



Hyvää alkanutta vuotta hyvinvointipalveluista!

Olen koonnut osana voimaa vanhuuteen- hanketta tämä erityisesti ikäihmisille suunnatun tieto - ja ohjepaketin ravitsemuksesta ja liikunnasta.

Liikunnan terveysvaikutuksista ikäihmisille on kertynyt vakuuttavaa näyttöä vuosien saatossa. Useissa niin kansainvälisissä kuin kotimaisissa tutkimuksissa on osoitettu liikuntaharjoittelun laaja-alaiset, myönteiset vaikutukset ikäihmisten terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Liikunta vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin toimintakykyyn.

Voimmekin ajatella liikunnan olevan hyvin keskeinen terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia parantava tekijä ikääntyessä.

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat toimintakyvyn perusta, mutta ikäihmisten kunnon säilyminen ja kohentuminen edellyttävät myös täysipainoista ravitsemusta.

Hyvä ravitsemus tukee ikäihmisten terveyttä ja toimintakykyä sekä nopeuttaa toipumista sairastuttaessa. Hyvä ravitsemustila mahdollistaa liikuntaharjoittelun.

Voimaa vanhuuteen saadaan siis myös ruoasta.

Hyvän ravitsemuksen avulla ikäihminen voi turvallisesti kohentaa kuntoa sopivalla liikuntaharjoittelulla. Liikuntaharjoittelu hidastaa lihasvoiman heikkenemistä, säilyttää tasapainoa sekä nivelten liikkuvuutta. Arjen askareet ja liikkuminen niin sisällä kuin ulkona sujuvat helposti ja kotona asuminen onnistuu paremmin. Arjen sujumista edistää myös hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, jota liikuntaharjoittelu vahvistaa.

Liikunta tuottaa ikäihmisille iloa ja mielen hyvinvointia. Se lievittää masennuksen ja ahdistuksen oireita sekä ehkäisee muistihäiriöitä

Terveysliikuntasuositukset ikäihmisille

Kestävyyskunnan harjoittamista, esim. reipasta kävelyä vähintään 2,5 tuntia viikossa tai liikkumalla rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa (tai näitä yhdistellen).

Lihasvoima- ja/ tai yhdistetty lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa ja etenkin kaatumisvaarassa oleville, esimerkiksi kuntosaliharjoittelua.

Tasapaino- ja ketteryysharjoittelua kaksi–kolme kertaa viikossa, esimerkiksi yhdistettynä kuntosaliharjoitteluun tai tasapainoryhmässä.

Venyttelyä ja liikkuvuutta vähintään kaksi kertaa viikossa, esimerkiksi ohjeiden mukaan kotona.

Ikäihmisten liikunnasta on laadittu kansainväliset **terveysliikuntasuositukset**. Suositusten lähtökohtana on, että ikä ihmisten tulisi ennen kaikkea välttää liikkumattomuutta. Vähäinenkin liikunnan lisäys on edullista terveydelle ja hyvinvoinnille.

Maistuvaa ruokaa sopivasti nauttien

Ikäihmisten kannattaa huolehtia säännöllisestä ateriarytmistä. Silloin vireystila pysyy hyvänä koko päivän. Suosituksissa kehoitetaan syömään 4–6 kertaa päivässä. Lautasmallin avulla on helppo varmistaa, että ruoka-aineita tulee aterialla nautittua sopivassa suhteessa. Hyvän ruokavalion aineiden suhteelliset osuudet näkyvät ruokakolmiossa.

