

# Ikääntyneen ravitsemus

Kansallinen portaali tarjoaa luotettavaa tietoa ikääntyneen ravitsemuksesta ja löytyy osoitteesta: [www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin](http://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin)

 <p><b>HYVÄ RAVITSEMUS IKÄÄNTYESSÄ</b></p> <p>Hyvä ravitsemus auttaa jaksamaan arjessa ja on tärkeä tekijä toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä.</p>	 <p><b>RAVITSEMUS JA LIIKUNTA</b></p> <p>Lue miten liikunta ja ravitsemus vaikuttavat toimintakykyyn ikääntyessä.</p>	 <p><b>AIVOTERVEYS JA RAVITSEMUS</b></p> <p>Lue miten ravitsemus ja liikunta vaikuttavat aivoterveeseen.</p>	 <p><b>VIDEOITA</b></p> <p>Videoita ja muuta materiaalia Täältä löytyy materiaalipankki</p>
 <p><b>TESTAA RUOKAVALIOSI LAATU</b></p> <p>Testaa ruokavaliosi laatu</p>	 <p><b>RAVITSEVAA RUOKAA JA RUOKAILOA YHDESSÄ SYÖDÉN - KAMPANJA</b></p> <p>Osallistu kampanjaan ja järjestä paikallinen tapahtuma</p>	 <p><b>RUOKAOHJEITA</b></p> <p>Täältä löydät yksinkertaisia ja helppoja ruokaohjeita.</p>	

Kuva1. Vireyttä seniorivuosiin etusivulta

Katso myös [Seniorin ravitsemus](#), Hyvaks.fi-sivustolta Hyvinvointisi tueksi-sivulta



## Seniorin ravitsemus

Ravinnolla on huomattava merkitys terveyteen ja toimintakykyyn. Hyvällä ravitsemuksella voit parantaa elämänlaatua, ehkäistä sairauksia, sekä nopeuttaa sairauksista toipumista.

Ikääntyessä energiankulutus voi laskea, mikäli liikkuminen ja lihassa vähenee. Syödyn ruuan määrän vähentyessä proteiini ja muiden tärkeiden vitamiinien ja kivennäisainesten saanti voi jäädä liian vähäiseksi. Energian saanti on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat mm. lihassmassan määrä, fyysinen aktiivisuus, sekä hormonaaliset tekijät.

Ikääntyvän henkilön ruokahalu voi heikentyä, jolloin ruokavalion laatuun on hyvä kiinnittää entistä enemmän huomiota. Ruokavalion tulisi olla monipuolinen, värikäs ja maukas, sekä sisältää riittävästi proteiinia, jonka tehtävänä on ylläpitää lihasten kuntoa.

Voit vaikuttaa ruokahaluusi lisäämällä fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi ulkoilemalla. Ruoka maistuu usein paremmin, kun sen syö yhdessä ystävän tai läheisen kanssa ja tekee ruoka-annoksesta mieltävän näköisen, sekä varaa ruokailuun riittävästi aikaa.

Ravitsemukseen kannattaa kiinnittää huomiota kaikissa elämäntilanteissa. Esimerkiksi sairastuessa hyväkuntoinenkin ikääntynyt voi olla vaarassa saada riittämättömästi ravitsemusta tilanteeseen nähden. Laadukkaalla ja ravintorikkaalla ravitsemuksella voit edesauttaa kotona asumista ja pärjäämistä.

- Ruokaviraston [Vireyttä seniorivuosiin](#) -sivut tarjoavat kokonaisvaltaista tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja aivoterveudesta. Sivuilta löydät myös vinkkejä ruokailuun, sekä ruokaohjeita.
- Tutustu myös Ruokaviraston [Ravitsemusoppaaseen ikääntyneille](#) (pdf).

Ateriapalvelut



Kauppapalvelut

