

# Biebmorávagirjjáš eallilan olbmuide



## Sisdoallu

Máŋggabealagis biebmu ovddida dearvvašvuoda ja buresveadjima .....	3
Tallearkamálle mállása čohkemii .....	4
Buoiddi kvalitehta lea dehálaš .....	5
Deahkit dárbašit proteiinna .....	6
Fibera buorre gáldut .....	7
Šattuid ivnniin illu tallerkii .....	8
Vállje molssaeavttu, mas lea unnit sálti .....	9
Fuolat, ahte oaččut doarvái golgosa .....	10
Mášolaččat biebمولasáziiguin .....	11
Ruovttus biebmu golmma beaivái .....	12
Go energijadárbu ja borranmiella nuppástuvvá .....	13
Galggašiigo leat fuolastuvvan? .....	14
Boradanritmmas rámmat beaivái .....	16
Lassidieđut ja veahkki biebmodillái .....	19

**Almustahti** Stáhta borramušráđđádallangoddi

**Teaksta** Ikäruoka 2.0 -fidnu ja Stáhta borramušráđđádallangoddi

**Govat** Gery ry  
Stáhta borramušráđđádallangoddi  
Fápmu borramušas -fidnu  
Pixabay, Bigstock

**Hábmen** Tiina Kuoppala, Graforma



*Bearpmagovas oappázagat Leena ja Riitta boradeaba dávjá ovttas.*

Rávagirjjáža leat ráhkadan Stáhta biebmoráđđádallangoddi ja Ikäruoka 2.0 -fidnu, mii oažžu sosiála- ja dearvvašvuodaministeriija stáhtadoarjaga dearvvašvuodaovddideami mearreruđas. Ikäruoka 2.0 -fitnu jođiha Nuortalulli-Suoma ámmátallaskuvla. Ollašuhttimis ledje mielde maid Jyväskylä ámmátallaskuvla ja Gery ry.



# Máŋggabealagis biebmu ovddida dearvvašvuoda ja buresveadjima

Dearvvašlaš borramušhárjánupmi lea buresveadjima vuoddu čađa eallima. Borranmiella ja doaibmanávccat sáhttet geahnohuvvat, go boarásmuvvá. Boradeapmái galgá giddet fuomášumi vai virkuivuohta, fámut ja dearvvašvuoha seilot gorudis. Buorre borramušvuohki doalaha doaibmanávccaid ja ovddida olles goruda buresveadjima.

Beaivválaš lihkaideami mearri dávjá geahppána go boarásmuvvá. Seammás geahppánišgohtet deahkit, deahkkevuoimmit ja buoiddehis deahkkegođđosa mearri. Dalle energijagolaheapmi ja borrojuvvon borramuša mearri geahppána. Jus ii bora doarvái ja borramušvuogi kvalitehtas leat váilevašvuodát, de dalle soaitá ahte ii oaččo doarvái energija ja biebmávdnasiid.

Máŋggabealagis biebmu, mas lea dušše unnán sálti ja gallehuvvon buoidi, doarvái proteiidna ja eará biebmávdnasat, de suddje váimmu ja vuoiŋnamaččaid maiddá dalle, go lea boaris. Šattuid, murjjiid ja heđemiid gánneha borrat valjit ja máŋggabealagit. Borramušvuohki, mii ovddida dearvvašvuoda ja buresveadjima, sistisdoallá lassin guoli, bađvešattuid, buorre buoiddi, nihtiid, ollesgortni ja muttágit mielkebuktagiid.

Buohcuvuodát soitet ráddjet vejolašvuodaid borrat máŋggabealagit ja doarvái. Go borrá doarvái ja lea buorre biebmodilli, dat doalahit doaibmanávccaid, eastadit buohcuvuodaid šaddama ja veahkehit áhpásmuvvat dain ja veajuiduvvat.

