

Hae tuettua lomaa!

Tuettuja hyvinvointilomia myönnetään taloudellisin ja terveydellisin perustein tai jos perhetilanteesi on erityisen kuormittava. Lomahakemus tehdään netissä. Ellei netti ole vielä hallussasi, pyydä apua hakemusten tekemiseen kotihoidolta, kirjastosta, vanhusten keskukselta tai lähiomaiselta.

- www.solaris-lomat.fi › lomateemat › ikäihmisten-hyvinvointiloma
Loma tukee arjessa selviytymistä, sisältää virikkeellistä yhteistä toimintaa (esim. aivojumppaa)
- Hyvinvointilomat.fi

Laadukkaalla ruualla laadukas vanhuus

Ihmiset ikääntyvät biologisesti eri tahtia – ikää ei voi aina määritellä kronologisen iän mukaan. Tahtiin vaikuttavat geenit, elämäntyyli, ravinto ja ympäristökijät. Kun tapahtuu yllättäviä muutoksia esimerkiksi loukkaantumisen tai sairastumisen myötä, vaikuttaa kuntoutumiseen se, kuinka hyvin solut saavat ruuasta parantumiselle tarpeellisia ravinteita. Esimerkiksi katkenneen luun uudelleen luutumisen riippuu ruuansulatuksesta, D-vitamiinin riittävydestä, kalsiumrikkaan vihreän määräästä ruokavaliosta ja suojaravintoaineitten saatavuudesta. Solujemme ravinto on saatava suun kautta ja kuntoutuminen hyvällä ruokavaliolla tapahtuu aivan eri tahtiin kuin pulla-peruna -dieetillä.

Vanhenemiseen liittyy lukuisia biologisia, yksilöllisiä muutoksia, jotka vaikuttavat ravintoaineiden hyväksikäyttöön. Näitä ovat mm. ruuansulatussyömyien tuotanto, elimistön kuonanpoiston hidastuminen, vatsahappoerityksen muuttuminen ja suoliston kyky imeyttää ravintoaineita elimistön hyödynnettäväksi. Muutosten ilmenemisnopeutta voidaan hidastaa ja niiden aiheuttamia häiriöitä estää oikealla ruokavaliolla. Ruokavaliota vaikuttaa myös mielialaan, muistiin ja muihin älyllisiin toimintoihin.

Iäkkäiden ravitsemusongelmat liittyvät usein liian vähäiseen proteiiniin, suojaravintoaineitten, kuten antioksidanttien ja kivennäisaineitten sekä myös energian saantiin. Energiantarpeen pienentyessä ja vitamiinien sekä kivennäisaineitten suositusten pysyessä lähes ennallaan, tulee ikääntyessä kiinnittää huomio ruoan laatuun, koska pienemmästä ruokamäärästä on saatava sama ravintomäärä kuin aiemminkin.

Liikunnan vähentyessä lihassmassa vähenee ja usein niukka syöminen lisää lihasten käyttöä energiaksi. Ylipainoisellakin voi olla huono ravitsemustila, kun syöty ruoka sisältää niukasti ravintoaineita suhteessa energiamäärään. Ollisi karsittava ravitsemuksellisesti köyhiä sokereita ja jalostettuja hiilihydraatteja ja korvata esimerkiksi peruna, pasta ja riisi ravintorikkaammilla kasviksilla, sillä vanhuksen on tärkeää saada pienemmästä määrästä enemmän vitamiineja, kivennäisaineita ja esimerkiksi aminohappoja, kun ei syödä entiseen tapaan.

Ravitsemuksellisesti rikas ruoka ennaltaehkäisee monia sairauksia ja hidastaa ikääntymisen tuomia muutoksia. Ihannetilanteessa päivässä on kolmella aterialla 60-80% kasviksia sekä kypsennettyinä, että tuoreina, syöjän kourallisen verran jotain laadukasta proteiinia ja

reilusti luonnollisia rasvoja. Käytännössä esim. maustamattoman jogurtin ja runsaan marja-annoksen kanssa aamiaiselä olisi vaikkapa kananmuna tai munakas, lounaalla lihan, kalan tms. lisukkeina olisi kasviksia eri muodoissaan -höyrytettyinä, muhennoksina, wokkeina, raasteina, salaatteina, sosekeittoina jne. Jokaisella aterialla ruokaan ujutettaisiin runsaasti luonnollisia rasvoja kylmäpuristettujen öljyjen muodossa tai vaikkapa voisulana, joka auttaa esimerkiksi höyrytetyn parsakaalin tai porkkanan maistuvuudessa ja niiden beetakarotenoidien imeytymisessä.

