

# Voimaa ruuasta Gerä



**Tunnesyöminen s. 8**

**Luuston terveys s. 14**

## TEEMA

**Ravitsemuksesta  
monipuolisesti**

Ruokasuositukset  
ikäihmisten äänellä

**s. 4**



© ROXANNE MIKKONEN

#voimaaruuasta

1.2.-7.2.2021

*Voimaa  
ruuasta*  
- viikko

www.gery.fi

## Sisältö



© MARIANNA MARKKANEN

**4** Ruokasuositukset ikäihmisten äänellä

**7** Kolumni Muistetaanpa syödä!

**8** Tunnesyöminen

**11** Välipalat

**12** Ravitsemusterapeutti vastaa

**13** Lukulamppu

**14** Luuston terveys ja ikääntyminen

**16** Ajankohtaista Gerystä

**18** Tutkimustiedosta tukea ikääntyneiden ravitsemuksen ja ruokailun parantamiseen

**22** Elämä ikääntyvänä poikkeusajan Suomessa

**4/2020**  
*Voimaa ruuasta*  
**Gery**

TEEMANUMERO

**Ravitsemuksesta monipuolisesti**

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** (verkkojulkaisu)

**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**

Laura Sormunen, puh. 044 240 0609

**Senior Adviser**

Marja Krons, puh. 0400 606 162

**Kannen kuvaaja:** Roxanne Mikkonen

**Taitto:** Taittotoimisto Åsa Åhl

**Paino:** Painotalo Plus Digital Oy





## **Voimaa ja iloa ruuasta – verkkovalmennukset onnistuvat**

**K**ulunut vuosi on ollut täynnä yllätyksiä ja se on ollut monella tavalla vaikea meillemme kaikille. Erityisesti ikäihmisillä on ollut huolta omasta tai läheisten terveydestä. Mieltä virkistävät tapaamiset harrastusten ja liikunnan parissa ovat vähentyneet. Yksinäisyyden kokemus on myös monilla lisääntynyt. Kaipaamme tapaamisia, ryhmäliikuntaa, yhdessä ruokailua ja arkipäivän ihania halauksia.

Toisaalta pitkään puhuttu digiloikka on ottanut ison harppauksen eteenpäin. On tullut tutuksi zoomit, teamsit ja muut yhteydenpitopalvelut. Kaikilla ei ole kuitenkaan mahdollisuutta, osaamista tai halua liittyä verkon kautta tapahtuvaan yhteydenpitoon. On ollut tärkeää kuulla palautetta sekä onnistuneista netin kahvikutsuista, ryhmäohjauksesta ja kauppa-asioinnista että toisaalta haasteista selvittää puhelimitse, miten ottaa käyttöön selain ja liittyä sovelluksen kautta ryhmiin.

Olemme Voimaa ruuasta -toiminnassa miettineet uusia tapoja lähestyä ikäihmisiä ja ammattilaisia hyvän ruuan ja ravitsemuksen merkeissä. Syksyn alussa ikäihmisille suunnitellut luennot siirtyivät verkkotapahtumiksi. Otimme lisäksi käyttöön säännölliset ”Voimaa ja iloa ruuasta” -verkkovalmennukset, joihin voi vapaasti osallistua ilman erillistä il-

**” Olemme Voimaa ruuasta -toiminnassa miettineet uusia tapoja lähestyä ikäihmisiä ja ammattilaisia hyvän ruuan ja ravitsemuksen merkeissä.**

moittautumista ajastetun linkin avulla. Ikäihmisten aktiivisuus on ollut positiivinen yllätys ja palaute myönteistä. Osallistujia on ollut eri puolilta Suomea, ja mukana on ollut myös ryhmiä.

Tapasimme lokakuussa kaksi aktiivista eläkeläistä, jotka kertoivat omista arjen valinnoistaan ja tavoistaan toteuttaa hyvää ja heille sopivaa ruokavaliota. Kerromme lehdessä myös uusista ikäihmisiä koskevista uusista ravitsemustutkimuksista, luustoterveyden edistämisestä ja tunteiden merkityksestä syömisen hallinnassa.

Toivotamme tervetulleiksi ikäihmiset ja heitä ohjaavat ammattilaiset osallistumaan Voimaa ruuasta -toimintaan ja tutustumaan uuteen viestintä- ja ohjausmateriaaliimme.

**Merja Suominen**  
Toiminnanjohtaja, Gery ry



© ROXANNE MIKKONEN

Kuvassa vasemmalla Eila Kohonen ja oikealla Anni Suni.

LAURA SORMUNEN,  
RAVITSEMUSASiantuntija ja Kehittämispäällikkö ETM & LITK, GERY RY

# Ruokasuositukset ikäihmisten äänellä

## Ruokasuosituksia voidaan jalkauttaa ikäihmisten ääntä esiin tuoden

**V**ireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus julkaistiin keväällä 2020 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta. Suosituksen avulla edistetään ja tuetaan ikääntyneiden ravitsemusta ja kuvataan terveyttä edistävä ruokavalio, joka sopii kaikille ikääntyneille omien ruokavalintojen perustaksi. Suosituksen mukainen syöminen turvaa hyvän ravitsemustilan ylläpitämistä ja edistää näin terveyttä, fyysistä ja psyy-

kistä toimintakykyä sekä sosiaalista hyvinvointia ja elämänlaatua.

Ruokasuositukset antavat tieteellisiin tutkimuksiin pohjautuvat taustan arjen syömiselle. Ikäihmisten ruokasuositukset eivät juurikaan poikkea muun väestön suosituksista. Tärkeitä elementtejä hyvässä ravitsemuksessa ikääntyessä on kulutusta vastaava energiansaanti, riittävä proteiinisäntä, kasvisten käyttö osana ruokavaliota ja rasvan hyvä laatu. Positiivista on, että pienillä muutoksilla ja teoilla arjen syömisessä voi edistää

omaa hyvinvointia merkittävästi.

Ruokasuosituksista on tärkeää keskustella ikäihmisten kanssa, heidän ääntään kuullen. Keskusteluissa arjen esimerkkiaterioita ja vinkkejä ruokavalioon voi pohtia yhdessä, jolloin ruokasuositukset jalkautuvat elävästi ja mielenkiintoisesti, ei ylhäältä annettuna.

**Miten ruokasuositukset toteutuvat ikäihmisten arjessa**

Tapasimme Eila Kohosen (67 vuot-

ta) ja **Anni (Anu) Sunin** (80 vuotta) ja kävimme keskustelua heidän kanssaan ruokasuositusten toteutumisesta arjessa. Geryn ravitsemusasiantuntijoiden **Laura Sormusen** ja **Merja Suomisen** kanssa käydyn keskustelun kautta Eila ja Anni saivat vinkkejä ja vahvistusta omiin hyviin ruokailutottumuksiinsa sekä aterioiden ja välipalojen toteuttamiseen. Ruoan ravitsemuksellisen merkityksen lisäksi yhteisistä keskusteluista nousi vahvasti esiin ruokamuistot ja yhdessä syömisen merkitys. Ruoka tuo iloa ja yhdistää. Myös ruokakeskustelut Eilan ja Annin kanssa käytiin yhteisen ruokapöydän ja välipalojen äärellä, positiivisessa ympäristössä.

Ruokasuositusten jalkauttamisessa on tärkeää muistaa, mitkä asiat vaikuttavat ihmisen syömiseen ja elintapavalintoihin. Nälän lisäksi syömistä ohjaavat muun muassa opitut tavat ja tunteet, mielihyvä, mieliruuat, elämäntilanteet ja ympäristön vaikutteet. Näitä laaja-alaisia ravitsemukseen ja ruokailuun vaikuttavia tekijöitä ei pidä unohtaa syömisestä ja ravitsemustottumuksista keskusteltaessa.

Ruokasuosituksia voi toteuttaa ottaen huomioon omat tottumukset ja mieltymykset. Jokaisen ihmisen ruokavaliosta ja arjesta löytyy paljon vahvuuksia. Ammattilainen voi kulkea ikäihmisen rinnalla antaen vinkkejä hyvän ruokavaliion koostamiseen, mutta lopulta ihminen itse ottaa vastuuta omasta ruokavaliostaan ja hyvinvoinnistaan. Monet saattavat tarvita myös vinkkejä toteuttaa hyvää ravitsemusta omien taloudellisten rajoitteidensa puitteissa. Naisen keskieläke on 1 499 euroa kuukaudessa, se on 79 prosenttia miehen keskieläkkeestä. Eläkkeellä olevista naisista melkein puolet joutuu tulemaan toimeen alle 1 250 eurolla kuukaudessa.

Hyvän ravitsemuksen merkityksen osana hyvää terveyttä ja aktiivista elämää ovat oivaltaneet porvoalaiset Eila Kohonen ja Anni Suni. Kumpikin naisista on toiminut Porvoossa aktiivisesti järjestökentällä, Eila tällä hetkellä Porvoon Yhdistyskeskus ry:n hallituksen puheenjohtajana ja Anni hallituksen jäsenenä. Eila on jäänyt eläkkeelle 3 vuotta sitten työstään lastensairaalan osastonhoitajana ja toiminut kansanterveysjärjestöjen vapaaehtoistyössä vuosikymmeniä. Anni on toiminut pitkään kolmannen sektorin järjestöissä sekä palveluolissa vapaaehtoisena, muun muassa askartelu- ja liikuntaryhmien ohjaajana.

### **Proteiinia jokaisella aterialla**

Lihavoiman ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi ikäihmisille suositellaan enemmän proteiinia kuin nuoremmille, 1,2-1,4 g painokiloa kohti vuorokaudessa. Eli esimerkiksi 70 kg henkilölle suositellaan 84-98 g proteiinia vuorokaudessa. Geryn nettisivuilta löytyy proteiiniesite konkreettisilla vinkeillä proteiinin saannin arviointiin ([gery.fi/julkaisut/esitteet](http://gery.fi/julkaisut/esitteet)). Proteiinin saanti on monella ikäihmisellä haastava kohta ruokavaliosta.

Ikäihmisten syöminen on tutkimusten mukaan melko hiilihydraattipitoista. Päivistä unohtuvat helposti hyvät proteiininlähteet. Tämä nousee esille myös Karjalasta alun perin kohtaan olevan Annin puheesta.

-Karjalassa opittiin syömään hiilihydraattia, kuten karjalanpiirakkaa ja sen päälle vielä puuroa, Anni sanoo. Eila taas paljastaa herkuksen perunat, jotka ovat toki terveellisiä ja herkullisia, mutteivat hyviä proteiininlähteitä.

