

Ikääntyvän kehon ravitseminen

Ikääntyminen lisää yleensä ravintoaineiden tarvetta ja terveyden säilyttäminen ikäännyttäessä voikin vaatia muutoksia syömistotumukseen. Toisaalta koko ihmisen elinkaaren ravitsemuksella on vaikutusta hyvinvointiin vanhemmalla iällä.

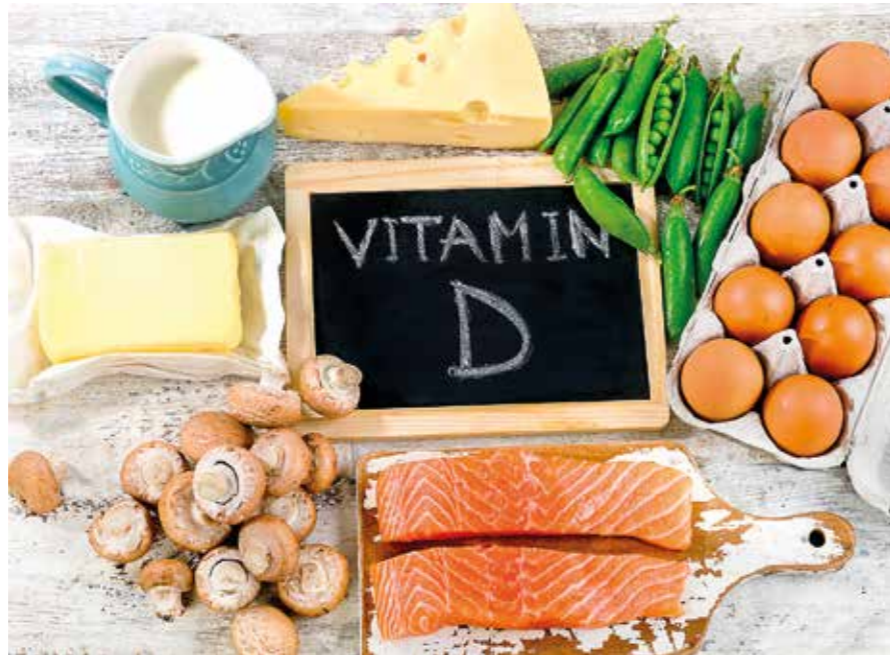
IKÄÄNTYMINEN on selvästi havaittavissa luustossa ja luurankoliikaksissa, jotka tavallisesti heikkenevät.

Luuntiheys kasvaa kiihkeimmin murrosiässä nopean pituuskasvun päättymisen jälkeen. Ikäännyttäessä luumassa pienenee. Naisilla luumassan pieneneminen on suurimmillaan muutamina vuosina vaihevuosien jälkeen, miehillä se pienenee tasaisemmin. On mahdollista, että elintapojen merkitys luuterveydelle on suurimmillaan näissä ikävaiheissa.

Kalsiumia riittävästi ja D-vitamiinia purkista

Elintapatekijöistä luuston kannalta tärkeimpiä näyttävät olevan luuta kuormittava liikunta ja riittävä kalsiuminsaanti. Kalsiumintarve riippuu monista tekijöistä. Länsimainen ruokavalio, jossa on runsaasti lihaa, suolaa ja sokeria, mutta niukasti kasviksia saattaa lisätä kalsiumin poistumista elimistöstä ja siten lisätä myös sen tarvetta. Vähäsuolainen kasvispainotteinen ruokavalio on luustolle puolestaan hyvin suotuista.

Kalsiumia on helppo saada riittävästi käyttämällä säännöllisesti maitotuotteita, kuten juustoa, maitoa tai hapanmaitotuotteita. Kuitenkin myös maitovalmisteita sisältämätön kasvisruokavalio voi olla hyvin kalsiumpitoinen. Kalsiumia on merkittäviä määriä muun muassa pähkinöissä, siemenissä, palkokasveissa, monissa vihreissä lehtisalaateissa ja marjoissa. Myös hedel-



Kuva: Shutterstock

mät, kuten appelsiini, voivat olla kalsiumin lähteitä. Samoin kananmuna ja kala, varsinkin kokonaisina syötävät pienet kalat.

