



# Hyvinvointia tasapainoisesta ravitsemuksesta

SuperHoiva

## Kotihoidon opas hyvinvointia lisäävään ravitsemukseen

### Monipuolisen ja terveellisen ravitsemuksen edut:

- parempi vireystila ja keskittymiskyky
- parempi unen laatu
- sydän- ja verisuonisairauksien etenemisen hidastaminen ja sydänterveyden paraneminen (mm. verenpaineen, kolesterolin, verensokerin laskeminen)
- muistin kohentaminen
- toimintakykyisten vuosien lisääminen (mm. luunmurtumien ehkäisy, lihasmassan ylläpito, painonnousun ja vajaaravitsemuksen/liiallisen painon laskun ehkäiseminen)
- ruoansulatusvaivojen ehkäisy
- parempi vastustuskyky

Ikääntyminen, toimintakyvyn heikkeneminen ja muistisairaudet lisäävät riskiä aliravitsemukselle ja riittämättömälle ravintoaineiden saannille. Ravinnon määrän lisäksi tulisi kiinnittää erityistä huomiota syödyn **ravinnon laatuun** ja ravinnepitoisuuteen, jotta ruoasta saisi riittävästi muistia ja toimintakykyä tukevia ravintoaineita (rasvat, proteiinit, hiilihydraatit, vitamiinit ja hivenaineet).

**Kannustamme työntekijöitä ja läheisiä** olemaan asiakkaiden arjessa mukana auttamalla asiakasta tekemään hyviä terveys valintoja. Näin voimme yhteistyössä kohentaa asiakkaan **terveydentilaa** ja **kotona pärjäämistä**.

## Terveellisen ikääntyneen ravitsemuksen kulmakivet

Toimivin ruokavalio on sellainen, jota voisi suositella myös sydän- ja verisairauksien ja muistisairauksien ehkäisemistä tavoittelevalle.

### 1. Runsaasti vihreitä kasviksia, hedelmiä ja marjoja

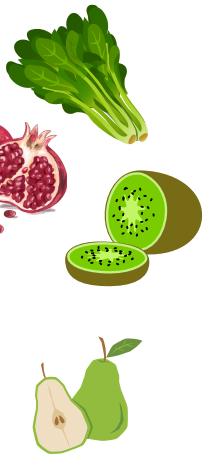
**Vihreät kasvikset**, kuten salaatti, parsa, pinaatti, lehtikaali sekä tavallinen kaali

**Värikkäät kasvikset**, kuten porkkana, tomaatti, punajuuri, paprika

Monipuolisesti eri **hedelmiä**, kuten sitrushedelmät (appelsiini, kiivi, mandariini, greippi, sitruuna, lime), makeampia hedelmiä kohtuudella (mango, banaani, papaija, päärynä)

**Marjoja**: mustikka, mansikka, vadelma, puolukka, karpalo, lakka, hilla

**Kasvikset ja hedelmät** tutkitusti vähentävät syövän sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Ne sisältävät monia terveyden kannalta tärkeitä vitamiineja ja mineraaleja. Kasviksia pitäisi syödä päivittäin jokaisella aterialla.



### 2. Lisää pehmeitä rasvoja ja vähemmän eläinperäisiä rasvoja

**Lisää ruokavalioon** erilaisia öljyjä: oliiviöljy (ruoanlaittoon ja leivontaan), extra-neitsyt oliiviöljy (salaatteihin ja kuumentamattomiin ruokiin), pellavansiemenöljy

**Lisää** pehmeitä rasvoja pähkinöistä, siemenistä, avocadosta

**Syö kohtuudella** kovia rasvoja sisältäviä eläinperäisiä tuotteita. Maidot ja maitovalmisteet on hyvä ostaa rasvattomina tai vähärasvaisina. Kana on vähärasvaisempi vaihtoehto nautaan, sikaan ja lampaan lihaan verrattuna. Vältä runsaasti piilorasvaa sisältäviä leivonnaisia.



