



**RUOKAILOA**  
**KAIKEN IKÄÄ**

## REIPPAASTI ELÄKKEELLÄ

Eläkkeellä on aikaa ja intoa hoitaa terveyttään ja kohottaa kuntoaan. Hyviä reippaita vuosia on tarjolla vielä lukuisia. Perusterveys ja hyvä kunto tuovat iloa elämään; jaksaa harrastaa ja toteuttaa unelmia, joihin ei työelämässä riittänyt voimia.

Kaikki me vanhenemme. Ikää karttuu ja rypyt lisääntyvät mutta ei vanhukseksi pidä heittäytyä ennen aikaan. Rypyt osoittavat vain naurun paikan. Elämänlaadun ratkaisee pikemminkin toimintakyky kuin ikävuodet.

Ruoalla voi vaikuttaa toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Hyvä ruoka on parhaita ja aidoimpia nautintoja, eikä siitä kannata tinkiä. Kun ruoka tarjoaa sopivasti energiaa ja proteiinia ja tasapainoisesti elintärkeitä ravintoaineita, mielikin pysyy virkeänä ja elämänhalu jyllää. Sitä paitsi ruoan valmistaminenkin ylläpitää toimintakykyä. Eläkkeellä on aikaa kokata.

Maito ja maitovalmisteet ovat eläkeikäisen luottoystävät jääkaapissa. Maidon arvokkaat ravintoaineet auttavat luita pysymään lujina ja pitävät kehon kuosissaan. Tässä lehtisessä kerrotaan, miten hyvä ruoka ja maitovalmisteet antavat puhtia reippaan eläkeläisen jokaiseen päivään.



## JOKAPÄIVÄINEN RUOKAILU HALTUUN

Itsestään huolehtiva eläkeläinen ottaa arkiruokailun haltuunsa. Hän syö säännöllisesti monipuolisia ravitsevia aterioita ja välipaloja. Näin sekä ruokahalu että näläntunne pysyvät hallinnassa.

Terveyttä ja toimintakykyä tukeva ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteeksi. Puoli kiloa eli kuusi kourallista päivässä on suositus. Sen saa parhaiten toteutumaan, kun kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältyy päivän jokaiseen ateriaan ja välipalaan.

Täysjyväviljavalmisteet tuovat ruokavalioon vatsan toiminnalle tärkeää kuitua sekä vitamiineja, kivennäisaineita ja proteiinia. Leipäviipale tai kaksi joka aterialla ja annos puuroa tai myslää on sopiva päiväannos.

Kala, kana, liha, kananmuna ja maitovalmisteet tuovat ruokavalioon hyvää proteiinia. Kalaa olisi hyvä syödä pari-kolme kertaa viikossa, jotta saadaan myös D-vitamiinia ja tarpeellista kalanrasvaa. Liha tuo ruokavalioon myös rautaa ja maitovalmisteet kalsiumia sekä D-vitamiinia.

Peruna, riisi ja pasta ovat ruokavalion täykkelyspitoista energiaa ja käyttövoimaa. Pari perunaa tai kupillinen tummaa riisiä tai pastaa on sopiva annos aterialla.

Elimistö kaipaa pehmeää rasvaa. Sipaisu kasvirasvavitettä leiville ja rypsiöljyä salaattinkastikkeeksi, ruuanvalmistukseen ja leivontaan takaa tasapainoa rasvansaantiin. Myös pähkinät, siemenet ja mantelit ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä.

Ja kaikki tämä hyvä jaetaan nautittaviksi aterioiksi ja välipaloiksi pitkin päivää.



## PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ!

Eläkeikäisen pitää erityisesti varjella luitaan ja antaa niitä tukeville lihaksille rakennusaineita, jotta pysytään pystyssä ja liikkeellä. Luut tarvitsevat kalsiumia ja D-vitamiinia kaiken ikää. Proteiini puolestaan on lihasten rakennusaine, ja sitä tarvitaan monissa elintoiminnoissa. Maito ja maitovalmisteet tarjoavat näitä toimintakyvyn tarveaineita runsaasti, helposti ja maukkaasti. Sitä paitsi maitovalmisteet ovat ravintosisältöönnsä verrattuna edullista ruokaa.

## LUJITETTA LUILLE

Luu on elävää kudosta, joka uusiutuu koko elämän ajan. Vanhetessa luut huokoistuvat, kun uutta luukudosta syntyy vähemmän kuin vanhaa katoaa. Jos luukato pääsee etenemään pitkälle, kehittyy osteoporoosi. Luut ohenevat ja haurastuvat ja murtumia syntyy helposti. Tuskallisimpia ja hitaasti paranevia ovat osteoporoottiset murtumat lonkassa tai selkänikamissa.

