

# IKÄÄNTYNYT TARVITSEE NOIN 80G PROTEIINIA PÄIVÄSSÄ.

Yksi annos sisältää 7-8 grammaa proteiinia. Tarvitset sitä 1,2 - 1,4 g / painokilo.  
Nauti proteiinipitoisia ruokia päivittäin 8-10 annosta.

**Maito / piimä**  
2 dl



**Jogurtti**  
2 dl



**Maustamaton  
maitorahka**  
vajaa 1 dl (80 g)



**Raejuusto**  
5-6 rkl (50 g)



**Kypsytetty juusto**  
3-4 viipaletta (30 g)



**Täyslihalleikkele**  
3-4 viipaletta (40 g)



**Leikkelemakkara**  
6-8 viipaletta (80 g)



**Keitetty kananmuna**  
1 kpl (60 g)



**Kypsä liha**  
3 rkl (25-30 g)



**Kypsä kala**  
4-5 rkl (40-50 g)



**Kypsä broileri**  
3 rkl (25-30 g)



**Grillimakkara / nakki**  
2 nakkia tai  
½ makkara (50-75 g)



**Pavut ja linsit**  
1,5 dl (100 g)



**Pähkinät**  
4 rkl (40 g)



**Lihahyytelö**  
3 viipaletta (á 25 g)



**Maksamakkara**  
4-5 viipaletta (á 15 g)



Myös täysjyväviljasta saat proteiinia. Esim. maitoon keitetystä puurosta ja täysjyväleivästä.

## MIHIN PROTEIINIA ELI VALKUAISAINETA TARVITAAN?

Ikääntyneelle riittävä proteiininsaanti on erityisen tärkeää. Se ehkäisee lihaskatoa ja ylläpitää toiminta- ja vastustuskykyä. Ruoan proteiinia tarvitaan elimistön omien proteiinien muodostukseen. Proteiinit toimivat välttämättöminä rakennusaineina esimerkiksi lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä. Niitä tarvitaan kudosten kasvua ja uusiutumista varten sekä säätely- ja kuljetustehtäviin.

# RUUASTA TULEE SAADA KALSIUMIA 800 MG PÄIVÄSSÄ.

Yksi annos sisältää noin 240 mg kalsiumia.  
Kalsiumin tarpeen saa täyteen nauttimalla 3-4 annosta päivässä.

## HYVIÄ KALSIUMIN LÄHTEITÄ

**Maito / piimä**  
2 dl



**Jogurtti**  
2 dl



**Maustamaton  
maitorahka**  
2 dl



**Raejuusto**  
4 dl (350 g)



**Kypsytetty juusto**  
3-4 viipaletta (30 g)



**Sulatejuusto**  
3 rkl (40 g)



**Kirjolohti (kypsä)**  
160 g



**Silakka (ruotoineen)**  
3-4 kpl (70 g)



## MUITA KALSIUMIA SISÄLTÄVIÄ RUOKA-AINEITA

**Mantelit**  
reilu 1 dl (90 g)



**Maapähkinät**  
reilu 4 dl (300 g)



**Keitetyt soijapavut**  
reilu 4 dl (320 g)



**Keitetty  
kananmuna**  
7 kpl (á 60 g)



**Mustaherukka**  
reilu 6 dl (330 g)



**Kuorittu appelsiini**  
n. 3 kpl (440 g)



**Pinaatti (tuore)**  
reilu 5 dl (270 g)



**Kaali (kiinankaali,  
valko-, lehti- tai parsakaali)**  
600 g



## MIHIN KALSIUMIA TARVITAAN?

Kalsium toimii ensisijaisesti luuston rakennusaineena. Lisäksi se osallistuu hermoston ja lihasten toimintaan. Niukka kalsiumin ja D-vitamiinin saanti voi aiheuttaa luuston haurastumista ja lisätä luunmurtumien riskiä. Maitovalmisteista saa myös kalsiumin imeytymisessä tarvittavaa D-vitamiinia.