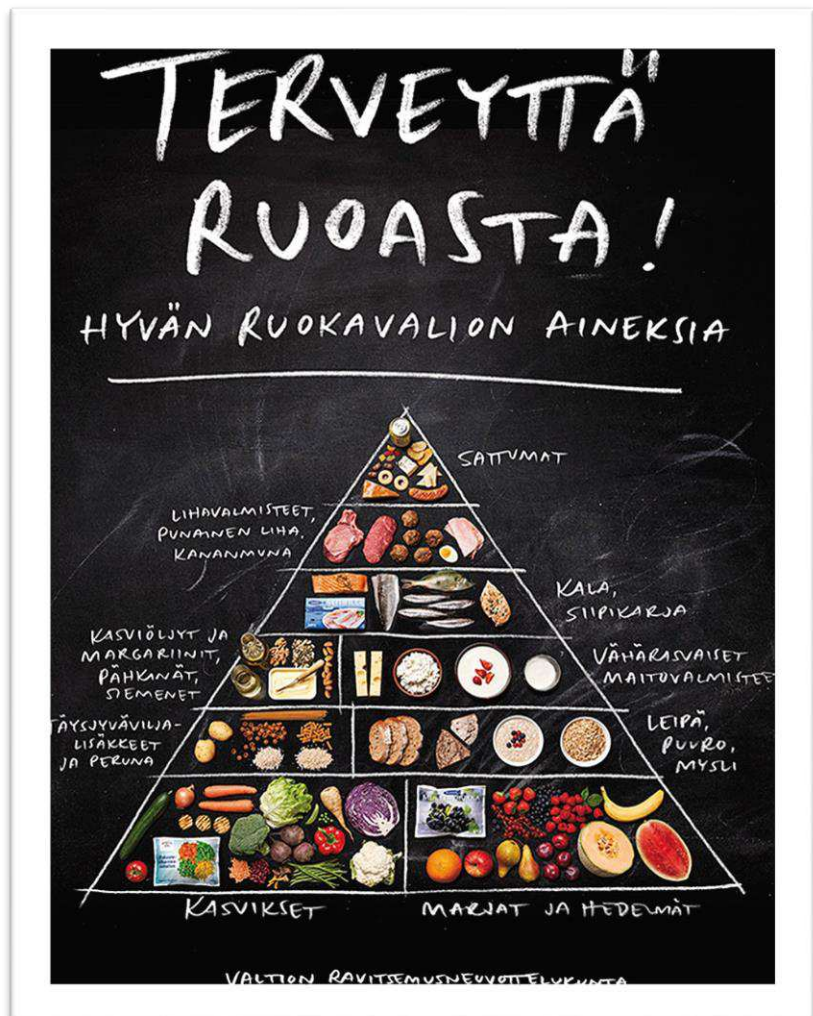
Proteiinien saanti tulee turvata. Joka aterialla on hyvä olla proteiinipitoista ruokaa.

Viljavalmisteiden käyttöä suositellaan. Ne ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinien lähteitä. Kannattaa suosia täysjyväviljavalmisteita, joista varsinkin ruisleipä ja täysjyväpuurot ovat hyviä kuidun lähteitä. Lisäksi ne sisältävät runsaasti B-vitamiineja ja kivennäisaineita.

Kalaa olisi hyvä syödä vähintään kahtena päivänä viikossa. Kalassa on runsaasti hyvänlaatuista proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja. Kala on myös tärkeä D-vitamiinin lähde ja siinä on välttämättömiä omega -3 rasvahappoja.

Maitotuotteita ikääntyneen suositellaan käyttävän 3–4 annosta päivässä. Niistä saadaan proteiinia ja kalsiumia. Kalsium on luuston rakennusaine, ja lisäksi se osallistuu hermoston ja lihasten toimintaan. Riittävä kalsiumin määrä on hyvä saada ruoasta. Liiallista kalsiumlisien käyttöä tulee välttää. Yläraja kalsiumin saannille on 2 500 mg/vrk.

Ikääntyneiden ravitsemussuosituksissa korostetaan **D-vitamiinin** saantia ympärivuotisesti. Suomalainen saantisuositus ikääntyneille on 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. D-vitamiinoidut maitovalmisteet





varmistavat osaltaan riittävää saantia. D -vitamiinin puute heikentää kalsiumin imeytymistä ja lisää kalsiumin vapautumista luustosta. Pitkään jatkuvana D -vitamiinin puute haurastuttaa luustoa. Tällöin kaatumis- ja murtumavaara kasvaa. Alhainen D-vitamiinitaso voi heikentää myös lihasvoimaa. Kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti sekä liikunta ehkäisevät osteoporoosia eli luukatoa.

Joka aterialla tulisi olla **kasviksia**. Kasviksissa, perunoissa, marjoissa ja hedelmissä on paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja muita terveyttä edistäviä aineita. Lisäksi niissä on ravintokuitua.

Ruoan **rasvojen** tulisi olla koostumukseltaan pääosin pehmeitä. Pehmeät rasvat edistävät sydän- ja verisuoniterveyttä. Rasvaa saa ruoassa olla. **Suolaa** tulee käyttää kohtuullisesti. Alkoholia ikääntyneen suositellaan käyttävän enintään kaksi annosta kerralla ja korkeintaan seitsemän annosta viikossa. Yksi annos on esimerkiksi 12 cl punaviiniä.

