

MUISTIN EVÄÄT

Toimintaa ruuan voimalla



Ruoka vaikuttaa toimintakykyysi 😊

- päivittäisistä toiminnoista, kotitöistä ja liikkumisesta suoriutumiseen
- muistiin, oppimiseen ja tarkkaavaisuuteen
- elämänhallintaan ja mielen hyvinvointiin

Terveellisesti syöneenä autat elimistöäsi pitämään terveyttäsi yllä ja toipumaan sairauksista nopeammin. **Hyvää ruokahalua** 😊

Pysy pystyssä!

- Ikääntyessä kaatumisriski kasvaa. Samalla kaatumisen seuraukset, kuten luunmurtumat yleistyvät.
- Turvallinen liikkuminen sisällä ja ulkona, tuolilta ja sängyltä ylös nousu sekä kävely ja kaupassa käynnit onnistuvat parhaiten, kun lihaksissasi on voimaa.

- Lihasvoimasi ja tasapainosi säilymisessä auttavat päivittäisen liikunnan lisäksi säännölliset ja proteiinipitoiset ateriat sekä D-vitamiini.
- Jokaisen aterian on hyvä sisältää proteiinipitoisia ruokia eli kalaa, broileria, lihaa, muna tai maitoa ja täysjyväviljaa. Herneet, pavut, linssit ja pähkinät ovat myös mainioita proteiinien lähteitä.
- D-vitamiini auttaa kalsiumin imeytymistä ja tukee näin myös luuston kuntoa.
- D-vitamiinia saat hyvin, kun nautit kalaa 2–3 kertaa viikossa ja elintarvikkeita, joihin sitä on lisätty, kuten maitotuotteita 5 dl päivässä ja rasvaviljoita. Jos näiden käyttö jää vajaaksi, voit käyttää joka päivä 10–20 µg D-vitamiinilisää.



Nestevajaus voi altistaa

kaatumisille: verenpaine laskee ja yleinen vointi on heikko.

- Kun ikää tulee, joka päivä on tosi tarpeen juoda, jopa enemmän kuin nuorena.
- Juo joka päivä vähintään 5-8 lasillista vettä, mehua, kotikaljaa, maitoa tai piimää ruoka- ja välipalajuomina tai janoon. Kahvin ja teen juonti lisäävät myös nesteen saantiasi.
- Kesäkuumalla, saunapäivinä, kuumeessa sekä ennen ja jälkeen liikunnan juonti on erityisen tärkeää, jotta ei ala huipata!
- **Alkoholin** terveyshaitat lisääntyvät 65 vuotta täyttäneillä, mihin vaikuttavat terveydentila, fyysinen kunto ja lääkitykset.
- Kun elimistön nestepitoisuus pienenee ja aineenvaihdunta hidastuu, alkoholi vaikuttaa aiempaa voimakkaammin ja voi voimistaa tai heikentää lääkkeiden tehoa sekä lisätä tapaturmariskiä.
- Alkoholijuomia vain satunnaisesti ja silloinkin enintään annos päivässä: annos on yhtä kuin 33 cl keskiolutta tai 12 cl mietoa viiniä.

Muistia ja hyvää mieltä ☺

- Muistin säilymiselle on hyväksi monipuolinen ruokavalio.
- Jokaisella aterialla on hyvä saada vitamiineja ja kuituja juureksista, vihanneksista, hedelmistä tai marjoista sekä täysjyväviljasta.
- Pehmeät rasvat levitteistä, kasviöljyistä, kalasta, pähkinöistä, siemenistä ja avokadosta edistävät terveyttä.
- Muistia tukee sopiva ateriarytmi: aamusta iltaan säännöllisesti monipuolisia aterioita ja välipaloja.
- Aivoille kannattaa tarjota haasteita mieleisiä ruokia suunnittelemalla ja mahdollisuuksien mukaan itse valmistamalla.
- Virkeydeksi ja voimaksi ovat kaunis kattaus ja ruokailu mukavassa seurassa.



Eikö ruoka maistu?

- Sairaana näläntunne voi heikentyä. Älä odota nälkää, vaan syö, kun on ruoka-aika.
- Sairaana laihtuminen voi haitata kuntoutumista. Pienikin annos on parempi kuin väliin jäänyt ateria.
- Vaihtuvat maut edistävät syömistä. Kokeile nauttia useita ruokalajeja samalla aterialla. Makuaistimusta vahvistaa mausteiden lisäys ruuan pinnalle.
- Rasva on oiva energian lähde jokaisella aterialla. Rasvaa voit lisätä esim. laatikkoruokaan, keittoon, perunamuusiin ja kastikkeeseen. Salaattiin voit lorauttaa kasviöljykastiketta. Hieman rypsiöljyä sopii jogurttiin, viiliin, rahkaan ja puuroonkin rasvasilmän lisäksi. Leivälle voit laittaa reilusti pehmeää rasvaa, juustoa ja leikkelettä.
- Juomistakin saat energiaa ja ravintoaineita voimaksi. Valitse veden sijaan esim. maitoa, smuutia, soijajuomaa, täysmehua tai kotikaljaa.
- Raitis ilma ja liikunta lisäävät ruokahalua ja virkistävät mieltä. Ulkoile ja kuntoile vointisi mukaan ensin riittävästi syöneenä ja juoneena.
- Huomioi myös ruokailuhetken tunnelma: siisteys, taustamusiikki, keskustelun aiheet.