Onneksi osteoporoosia voi ehkäistä ja hidastaa. Annetaan luille runsaasti kalsiumia, riittävästi D-vitamiinia ja sopivasti kuormittavaa liikuntaa. Kalsiumia saa parhaiten maidosta ja maitovalmisteista. Niissä on kalsiumia runsaasti, ja maitoon lisätty D-vitamiini tehostaa sen imeytymistä.

D-vitamiinia syntyy auringon valon vaikutuksesta iholla, mutta täällä pohjan perillä D-vitamiinia on saatava lisäksi ravinnosta ja pillereistä. Luonnostaan D-vitamiinia on erityisesti kaloissa. Useimpiin nestemäisiin maitovalmisteisiin on lisätty D-vitamiinia. Luomutuotteita ei saa täydentää D-vitamiinilla. D-vitamiinia on lisätty myös vitamiinoituihin ravintorasvoihin. Yli 60-vuotiaan on syytä ottaa 20 mikrogramman D-vitamiinipilleri joka päivä. Se tekee hyvää niin luille kuin lihaksillekin.



Kun pysyy liikkeessä, pysyy myös pystyssä. Jumppa, pallopelit, tanssi, hiihto, kuntosaliharjoittelu, kävely, puutarhatyöt ja muu hyötyliikunta vahvistavat tasapainoa, ehkäisevät kaatumisia ja vaikuttavat myös luuston lujuteen. Luut kaipaavat liikuntaa joka päivä. Myös D-vitamiini osallistuu kaatumisten ja murtumien ehkäisyyn ja vaikuttaa lihasten toimintaan ja suorituskykyyn.



## MANNAA MUSKELEILLE

Vanheneminen vie valitettavasti mennessään myös lihaskudosta. Tätäkin haittaa voi ehkäistä ja hidastaa antamalla lihaksille töitä ja ravinnoksi kunnan proteiinia. Lihakset saavat proteiinia lihasta, kalasta, kanasta, kananmunista ja maitovalmisteista. Kasvisruokailijat kokoavat päivän proteiinit pavuista ja linsseistä, siemenistä ja pähkinöistä sekä täysjyväviljatuotteista.

Maitovalmisteiden proteiinit sisältävät kaikkia ihmisen tarvitsemia aminohappoja elintoimintojen tarpeiksi. Elimistö osaa ottaa maidon proteiinit helposti

käyttöön. Maitovalmisteet täydentävät hyvin myös kasvispainotteista ruokavaliota.

Huippu-urheilijat ovat todenneet, että rankan harjoittelun jälkeen tehokas palautusjuoma on rasvaton maito. Siitä saa nestetäydennyksen lisäksi hyvää proteiinia ja hiilihydraatteja palauttamaan lihakset harjoitusrääkistä. Miksi ei otettaisi urheilijoista mitalia? Lasi rasvatonta maitoa sauvalenkin päälle! Oma huippukuntoahan tässä rakennetaan, eikä vain.

## HOIVAA HAMPAILLE

Omat hampaat istuvat suuhun parhaiten. Niillä on luontevaa hymyillä ja pureskelu tuntuu tutulta. Omista hampaista kannattaakin pitää hyvää huolta. Maidon kalsium on myös hampaiden rakennusainetta. Sen lisäksi maito vähentää suun happamuutta ja ehkäisee näin hammaskiilteen rapautumista ja reikiintymistä. Myös maito tai piimä ruokajuomana tekee hyvää hampaille.



**HYVÄ TAPA HOITAA HANPAITA  
ON NAUTTIA PIENI PALA JUUSTOA  
ATERIAN PÄÄTTEEKSI.**



## MAITOA JOKA MAKUUN

Kolme lasillista maitoa tai piimää ja pari viipaletta juustoa päivässä takaavat luille tarpeeksi kalsiumia ja lihaksille aimo annoksen hyvää proteiinia. Rasvaton maito tai piimä ruokajuomana on helpoin tapa saada päivän lasilliset täyteen.

Kaikille ei maito tai piimä ruokajuomana maistu. Ei hätää! Päivän maidot voi yhtä hyvin käyttää raejuustona, jogurttina tai jälkiruokarahkana ja juustoviipaleina leivällä tai nauttia aamupuurossa ja kalakeitossa, lorauttaa kahvin ja teen joukkoon. Maidolla on monta käyttötapaa, ja jokaiselle löytyy omat suosikkinsa.