Hiilihydraatti on olennainen osa

## **Hyvä ravitsemus ja riittävä proteiinin saanti**

*antavat energiaa ja lihasvoimaa arjen liikuntahetkiin.*

päivien aterioiden koostamista ja etenkin täysjyvä on tärkeää esimerkiksi vatsan hyvinvoinnille ja verensokerin tasaisena pitämiseen. Pelkkä hiilihydraatti ei kuitenkaan riitä päivän ruokien koostamiseen. Tarvitaan proteiinia, laadukasta rasvaa, kasviksia ja energiaa omaa kulutusta vastaavasti.

Pohdimme Annin ja Eilan kanssa, miksi on tärkeää lisätä jokaiseen päivän ateriaan jotain proteiininlähdettä ja miten vuorokauden ateriat voi toteuttaa proteiinisuosituksen saavuttamiseksi. Tuumimme yhdessä, kuinka aamu lähtee hyvin käyntiin maitoon keitetyllä kaurapuurolla ja marjoilla. Puuron rinnalla voi nauttia yhden täysjyväleivän leikkeleillä.

Annin oma aamiainen, kaksi ruisleipäviipaletta, joiden päälle hän laittaa oliiviöljyä ja sitruunanmehua edistämään ruisleivän raudan imeytymistä sekä itsevalmistettua broilerileikkelettä sai myös Eilalta kannustusta. Eila kuvaa usein nauttivansa aamupalalla jogurttia ja täysmehua.

Lounaan ja päivällisen proteiininlähteistä mieleisikseen naiset kertoivat muun muassa kalan ja kanan ja kasvisproteiinin lähteet, kuten linsit ja palkokasvit. Eila kertoi kuinka ateriat saa valmistettua todella edullisesti valmistamalla samaa ateriaa isomman määrän useammalle päivälle ja mahdollisesti säilöön pakkaseenkin. Tietoisesti elintarvikkeita valitsemalla ja myös hintaa kaupassa tarkkailemalla, ei yhden aterian hinnaksi tule kol-

## ANNIN LEMPIJUOMA- RESEPTI *(yksi annos)*

Lisää lasiin 1 rkl chian siemeniä ja halutessasi 1 rkl esikypsennettyjä kaurahiutaleita.

Anna siemenien ja hiutaleiden liota lorauksessa täysmehua tai vettä minimissään 15 min.

Lisää 1-2 dl jogurttia, jossa vain hedelmän oma sokeri.

Sekoita juoma ja nauti esimerkiksi aamu- tai välipalana.



© ROXANNE MIKKONEN

Anni (oikealla) ilahdutti tuomalla mukanaan pirtelön valmistustarvikkeet ja ohjeisti Eilaa (vasemmalla) ja Lauraa (etuoikealla) toteuttamaan oman kuitu- ja proteiinipitoisen lempijuomansa ja välipalansa.

mea euroa enempää, kannustaa Eila. Eila kertoo olevansa kotiruuuan ystävä ja mainitsee herkukseen läskisoosin kuoriperunoiden kanssa.

-Sitä ei oikein muualta saa, mutta onneksi osaan sitä itse hyvin valmistaa. Muita tärkeitä ja muistoja mieleentuovia ruokia ovat muun muassa lihamureke, makaronilaatikko ja lihapullat, mainitsee Eila.

-Anni kommentoi perheensä ruokapolitiikkaa hauskesti. Meillä on mieheni kanssa oma ruokakolmio jääkaapissa. Alimmat jääkaapin osat ovat minun ja mieheni yhteiset ja mieheni ruokavalion täydennyksenä käyttämät tuotteet, kuten leikkeleet ja makkara ovat ylimmällä hyllyllä, ikään kuin ruokakolmion sattumina, kertoo Anni.

Yhteinen keskustelu sai naiset oivaltamaan millaisia proteiininlähteitä he voivat ottaa osaksi omaa ruokavaliotaan. Jaoin vinkkejä hyvistä ja proteiinipitoisista välipaloista, kuten pähkinöistä, rahkoista, kananmunista ja pirtelöistä.

-Nyt alankin syömään rahkaa, en ole ennen sitä käyttänyt ruokavaliokseni. Lisäksi huomenna koitan keittää

puuroni maitoon, toteaa Eila.

-Minulla on aina pussi pähkinöitä ja proteiinirahka- tai juoma laukussa kun lähdän harrastuksiin, vinkkaa Anni. Hän pyrki pitämään kassissaan aina välipaloja, joilla ylläpitää aktiivista elämäänsä.

### Proteiinipitoinen välipala edistää liikkumista ja palautumista

Hyvä ravitsemus ja riittävä proteiinin saanti antavat energiaa ja lihasvoimaa arjen liikuntahetkiin. Liikkuminen on elintärkeää ikääntyessä lihaskunnan ja tasapainon ylläpitämiseksi. Kaksi kolmasosaa liikkumiskyvyn haasteista johtuu liikkumattomuudesta ja vain yksi kolmasosaa ikääntymisestä. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa maltilla ja asteittain kuormitusta lisäten.


Omaan päivään kannattaa lisätä arjen hyötyliikuntaa, kuten kävelyä ja pieniä jumppahetkiä. Toteutimme ruokakeskustelujen lomassa yhteisen jumppahetken liikkeitä toisillemme vuorotellen ohjaten. Liikunta edistää verenkiertoa myös aivoissa ja liikunta-

hetken jälkeen ajatus kulki paremmin ja keskustelu ruokailutottumuksista sujui luontevasti. Liikunnan ja päivän hyvän yhteisruokailun ansiosta koko porukka pysyi virkeänä. Tämä oli tärkeää, sillä sekä liikuntahetket että yhteiset, antoisat ravitsemuskeskustelut videoitiin. Myöhemmin videoiden kautta voimme levittää muillekin Annin ja Eilan hyviä vinkkejä heidän arjen hyvinvointiteoista ja tietoa uusimmista ruokasuosituksista.

Mannekiinina oleminen käy selvästi työstä, nauroivat Anni ja Eila.

Anni ja Eila molemmat totesivat yhteen ääneen, kuinka tärkeää sosiaalinen vuorovaikutus, liikkuminen ja hyvä ruoka - totta kai ovat. Eila kannustaa kaikenikäisiä samankaltaisiin elintapoihin, liikkumaan ja syömään terveellisesti.

-Haasteet ravitsemuksessa ja liikunnan vähyys näkyvät jo nuorilla, hän kuvaa

Onneksi hyviä elintapoja, terveellistä ravitsemusta ja liikuntaa voi toteuttaa läpi elämän ja myös yhdessä, yli sukupolvien rajojen. 

# Kolumni

ERJASTIINA HEIKKINEN

LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI THM JA GERONOMI (AMK), PROJEKTIOSAAJA (IPMA-D)  
HELSINGIN KAUPUNKI, IKÄÄNTYVIEN RAVITSEMUSKUNTOUTUS JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN



## Muistetaanpa syödä!

Aivojen terveys kiinnostaa meitä – kykymme puhua, ajatella, muistaa, suunnitella ja toimia järkkyisi ilman tätä hienosti virittynyttä koneistoa. Tämän tietävät myös markkinoijat ja muistin tueksi kaupitellaankin monenmoisia ravintolisiä. Mutta entä jos monipuolinen syöminen riittäisi useimmille meistä?

Muutama vuosi sitten naapuri kiikutti äidilleni purkki-kaupalla pakastettuja mansikoita. Äiti totesi, että hänen kannattaa pitää pakastimessaan vain mustikoita, kun keran kärsii muistamattomuudesta ja lehdessä vakuutettiin mustikoiden antosyaanien parantavan muistia.

Aivot tarvitsevat rakennusaineita se on selvää. Yksittäinen ruoka-aine tai ravintoaine ei kuitenkaan riitä aivojen moninaiseen tarpeeseen, vaikka sitä kuinka tankkaisi. Tähän viittaa myös tutkimusnäyttö. Yksittäisten ravintotekijöiden osalta näyttö on jäänyt vähäiseksi, mutta ruokavalion kokonaislaatu on osoittautunut tärkeäksi.

Kaikki lähtee rytmistä. Aivot tarvitsevat energiaa taasaisena virtana kaikkina vuorokauden aikoina. Pysyäksemme toimintakykyisinä, virkeinä ja valppaina olisi hyvä syödä säännöllisesti 3-5 tunnin välein. Myös yöllä aivoilla on tehtävää, esimerkiksi päivän asioiden tallentamista, vaurioiden korjaamista ja ylimääräisten aineenvaihdutatuotteiden poistamista. Kello 18 jälkeen saa siis syödä vielä hyvän iltapalan.

Millaisesta ruoasta aivot sitten pitävät? Paras tae erilaisen ravintoaineiden saantiin on riittävä ja monipuolinen syöminen. Varmistetaan, että lautasellamme on riittävästi laadukasta proteiinia, kuitupitoisia hiilihydraatteja ja pehmeää rasvaa. Ikääntyvän lautasmalli on hyvä pohja arjen valinnoille: kootaan lautaselle kolmannes kalaa, kanaa, li-

haa, kasviproteiinivalmistetta; kolmannes perunaa, pastaa, riisiä tai suurimoita; ja kolmannes tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia. Täydennetään ateria vielä täysjyväivällä, pehmeällä kasvimargariinilla ja öljypohjaisella salaatin kastikkeella sekä lasillisella maitoa, piimää tai kasvijuomaa. Pääasioista kannattaa päättää fiksusti - ruokavalio on kokonaisuus ja kun sen perusta on kunnossa, satunnaiset poikkeamat eivät kokonaisuutta kaada.

Syöminen on muutakin kuin ravintoaineita. Ruokailun ympärille muodostuu kokonainen hyvinvoinnin kehä. Ruokaostoksilla käyminen ja ruoanvalmistus, vanhojen reseptien muistelu ja uusien kokeilu tarjoaa

arjen toimintaa, pulmatehtäviä, ongelman ratkaisua, päättelyä, uuden oppimista ja onnistumisen iloa. Yhdessä syödessä olemme osa yhteisöä. Ruoka luo makumuistoja ja -kokemuksia. Syömisestä nautinto tuottaa aivoillemme mielihyvää. Ruokapöydässä on siis tarjolla todellista hyvän olon hoitoa.

Aivot pitävät samoista asioista kuin sydänkin eli liikunnasta, levosta, monipuolisesta ruoasta ja hyvästä seurasta. Huomioimalla nämä kaikki tekijät saman aikaisesti saamme tutkimusten mukaan parhaan hyödyn. Jokaisella meistä on olemassa olevaa terveyttä, joten pidetään sitä yllä!