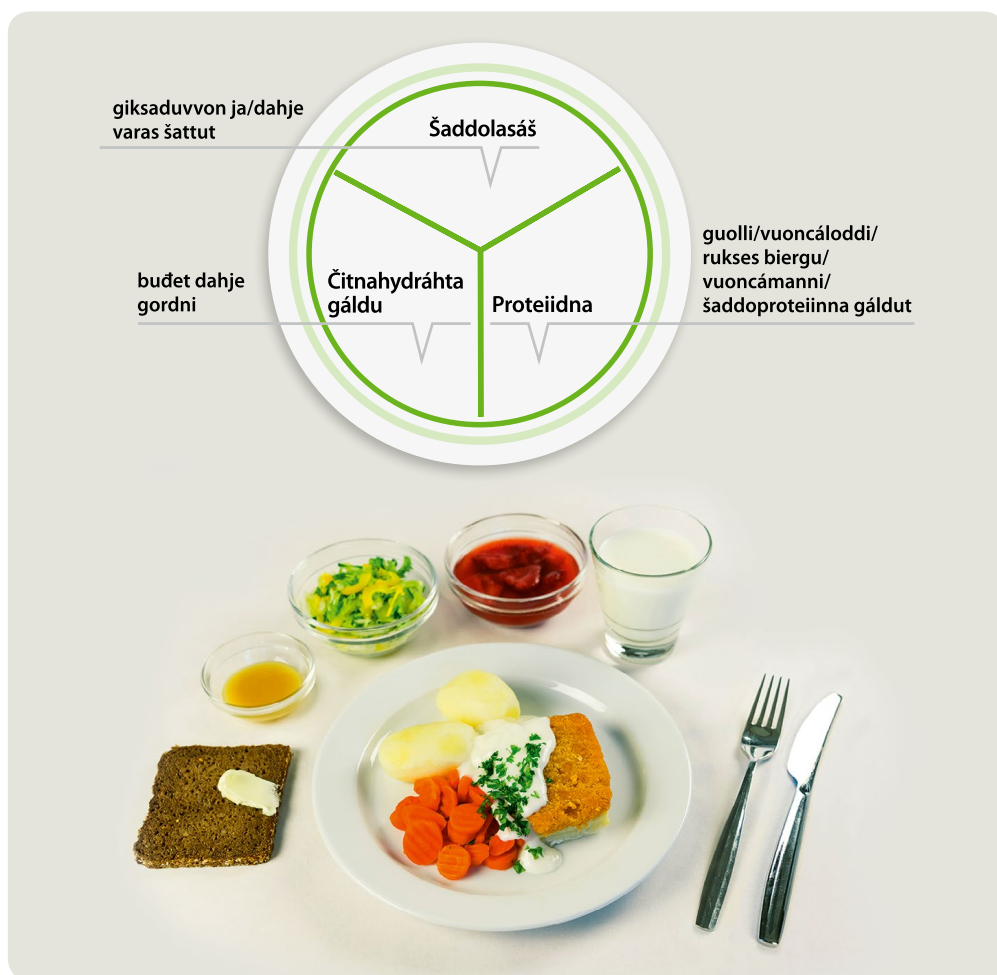
Lea buorre doalahit jeavddalaš boradanritmma, daningo dat ovddida veadjima ja veahkeha doalahit maid máŋggabealagis borramušvuogi. Lea buorre jus boradanboddu virkkosmahtta ja buktá buori miela.

Dán rávagirjjáis ovdanbuktojuvvojit guovddáš áššit jagi 2020 almmustahttojuvvon eallilan olbmuid ođđa borramušávžžuhusain. Rávagirjjáš lea oaivilduvvon doarjut ruovttus ássi eallilan olbmuid dearvvašlaš boradeami. Maiddá oapmahaččat ožžot das dieđuid ja tipssaid, maiguin sáhtta ovddidit ja buoridit lagaš eallilan olbmo boradeami ja biebmodili.

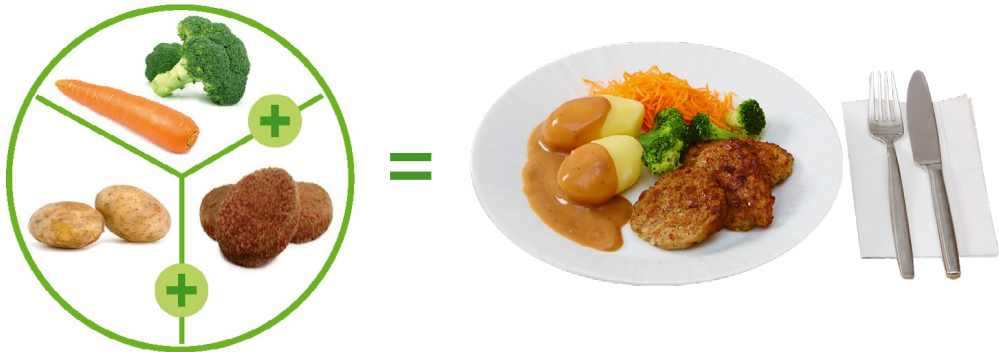
# Tallearkamále mállása čohkkemii

Tallearkamále lea buorre veahkkeneavvu nohkka mánggabealagis ja álbmás mállása čohkkemis. Eallilan olbmo tallearkamáles goalmmásas tallearkkas devdojuvvo šattuiguin. Nuppi oassi lea biergu, guolli, bađvešaddu dahje eará proteiidnaborramuš. Goalmmát oassi lea buđet, gordni dahje risen.