Jos mikään nestemäisistä maitovalmisteista ei maistu, juustoa on syötävä lähes 100 grammaa päivässä riittävän kalsiumin saamiseksi. Samalla tulee aika paljon rasvaa, vaikka käyttäisikin kevytjuustoja.

Vanhakin oppii uusia kujeita. Kannattaa maistella nestemäisten maitovalmisteiden koko kirjo. Niissä kun on tarjolla laajasti rasvattomia ja vähärasvaisia vaihtoehtoja. Ikääntyvä keho ei enää käytä energiaa yhtä tehokkaasti kuin nuorena, ja kaikki ylimääräinen energia tahtoo kertyä rasvaksi vyötärölle terveyttä rasittamaan. Vähärasvaisissa ja rasvattomissa maitovalmisteissa on kohtuullisesti energiaa, mutta runsaasti tarpeellista kalsiumia ja proteiinia.





## MAITOA MONEEN TARPEeseen

Jotkut saavat tavallisesta maidosta ilmavaivoja ja vatsanpuruja. Kaikkien elimistö ei kehitä tarpeeksi laktaasientsyymiä hajottamaan maidon sokeria, jolloin se pääsee paksusuoleen. Siellä suoliston mikrobit panevat sen käymään ja syntyy kiusallisia kaasuja.

Laktoosivaivan takia ei maidosta onneksi tarvitse luopua. Kaupan maitohyllyssä on sekä vähälaktoosisia tuotteita että täysin laktoosittomia maitovalmisteita.

Vatsan hyvinvointiin vaikuttaviin piimiin, jogurtteihin ja maitoihin on lisätty esimerkiksi kuitua ja probiootteja eli terveysvaikutteisia maitohappobakteereja. Kuitu auttaa pitämään paksusuolen luontaiset mikrobiasukkaat tyytyväisinä ja elinvoimaisina. Hyväkuntoisina ne pystyvät paremmin taistelemaan kaikenkarvaisia taudinaiheuttajia vastaan.

Maitohyllyssä on myös kalsiumilla rikastettua maitoa. Se on erityisen hyvä kalsiumin lähde. Lasillista saa jo lähes puolet päivän kalsiumtarpeesta.



## IHANA LAISKA AAMU...

Ihanaa, ei ole kiire minnekään! Eläkeläinen saa heräillä kaikessa rauhassa ja nauttia aamuaterian elämänkumppanin, aamutelevision tai sanomalehden seurassa. Ensin nautitaan lasillinen vettä – ja muistetaan samalla napata D-vitamiinipilleri. Sitten on hyvää aikaa hauduttaa oikeaa puuroa hätäisen mikropuuron sijaan ja nauttia se vaikka pakastemarjojen ja raikkaan maidon kera. Ja joskus voi herkutella puuron voisilmän kera ja muistella lapsuuden sunnuntaiaamuja.

Vaihteluksi puuron voi keittää maitoon ja nauttia sen mehukeiton kera. Eikä aina tarvitse syödä puuroa. Välillä voi syödä jogurttia, marjoja ja myslä. Pääasia, että saamme aamiaisella täysjyväviljan kuituja, marjojen ja hedelmien vitamiineja sekä maidon kalsiumia ja proteiiniä. Niillä rakennetaan hyvä ja energinen päivä.

Eläkeläisen kone käynnistyy kahvilla tai teellä. Niihin lorautetaan reilusti maitoa. Kun maidon vielä kuumentaa mikrossa tai liedellä, aamu alkaa ranskalaisissa tunnelmissa. Viipale täysjyväleipää, sipaisu pehmeää kasvimagariinia, viipale juustoa tai kinkkua sekä kurkku-, tomaatti- tai paprikaviipaleet täydentävät hyvän aamiaisen.

## ...TAI HEMMOTTELUBRUNSSI KIIREAAMUN JÄLKEEN

Vai ettei muka eläkeläisellä ole kiire minnekään. Pötypuhetta! Eläkeläisten riennot alkavat usein aamulla, jotta ei illansuussa oltaisi työssäkäyvien jaloissa: jumppaa, uimahallivuoroa, kuntosalivuoroa, jalkahoitoa, hierontaa...

Kiireaamuina on hyvä herätellä keho lasillisella "voimajuomaa", tuoremehulla terästettyä piimää tai jogurttia. Liikunnan jälkeen maistuukin sitten runsas aamiaisen ja lounaan yhdistelmä, brunssi.