Tämä resepti on tarkoitettu päivittäin nautittavaksi: ½ tuntia liikuntaa, ½ kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja, ½ tuntia aivojumppaa ja ½ tuntia yhdessäoloa.

Ai niin, äitini söi mansikat oikein hyvällä mielellä!

Lisää vinkkejä aivoterveelliseen ruokavalioon ja aivopähkinöitä löydät esimerkiksi Muistipuistosta [www.muistipuisto.fi](http://www.muistipuisto.fi) ja terveyskylästä [www.terveyskyla.fi/ikatalo](http://www.terveyskyla.fi/ikatalo).

*Geryn yhteisöjäsenet, hallituksen jäsenet sekä alan ammattilaiset kirjoittavat  
Voimaa ruuasta -lehden kolumneja, joita julkaistaan myös osoitteessa [www.gery.fi/blogi](http://www.gery.fi/blogi).*



ANETTE PALSSA  
TTM, RAVITSEMUSTERAPEUTTI

# Tunnesyöminen

*”Silmät söis, vaan vatta ei vedä.” Muistan tämän sanonnan lapsuudesta. Yksinkertainen lause antaa ajateltavaa kysymykseen, miksi syömmme.*

**S**yöminen tuottaa ihmiselle mielihyvää. Se on ollut elinehto lajin säilymiselle: kun joku tuottaa mielihyvää, jatkamme toimintaa todennäköisemmin ja syömisen nautinto on taannut riittävän ja monipuolisen syömisen. Syömistä ohjaa monet tekijät kuten fysiologinen nälkä, hormonit, ympäristö, muut ihmiset, opitut tavat ja tunteet - monella tasolla. Usein ajatellaan, että fysiologinen nälkä on ns. oikeaa nälkää. Toisaalta koska lajityypillisesti on todella luontaista syödä esimerkiksi mielihyvän takia tai samaa mitä lähellä olevat ihmiset, on hyvä tunnistaa nälän moninaisuus ja oppia havainnoiden huomaamaan, mikä juuri nyt on itselle parasta.

## Mitä on tunnesyöminen?

Tunnesyömisestä puhutaan, kun syömistä ohjaa ensisijaisesti tunteet. Lähes jokainen syö joskus tunteiden ohjaamana, mikä on ihan normaalia eikä vaadi erityistä hoitoa. Joskus tunnesyöminen sekoitetaan todelliseen nälkään ja monelle tulee yllätyksenä, että liian vähäinen, yksipuolinen tai muuten riittämätön syöminen tuottaa hyvin samanlaisia tuntemuksia kuin todellinen tunne. Mieliteot, voimakas

halu syödä tiettyä ruokaa tai vaikka kehon levottomuus, voi johtua jostainkin tunteesta (kuten surusta, ilosta, pelosta) tai yksipuolisesta tai riittämättömästä syömisestä. Tunnesyömisessä hoidossa onkin tärkeä lähestyä asiaa monipuolisesti ja löytää yksilöllisesti sopivat ratkaisut.

Tunnesyömisessä syömisen tai syömättömyyden avulla pyritään säätelemään omia tunteita, kehoollisia tuntemuksia ja ajatuksia. Impulssi ja halu syömiseen voi syntyä myös ulkopuolisista ärsykkeistä, kuten ruoan kuvista, hajuista ja saatavuudesta. Toimintatapa on usein kehittynyt jo lapsuudessa, ja yleensä kontrolloinnin kohteena ovat vaikeat ja epämiellyttävät tunteet, mutta myös miellyttäväksi koettuja tunteita voidaan vahvistaa syömisen avulla. Epämiellyttäväksi koettujen tunteiden, kuten vihan, surun ja pelon, noustessa pintaan oloa pyritään lievittämään syömällä, mikä voikin helpottaa oloa vähäksi aikaa. Usein syömisen jälkeen kuitenkin herää syyllisyyden ja häpeän tunteita tai alkuperäinen tunne ei poistu, mihin voidaan taas reagoida syömällä. Tunnesyöminen voi kehittyä myös aikuisuudessa, esimerkiksi laihduttelun tai vääristyneen kehonkuvan myötä, kun syömistä on liikaa

kontrolloitu tai omaa kehoa on pyritty muokkaamaan epäterveellä tavalla.

Tunnesyöminen on usein hyvin tiedostamatonta ja syömiseen havahdutaan vasta tilanteen mentyä ohi. Tunteet ja ärsykkeet hallitsevat syömistä ja kehon tarpeita (nälkä, väsymys, jano) ei välttämättä osata enää kuunnella eikä nälän tunteeeseen luoteta. Niukka ravinto keho voi laskea mielialaa ja vahvistaa mielihyvän saantia ruoasta, mikä voi itsessään vahvistaa tunnesyömistä. Mitä enemmän syömistä käytetään tunteidensäätelyyn, sitä enemmän se toimintamallina vahvistuu.

Olen kuullut usein, että tunnesyömisestä on pyritty pääsemään eroon, tuloksetta. Kovin usein tunnesyömistä on yritetty hoitaa toimimattomilla keinoilla: rajoittamalla syömistä, noudattamalla tiukkaa ruokavaliota ja kompensoimalla syömistä liikunnalla. Tiukka laihduttaminen ja ruokavaliota rajoittaminen on tunnesyömiseen pahinta mahdollista lääkettä. Rajoittavat ruokavaliot ja tiukat säännöt syömisessä vain ylläpitää tunnesyömisestä kierreä. Hyvin usein tunnesyöjäksi itsensä määrittelevä syö liian vähän tai yksipuolisesti. Näissä tapauksissa pelkästään ateriarytmin säännöllistämällä ja riittävä-





© MARIANNA MARKKANEN

lä ravinnolla voi saada ihmeitä aikaan ja päästään harppauksia eteenpäin. Tämä on tuttua ravitsemusterapeutin vastaanotolla ja muistan kun eräs asiakkaani tuli seurantakäynnille ja hän totesi: En olekaan tunnesyöjä, olin vain nälkäinen. Tunnesyömistä hoidossa ensimmäinen askel onkin riittävä, monipuolinen ja joustava syöminen, tämän lisäksi tarvitaan riittävästi lepoa ja palautumista sekä sopivasti mieluisaa liikettä ja tekemistä sekä sosiaalisia suhteita.

Koska liian vähäinen tai yksipuolinen syöminen lisää saman tyyppistä

käyttäytymistä kuin tunnesyöminen, on merkittävää harjoitella syömään monipuolisesti, säännöllisesti ja riittävästi. Riittävä syöminen vaihtelee ihmisestä toiseen ja tavoitteena on aito kehon tarpeiden kuuntelu ja luottamus siihen, että keho kertoo, miten paljon kannattaa syödä. Joskus kehon viestien kuuntelu on ollut pitkään hukassa, jolloin riittävän syömistä harjoittelun voi aloittaa esimerkiksi näillä ohjeilla:

- *Nauti kunnollinen aamiainen, lounas ja päivällinen. Pyri syömään rauhassa ja itsesi kylläiseksi. Mo-*

*nipuoliseen ateriaan kuuluu kasviksia, marjoja tai hedelmiä, kuitupitoisia viljatuotteita ja proteiinin lähteitä (kuten lihaa, kalaa, kanaa, maitotuotteita, soijatuotteita, kasviproteiinituotteita, palkokasveja) sekä hyviä rasvoja (kuten margariinia, öljyä, pähkinöitä, siemeniä).*


- *Valitse välipaloja tarpeen mukaan, vältä kuitenkin jatkuvaa napostelua. Ateriaväli kannattaa pitää 3-4 h mittaisena. Jos nälkä tulee ennen ruoka-aikaa, kokeile ensin kasvat-  
taa pääruuan määrää ja vasta sitten lisätä välipaloja.*
- *Muista juoda riittävästi nestettä 2-3 l päivässä, tähän lasketaan kaikki neste: vesi, maito, piimä, mehut, teet ja kahvit. Myös keittoruuat ja puurot sisältävät paljon nestettä.*
- *Kuulostele ennen ja jälkeen ruokailun nälän- ja kylläisyyden tasoasi. Harjoittele tunnistamaan, milloin sinulla on nälkä ja milloin olet sopivan kylläinen.*
- *Pyri syömään nauttien kaikilla aisteilla (miltä ruoka näyttää, tuoksuu, maistuu, kuulostaa), ja keskittymään syömiseen. Tunnista myös, mitä mieli sanoo ruuasta tai mitä tunteita nousee.*
- *Harjoittele hyväksymään, että mikään yksittäinen ruoka tai ruoka-aine ei ole hyvä tai paha. Hyvää syömistä on yhtä lailla leivonnaisista nauttiminen kuin kasvisaterian syöminen. Joustavuus on keskeistä hyvässä, terveellisessä syömisessä ja kokonaisuus ratkaisee.*

### **Kuuntele kehoasi**

Vaikka riittävä syöminen voi kuulostaa yksikertaiselta, voi oman kehon tarpeiden kuuntelun oppiminen vie-  
dä aikaa. Syömistä joustavuuden harjoittelu ottaa myös aikaa, tavoitteena on, ettei mikään yksittäinen ruoka ole

kielletty, vaan kehon tarpeita ja mielen toiveita kuunnellen voidaan tehdä tietoisia, arvojen mukaisia valintoja. Tärkeää on oppia kuuntelemaan kehon kylläisyys- ja nälkäviestejä, tunnustamaan nälän moninaisuus ja oppia tunnustamaan, mikä on juuri nyt minulle hyvä tapa syödä.

Kun riittävä ja joustava syöminen toteutuu pääasiallisesti, voidaan tun-

nistaa todellista tunnesyömistä. Tavoitteena on oppia tuntemaan tunteita, säätelemään niitä muilla keinoilla, oppia tunnustamaan ja ymmärtämään itselle haitallisia ajatus- ja toimintamalleja. Tunnesyömistä voi työstää itsekseen tai lähteisten kanssa, joskus ammattilaisen apu tai terapia on tarpeen. 



## Harjoituksia tunnesyömiseen

### 90 sekunnin harjoitus

Tämä harjoitus auttaa pysähtymään syömisestä ääreen, havainnoimaan kehon tarpeita ja tunnustamaan ajatusansoja ja mahdollistaa pysähtymisen kautta muutoksen toiminnassa. Harjoitusta kannattaa toistaa aina, kun aloittaa syömisensä tai on pistämässä, mitä tahansa suuhun, sillä toisto vasta tuo todellisen muutoksen.