**Uudemman tutkimuksen mukaan päivittäinen lihan syöminen on haitallista sydämen ja verisuoniston sekä suoliston terveydelle. Päivittäisen proteiinitarpeen täyttämiseksi lihan syöminen päivittäin ei ole välttämätöntä ja länsimaissa syöme lihaa enemmän kuin sitä tarvitsemme. Pitkään ja toimintakykyisinä elävissä väestöryhmissä on yhteistä se, että ruoka on kasvis- ja kalapainoiteista, ja lihaa ei syödä päivittäin/suurina annoksina. Pavut, linssit, palkokasvikset, vihreät kasvikset, tofu, siemenet ja pähkinät ovat hyviä vaihtoehtoisia proteiinin lähteitä.**

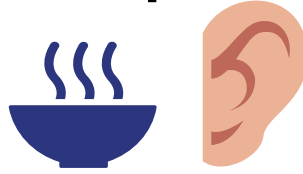
SuperHoivaa arkesi tueksi! 0400 166 772 info@superhoiva.fi www.superhoiva.fi





# Hyvinvointia tasapainoisesta ravitsemuksesta

SuperHoiva



## 6. Kuuntele vatsaasi

Kaikki ruoat ja tavat eivät sovi kaikille. Ravitsemus suositukset ovat yleisesti hyödyllinen ohjenuora terveelliseen ravitsemukseen. Jokaisella on kuitenkin omanlainen ruoansulatus ja metabolia, johon vaikuttavat fyysinen aktiivisuus, geenit, stressi ja muut yksilölliset tekijät. Ravitsemussuositusten mukaan 5-6 kertaa päivässä pienten aterioiden syöminen on hyväksi, mutta se ei sovi kaikille ja saattaa aiheuttaa ummetusta/epämukavaa oloa. 2-3 kertaa päivässä syöminen saattaa sopia paremmin toiselle ihmiselle. Omaa vatsaa on siis syytä kuunnella ja tarkkailla, minkälainen ateriarytmi sopii itselle.

**Uudemman tutkimuksen mukaan pidemmät ateriavälit ovat parempi vaihtoehto ruoansulatuksen ja ravintoaineiden hyödyntämisen kannalta. Harvemmin syömistä on perusteltu myös evolutiivisesta näkökulmasta. Alunperin ihmisellä ei ollut jatkuvasti ruokaa tarjolla ja elimistömme ei ole sopeutunut jatkuvaan syömiseen. Pelkästään vatsalaukussa ruokaa sulatetaan vähintään kaksi tuntia ennen kuin se siirtyy ohut- ja paksusuoleen. On parempi siis antaa vatsalaukun tyhjäntyä kunnolla ja suolistolle jää aikaa levätä aterioiden välillä.**



### Hyödyllisiä vinkkejä terveelliseen ravitsemukseen

- Lisää puuroon margariinin/voin sijasta öljyä.
- Korvaa leivän päältä runsaasti suolaa ja eläinrasvaa sisältävät leikkeleet ja juustot kasvikunnan tuotteilla. Voit kokeilla esimerkiksi avocadoa, kurkkua, salaattia ja tomaattia. Nämä tekevät leivästä pehmeän ja helposti syötävän. Leivän päälle voi ripotella mausteita ja öljyä tuomaan lisää makua.
- Suosi kasvisruokavaliota. Pidä viikoittain vegaanisia päiviä, jolloin et syö liha- tai maitotuotteita ollenkaan.
- Syö salaattia ja kasviksia jokaisella aterialla.
- Kokeile olla syömättä illalla 18:00 jälkeen.
- Syö ruoan lisukkeena pähkinöitä ja siemeniä, jotka auttavat pitämään kylläisenä ja sisältävät terveellisiä rasvoja.
- Syö leipää kohtuudella. Sitä ei tarvitse olla joka aterialla.
- Lisää ruokavalioksi hyviä bakteereja sisältäviä hapatettuja tuotteita, kuten hapankaalia tai piimää/maustamatonta jogurttia.
- Herkuttele kohtuudella ja mieluummin aterian jälkeen kuin aterioiden välillä. Kylläisenä epäterveellistä napostelua on helpompi pitää kohtuudessa.
- Juo lämmintä vettä 0,5h ennen ateriaa. Tämä auttaa ruoansulatuksessa ja mahdollisesti vähentää ummetusta. Muista myös juoda riittävästi päivän aikana.