Brunssilla nautitaan munakasta ja salaatteja, hedelmiä ja juustoa, puuroa ja maitoa tai myslä ja jogurttia, täysjyväleipää tai karjalanpiirakoita ja jälkiruoaksi kanelilla maustettua maitokahvia tai teetä ja hunajaa. Kahvin kaveriksi haukataan vielä pieni pulla.

Brunssi nautitaan ajan kanssa eikä seuraavaa ateriaa tarvitse kiirehtiä. Pienellä iltapäivän välipalalla selviää hyvin päivälliseen saakka.

## LOUNAALLA TAVATAAN!

Eläkeläisen ruokailu on parhaimmillaan iloista yhdessäoloa ikätovereiden kanssa. Yksinasuvat voivat kutsua ystäväporukan syömään kukin vuorolleen. Jälkiruuaksi keskustellaan, pelataan korttia tai ratkotaan vaikka ristisanatehtävää. Tulee ravittua niin sielu kuin ruumiskin, ja hyvinvointi kasvaa korkoa korolle.

Lounasemäntä tai -isäntä muistaa ikätovereidensa ravinnontarpeen: sopivasti energiaa, paljon vitamiineja, hyvää proteiinia, runsaasti kalsiumia ja D-vitamiinia, mutta nuukaillen suolaa ja sokeria. Eli paljon kasviksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja, perunaa, täysjyväviljaa, kalaa, kanaa ja vähärasvaista lihaa ja tietysti maitovalmisteita.

Kalakeitto, kesäkeitto ja pinaattikeitto tehdään maitoliemeen. Kasvissose- ja sienikeitto pehmitetään rasvattomasta maidosta vatkatulla maitovaahdolla.

Raikkaita kastikkeita niin kalalle kuin kanallekin

syntyy maustamattomasta jogurtista, sitruunamehusta ja yrteistä. Liharuokien kastikehunnussa jogurtti saa mausteekseen chiliä, soijaa tai curyrtahnaa.

Moni osaa vielä tehdä vanhanajan valkokastikkeenkin rasvasuuruksella ja maidolla. Se maustetaan pääruoan mukaan pinaatilla, kananmunalla, juustolla, tomaattisoseella, currylla tai ihan vain ripuksella suolaa ja mustapippuria.

Lihamakaronilaatikon, silakkalaatikon, lohi- ja kinkkukiusauksen ja kaalilaatikonkin kostukkeeksi sopii munamaito.

Jälkiruokina suositaan marjoja. Marjarahka syntyy hetkessä pakastemarjoista. Marjakiisseli maidon kera tai maitokiisseli marjojen kera on aina suosittu jälkiruoka. Vispipuuro maidon kera vie lapsuusmuistoihin. Vaniljakastike tai vaniljalla maustettu jogurtti mehevöittävät kauraomena- tai kaurapuo-lukkapaistoksen.



## LAUTASMALLI AVUKSI

Lounasvierailuja ei joka päivä jaksa. Hyvän lounaan voi valmistaa myös ihan vain itselleen. Lounaasta tulee tasapainoinen lautasmallin avulla. Puolet lautasesta kuuluu tuoreille ja kypsennetyille kasviksille, neljänneksen valtaa kala, kana, liha tai kananmuna ja viimeinen neljännes varataan perunalle, riisille tai pastalle. Maito tai piimä juomana, ruisleipävii-pale ja pehmeät rasvat leivällä ja salaatikastikkeessa täydentävät aterian.

Lautasmallin mukaisen aterian voi käydä nauttimassa myös kotikylän tai korttelin lounasravintolassa tai vaikka palvelukeskuksessa. Maito ja piimä kuuluvat useimmiten lounaan hintaan, ja ne kannattaa käyttää hyväkseen.

## NOKKAUNILTA NOUSTAAN PÄIVÄKAHVILLE

Aamupäivän reippailun ja lounaan päälle eläkeläinen ottaa hyvällä omallatunnolla pienet nokkaunet. Päiväunilta herätään välipalalle. Kuppi kahvia tai teetä – luonnollisesti maidon kanssa – virkistää. Itse leivottu pikkupulla tai marjapiirakan pala maistuvat. Ne ovat ravitsemuslaadultaan usein parempia kuin kaupan valmiit kahvileivät ja keksit. Luukadon ehkäisyyn vuoksi kahvikissan on kuitenkin syytä rajoittaa kupilliset 2–3:een päivässä.

