

Hyvää aivoille -muistisairaahan ravitseminen

Anu Varjonen

THM, laillistettu ravitsemusterapeutti

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä, Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus



PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOINTIYHTYMÄ

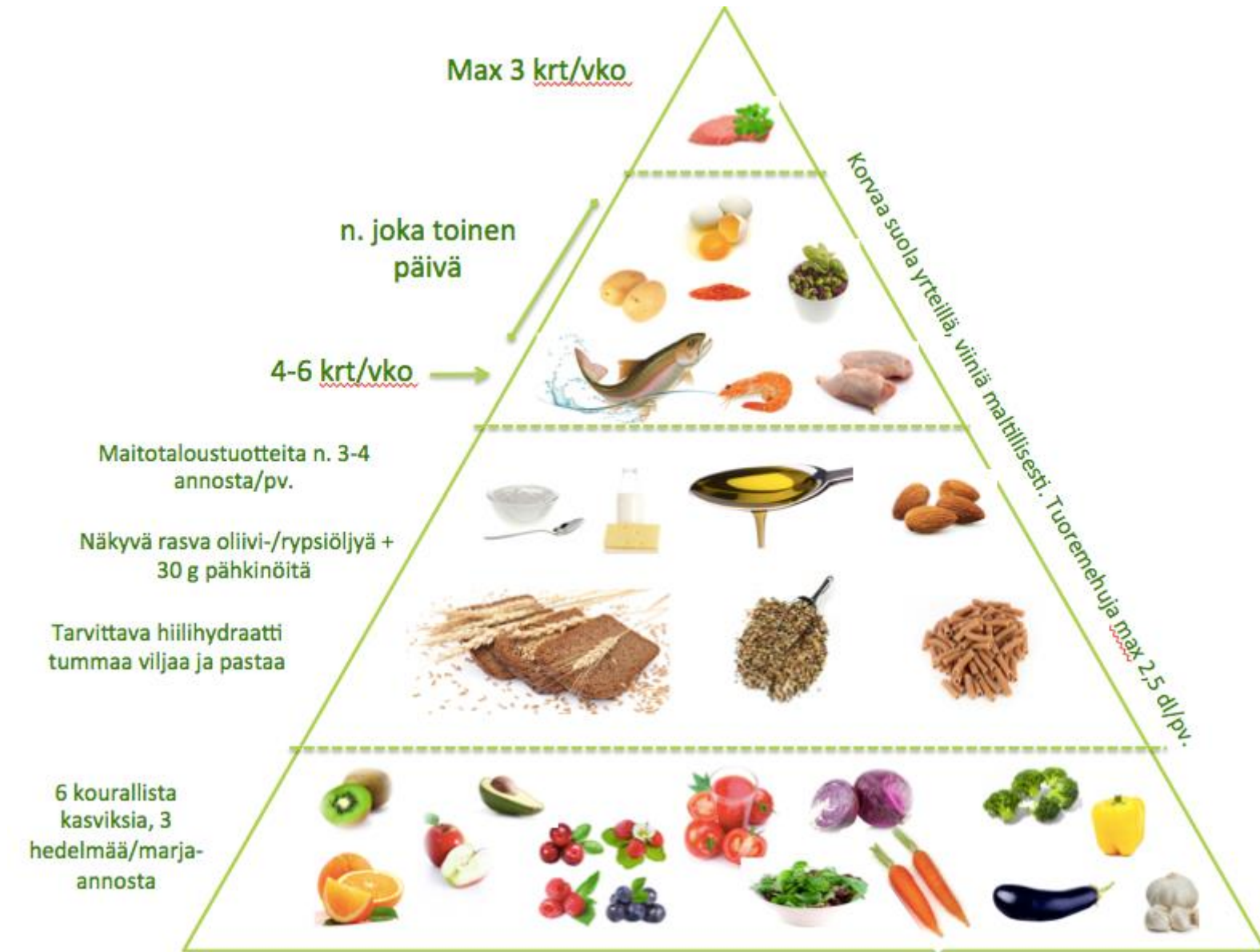


Hyvää ravintoa aivoille

**Ruokavalion kokonaisuus
ratkaisee, ei yksittäiset
ruoka- tai ravintoaineet!**

**Maistuvaa, nautittavaa ja
värikästä syötävää!**





Säännölliset ateria-ajat

- 1 -2 pääateriaa ja lisäksi 3 – 4 pienempää välipalaa
- Kerta-annoksen jäädessä pieneksi, useita aterioita 2 – 3 tunnin välein
- Vaikutukset verensokeriin, vireystilaan, suolentoimintaan ja päivärutiineihin



1. Mikä sana?



+



© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOINTIYHTYMÄ





Syö kasviksia



C-vitamiini
Foolihappo

Syö kasviksia, hedelmiä
ja marjoja joka päivä niin paljon,
että niistä tulee yhteensä
kuusi kourallista eli puoli kiloa.



1. Mikä näitä kuvia yhdistää?



© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOINTIYHTYMÄ





Syö täysjyväistä viljaa

Foolihappo



Täysjyväviljassa on paljon
vitamiineja ja kuitua.



