyhytaikainen ja enemmän merkitystä on mahalaukun, ohut- ja paksusuolen sekä haiman erittämällä hormoneilla ja muilla yhdisteillä.

AIVOT muokkaavat ja käsittelevät ympäristöstä ja maha-suolikanavasta tulleita viestejä ja säätelevät syömistä





Syömisen pitkäaikaissäätely

Pitkän aikavälin säätely pyrkii pitämään elimistön energiavarastot, esimerkiksi rasvakudoksen määrän, vakiona. Runsaasti energiaa sisältävä ruokavalio aktivoi syömistä vähentävät mekanismit. Näitä ovat esimerkiksi kylläisyyttä lisäävät ja ruokahalua vähentävät yhdisteet, joiden erityis elimistössä lisääntyy ja nälän tunne vähenee. Jos ruokarytmi on epäsäännöllinen ja aterioita jää väliin, kasvaa ruokahalua lisäävien yhdisteiden määrä, jotta elimistö pääsee energiatasapainoon. Säätelyn tarkkuutta kuvaa se, että syödyn ruuan määrässä voi tapahtua päivittäin vaihtelua, mutta kehon paino pysyy siitä huolimatta melko vakiona. Säätelylle on kuitenkin ominaista se, että se sallii herkemmin energiansaannin ylityksen kuin alituksen.

Ympäristö ja tottumukset vaikuttavat säätelyyn

Biologisten tekijöiden ohella syömissä säätelyyn vaikuttavat myös monet muut tekijät kuten perimä, tarjottava ruoka ja se, kenen kanssa ruokaa syödään. Ruoka on mielihyvän lähde ja ruokaan ja ruokailuun liittyvät, niin hyvät, kuin huonotkin kokemukset vaikuttavat syömisen säätelyyn. Kylläisyys on monesti opittua, ja se pysyy herkästi samana energiatasosta riippumatta. Myös nälkä voi olla opittua, ja sen voi laukaista joku tietty paikka, sosiaaliset tilanteet tai kellonaika. Näiden tekijöiden vaikutus syömisen säätelyyn saattaa olla monesti suurempi kuin biologisten säätelymekanismien. □

Lähteenä käytetty: Aro, Mutanen, Uusitupa (toim.), Ravitsemustiede, Duodecim 2012.

Kolumni

LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI,
ETM, KATARIINA LALLUKKA

Ruoka on rytmiä, nautintoa, yhdessäoloa



Syömisestä puhutaan ja se puhututtaa, koska kaikki syövät joka päivä. Alkuvuoden kestoaiheita ovat laihduttaminen, painonhallinta, karkkilakko - monenlaiset parannusajatukset elämäntavoissa. Hyvät ajatukset, jotka vuoden mittaan usein unohtuvat.

Ateriarytmi, lautasmalli ja ruokakolmio kuulostavat ehkä tavallisilta ja tylsiltä, mutta ne ovat oivallisia ohjeita nuoria kaikille. Jos syömisestä taidot ovat hukassa, näille kolmelle kannattaa pohjata.

Ateriarytmi on erinomainen opas, milloin syödä. Syömisestä ajoitusta ei tarvitse sen kummemmin pohtia, jos joka päivä syö suurin piirtein samoihin aikoihin tasaisin välein. Monelle se sopii hyvin. Kun ateriat ovat rytmisissä, vatsa alkaa vähän ennen ruoka-aikaa ilmoitella olemassaolostaan: Alkaa olla nälkä.

Jos ateriarytmiä ei ole, syöminen ajautuu helposti päinmäntyä. Ei keho kaikille kerro, milloin ja mitä olisi tarpeen pistää poskeensa. Ei, vaikka kuinka kuuntelisi. Jos syö jatkuvasti, "laiduntaa" kuten märehtijä, kylläisyyden tunne hämärtyy ja ateriat jäävät pois. Silloin voi tuntua siltä, ettei syö juuri mitään, vaikka natusteleeikin kaiken aikaa. Ei ihme, jos paino nousee eikä olo tunnu energiseltä.

Lautasmalli näyttää konkreettisesti, miten koota monipuolinen, täysipainoinen lounas ja päivällinen: puolet lautasesta kasviksia öljypohjaisen kastikkeen kera, neljännes perunaa, pastaa tai riisiä, loppuneljännes proteiinilähdettä eli kalaa, kanaa, lihaa, papuja tai kasvipro-

teiinivalmisteita, lisäksi leipää ja levitettä sekä maitoa tai piimää. Ja jälkiruuaksi hedelmä tai marjoja.

Aterian annoskoko on yhteydessä kulutukseen. Pienikokoinen, vähän liikkuva nainen kuluttaa vähemmän kuin kookas, paljon liikkuva mies. Nuori kuluttaa ikääntynyttä enemmän, mutta iäkkäänäkin liike lisää energiantarvetta.