Harjoituksen tavoitteena on pysäyttää sinut 90 sekunniksi tähän hetkeen, havainnoimaan kehon tarpeita ja tuntemuksia ja harjoitus auttaa sinua tekemään tietoisia, arvojesi mukaisen valinnan. Harjoituksen voi tehdä missä tahansa, eikä ympärillä olevat ihmiset sitä huomaa.

**1.** Pysähdy ja aisti kehosi asento (olit sitten seisomassa, istumassa tai makaamassa), miltä kehossa tuntuu, mitkä osat kehossa koskevat lattiaan, miltä ääri viivat kehossa tuntuvat. Tule läsnä olevaksi tähän hetkeen ja tilanteeseen. Havainnoi, vältä arvostelemista tai arvottamista

**2.** Hengitä muutama kerta hieman syvemmin ja aisti, missä hengityksen liikkeet kehossa tuntuvat. Hengityksen avulla saa vielä paremmin tietoisuuden

tähän hetkeen ja tilanteeseen. Jos olet yksin, suosittelen, että suljet silmäsi ja voit hieman pidentää hengitystä. Mutta voit aivan hyvin hengittää luonnolliseen ryhtiisi ja silmät auki.

**3.** Miltä kehossasi tuntuu, mitä tunteita tunnustat kehossasi ja mitä ajatuksia mieleesi nousee? Mitä olet juuri tekemässä? Mitä olet syömässä tai juomassa? Oletko nälkäinen vai mikä herätti halun syödä? Huomaatko jonkin tunteen tai ajatuksen ohjaavan valintaasi? Teetkö valinnan tietoisesti ja arvojesi mukaisesti? Ohjaatko sinä itse toimintaa vai onko tunne, ympäristö tai ajatus ohjaajan paikalla?

**4.** Tee valinta ja vie toiminta tietoisesti loppuun. Jos valitset syömisensä tai juomisen, nauti rauhassa ja tietoisesti.

Voit harjoitella syömiseen liittyvien tunteiden havainnointia ja säätelyä esimerkiksi tämän harjoituksen avulla:

### Harjoitus: Syömiseen liittyvien tunteiden tunnustaminen

Tämän harjoituksen tarkoitus on har-

joitella syömiseen ja ruokaan liittyvien tunteiden, kehon tuntemuksien ja ajatusten havainnointia ja säätelyä.

Kun sinulle tulee äkillinen voimakas mielihalu syödä jotakin herkkua tai ruokaa, pysähdy hetkeksi ja kysy itseltäsi: Mikä herätti tämän halun? Oletko nälkäinen? Tunnustatko tunteita, yksinäisyyttä, kipuja, väsymystä tai ehkä jotain muuta? Saattoiko esillä oleva herkku tai mainos aiheuttaa mielihalun? Voitko antaa kaikkien näiden kehon tuntemuksien ja tunteiden – mitä ne sitten ovatkaan – vain olla siinä, tekemättä mitään? Voitko toivottaa tervetulleeksi ja kiittää mieltäsi mielenkiintoisista tuntemuksista, ajatuksista ja tunteista? Sano hiljaa mielessäsi: kiitos mieleni ja kehoni, näistä mielenkiintoisista tuntemuksista, ajatuksista ja tunteista.

Kun opit tunnustamaan mielihalusi aiheuttajat, saat hetken aikaa hengähtää ja sinun voi olla helpompi tehdä arvojen mukainen valinta. Huomaat mahdollisesti, ettei mikään mieliteko, ajatus tai tunne ole vaarallinen tai haitallinen. Saat huomata, että kohtaamalla nämä tunteet, ajatukset ja tuntemukset, ne hellittävät otetta ja sinun ei tarvitsekaan säädellä niitä syömällä.



© PIXABAY

## Saathan riittävästi kuitua?

● Ruoan sisältämä ravintokuitu on terveydelle monella tapaa tarpeellista. Kuitupitoinen ruoka lisää kylläisyyden tunnetta, ehkäisee ummetusta, pitää verensokerin

tasaisena ja auttaa alentamaan veren kolesterolipitoisuutta. Lisäksi kuidut ovat ihmisen paksusuolella majoilevien hyödyllisten suolistomikrobien ravintoa.

Naisten pitäisi saada kuitua päivittäin vähintään 25 ja miesten 35 grammaa. Viljavalmisteet ovat suomalaisessa ruokavaliassa merkittävin kuidun lähde. Ruisleipä on kuitupitoisten ruokien kärkikastia, mutta myös muista täysjyväisistä leivistä ja puuroista saa paljon kuitua. Runsas kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttö parantaa kuidun saantia.

Kaikki ruoan sisältämä kuitu ei ole samanlaista, vaan kuituyhdisteitä on monenlaisia. Siksi kuitupitoisia ruokia on hyvä käyttää vaihtelevasti. Monipuolinen kuitujen saanti ylläpitää monipuolista suolistomikrobistoa. Se turvaa terveyttä, sillä suolistomikrobeilla on tärkeä rooli esimerkiksi vastustuskyvyn ylläpidossa.

## Löytyykö ruoka-kaapistasi kotivaraa?

● Jokaisesta kodista olisi hyvä löytyä kotivara eli varasto ruokia ja juomia poikkeuspäivien varalle. Kotivaralle voi tulla tarvetta esimerkiksi silloin, jos kauppaan ei pääse sairastumisen vuoksi. Suositus on, että kotivara sisältäisi syötävää ja juotavaa vähintään kolmen vuorokauden ajaksi. Kotivaraksi kannattaa varata sellaisia ruokia, joita tulee normaalistikin käytettyä. Näin ruokien kierto sujuu eivätkä elintarvikkeet pääse vanhentumaan ja kerryttämään ruokahävikkiä.

Esimerkiksi nämä sopivat kotivaraan: näkkileipä, muret ja myslit, puurohiutaleet, riisi, pasta ja nuudelit, liha- ja kalasäilykkeet, kuivatut hedelmät, pähkinät ja siemenet, mehukeitot, välipalapatukat ja keksit.

Lähde: Marttaliitto



© PIXABAY

## Suosi satokauden kasviksia ja hedelmiä

● Kasviksia, hedelmiä ja marjoja on hyvä syödä joka päivä runsaasti ja monipuolisesti. Juuri nyt kauppojen kasvistarjonnasta löytyy muun muassa maa-artisokkaa, ruusukaalia, punajuurtta, palsternakkaa, lanttua ja myskikurpitsaa. Loppuvuoden sesonkihedelmiä ovat esimerkiksi satsuma ja klementiini, joista saa paljon C-vitamiinia.

Satokauden kasvisten ja hedelmien

suosiminen on helppo tapa monipuolistaa niiden käyttöä ja löytää uusia maku-elämyksiä. Sesonkiaikaan tuotteet ovat yleensä edullisimmillaan. Ravitsemussuositusten mukaan kaikenlaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä olisi hyvä syödä joka päivä vähintään puoli kiloa – lisää niitä siis värien ja vitamiinien lähteeksi päivän jokaiseen ateriaan.



# Ravitsemusterapeutti VASTAA

Laillistettu ravitsemusterapeutti Katariina Lallukka

## *Pyrin syömään terveellisesti, mutta jotain teen väärin.*

*Aamulla syön puuron marjoilla ja lounaaksi salaatin. Iltapäivällä juon pullakahvit. Illalla minulla ei ole voimia ruuanlaittoon, vaan syön yleensä valmisruokaa, mutta salaattia en saa aikaiseksi. Makeanhimokin häiritsee. Mikä neuvoksi?*

*Pirjo 65 v.*



## VASTAUS

Hienoa, että olet alkanut pohtia valintojasi ja pyrit terveelliseen syömiseen! Pienillä täydennyksillä ja muokkauksilla saat voimia ja virtaa iltoihin.

Aamupuuro ja marjat on hyvä aamunavaus. Jos keität puuron veteen, aamupalasi on turhan kevyt ja vähäproteiininen. Kokeile keittää puuro maitoon, juoda lasillinen maitoa tai sekoittaa puuroon jogurttia, rahkaa tai raejuustoa.

Lounaasi kuulostaa hyvältä, mutta jääkö sekin liian kevyeksi? Onhan siinä myös kämmenen kokoinen annos proteiininlähdettä, viipale tai kaksi täysjyväleipää margariinilla voideltuna ja lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää?

Monen aikuisen kompastuskiviä ovat liian kevyt aamiainen ja lounas. Nälän kertyessä päivän mittaan iltapäivällä vireystila laskee, tulee makeanhimoa ja päivälliselle ei jaksakaan laittaa muuta kuin pääruokaa.

Joka aterialla on hyvä olla jotain proteiininlähdettä, jotta saat päivän proteiinin tarpeen täytettyä. Ikääntyneille suositellaan 1,2–1,4 grammaa

proteiinia painokiloa kohti. Proteiinia saat mm. maitovalmisteista, lihas- ta, kalasta, kananmunasta, pavuista, linsseistä, herneistä ja pähkinöistä.

Pääaterioilla hyvä ohjenuora proteiininsaannin riittävyteen on ikään- tyneille suositeltava kolmanneksiin jaettu lautasmallia, jossa kolmannekset koostuvat proteiininlähteistä, kasviksista ja perunasta/pastasta/riisistä. Lisäksi täysjyväleipää ja ruokajuomana maitoa/piimää tai soijajuomaa. Aamu-, väli- ja iltapalalla proteiinia kertyy mm. maitovalmisteista, leikkeleistä, kananmunasta, pähkinöistä ja siemenistä.

Joka aterialla on hyvä olla myös kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Kokeile täydentää pullakahviasi niillä ja jollain proteiinipitoisella tai vaihtaa pulla välillä monipuolisempaan välipalaan. Hyvä, ravitseva välipala sisältää jotain kasvista, täysjyväviljaa ja proteiininlähdettä, esimerkiksi hedelmä, ruisleipää ja lasillinen maitoa tai raikas smoothie marjoista, jogurtista/rahkasta ja kauraleseistä tai joskus pullapohjainen marjarahkapiirakka.