Jos kahvihammasta ei kolota, valitaan iltapäivän välipalaksi marjarahkaa, vispipuuroa, vähärasvaista jogurttia ja marjoja, juustoa ja juurespaloja tai pullaa ja maitoa niin kuin ennen lapsena.

## PÄIVÄLLINEN OTETAAN KEVYESTI

Lounas on yleensä päivän pääateria, ja iltaa kohden kevennetään. Päivällinen voi olla kevyt keitto maidon ja juustoleivän kera tai tuoresalaatti, jonka ruokaisuutta lisätään esimerkiksi kinkkuviipaleilla tai salaattijuustolla.

Tarkan euron taloudenpito edellyttää, ettei ruokaa haaskata. Lounaan tähteistä saa muokkaamalla herkullisen päivällisen. Keitetyt kasvikset ja kanan-, kalan- tai lihanlopud sopivat salaattiin tai kuorrutetaan munamaidon kanssa uunivuoaksi. Lounaan tähteet voi myös kääristä ohukaisrullaksi tai taitella meksikolaisen maissikakun täytteeksi.

Talonpojan munakas on nerokas tapa tarjoilla tähteet. Munamaitoon hyytymään voi paloitella niin perunat, pastat, kasvikset kuin liha-, kala- ja kanapalatin. Kun kypsän munakkaan päälle vielä viipaloidaan tomaattia ja silputaan tuoretta persiljaa, ei tähteitä enää tunnistakaan.

Uunipuuro maidon kera on myös hyvä päivällisvaihtoehto varsinkin, jos ei aamupuuro kuulu tapoihin. Uunipuuro hautuu ohrasta, rukiista, speltistä tai vaikkapa tattarista ja maidosta itsekseen, ja kokki voi keskittyä muihin puuhiin.



## HYVÄÄ YÖTÄ VATSALLEKIN

Eläkeikäisillä on omat vakiintuneet tapansa. Joku ei saa unta ilman iltakahvia ja toisilta se vie unen. Joku rauhoittuu yöunille teellä, toiset se herättää kesken unien vessaan.

Aika moni on perinyt omilta vanhemmiltaan tai isovanhemmiltaan iltajuomaksi hopeateen: kuumaan veteen reippaasti maitoa ja ripaus sokeria. Myös maitokaakao on lämmin vaihtoehto.

Kaikki eivät ole vilukissoja, ja jääkaapin raikas maito, piimä, jogurtti tai rahka saattelee heidät yöpuulle. Iltajuoman kaveriksi sopii pala täysjyväleipää tai pieni karjalanpiirakka ja hedelmä.

## PÄIVÄN ATERIAT

Tämä taulukko auttaa kokoamaan päivän ateriat täysipainoisesti.  
Monipuolisen ruoan lisäksi tulee päivittäin käyttää D-vitamiinivalmistetta (20 µg/vrk).

ATERIA	RUOKA
AAMIAINEN	Puuro tai mysli, täysjyväleipä, kasvimargariinia, tuoreet kasvikset, marjat, maito tai jogurtta, juustoa
LOUNAS	Kala-, kana- tai liharuoka, lämmin lisäke, tuorelisäke, täysjyväleipä, kasvimargariini, maitoa tai piimää, marjainen rahkajälkiruoka
ILTAPÄIVÄN VÄLIPALA	Kahvi tai tee, pulla tai marjapiirakka, hedelmä tai marjarahkaa tai jogurtta ja marjoja
PÄIVÄLLINEN	Keittoa ja täysjyväleipää, kasvimargariinia, maitoa tai piimää, juustoa tai uunipuuroa ja tuorepaloja, maitoa tai salaattia ja täysjyväleipää, kasvimargariinia, maitoa tai piimää
ILTAPALA	Hopeateetä, täysjyväleipää, kasvimargariinia, juustoa tai kinkkua, hedelmää

Maitoa kaiken ikää on Maito ja Terveys ry:n kampanja, joka on tuotettu maa- ja metsätalousministeriön tuella.



[www.maitojaterveys.fi](http://www.maitojaterveys.fi)



[www.osteoporosiliitto.fi](http://www.osteoporosiliitto.fi)



[www.dementiahoitoyhdistys.fi](http://www.dementiahoitoyhdistys.fi)



Vanhustyön keskusliitto  
Centralförbundet för de gamla väl ry

[www.vanhustyonkeskusliitto.fi](http://www.vanhustyonkeskusliitto.fi)