4. Mikä näitä kuvia yhdistää?



© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOINTIYHTYMÄ





Syö pehmeää rasvaa



E-vitamiini
Foolihappo



Pähkinöitä
30g / päivä

Ihminen tarvitsee pehmeää rasvaa.
Pehmeä rasva alentaa kolesterolia
ja verenpainetta.



B12-vitamiini





Syö kalaa

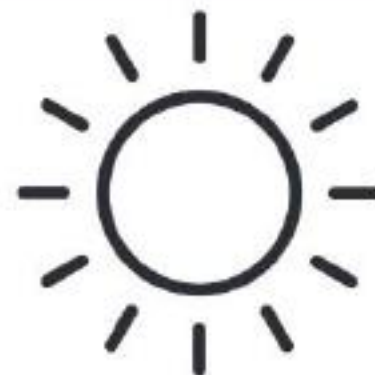
Omega-3-rasvahapot



Kalassa on paljon pehmeää rasvaa sekä D-vitamiinia ja proteiinia.



Muista D-vitamiini!



D-vitamiini on tärkeä luuston,
verisuonien ja sydämen terveydelle.



5. Mikä näitä kuvia yhdistää?



© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOINTIYHTYMÄ



Paino	Proteiinintarve/vrk
60 kg	72 g–84 g
70 kg	84 g–98 g
80 kg	96 g–112 g
90 kg	108 g–126 g

Suosituksen mukainen päivittäin proteiinin saanti on 1,2 g–1,4 g proteiinia/kehon painokilo.



Kala-ateria,
pannuhahvenet



Kasvissosekeitto, raejuusto
ja täysjyväleipä



Kaalilaatikko

Tuote	proteiini/ 100 g
Lohifilee	20 g
Broilerfilee	27 g
Kananmuna	13 g
Sika-nautajauheliha	23 g
Nyhtökaura	31 g
Härkis	17 g
Valkopapu	8 g
Raejuusto	17 g

Proteiinia aterioille kalasta, broilerista, lihasta, kananmunasta, herneistä, pavuista ja linsseistä sekä maitotuotteista.

Ikääntyessä
kehon proteiinin tarve lisääntyy.



Broileriateria



Hernekeitto





Marjarahka



Voileipä



Pähkinät ja omena



Rahkapirtelö



Soijajogurtti ja
härkäpapugranola



Jogurtti ja marjat



Maito- tai piimälasi



Täysjyväleipäviipale

Proteiini

IKÄÄNTYNYT TARVITSEE VÄHINTÄÄN 80 G PROTEIINIA PÄIVÄSSÄ.

Yksi annos sisältää 7-8 grammaa proteiinia. Nauti proteiinipitoisia ruokia päivittäin vähintään 10 annosta.

Maito / piimä
2 dl



Jogurtti
2 dl



Maustamaton
maitorahka
vajaa 1 dl (80 g)



Raejuusto
5-6 rkl (50 g)



Kypsytetty juusto
3-4 viipaletta (30 g)



Täysihaleikkele
3-4 viipaletta (40 g)



Leikkelemakkara
6-8 viipaletta (80 g)



Keitetty kananmuna
1 kpl (60 g)



Kypsä liha *
3 rkl (25-30 g)



Kypsä kala
4-5 rkl (40-50 g)



Kypsä broileri *
3 rkl (25-30 g)



Grillimakkara / nakki
2 nakkia tai
½ makkara (50-75 g)



Pavut ja linsit
1,5 dl (100 g)



Pähkinät
4 rkl (40 g)



Lisahyytelö
3 viipaletta (á 25 g)



Maksamakkara
4-5 viipaletta (á 15 g)



* Vähärasvainen, luuton liha



10. Mikä sana?

- meri



© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke

PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOINTIYHTYMÄ



— Syö vähemmän lihaa



Syö naudan-, sian tai lampaanlihaa korkeintaan puoli kiloa viikossa.

SYÖ HYVÄÄ

Kokeile erilaisia vaihtoehtoja lihalle ja lihatuotteille

- Korvaa kastikkeissa osa lihasta pieneksi pilkotuilla kasviksilla
- Palkokasvit, eli erilaiset linssit, pavut ja herneet ovat täyttä ravintoa.
- Lisää miedon makuisia papuja ja linssejä liharuokiin.
- Kokeile soijapavuista valmistettua tofua ja tempehiä.
- Maista Quorn-sieniproteiinivalmistetta ja käytä sieniä sellaisenaan
- Käytä myös siemeniä ja pähkinöitä



Palkokasvit sisältävät proteiinia, kuitua, kivennäisaineita ja hyvää rasvaa.



Lue lisää: www.syohyvaa.fi



PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOINTIYHTYMÄ



3. Mikä näitä kuvia yhdistää?



© Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke



— Syö vähemmän suolaa



Suolaa saisi syödä korkeintaan
5 grammaa päivässä.

Suolan vähentäminen
alentaa verenpainetta.

Souvenaid-ravintovalmiste – Alzheimerin taudin alkuvaiheessa, lievässä muistihäiriössä





Syö muistaaksesi

Ravitsemus aivoterveysten edistäjänä



SATU JYVÄKORPI

Suomen muistiasiantuntijat ry 2013