Päivällisellä voit hyvin suosia valmisruokiakin, kunhan muistat täydentää aterian kasviksilla. Kasvisten ei tarvitse olla salaattia, vaan ne voivat aivan hyvin olla jotain helppoa ja nopeaa: Kirsikkatomaatit ja naposteluporkkanat maistuvat sellaisenaan, kurkusta ja paprikasta voi leikata isoja paloja. Valmiit raasteet, hapankaali ja salaattisekoitukset ovat käyttövalmiita sellaisenaan. Pakastekasvikset ja wokkivihannekset ovat käteviä käyttää ja niitä on hyvä olla aina pakastimessa. Myös proteiinin määrä voi valmisruuissa olla niukka, mitä voit korjata vaikkapa lasillisella maitoa tai piimää, kolmella ruokalusikallisella raejuustoa tai 3–4 ruokalusikallisella pähkinöitä.

Kun saat lisää proteiinia ja energiaa päivän alkupuolelle, makeanhimo todennäköisesti helpottaa. Kokeile, riittääkö pieni makea jälkiruokana.

Kruunaa päiväsi vielä pienellä välipalan kaltaisella iltapalalla muutama tuntia ennen nukkumaanmenoa.



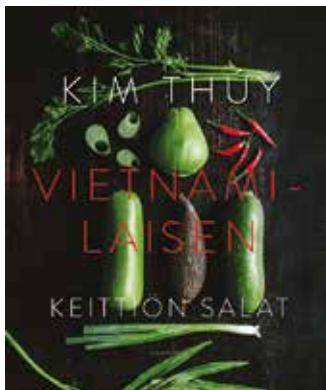
## TIETOA JA TAITOJA



**Juhani Knuuti:**  
*Kauppatavarana terveys.*  
Minerva 2020. 313 s.  
Tutkija-professori **Juhani Knuuti** on tehnyt ravitsemuksesta kiinnostuneelle todellisen ravitsemusraamatun, jolla selviää terveystietämien viidakossa. Mitä enemmän verkossa leviää terveysasiaa, sitä haastavampaa ja usein harhaanjohtavampaa se kulluttajalle on.

Knuuti arvioi suosittuja terveystietoja tutkimusten valossa. Esimerkiksi ravitsemuksesta – ja laihdutusmetodeista Knuuti esittelee keskeisimmät hillitysti niin, että sanaan voi luottaa. Esimerkiksi ”Himalajan suolan” terveyttä edistävät vaikutukset kumotaan. Roosan värinen muotisuola on lähinnä esteettinen elämys.

Väitteet sairauksien hoidosta esim. punariisillä, ubikinonilla tai refleksologialla eivät saa tukea tieteestä. Knuutin lähteet ja viitteet ovat vakuuttavia.



**Kim Thuy:**  
*Vietnamilaisen keittiön salat.*  
Gummerus 2020. 190 s.  
Hetimitä kun vieras astuu vietnamilaiseen kotiin, häntä aletaan pommittaa yhden ja saman kysymyksen variaatioilla: ”Oletko jo syönyt? Saanko tarjota jotain syötävää?”

Vastauksia löytyy nyt koimeasti kuvitetuina. Ruoka on vietnamilaiselle tunteiden ilmaimemista. Onneksi mekin olemme saaneet Suomeen vietnamilaisia yrittäjiä, ja kirjailija muistelee esimerkiksi Malesian kuninkaan tai Monacon prinsessa Carolinen päivällisiä. Kim Thuy esittelee kirjassaan hauskaasti myös omien sukulaisten ruokia. Kaikkia raaka-aineita ei ehkä kotikaupasta löydy, mutta osan voi korvata isomman ruokakaupan vihannes- ja säilyketiskillä. Nopeaa, helppoa ja maukasta!

**Hector Garcia**  
– Francesc Miralles:  
*Ichigo Ichie.*  
Gummerus 2020. 150 s.  
Hektisessä maailmassa, jossa ihmiset eivät kuuntele toisiaan, jokaisen tulisi etsiä sisimmästään avain, joka avaa huomaavaisuuden ja hienovaraisuuden portit ja opettaa rakastamaan elämää.

Kirjan nimi viittaa teeseremoniaan, mutta myös hetkessä elämisen taitoon. Kirja käy myös iltarukouksesta, koska se parhaimmillaan on tarkoitettu ihmisten väliseen kanssakäymiseen tai yksin pohdittavaksi.



**Helena Miettinen:**  
*Hoida kolesterolin ajoissa.*  
Minerva 2020. 191 s.  
Harvoin löytyy yhtä mielenkiintoista kirjaa kolesterolista, kuin tämä endokrinologi, dosentti **Helena Miettisen** kirja. Hänen isänsä, professori **Tatu Miettinen** kehitti työryhmineen 1980- ja 1990-luvuilla Benecolin, Rasion kultamunan, jonka todistettiin alentavan nimenomaan huonoa kolesterolia. Tarinaa Benecolin synnystä lukee kuin paras-

takin dekkaria: Tatu Miettisen keksintö ei kelvannut Valiolle eikä Unileverille. Onneksi Raisiosta saatiin yhteistyökumppani, samoin Pekka Puskan Pohjois-Karjala -projektista, ja niin ihme toteutui.

Kirjassa on paljon muutakin uutta tietoa rasvoista ja se on kirjoitettu helposti luettavaan, mukavaan tyyliin – tiedeasioita unohtamatta.



# Luuston terveys ja ikääntyminen



**L**uusto tarvitsee huolenpitoa koko elämän ajan. Luustoterveyden ylläpito ja edistäminen eivät vaadi ihmeitä, vaan kyse on hyvin pienistä mutta tärkeistä arjen teoista. Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa oman luustonsa kuntoon – iästä riippumatta.

## Luun elinkaari

Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän. Luuston uusiutuminen on hidasta. Koko luuston uusiutuminen kestää keskimäärin yli kymmenen vuotta.

Luun uusiutuminen tapahtuu luuta hajottavien (osteoklastit) ja rakentavien solujen (osteoblastit) yhteistyönä. Luun aineenvaihdunta on tasapainossa, kun uutta luukudosta muodostuu yhtä paljon kuin sitä on hajotettu.

Sukuhormonituotanto vauhdittaa luuston kasvua murrosiässä. Tällöin luuston massa lisääntyy nopeasti ja saavuttaa huipunsa noin 20–30 vuo-

den ikään mennessä. Aikuisen luumassa pysyy lähes tasapainossa noin 50 ikävuoteen saakka – uutta luuta muodostetaan vanhan tilalle yhtä paljon. Ikääntyessä luukudosta menetetään enemmän kuin uutta muodostuu tilalle.

Luusto alkaa haurastua, jos luun hajottajasolut toimivat tehokkaammin kuin rakentajasolut. Luiden vähittäinen haurastuminen on osa normaalia ikääntymistä. Osteoporosisissa luusto haurastuu tavanomaista enemmän, jolloin luun lujuus heikentyy ja murtumariski kasvaa.

## Ravintoa luuston rakennusaineeksi

Luustolle tärkeiden ravintoaineiden saannin voi varmistaa syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti 3-5 kertaa päivässä. Ravinnon perusta on monenväriset vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät, joita tulisi saada 5-6 kourallista (1/2 kg) päivittäin.

### Monipuolinen ravinto sisältää

myös mm.

- Täysjyväviljatuotteita
- Maitotuotteita
- Kalaa vähintään kahdesti viikossa
- Hyviä rasvoja
- Suolaa maltilla
- Riittävästi nesteitä ja vettä janojuomana

## Liikunta

Liikunta on välttämätöntä luustolle iästä riippumatta. Luusto tarvitsee painoa kannattelevaa kuormitusta säilyttämään ja rakentamaan uutta luukudosta. Kuormituksen lisääntyessä luuta muodostavien solujen toiminta voimistuu ja luusto voi vahvistua. Liikunnan avulla voidaan hidastaa luun menetystä ikääntyessä sekä kehittää tasapainoa, ketteryyttä ja liikumisvarmuutta.

Liikunta on tärkeää myös lihaskunnolle ja -voimalle. Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti toimintakykyyn ja terveyteen. Liikunta mm. auttaa selviytymään päivittäisistä askareista, parantaa muistin ja vatsan toimintaa. Se ylläpitää hyvää oloa ja virkeää mieltä sekä parantaa unen laatua.

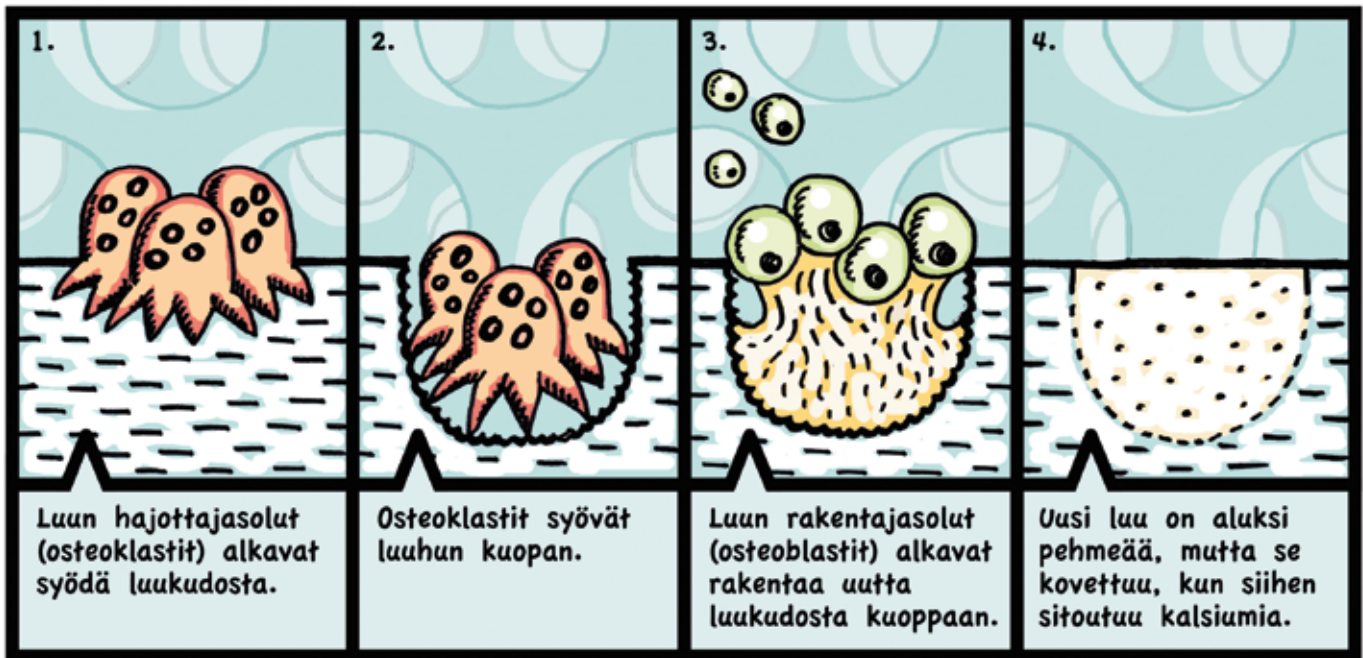
Liikunnan hyvät vaikutukset saavutetaan säännöllisellä, monipuolisella, jatkuvalla ja nousujohteisella liikkumisella. Liikuntamuoto ja kuormitus tulee aina valita omien taitojen, kunnon, voinnin ja mielenkiinnon mukaan. Tärkeää on kiinnittää huomiota myös turvallisuuteen. Viikoittain on tärkeää harrastaa reipasta tai rasittavaa liikuntaa sekä lihaskuntoa,



**Tee luustotesti**, jonka avulla voit testata oman murtuma- ja osteoporoosiriskisi [luustoliitto.fi/luustotesti](https://luustoliitto.fi/luustotesti).