Entä jos paino nousee liikaa?

- Ikääntyneille suositellaan työikäistä suurempaa painoa, sillä se suojaa toimintakykyä sairastuessa.
- Jos paino vaikuttaa haitallisesti terveyteesi, huomio ruoka-aikoihin ja ruoka-annoksiin mielitekojenkin hillitsemiseksi.
- Lisää vaihdellen kasviksia aterioillesi. Nauti marjoja ja hedelmiä osana välipaloja.
- Syö kuitupitoisia (≥ 6 g/100 g) leipiä ja halutessasi puuroa ainakin kerran päivässä.
- Juo janoon vettä ja aterialla vähärasvaista maitoa tai piimää.
- Huomioi herkkujen ja alkoholi-juomien käyttöä.
- Lisää mielestäsi liikuntaa, voimista lihaksesi vahvoiksi.




Syömään! Ruoka-aika! 😊


Kuvan kellotauluun voit merkitä omat ruoka-aikasi.

Jos aika seuraavaan runsaaseen ateriaan on pitkä (yli kolme tuntia), välipala voi olla hyvin tarpeen hyvinvoinnillesi.


LOUNAS




VÄLIPALA




VÄLIPALA




AAMUPALA



ILTAPALA



PÄIVÄLLINEN



A large clock face with numbers 1 through 12 is positioned in the center of the page, intended for marking meal times.

Nauti proteiinipitoisia ruokia 8-10 annosta päivittäin

Yksi esimerkkiannos sisältää 7-8 grammaa proteiinia.



Maito / piimä
2 dl



Jogurtti/viili
2 dl



Maustamaton maitorahka
vajaa 1 dl (80 g)



Raejuusto
5 rkl (50 g)



Kypsytetty juusto
3-4 viipaletta (30 g)



Maitoon keitetty
kaurapuuro 150 g



Täysjyväleipä
2-4 viipaletta (80 g)



Keitetty kananmuna
1 kpl (60 g)



Kypsä liha / broileri
3 rkl (25-30 g)



Kypsä kala
4-5 rkl (40-50 g)



Täyslihaleikkele
3-4 viipaletta (40 g)



Lihapullat 3-4 kpl
(50-70 g)



Pavut, linssit, härkäpapu
1,5 dl (100 g)



Pähkinät
4 rkl (40 g)



Parsakaali
200 g



Maitopohjainen
proteiinijuoma 1 dl

Kasviproteiinivalmisteissa ja kasvijuomissa (mm. kaura-, soija- ja mantelijuoma) proteiinin määrä vaihtelee paljon tuotteiden välillä. Katso proteiinin määrä pakkausmerkinnöistä.

Proteiini on mm. lihasten ja luuston rakennusaine. Ruuan proteiinia tarvitaan kudosten kasvuun ja uusiutumiseen. Monipuolisesta ruuasta saa yleensä riittävästi proteiinia.

Ikääntyneiden ja kasvissyöjien on hyvä kiinnittää erityistä huomiota proteiinin saannin riittävyyteen ja laatuun. Kasvissyöjien on tärkeä kerätä proteiininsa monesta eri lähteestä proteiinin laadun takia.


MAITO JA TERVEYS
maitojaterveys.fi



Suomen Työterveyshoitajaliitto ry
- Finlands Företagshälsovårdareförbund rf

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1 - 3 kilon tarrapainoja nilkoissa aloittaen kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin



- ◀ **1.** Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



- 2.** Seiso ja ota tukea tuolin selkänostajasta tai pöydästä. ▶ Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.



- ◀ **3 a.** Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

- 3 b.** Seiso ja ota tukea. Vie oikea jalka kantapää edellä sivulle ja tuo takaisin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Tee sama vasemmalla jalalla. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.

- 4.** Seiso ja ota tukea. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko, ravista jalkoja ja tee sama uudelleen. ▶



- ◀ **5.** Aseta tuoli seinää vasten. Istuudu tuolin etureunalle. Kumarru eteenpäin ja nouse ylös seisomaan. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.

Pohjois-Savon Muisti ry

Lapinlinnankatu 2

70100 KUOPIO

toimisto@psmuisti.fi

p. 017 263 3980

Elä unoha
EVVÄITÄ



muistaevaas.fi | psmuisti.fi



**Pohjois-Savon
Muisti ry**
Muistiliiton jäsen