Ruokakolmio taas ohjaa eri elintarvikeryhmien keskinäisiin suhteisiin – isoimmasta lohkosta syödään eniten ja pienemmistä vastaavissa suhteissa vähemmän. Kolmion huippuna ovat sattumat, joita ruokavaliassa saa olla silloin tällöin. Esimerkiksi suklaata, jäätelöä, kakkua, pasteijaa... Ne ovat piste i:n eli maukkaan, hyvän arkiruuan päälle.

Ruualla ja syömisellä on muitakin merkityksiä kuin ravitsevuus ja terveyden edistäminen. Ruuasta saa mielihyvää, se on parhaimmillaan makuaistia hivelevän herkullista. Syöminen on myös sosiaalista ja mukavaa yhdessäoloa. Se kokoa perheet, ystävät ja tutut yhteen. Syömisestä lomassa on kiva keskustella päivän tapahtumista ja mieltä askarruttavista kysymyksistä. Arjessa nämä hetket ovat lyhyempiä ja tavanomaisempia, kun taas juhlassa syödään usein pitkään ja hartaasti, nauttien.

Kun hyvän, terveyttä ylläpitävän syömisestä taidon ja rytmin oppii, vaikka vanhempanakin, siitä tulee rutiini. Asia, joka toistuu päivästä toiseen samankaltaisena, ja jota on siksi helppo noudattaa. Säännöllinen, joustava ja monipuolinen syöminen tuo vireyttä ja voimaa.

Tee itsellesi hyvä teko: syö hyvin!

Geryn yhteisöjäsenet ja hallituksen jäsenet kirjoittavat Voimaa ruuasta -lehteen kolumneja, joita julkaistaan myös osoitteessa www.gery.fi/blogi.

Yhdessä ollaan ja mennään!

Liisa ja Olavi Paajanen asuvat Valkossa, Itäisellä Uudellamaalla. Liisa toimii Olavin omaishoitajana. Molemmilla juttu luistaa ja hymy on herkässä. Yhteistä taivalta on tehty yli 40 vuotta. Liisa harrastaa liikuntaa, kuten vesijumpaa ja kuntoilua sekä yhdistystoimintaa ja tulee usein Loviisaan harrasteiden pariin.

Olavi jäi sairauseläkkeelle jo parikymmentä vuotta sitten kun verisuonireuma pakotti jäämään kotiin. Viime aikoina myös näkökyky on heikentynyt niin, että hän on luopunut monesta harrastuksesta kuten veneilystä. Soutamaan hän uskaltautuu vielä lähipiirissä, omasta kodista astelee laituriin ja sieltä soutuveneeseen ja kalaan.

- Myimme isomman moottoriveeneen kun eksyimme kerran liiaksi itään retkellämme. Liisa ei ole kovin kummoinen suunnistaja ja seuraava saari olisikin ollut Venäjän puolella. Onneksi menimme maihin ja tunnistin tutun saaren. Olimme menneet 90 astetta reitiltä harhaan. Olin eksynyt jo monta kertaa sinä kesänä, enkä ole Liisalle vieläkään kertonut kaikista kerroista.

Roolit selvät

Liisalla on autokuskin virka Paajasen perheessä, ja hän vie miehensä kahdesti viikossa sairaalaan.

- Huomenna lähdemme aikaisin Porvooseen sydänlääkäriin. Lääkäri ja sairaalareissut rytmittävät arkea.

Muutkin arkiaskareet hoitaa Liisa. Hän käy kaupassa ja laittaa ruuan.

- Syömme tavallista kotiruokaa, lihapullia, karjalanpaistia ja makkaraa sekä lohta. Olavi ei oikein perusta valmiista aterioista. Ovat kuulemma mössöä. Mutta välillä ei ole aikaa tehdä kaikkea alusta asti. Valmiit kerma-perunat kyllä maistuvat ja iltapalaksi pizza.

Kun tytär tulee kylään, on hänellä mukanaan kauppakassi ja siellä tarvikkeet aterioita varten.

- Hän laittaa ruuan ja leipoo mielellään. Se on meille todella tervetullutta.

Ennen Olavi keitti aamupuuron ja kahvit, nyt Liisa vastaa aamupalasta. Olaville ei enää kahvi maistu aamusella, mutta päivällä kyllä. Kahvin kanssa herkutellaan, toisinaan tyttären leipomalla kakulla kotona, toisinaan Loviisan keskustan kahvilassa.

- Olen makean perään ja tilaan aina kaikkein makeimman kakkupalan kahvilassa. Ja Liisalle maistuu tavallinen pulla tai suolaiset, kertoo Olavi.

Kihdin rajoitukset

Olavilla ja Liisalla on kotona lista ruuista, joita he välttävät kihdin takia. Pikkukalat ovat jääneet ja kalat syödään ilman nahkaa. Se harmittaa kalamiestä, joka sai kesällä ison pinon ahvenia soutu retkellä.