Käy testaamassa, tutkimassa ja oppimassa! Tietoa ja tukea itsensä hoitamiseen.

Tutustu osteoporoosin itsehoitopolkuun Luustoliiton kotisivuilla [luustoliitto.fi/itsehoito](https://luustoliitto.fi/itsehoito). Itsehoitopolku tarjoaa tietoa ja tukea osteoporoosia sairastavalle sekä heidän läheisilleen.



© LUUSTOLIITTO / ILMO ANUNDI

tasapainoa ja notkeutta kehittävää liikuntaa.

Luusto pitää myös liikunnasta, jossa syntyy mm. tärähdyksiä, vääntöä, kääntöä ja suunnanmuutoksia. Esimerkkejä tällaisista lajeista ovat mm. tanssi, erilaiset jumpat, sauvakävely ja lihasvoimaharjoittelu.

Arjessa on tärkeää olla lepoa ja liikettä sopivassa suhteessa. Paikallaanoloa on hyvä tauottaa aina kun voi. Arjessa mahdollisimman usein tapahtuva kevyt liikuskelu, kuten asiointi, koiran ulkoilutus tai kevyet pihatyöt ovat tärkeitä.

## Kaatumisen ehkäisy

Kaatumistapaturmasta seuraa usein murtumia. Ne puolestaan aiheuttavat toiminta- ja liikkumiskyvyn sekä terveydentilan heikkenemistä. Kaatumisen myötä myös kaatumisen pelko voi lisääntyä, jolloin liikkuminen vähenee, joka puolestaan heikentää toimintakykyä ja altistaa kaatumistapaturmille.

Kaatuminen ei kuulu normaaliin ikääntymiseen. Kaatumistapaturmat ovat yllättäviä, mutta niitä voidaan ehkäistä. Myös kaatumisen pelkoa voi

vähentää sitä käsittelemällä.

Kaatumisen keskeinen ehkäisykeino on monipuolinen liikunta. **Lisäksi kaatumisen ehkäisyssä tärkeää on mm.**

- Sairauksien hyvä hoito
- Sopiva lääkehoito ja sen säännöllinen seuranta
- Hyvä ravitseminen ja riittävä nesteen saanti
- Riittävä palauttava uni
- Päihtettömyys
- Hyvä näkökyky tai ajantasaiset silmälasit
- Asianmukaiset jalkineet
- Tarvittaessa sopivien liikkumisen apuvälineiden käyttö
- Turvallisuus sisällä ja ulkona
- Turhan kiireen välttäminen

## Lepo ja uni


Palauttava uni on osa kokonaisvaltaista omahoitoa. Rentoutuminen ja lepo ovat unen perusta. Päivän mittaan on hyvä kiinnittää huomiota kiireettömyyteen, hengähdystaukoihin ja riittävään aikaan oleilulle.

Hyvästä unesta on tärkeää pitää huolta. Hyvää unta tukevat terveellinen ravitseminen ja liikunta, sosiaa-

liset suhteet, vaikeiden asioiden läpikäynti ennen nukkumaanmenoa, makuuhuoneen olosuhteet sekä säännölliset nukkumisajat. Unen tarve on yksilöllistä. Kun herää virkeänä, tietää nukkuneensa riittävästi. Tilapäinen unettomuus on tavallista. Unen laatu saattaa heiketä ikääntymisen myötä.

Tupakoimattomuus on tärkeä osa luustolle terveellistä elämäntapaa ja osteoporoosin omahoitoa. Tupakoitsijoilla on pienempi luumassa kuin tupakoimattomilla. Tupakointi voi mm. heikentää kalsiumin ja naisten estrogeenihoitoon luustoa suojaavaa vaikutusta. Lisäksi tupakointi vaikuttaa hiussuonien verenkiertoon ja näin vaikeuttaa luuston aineenvaihduntaa.

Alkoholin käyttö on tärkeää minimoida ikääntyessä. Ikääntyminen ja usein sen myötä seuraavat sairaudet ja lääkehoidot aiheuttavat sen, että alkoholin vaikutus elimistöön muuttuu. Tällöin hyvinkin pieni alkoholiannos voi vaikuttaa elimistöön voimakkaasti. Runsas alkoholin käyttö lisää kaatumisen ja vajaaravitsemuksen riskiä ja siten myös murtumariskiä.

Meistä kukin voi vaikuttaa luustonsa kuntoon – iästä riippumatta! 

## "Voimaa ja iloa ruuasta" -valmennukset



oletko kiinnostunut miten voit parantaa omaa ruokavaliotasi pienillä teoilla? Mitkä ovat hyviä proteiinilähteitä ja millaisia välipaloja kannattaa syödä? Miten hyvä ateriarytmi edistää hyvinvointia ja jaksamista arjessa? "Voimaa ja iloa ruuasta" -valmennuksista saat vinkkejä arjen ruokavalioon ja oman hyvinvoinnin tueksi.

Tervetuloa maksuttomiin eläkeläisten ja ikäihmisten "Voimaa ja iloa ruuasta" -etäyhteydellä toteutettaviin valmennuksiin joka keskiviikko joulukuun 16.12.2020 saakka klo 10. Valmennukset ovat osa Gery ry:n Veikkauksen tukemaa Voimaa ruuasta toimintaa.

Voit esittää valmennuksessa halutessasi sinua pohdituttavia kysymyksiä ravitsemuksesta. Valmennukset ovat suunnattu eläkkeellä oleville ja ikäihmisille. Osallistu mukaan yksin, kumppanin tai ystävän kanssa. Omaisena voi suositella valmennusta läheiselle ikäihmiselle ja osallistua yhdessä hänen kanssaan. Voitte osallistua valmennukseen yhdessä myös pienellä porukalla.

Valmennuksen pitävät Gery ra-



© JOHANNA RAPO

Marjatta seuraamassa "Voimaa ja iloa ruuasta" -etävalmennusta.

vitsemusasiantuntijat. Valmennuksen ravitsemusasiantuntijan osuus kestää 45 minuuttia ja sen jälkeen on aikaa kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle 30 min. Lisätietoa valmennukseen osallistumisesta löydät [www.gery.fi](http://www.gery.fi) sivulta. Kuulemme valmennuksen teemoista mielellämme mielipiteitänne, annathan siis palautetta sinua kiinnostavista valmennuksen teemoista.

Sydämellisesti tervetuloa mukaan.



## Tule mukaan verkkovalmennuksiin!

Tervetuloa maksuttomiin eläkeläisten ja ikäihmisten "Voimaa ja iloa ruuasta" -valmennuksiin **joka keskiviikko joulukuun 16.12.2020 saakka klo 10.**

Seuraavan kerran tapaamme valmennuksessa **keskiviikkona 25.11. klo 10** teemalla syötkö nälkään vai tunteisiin. Valmennus toteutetaan etäyhteydellä.

Lisätietoa ja linkki valmennuksiin löytyy [www.gery.fi](http://www.gery.fi) etusivulta.

Mikäli sinulla tulee lisäkysymyksiä voit soittaa puh. 0442400609 tai lähettää sähköpostia [laura.sormunen@gery.fi](mailto:laura.sormunen@gery.fi).





## Voimaa ruuasta -teko

**V**oimaa ruuasta -teko ilahduttaa ja ravitsee eläkeikäistä ja ikäihmistä. Tavoitteena on nostaa esiin pieniä ja isoja tekoja, jotka voimaannuttavat ja ravitsevat kehoa ja mieltä. 1000 euron arvoisen palkinnon saa julkistetaan Voimaa ruuasta -viikolla helmikuussa vuonna 2021.

Voimaa ruuasta -teko palkitaan nyt toista kertaa. Se myönnetään henkilölle tai yhteisölle, joka on myönteisellä tai innovatiivisella tavalla edistänyt ikäihmisten ruokailua, ravitsemusta, toimintakykyä ja elämänlaatua.

Tule mukaan ja ilmoita ideasi!

**Voittajan valinnassa käytettävät muut kriteerit ovat:**

- ajankohtaisuus
- innovatiivisuus
- yhteiskunnallinen vaikuttavuus

Palkinto myönnetään hakemusten perusteella ja palkittavan teon päättää ikääntymisen asiantuntijoista koostuva puolueeton arviointiraati. Voittajaorganisaation toivotaan käyttävän palkintosumma (1 000 euroa) hankkeisiin, jotka edelleen edistävät ikääntyneiden ravitsemusta.

Teot voivat olla erilaisia ja erilaisten tahojen järjestämiä tekoja, jotka ovat lisänneet ruokaan, ruokailuun, liikuntaan, hyvinvointiin, yhdessä syömiseen tai ruuasta puhumiseen liittyvää toimintaa. Ne voivat olla esimerkiksi hyvinvointia tukeva tapahtuma, viestinnällinen kampanja, kotona asumisen tukemiseksi käyttöön otettu sovellus, uudenlainen ryhmätoiminta, pitkäaikaishoivassa tai ruokapalvelussa tehty muutos vaikkapa asiakkaan kuulemiseen, aktivointiin tai ruokailuympäristöön.

Gery ry haluaa laittaa hyviä tapoja kiertoon, eli kertoa toteutuneista teoista Suomessa. Toivomme hankemuksiin kuvia ja/tai videoita, joiden levittämisestä sovitaan kilpailun ratkettua.

### Kilpailun aikataulu

Lähetä vapaamuotoinen hakemuksesi sähköpostitse [laura.sormunen@gery.fi](mailto:laura.sormunen@gery.fi) 20.12.2020 klo 16 mennessä.