Hyvin proteiinipitoisen ruokavalion tiedetään johtavan runsaampaan kalsiumin poistumiseen elimistöstä, mikä voi lisätä luuston haurastumisen riskiä. Toisaalta tällöin myös kalsiumin imeytyminen tehostuu, kunhan sen lähteitä on ruokavaliossa riittävästi. Kalsiumpitaiset maitotuotteet ovat siksi hyviä valintoja proteiinilähteiksi.

Riittävä proteiininsaanti on itsessään luustoterveyden kannalta tärkeää ja näyttää suojaavan luustoa, kun muu ruokavalio on kunnossa. Ikääntyminen lisää kaiken kaikkiaan proteiinitarvetta, eikä sen saantia pidä terveellä yleensä rajoittaa.

Jotta kalsiumin hyväksikäyttö olisi mahdollisimman tehokasta, on elimistössä oltava riittävästi D-vitamiinia, joka myös stimuloi luun muodostumista. Suomessa, jossa auringonvalo on rajallisesti saatavilla, D-vitamiinilisan käyttö on paikallaan vähintään pimeään aikaan vuodesta. Iän myötä D-vitamiinin tarve kasvaa ja kesäisin auringossa oleskelu voi monista syistä vähentyä. Iäkkään kannattaa ottaa purkista 20 µg D-vitamiinia päivittäin ympäri vuoden. Rasvaliukoinen D-vitamiini imeytyy hyvin rasvaa sisältävän aterian yhteydessä syötynä.

Luonnossa D-vitamiini on harvinainen

ravintoaine. Sen paras luonnollinen lähde on kala. Kalan lisäksi sitä on metsäsienissä, mutta niiden D-vitamiini on huomommin imeytyvässä muodossa.

Syö monipuolisesti

Muita luuston hyvinvointiin edullisesti vaikuttavia ravintotekijöitä tunnetaan runsaasti, mutta niiden merkitys on edelleen epäselvä. Monipuolinen, paljon kasviksia sisältävä ruokavalio takaa kuitenkin niiden riittävän saannin. Luustoterveyden kannalta suositeltavia ruoka-aineita maitovalmisteiden ja kalan lisäksi ovat täysjyväviljavalmisteet, pähkinät, pavut, herneet, linssit, tummanvihreät vihannekset, tomaatti, hedelmät, marjat ja kasviöljyt.

Luustolle haitallisia ovat ainakin suola, runsas alkoholin käyttö ja suuret A-vitamiinannokset esimerkiksi ravintolisänä. Myös runsas kolajuomien käyttö voi olla epäedullista. Lisäksi energia-aliravitseminen, siihen liittyvä matala paino ja liikkumattomuus ovat haitallisia. Rajua laihduttamista ei siksikään suositella ikääntyneille.

Lihaksia tarvitaan myös iäkkäänä

Luurankolihakset ovat ikäännyttäessä tärkeässä roolissa. Esimerkiksi tuolista nou-

”Iäkkään ihmisen vaste lihaskuntoharjoitteluun on yhtä hyvä kuin nuoremmankin, kunhan ravitsemuksesta on huolehdittu.”

su, portaiden kipuaminen tai liikkuminen saattavat olla haastavaa. Monet ikääntymisen ongelmat liittyvätkin lihassan ja lihasvoiman puutteeseen. Lihakset myös varastoivat energiaa ja osallistuvat energiatasapainon säätelyyn ja vaikuttavat siten kehonkoostumukseen.

Kuten luumassakin, lihassassa on huippuaan nuorena aikuisena. Tämän jälkeen se pienenee, mikä voi näkyä esimerkiksi hitaana lihomisena keski-ikässä energiankulutuksen vähentyessä. Iän kertyessä lihassan menetys kiihtyy, mutta yksilölliset erot ovat tässä suuria ja elintavoilla on suuri merkitys siinä, milloin lihasreservien pienuus alkaa näkyä toiminnallisina ongelmina. Jos reservit ovat suuret ja elintavat kunnossa, ongelmia ei välttämättä tule.

Ravitseminen ja liikunta ovat tärkeitä lihassan ylläpidossa ja kehittämisessä. Nykytiedon valossa lihassassa ei merkittävästi kasva ilman fyysistä kuormitusta. Eniten näyttöä liikunnan hyödyistä on kertynyt suuriin lihasryhmiin kohdistuvasta lihasvoimaharjoittelusta. Tavallisin ja tehokas tapa on harjoitella kuntosalilla.