Maustaminen on tärkeää, sillä suolaton, rasvaton, väritön ja hajuton ateria ei saa ketään syömään lisää varsinkaan, jos ruokahalu on jo muutoinkin heikentynyt. Tarvitsemme myös suolaa luonnollisessa muodossaan, kuten merisuolan ja ruususuolan muodossa, mutta teollinen suola ja sitä sisältävät mausteseokset voisi unohtaa tyystin terveydelle monin tavoin haitallisina.

Myös smoothie voi olla täysiarvoinen ateria, kun muistetaan edellä kuvattu hyvien, ravintorikkaitten hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien suhde. Esim. 2 dl marjoja, avokado ja kourallinen aurinkokukansiemeniä veden kanssa takaa ravinteitten oikean suhteen.

Smoothiet ja hedelmät ovat myös hyviä välipaloja, kuten erilaiset pähkinät, mantelit ja siemenetkin -joista saa paljon kivennäisaineita ja hyviä rasvoja. Smoothiet helpottavat myös puremisongelmaisten kohdalla ruuan ravinnerikastamista, sillä niihin on helppoa lisätä tarpeen vaatiessa esimerkiksi proteiinijauheita. Riisi ja hampuproteiini sopivat parhaiten myös herkkävatsaisille ollen parhaimmista myös aminohappokoostumukseltaan. Smoothie voi olla myös suolainen -sosekiton tyylinen silloin, kun esimerkiksi hampaat eivät jaksa jauhaa salaattia, sillä niihin voidaan soseuttaa esimerkiksi ravintorikkaita aurinkokukan siemeniä ja laadukasta oliiviöljyä.

Oli ikä mikä tahansa, jokaisella on oikeus voida hyvin!

HANNA HUTTUNEN

Dipl.ravintoterapeutti ja tietokirjailija.



KOLIINI PIENENTÄÄ RISKIÄ SAIRASTUA DEMENTIAAN KOLIINI SAA KANANMUNASTA JA LIHASTA



Koliini on elimistölle välttämätön ravintoaine, joka esiintyy ruoassa useimmiten erilaisina yhdisteinä. Koliinia tarvitaan muun muassa hermoston välittäjäaineen, asetyylikoliinin, valmistamiseen. Aiemmissa tutkimuksissa koliinin saannin on havaittu olevan yhteydessä tiedonkäsittelykykyyn. Riittävällä koliinin saannilla saattaa siis olla merkitystä tiedonkäsittelykyvyn heikentymisen ja Alzheimerin taudin ehkäisyssä. Koliinia käytetäänkin nykyisin varhaisen Alzheimerin taudin hoitoon tarkoitettuna ravintovalmisteissa.

Tuoreessa Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa havaittiin ensimmäistä kertaa, että koliiniyhdiste fosfatidyylikoliinin saanti ravinnosta oli yhteydessä pienempään riskiin sairastua dementiaan. Fosfatidyylikoliinia saatiin eniten kananmunasta ja lihasta. Havainnot julkaistiin arvostetussa *American Journal of Clinical Nutrition* -tiedelehdessä.

Nyt julkaistussa tutkimuksessa dementiaan sairastumisen riski oli eniten fosfatidyy-

likoliinia ruoasta saaneilla miehillä reilun neljänneksen (28 %) pienempi sitä vähiten saaneisiin miehiin verrattuna. Eniten fosfatidyylikoliinia ruokavaliosta saaneet miehet myös pärjäivät muistia ja kielellistä suvuutta mittavissa testeissä paremmin kuin sitä vähiten saaneet.

Onnistunut demencian ehkäisy on monen tekijän summa, jossa pienetkin yksittäiset tekijät voivat vaikuttaa suotuisasti kokonaisriskiin ja siten ehkäistä tai viivyttää sairastumista.

- Kyse on kuitenkin vasta yhdestä havainnoivasta tutkimuksesta, joten johdopäätösten suhteen kannattaa olla varovainen ennen riittäviä lisätutkimuksia, väitöskirjatutkija **Maija Ylilauri** muistuttaa.

📌 LISÄÄ TIETOA:

Associations of dietary choline intake with risk of incident dementia and with cognitive performance: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study



Onnella on osoite.

- Asokodissa sijoitat vähän ja asut paljon.
- Maksat vain 15 % hinnasta ja kuukausivastikkeen.
- Asut rauhassa niin pitkään kuin haluat.
- Staileripaketeilla tyylikäs koti jossa viihdyt.
- Ei tulo rajoja, yli 55-v. ei varallisuusrajoja, ei jälleenmyyntiriskiä.
- Tutustu Asokotien asumisoikeusasuntoihin: asuntosaatio.fi

asuntosaatio.fi

Asokodit | puhelin 020 161 2280

Asokodit
ASUNTOSAATIO