Arviointiraati tutustuu kaikkiin hankkeisiin. Voittaja palkitaan Voimaa ruuasta -viikon tapahtumassa helmikuussa 2021 Helsingissä.

Lisätietoja:

Laura Sormunen,  
[laura.sormunen@gery.fi](mailto:laura.sormunen@gery.fi)



# TUTKIMUSTIEDOSTA

## tukea ikääntyneiden ravitsemuksen ja ruokailun parantamiseen

*Viimeaikainen kohu ikääntyneiden palveluiden ympärillä tarjoaa erinomaisen vaiheen ravitsemusasioiden tärkeyden esille nostamiseen.*

**L**uotettavaa tutkimustietoa tarvitaan ravitsemussuositusten perustaksi ja ruokapalveluiden kehittämiseen. Julkisuuteen päätyvät usein suosituksista poikkeavat yksittäiset tutkimustulokset. Nämä saavat aikaan epävarmuutta siitä, mitä tulisi syödä. Tutkimustulosten tulisi olla puolueettomia ja ne tulee kriittisesti arvioida, mikä toteutuu julkaisuvaiheen ennakoarvioinnissa. Suomessa ikääntyneiden ravitsemustutkimuksessa on tehty hyvää työtä. Seuraavassa on esitelty joitakin tieteellisiä tutkimuksia, joiden tulokset ovat käyneet läpi ennakoarvioinnin.

**Johtajatutkimuksessa** selvitetään hyvään vanhenemiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Johtajia on seurattu

1960–1970-luvulta tähän päivään asti. Vuosina 2017–2018 tutkittiin sarkopenian eli lihaskadon ja ravintoaineiden saannin yhteyttä 126 miehellä, joiden keski-ikä oli 87 vuotta. Tulosten mukaan riittävä energian, proteiinin ja D-vitamiinin saanti sekä rasvan laatu eli ns. pehmeät rasvat näyttelevät tärkeää osaa sarkopenian ehkäisyssä. Lisäksi myös kahvin juonnilla näyttäisi olevan jonkin verran suorituskykyä kuten kävelynopeutta parantava vaikutus.

**Vuosina 2003, 2007, 2011 ja 2017 on tutkittu Helsingissä pitkäaikaishoidossa olevien ravitsemusta.** Vuoden 2017 tutkimuksessa mukana oli 2417 helsinkiläistä tehostetun palveluasumisen sekä laitoshoidon asukasta. Tutkituista noin joka viides oli nor-





maalissa ravitsemustilassa. Heikentynyt ravitsemustila oli yhteydessä muistisairauksiin, heikentyneeseen toimintakykyyn, suun ja ruoansulatuskanavan ongelmiin, ummetukseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Tulokset osoittavat, että tehostetussa palveluasumisessa ja laitoshoidossa olevien iäkkäiden ravitsemukseen tulee kiinnittää huomiota jatkuvasti.

**Tehostetun palveluasumisen yksiköissä Helsingissä ja Espoossa tutkittiin suunterveyden yhteyttä ravitsemustilaan.** Vuonna 2007 tutkimukseen osallistui 1457 asukasta, joista joka viides oli hyvässä ravitsemustilassa. Tutkittavista joka toinen oli menettänyt kaikki omat hampaansa, joka viidennellä oli purentaongelma tai suun kuivuus ja joka kymmenennellä nielemisongelma. Purentaongelmat ja nielemisongelmat olivat yhteydessä huonoon ravitsemustilaan. Aliravitseminen oli yleisintä niiden hampaattomien asukkaiden keskuudessa, jotka eivät käyttäneet proteesia. Riittämätön energian ja ravintoaineiden saanti ruuasta oli hyvin yleistä ja joka toinen asukas sai ruuasta liian vähän proteiinia.

**Ravitseminen muistisairaana kodissa** tutkimukseen (2009–2012) osallistui 99 pariskuntaa. Vuoden kestävässä interventiotutkimuksessa selvitettiin yksilöllisen ravitsemusneuvonnan vaikutusta kotona puolisonsa kanssa asuvien muistisairaiden ravinnon saantiin, elämänlaatuun ja kaatumisalttiuteen. Muistisairaista 57 %:lla ja puolisoahoitajista 84 %:lla ravitsemustila oli hyvä. Muistisairailta naisilla useiden ravintoaineiden saannin keskiarvo jäi alle suositusten, muistisairailta miehillä puolestaan ravintoaineiden saannin keskiarvo oli hyvällä

tasolla. Miehen toimiessa puoliso-hoitajana, muistisaira-an ravinnon saanti oli usein vähäistä. Tutkimuksen aikana muistisairaiden proteiininsaanti ja elämänlaatu paranivat interventioryhmässä ja heikkenivät vertailuryhmässä.

**Porvoon sarkopenia tutkimuksessa** (2012) selvitettiin runsaasti proteiinia sisältäneen tutkimusvalmisteen vaikutusta sarkopenisten ravinnonsaantiin ja toimintakykyyn. Tutkittavat, joita oli 208 jaettiin kolmeen hoitokoeryhmään, joista vertailuryhmä ei saanut täydennysvalmistetta ja kaksi muuta ryhmää saivat lisäksi nautittavakseen runsaasti heraproteiinia sisältänyttä täydennysvalmistetta tai lumevalmistetta. Proteiininsaanti oli suurinta heraproteiinipitoista tutkimusvalmistetta käyttäneillä. Puolen vuoden jälkeen ravinnonsaannissa ei kuitenkaan ollut eroja tutkimusryhmien välillä. Johtopäätöksenä oli, että heralla rikastettu täydennysvalmiste ei vähentänyt sarkopeniariskissä olevien lihasten ja fyysisen suorituskyvyn heikkenemistä.

**Länsi-Suomen omaishoitajien ravitsemustutkimukseen** (2016–2017) osallistui 79 omaishoitajaa, heistä suurin osa (80 %) oli hyvässä ravitsemustilassa. Naisilla oli miehiä suurempi riski vajaan ravitsemukseen. Proteiinin saanti ruokavalios-ta jäi suurimmalla osalla alle suosituksen. Omaishoitajista 55 osallistui interventiotutkimukseen, jossa he noudattivat yksilöllistä ravitsemushoito-ohjelmaa. Interventio paransi erityisesti miesomaishoitajien proteiinin saantia.

**Hyvän hoidon strategia - tutkimukseen (HHS-tutkimus)** (2004–2007)



osallistui 781 kotona asuvaa 75 vuotta täyttäneitä iäkästä. Vajaan ravitsemusriskissä tutkituista oli 15 % ja sitä se-littivät kuiva suu, purentaongelmat, heikko toimintakyky ja alentunut kognitio sekä yksinäisyyden tunne. Vuoden kestäneen yksilöllisen ravitsemushoidon aikana interventioryhmän tutkittavien ravitsemustila parani. Kahden vuoden jälkeen interventioryhmäläisten ravitsemustilassa ei juurikaan tapahtunut muutosta, kun taas vertailuryhmässä ravitsemustila

ja lihasvoimaa mittaava käden puristusvoima heikkenivät merkitsevästi. Vajaan ravitsemusriskissä olevista osa söi ateriapalvelun aterioita ja osa itsevalmistettua kotiruokaa. Ateriapalveluateria paransi niiden tutkittavien ravitsemustilaa, jotka saivat myös henkilökohtaista ruokavalio-ohjausta.

**NutOrMed-tutkimukseen** (2014–2015) osallistui 275 kotihoidon asiakasta, joiden keski-ikä oli 84 vuotta. Tutkimuksen alussa kotihoidon asi-



## Luotettavaa tutkimustietoa tarvitaan

*ravitsemussuosituksen perustaksi ja ruokapalveluiden kehittämiseen.*

### **Yhteenvetona voidaan todeta,**

että ravitsemuksella on keskeinen merkitys ja tehtävä ikääntyneiden ihmisten terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa. Tutkimustuloksia on hyödynnetty uudessa Vireyttä seniorivuosiin-ikäntyneiden ruokasuosituksessa.


Suosituksen voi tilata THL:n kirjakaupasta: <https://kirjakauppa.thl.fi/sivu/tuote/vireytta-seniorivuosiin/2726594> tai ladata ja tallentaa tietokoneelle: <http://www.julkari.fi/handle/10024/139415>.

tytymättömillä asiakkailla vajaaravitsemusriski ja masennusoireet olivat yleisempiä kuin niillä tutkittavilla, jotka olivat tyytyväisiä ateriapalvelun aterioihin.

**MAVIRE-projektissa** (2015–2016) selvitettiin laktoosittomien runsasproteiinisten maitojuomien ja rypsiöljyä sisältävien marjavälipalojen vaikutuksia ikäihmisten ravitsemustilaan, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Hyvässä ravitsemustilassa olevien määrä kaksinkertaistui tutkimuksen aikana 20 %:sta 40 %:iin tutkittavista. Tulosten mukaan myös elämänlaatu parani välipalaryhmässä.

**FINGER-tutkimus** (2009–2024) selvittää muistitoimintojen heikentymisen ehkäisyä ikääntyneillä. Tutkimuksessa selvitettiin mm. monipuolisen elintapaohjelman (ruokavalioneuvonta, liikuntaharjoittelu, muistiharjoittelu sekä sydän- ja verisuonisairauk-

sien riskitekijöiden seuranta) vaikutusta muistitoimintojen ehkäisyssä. Tutkimukseen osallistui 1260 tutkimuksen alussa 60–77-vuotiaista henkilöä. Tulosten mukaan elintavoilla on mahdollista parantaa ikääntyneiden kognitiivisia toimintoja ja ehkäistä muistitoimintojen heikentymistä.

**CAIDE-hanke** tutkii keski-ikäisen sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden ja elintapoihin liittyvien tekijöiden yhteyttä myöhäsiän dementiaan, Alzheimerin tautiin sekä aivoissa tapahtuviin rakenteellisiin muutoksiin. Tutkittavat ovat osallistuneet Kansanterveyslaitoksen aiemmin toteutetuihin väestötutkimuksiin ollessaan noin 50-vuotiaita. Tulosten mukaan terveellinen ruokavalio esim. pehmeiden rasvojen käyttö keski-ikässä liittyy vähentyneeseen dementiaan tai Alzheimerin taudin riskiin iäkkäämpänä. 

akkaista vain 14 % oli hyvässä ravitsemustilassa. Monilääkitys, kognitio-ongelmat ja masennusoireet olivat yhteydessä vajaaravitsemustilaan tai sen riskiin. Puolen vuoden yksilöllinen ravitsemushoito paransi interventioryhmään kuuluvien ravitsemustilaa ja intervention päätyttyä hyvässä ravitsemustilassa heistä oli 57 %. Ravitsemushoidolla saatiin helpotusta myös kuivan suun ongelmaan. Tutkimukseen osallistuneista osa söi ateriapalvelun aterioita. Ateriapalveluun

© MARIANNA MARKKANEN

# Elämä ikääntyvän poikkeusajan Suomessa

**P**oikkeusaika lisää ikääntyvien keskuudessa huolta terveydestä, läheisten selviytymisestä ja taloudellisesta tulevaisuudesta. Ikääntyvien elämäkokemus tuo varmuutta, luottamusta ja voimavaroja selviytyä vaikeistakin tilanteista. Poikkeusaika voi yhdistää ihmisiä ja lisätä avunantoa, ilman hintalappua.