Ainakin iäkkäällä lihasvoimaharjoittelun lisääminen ilman riittävästi ravitsemusta voi johtaa epäedulliseen tulokseen. Harjoittelu aliravittuna voi jopa kiihdyttää lihassan menetystä. Lihasten kannalta tärkeimmät ravintotekijät ovat energian- ja proteiininsaanti. Iäkkään ihmisen vaste lihaskuntoharjoitteluun on yhtä hyvä kuin nuoremmankin, kunhan ravitsemuksesta on huolehdittu.

Riittävästi energiaa ja huomio proteiininsaantiin

Energiaa tarvitaan itse liikuntaan, mutta se mahdollistaa myös lihasten palau-

tumisen. Lihassan ylläpito ja kasvu vaativat energiaa. Toisaalta energiansaannin turvaaminen ei yksin riitä. Käytännössä iäkäs henkilö voi olla lihava, mutta lihassassa voi olla hyvin pieni. Syynä on tavallisesti suuresta energiansaannista huolimatta riittämätön proteiininsaanti ja liikunta. Tällaisessa virheravitsemustilanteessa laihduttaminen pahentaisi tilannetta edelleen kiihdyttämällä lihassan menetystä.

Ikääntyessä proteiinitarve kasvaa, mutta syöminen saattaa vähentyä ruokahalun huonontuessa esimerkiksi maku- ja hajuaistin muuttuessa. Keski-ikäisen on usein hyvä rajoittaa energiansaantia ja proteiinipitoisten eläinkunnantuotteiden käyttöä painon hallitsemiseksi sekä elintapatauti- ja riskitekijöiden pienentämiseksi. Iäkkään sen sijaan on syytä välttää rajoituksia ja käyttää säännöllisesti proteiinipitoisia ruoka-aineita.

Ateriarytmi ja annoskoot kuntoon

Tavallinen suomalainen ruokavalio voi olla aivan riittävän proteiinipitoinen, kunhan aterioita syödään päivän aikana riittävästi. Tämä tarkoittaa käytännössä aamupalaa, lounasta, päivällistä ja 1–2 välipalaa. Yksi lämmin ateria päivässä on tarvittavan proteiininsaannin kannalta yleensä riittämätön. Tiheä ateriarytmi auttaa myös riittävässä nesteensaannissa. Joka aterialla on hyvä juoda 1–2 lasillista.

Säännöllisyyden lisäksi on tärkeää välttää paastoamista erityisesti lihaksia kuormittavan liikunnan jälkeen. Ravinto heti liikunnan jälkeen voi tehostaa liikunnan rakentavaa vaikutusta lihaksissa. Liikunnan yhteydessä on hyvä juoda ylimääräistä vettä.

Ikääntyvän kannattaa ottaa mallia urheilijan elintavoista. Urheilija kuormittaa luustoa ja lihaksia säännöllisesti ja kuntoonsa nähden sopivalla kuormalla. Lisäksi hän huolehtii riittävästi energian- ja proteiininsaannista syömällä säännöllisen tiheästi ja valitsemalla sopivia ja pääsääntöisesti terveellisiä ruoka-aineita. Urheilija kiinnittää myös huomiota riittävästi nesteeseen. Liikkumattomuus ja syömättömyys johtavat huonoon tulokseen urheilussa ja voivat johtaa huonoon elämänlaatuun ikäännyttäessä.

Proteiini- ja kalsiumpitoinen ruokavalio- esimerkki

Aamiainen

3 dl kaurapuuroa, tehty kevytmaitoon
1 dl marjoja
1–2 lasia vettä
1 kuppi kahvia

Lounas

200 g liha-makaronilaatikkaa
2 dl tuoreita kasviksia öljykastikkeella
1 viipale täysjyväruisleipää levitteellä
1 lasi maitoa ja 1 lasi vettä
1 kpl hedelmä (esim. kiivi)

Välipala

2 dl hedelmärahkaa
1 kuppi kahvia
1 lasi vettä

Päivällinen

3 dl lohikeittoa, tehty maitoon
1 viipale täysjyväruisleipää levitteellä, juustolla ja paprikalla
2 lasia vettä tai kivennäisvettä
1 kpl hedelmä (esim. mandariini)

Iltapala

2 viipaleta täysjyväruisleipää leipien päällä maksapasteijaa, tomaattia ja kurkkua
1 lasi maitoa ja 1 lasi vettä

Jan Verho
TtM,
ravitsemusterapeutti