Heitä ilahduttaakin uusin tieto, ettei kalasta välttämättä tarvitse luopua - kokeilemalla oppii, mitä kihti ja oma keho sietää.

Olavin paino on pudonnut niin, että vaaka näyttää pariskunnan molemmille osapuolille samaa lukemaa. Ruokavalion vahvistukseksi hän juo apteekista saatavia proteiinijuomia,

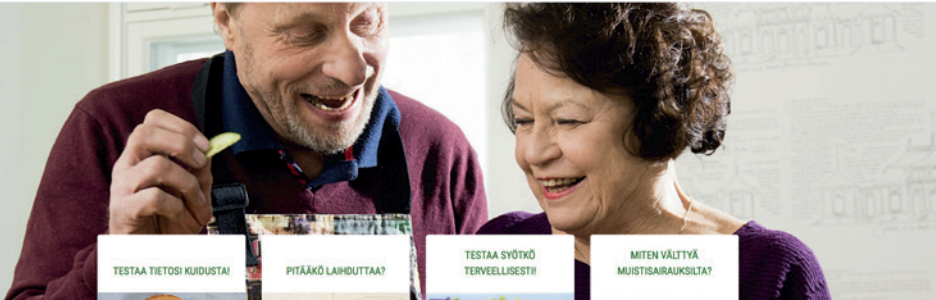


Olavi ja Liisa Paajanen tapaavat muita omia ja omaishoitajia Loviisan kaupungin järjestämässä tilaisuudessa.

täydennysravintovalmisteita. Ne toivottavasti auttavat myös jalkojen kiipeisiin haavoihin, jotka tulivat huonosti sopineen kihtilääkkeen seurauksena.

Terveysten ja jaksamiseen liittyvät asiat hieman huolettavat. Liisa koittaa kannustaa Olavia liikkeelle, vaikka vain kotipihalle kävelemään, mutta motiivointi on hankalaa kun jalkoja särkee ja voimat ovat vähissä.

Kotoa ja toisen läheltä löytyy ilo. 



Voimaa ruuasta -toiminta on tarkoitettu kaikille kotona asuville ikääntyneille. Tavoitteena on edistää ikääntyneiden toimintakykyä ja terveyttä ravitsemuksen, liikunnan ja yhdessä tekemisen avulla.

Gerontologinen ravitsemus Gery ry toimii toiminnan vastaavana tahona ja toimintaa rahoitetaan Veikkauksen tuotoilla. Teemme yhteistyötä muiden järjestöjen, oppilaitosten, yritysten, kuntien ja seurakuntien kanssa.



© 2019 Voimaa ruuasta

Ajankohtaista GERYSTÄ

Voimaa ruuasta -verkkosivut uudistuivat



arjolla on tietoa, videoita, joiden avulla voi testata omaa tietämystään tai tarjota virikkeenä ryhmätoimintaan. Katsasta meidän uudistuneet verkkosivut osoitteessa www.voimaaruusta.fi.

Asiaa on lihaksista, luista, vatsan toiminnasta, aivoterveystestä, juomisesta ja monia vinkkejä arjen helpottamiseen.

Otamme mielellämme palautetta sivustosta osoitteessa info@gery.fi

Tule mukaan tutkimukseen!

Muutos lautasella -tutkimukseen haetaan nyt 50–65-vuotiaita tutkimushenkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita tekemään pieniä parannuksia elintapoihinsa. Tutkittavalla tulee olla käytössään älypuhelin, hieman tai runsaammin ylipainoa ja kiinnostusta osallistua virtuaaliseen ryhmäohjaukseen. Ota yhteyttä Geryn tutkijaan, ETM Heli Salmenius-Suomiseen heli.salmenius-suominen@gery.fi.

Lue lisää www.muutoslautasella.fi

Muutos lautasella
Gery

#voimaaruusta

3.2.-9.2.2020

Voimaa ruuasta
- viikko

www.gery.fi

Voimaa ruuasta -viikko

Hyvää Voimaa ruuasta -viikkoa! Lehti ilmestyy helmikuun alussa, viikolla 6, jolloin toivomme kaikkien suomalaisten kiinnostavan huomiota erityisesti senioriystävien kanssa ruokailuun. Nautitaan hyvästä ruuasta hyvässä seurassa! Ja kerrotaan siitä kavereille somessa #voimaaruusta ja #syödään yhdessä

Jäseneksi Geryyn!



Liity Geryn jäseneksi ja saat Voimaa ruuasta -lehden neljästi vuodessa kotiin kannettuna! Senioreille sekä opiskelijoille ja työttömille hinta on 20 euroa vuodessa, muille 30 euroa. Jos työpaikkasi innostuu jäsenyydestä, ota yhteys info@gery.fi. Organisaatioiden jäsenmaksu on 150 euroa ja sillä saa lehteä runsaamminkin levitykseen sekä ravitsemuskonsultaatiota maksutta.