Erätauko-säätiö, DialogiAkademia ja Valtiovarainministeriö koordinoivat Poikkeustila -keskusteluja vuoden 2020 aikana, joiden selvitykset välitetään valtion ja kuntien hallinnolle Valtiovarainministeriön kautta. Kevään keskusteluja käytiin eri puolilla Suomea 162 ja niihin osallistui yli 1 100 eri ikäistä kansalaista. Poikkeusajan dialogit jatkuivat syksyllä.

EKL Elinvoimaa -toiminnan toteuttamien Erätauko-dialogikeskustelujen tarkoituksena oli tuoda esiin ikääntyvien ajatuksia ja kokemuksia elämästä poikkeusolojen Suomessa sekä lisätä ymmärrystä ikääntyvien näkökulmasta. Keskusteluja käytiin poikkeusolojen aiheuttamista huolista ja oivalluksista sekä poikkeusajan kokemuksista.

## Millaista ikääntyvän elämä on poikkeusajan Suomessa?

Poikkeusolotilanne huolestuttaa ikääntyviä ensinnäkin terveyden kannalta. He kantavat huolta jonkin verran omasta, mutta enemmän lasten ja



muiden läheisten selviytymisestä ja taloudellisesta tilanteesta. Ikääntyvät katsovat jo tulevaisuuteen ja pohtivat miten poikkeusolot vaikuttavat elämään jatkossa.

Oma taloudellinen tilanne koetaan vakaaksi oman eläkkeen myötä, mutta läheisten lomautukset ja irtisanomiset lisäävät huolta. Huolta tuottaa myös sosiaalisten kontaktien vähenemisen vaikutus mielen hyvinvointiin. Kaikilla ei ole säännöllisiä yhteyksiä muihin ihmisiin. Sosiaalisten kontaktien vähyyttä paikataan puhelinyhteyksillä ja tapaamisilla ulkona. Yhteydenpito sosiaalisen median välityksellä on lisääntynyt myös ikääntyneiden keskuudessa.

Ikääntyvät tuovat esiin noudattavansa hyvin poikkeusolo-ohjeita, vaikka jotkut lipsuvatkin suosituksissa. Tilanteen hyväksyminen tulee keskusteluista esiin. Arkirutiinit ovat muuttuneet, mutta niihin pyritään sopeutumaan. Ikääntyvät kokevat, että vaikeita hetkiä on ollut ennenkin Suomessa, mutta niistä on aina selvitetty yhdessä.

Tärkeäksi koetaan positiivinen asenne. Positiivinen asenne ja mielekäs tekeminen tukee mielen hyvinvointia. Ikääntyvillä on elämäkokemuksen tuomaa varmuutta, luottamusta ja voimavaroja selviytyä erilaisista vaikeistakin tilanteista.

Keskusteluihin osallistuneet toi-




vovat tarkempaa ohjeistusta elämää koskevien suositusten osalta, mutta tuovat esiin myös sen, että arkijärjellä tästäkin selvitään yhdessä. Tilanteen uskotaan olevan ohi viimeistään parin vuoden päästä ja unohdettukin. Tilanne näyttää monen mielestä olevan jo menossa parempaan suuntaan.

### **Millaisia oivalluksia poikkeusolo on herättänyt?**

Monen oli vaikea kuvitella näin laajaa ja vaikeaa pandemiaa. Ihmiset eivät ole olleet hyvin varautuneita tai varustautuneita poikkeusoloihin. Pandemia voi opettaa, että säästössä oli-

si hyvä olla parin kuukauden palkka vaikeiden aikojen varaksi. Nyt meillä on hyvä perustietämys vastaisuuden varalle.

Ikääntyvät tuovat esiin, että suomalaisen yhteiskunta on turvallinen ja meillä on turvallista liikkua. Tärkeäksi he kokevat päiväjärjestyksen, tavoitteet päiville ja luotettavat ja vilpittömät ihmiset tukena. On hyvä etsiä myös vaihtoehtoisia tapoja tehdä asioita. Useampi toteaa keskusteluissa, että onneksi kevät mahdollistaa ulkona liikkumisen syksyä paremmin.

Luottamus arjessa on säilynyt. Meillä Suomessa on hoidettu asiat hyvin. Poikkeusolot mahdollistavat myös oman asenteen muutoksen, pitää uskaltaa avautua ja ottaa yhteyttä muihin, myös uusilla tavoilla esimerkiksi verkossa. Kannattaa kokeilla uutta ja innostaa muitakin, sillä innostus ja rohkaistuminen leviävät. Yksin ei tarvitse asioita märehtiä. Ikääntyvät toteavat, että poikkeusaika voi yhdistää ihmisiä ja apua voi antaa ilman hintalappua. 

### **Erätauko-dialogit**

Erätauko on dialogi -menetelmä, jossa kutsutaan erilaisia ihmisiä samaan piiriin keskustelemaan tärkeistä asioista rakentavasti ja tasavertaisesti. Erätauko on tapa käynnistää ja käydä rakentavaa yhteiskunnallista keskustelua – mahdollisuus pysähtyä ja harkita asioita rauhassa. Menetelmä on kehitetty Sitrassa 2016-2019. Hankkeen päätyttyä Jenny ja Antti Wihurin rahasto, Sitra, Suomen Kulttuurirahasto sekä Svenska kulturfonden perustivat toukokuussa 2019 uuden Erätauko-säätiön dialogin lisäämiseksi Suomessa.

Erätauko-säätiö palkitsee vuosittain kunniamaininnalla, tuloksellisesti ja vaikuttavasti dialogikeskusteluja toteuttaneen toimijan. Mielellään-verkosto, jossa EKL Elinvoimaa-toiminta on ollut mukana jo yhdeksän vuotta, toteutti vuonna 2018 yhdeksän keskustelutilaisuutta eri puolilla Suomea ja palkittiin ensimmäisellä kunniamaininnalla. Lisätietoa: <https://www.ekl.fi/jasenille/elinvoimaa/>

Erätaukoa käyttää ja on käyttänyt jo yli 200 eri organisaatiota ja toimijaa. Mukana on ollut jo 55 000 osallistujaa.

Erätauko-säätiö kouluttaa lisää dialogikeskustelujen ohjaajia. Ohjaamisen tueksi on koottu erilaisia ja eri mittaisia keskustelun kaavoja sekä materiaalia mm. Erätauko-kortit. Lisätietoa: [www.eratauko.fi](http://www.eratauko.fi)



Helmikuussa 1.-7.2.2021 vietetään Voimaa ruuasta -viikkoa. Teemaviikkoon voivat osallistua kaikki! **Keski-viikkona 3.2. klo 10** vietetään viikon maksutonta etäyhteydellä jär-

jestettävää päätapahtumaa "Voimaa ja iloa ruuasta" -ravitsemustreffejä, jotka kokoavat yhteen suomalaiset ikäihmiset. Ravitsemustreffeillä palkitaan Voimaa ruuasta teko, joka edistää ikääntyneiden hyvää ravitsemusta ja hyvinvointia.

Ravitsemustreffit aloittavat kevään maksuttomat "Voimaa ja iloa ruuasta" -valmennukset, joilla puhutaan erilaisista ravitsemuksen teemoista tutkimustietoon pohjautuen, mutta ihmisläheisesti. Ravitsemustreffeillä kuullaan ikäihmisten ruokasuosituksista ja ajankohtaisimmista tutkimustuloksista ikäihmisten hyvään ravitsemukseen liittyen. Tule

mukaan ymmärtämään enemmän ikäihmisten hyvästä ravitsemuksesta. Treffien jälkeen olet tervetullut joka viikkoisiin "Voimaa ja iloa ruuasta" valmennuksiin, jossa nostetaan esiin keskeisiä teemoja ikäihmisten ravitsemuksesta, kuten riittävää proteiinia, ravitsemusta liikuntaharjoittelun yhteydessä, rasvan laatua ja kulutusta vastaavaa energiansaantia.

Luethan lisää [www.gery.fi](http://www.gery.fi) ja facebookista ja instagramista tileiltä [@voimaaruuasta](https://www.instagram.com/voimaaruuasta).

**Sydämellisesti tervetuloa mukaan, tavataan helmikuussa!**



## VOIMAA RUUASTA TEKO

Gery ry palkitsee 1000 eurolla teon, joka ilahduttaa ja edistää ikääntyneen ravitsemusta ja hyvinvointia. Tavoitteena on nostaa esiin pieniä ja isoja tekoja, jotka ravitsevat kehoa ja mieltä. Voimaa ruuasta -teko palkitaan nyt ensimmäistä kertaa. Se myönnetään henkilölle tai yhteisölle, joka on myönteisellä tai innovatiivisella tavalla edistänyt ikäihmisten ruokailua, ravitsemusta, toimintakykyä ja elämänlaatua. Lähetä ehdotuksesi sähköisesti 20.12.2020 mennessä [www.gery.fi/voimaaruustateko](http://www.gery.fi/voimaaruustateko).

#voimaaruuasta

## Ikäruoka 2.0 hanke

Ikäruoka 2.0 eli *Monimuotoiset ruokaan liittyvät palvelut ikäihmisten yhteisöllisyyden ja toimintakyvyn tukena* saa Sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta. Parhailaan käynnissä olevan hankkeen päämääränä on kehittää kotona asuvien ikäihmisten hyvää ravitsemusta ja sosiaalista kanssakäymistä tukevia palveluita yhdessä kohderyhmän ja ruokaan liittyviä palveluja tuottavien tahojen kanssa. Hanketta toteuttavat Gerontologinen ravitsemus Gery ry sekä Jyväskylän ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulut.

**Lisätietoa hankkeesta:**

<https://www.gery.fi/hankkeet/ikaruoka-2.0/>

