

Ravitsemuksen tehostaminen kotona

Vajaaravitsemuksella tarkoitetaan liian vähäistä tai yksipuolista ravitsemusta tarpeeseen nähden. Huono ruokahalu altistaa usein vajaaravitsemukselle. Oireina voi olla painon lasku, voimien ja jaksamisen heikkeneminen sekä väsymys. Tällöin toipuminen sairauksista ja toimenpiteistä saattaa hidastua ja infektoriski kasvaa. Tällöin on tärkeää kiinnittää huomiota säännölliseen ja riittävään syömiseen. Painoa suositellaan seuraamaan 1–2 kertaa viikossa.

Syö säännöllisesti

- Syö tasaisesti 2–3 tunnin välein
- Jos ruokahalu on huono, syö pieniä annoksia kerrallaan, mutta usein.
- Yöpaasto (aika iltapalasta aamupalaan) ei saisi olla yli 10–11 tuntia.

Enemmän energiaa

Käytä reilummin rasvaa. Hyviä sydänystävällisiä rasvan lähteitä ovat kasviöljyt ja margariinit, joista saadaan lisäenergiaa, kun niitä lisätään ruoka-annoksiin. Muita hyviä rasvan lähteitä ovat pähkinät, avokado, rasvainen kala ja öljypohjaiset salaattinkastikkeet.

- Voi, kerma, juustot ja makkarat sisältävät myös runsaasti rasvaa, mutta se on laadultaan kovaa rasvaa ja siksi niiden käyttöä kannattaa lisätä harkitummin.
- Juomiksi kannattaa valita energiapitoisia juomia kuten maitoa, piimää, niitä vastaavia kasvijuomia, kaakaota, mehua tai mehukeittoja.
- Suosi jälkiruokia. Esim. pieni jäätelö, annos hedelmäraikkaa tai marjakiisseliä tai pari palaa suklaata aterian päälle lisää energiansaantia.

Riittävästi proteiinia

- Runsaasti proteiinia on maitovalmisteissa, kalassa, lihassa, broilerissa, kananmunissa ja palkokasveissa. Valitse jokaiselle aterialle ja välipalalle jotakin proteiinipitoista.
- Valitse ruokajuomaksi maito, piimä tai soijajuoma.
- Proteiinin saannin lisäämiseksi voit käyttää myös kaupan proteiinijuomia, -rahkoja tai -jogurtteja.
- Sopiva määrä proteiinia on noin 1–1,5 g kehon painokiloa kohti.

Apteekin täydennysravintovalmisteet ja urheilulisäravinteet

- Jos ruokahalu on huono ja/tai paino laskee tahattomasti, kannattaa apteekista hankkia täydennysravintovalmisteita, joita saa ilman reseptiä.
- Täydennysravintovalmisteita on saatavilla valmiina juomina ja sen lisäksi vanukasmaisina ja jauheina. Valitse runsaasti energiaa ja proteiinia sisältäviä valmisteita.
- Täydennysravintojuomat kannattaa nauttia kylminä ja tarvittaessa niitä voi laimentaa maidolla, vedellä tai kivennäisvedellä tai niitä voi sekoittaa esim. smoothien joukkoon.
- Urheilijoiden lisäravinteista hyviä vaihtoehtoja ovat esim. proteiinijauheet kuten heraproteiinijauhe ja energialisäksi maltodekstriinijauhe. Näitä tuotteita myydään ruokakaupoissa ja urheiluosastoilla.

Esimerkkejä aterioiden ja välipalojen energia- ja proteiinipitoisuuden lisäämiseksi:

- Keitä puuro maitoon veden sijaan ja lisää joukkoon rasvalisä / hilloa / raejuustoa / sokeroitua mehukeittoa. Laita leivälle reilusti vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvavevitettä sekä juustoa, leikkelettä ja/tai kananmunaa
- Lisää salaattiin reilusti öljyä tai öljypohjaista salaatinkastiketta
- Lorauta ruoka-annoksiin ruokalusikallinen rypsi- tai oliiviöljyä
- Vaihda rasvattomat maitotuotteet rasvaisempiin