Muistisairauden riskit ovat yhteydessä sydän- ja verisuonitautiriskeihin ja niitä lisäävät korkea verenpaine ja kolesteroli, ylipaino keski-iässä, tupakointi, runsas ja humalahakuinen alkoholin käyttö sekä paljon tyydyttyynyttä rasvaa sisältävä ruokavalio. Aivomuutokset, jotka ikääntyessä voivat johtaa muistisairauteen, alkavat jo vuosikymmeniä ennen ensimmäisten oireiden alkua. Parasta aivoterveystien edistämistä on koko elämän jatkuva, jo lapsuudessa alkanut terveellisten elämäntapojen noudattaminen. Runsaasti tyydyttyynyttä rasvaa sisältävä ruokavalio saattaa lisätä Alzheimerin taudissa tyypillisten amyloidi-plakkien määrää aivojen muistikeskuksesta. Plakit tuhoavat hermosoluja aiheuttaen vähitellen muistin ja kehon toimintojen kontrollin menetystä. Runsaasti tyydyttyneen rasvan saanti nostaa kolesterolia, lisää verisuonien ahtautumisriskiä aivoissa ja voi aiheuttaa myös hermokudoksen tulehdusta.

Kalan ja hyvien rasvojen syönnistä suojaa

Kalan säännöllinen syönti on tutkimuksissa ollut yhteydessä pienempään riskiin sairastua muistisairauteen. Rasvainen kala sisältää elimistölle välttämättömiä omega-3-rasvahappoja ja myös kalan proteiineilla voi olla terveyttä edistäviä vaikutuksia. Kasvipäisiä omega-3-rasvahappoja saa mm. rypsi-, pellavansiemen- ja camelinaöjystä, pellavansiemenistä sekä saksanpähkinöistä. Onkin suositeltavaa syödä 2–4 kertaa viikossa kalaa eri kalalajeja vaihdellen. Hyvälaatuisten tyydyttymättömien rasvojen saanti on ollut yhteydessä pienempään muistisairausriskiin.

Yrteistä ja mausteista suoja-aineita.

Monissa yrteissä ja mausteissa on kasvien ohella runsaasti polyfenoli-antioksidantteja, joilla voi olla myönteisiä vaikutuksia aivoterveystien.

Kahvi, tee ja kaakao

Kohtuullisen kahvin juonnin on suomalaisessa seurantalutkimuksessa havaittu olevan yhteydessä pienempään riskiin sairastua muistisairauteen. Teen juojilla on havaittu olevan pienempi aivohalvausriski. Myös tummassa kaakaossa ja suklaassa ovat flavanoli-antioksidantit voivat myös suojata aivoja.

Ikäihmisten liikuntaryhmät Vaalassa:

Rokuan uintiretket jatkuvat **tiistaisin 8.2.2022** alkaen.

Yhteiskuljetus lähtee torilta klo 12.30 ja paluukyyti Rokualta lähtee klo 16.15.

Osta uimalippu ja bussilippu (5€) ennakoon kunnantalon infosta.

Ikäihmisten maksuton, ohjattu

kuntosalivuoro Vaalan Fysioterapia Oy:n kuntosalilla jatkuu keskiviikkona 19.1.2022 klo 10-12.00.

Kansalaisopiston seniorijumppa

tiistaisin 18.1 ja 25.1 klo 10-10.45

jatkossa

maanantaisin 31.1. alkaen klo 10-10.45
Ampparin liikuntasalissa.

Ilmoittaudu jumppaan Oulujärven kansalaisopiston nettisivuilla

<https://www.opistopalvelut.fi/vaala/>

Tai soittamalla Anu Leinonen 0400 855948.

Liikunnan iloa ja positiivisia ajatuksia päiviisi toivotellen



Hyvinvointikoordinaattori
Jenna Leinonen

jenna.leinonen@vaala.fi

0400 855926

Ohjeita aivoterveelliseen ruokavalioon

- Energiaa tulee saada kulutusta vastaavasti.
- Syödään runsaasti kasviksia; hedelmiä, marjoja, vihanneksia ja juureksia.
 - Syödään kalaa.
 - Käytetään hyviä rasvoja.
- Nautitaan kahvia kohtuudella, 3–5 kupillista päivässä. Teetä tai tummaa kaakaota voi juoda reilusti tai nauttia muutaman palan tummaa suklaata (kaakaopitoisuus vähintään 70 %) jälkiruoaksi.
 - Korvataan suolaa yrteillä ja mausteilla.
- Suositetaan proteiinin lähteenä kalaa, kanaa, papuja ja herneitä, pähkinöitä, siemeniä ja vähärasvaisia maitotuotteita.
 - Syödään viljat täysjyvänä.
- Vältetään liiallista eläinperäisten rasvojen, kovettujien ja osittain kovettujien kasvisrasvojen, kookosrasvan ja palmuöljyn käyttöä.
- Vältetään huonoja hiilihydraatteja kuten valkoista vehnäjauhoa, sokeria, valkoista riisiä yms. sisältäviä tuotteita