Biepmu lassin gánnáha borrat ollesgordneláibevajahasa ja láibevuoja ja maiddáihukat mielkki dahje loahppemielkki. Olju heive bures saláhttabutnjosa vuodđun. Mállásii gullet maiddáih muorjjit dahje heđen bajáluššan.



## Beallegárvves dagahaga dahje gárvvesmállásage sáhtta hábmet tallearkamálle mielde



## Buoiddi kvalitehta lea dehálaš

Boarásmuvvi ealačoahkki dárbbáša dipma buiddiid, vai dat doaimá bures. Danin buoremus válljejummi láibbi ala, lea šaddovuodjanjuvddus (buoidi 60–75 %). Ripsaoljju, oliivaoljju ja eará šaddooljjuid sáhtta geavahit málesteamis ja saláhttabutnjosiid. Iđitsuohkadiige lea buorre lasihit šaddovuoja dahje oljogoaikkanasa doarjut varrasuonaid ja vuoiŋnamaččaid dearvvašvuođa. Nihtiin oažžu ollu buorre buoiddi. Daid gánáha borrat govttolaččat gaskabihtán, jogurttain dahje heđemiiguin. Borramušvuohkái lea buorre čáhkadit iešguđetlágan guliid 2–3 gearde vahkus. Guolis oažžu buorre buoiddi, proteiinna ja D-vitamiinna.

Vahátlaš garra buoiddi oažžu ovdamearkka dihte vieneriin, pasteijáin, buoiddes mielkebuktagiin, márfiin ja vuoja ja njuvdosiin, mat sistisdollet vuoja. Daid ii gánát borrat juohke beaivve.



# Deahkit dárbbášit proteiinna

Proteiidna dárbbášuvvo, vai deahkit seilluhit fámuideaset, immunitahtta bissu buorrin, hávit buorránit ja veadjá leat doaimmalaš. Eallilan olbmuid rávvejit váldit proteiinna vehá eanet, go nuorabut.

Juos borat mánggabealagit ja dus lea buorre borranlustu, oaččut jáhkkinis doarvái proteiinna. Juohke mállásis ja gaskabihtás galggašii gávdnot proteidnagáldu.

Buorre deahkkefápmu lea guovddáš ášši, mii ovddida doaibmanávccaid. Nissoniin leat unnit deahkit ko almmáiolbmuin, ja nissoniid deahkkevuoibmi hedjona johtilabbot go almmáiolbmuin. Danin nissoniin lea stuorát riska go almmáiolbmuin dehkiid doaibmama hedjoneapmái, mii lea čuovvumuš das, go deahkkemássá geahppána. Deahkkevuoimmi doalaheami hárrái dehálamos lea lihkadit doarvái, buorre biebmodilli ja deaddohálddašeapmi.

Deaddu	Proteiidnadárbu/ jándor
60 kg	72 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g



**Proteiinna oažžu guolis, vuoncámonis, broileras, bierggus, hearttain, bábuin, linsain ja mielkebuktagiin.**

## Ovdamearkkat proteiinna meriin



24 g

Bánnovuskkonat, buđehat, saláhtta



10 g

Láibebajošvuodjaláibi



12 g

Sojjavuđot  
gaskabihttádagahat ja  
heargebáhpo granola

7 g

Okta gohppa  
mielkki

# Fibera buorre gáldut

Boarásmuvadettiin čoliid doaibman hiđásmuvvá. Biebmofibera vátna oažžun, unnán lihkeapmi ja unnán golgosiid juhkan dagahit čidnondávdda.

Fiber ja golggus dipmadit biepmu čolalis. Fiber čatná čázi ja jođálmahtá biepmu lihkkama. Biepmu fiber váikkuha oiddolaččat maid čoliid mikrobaide ja veahkeha doalahit vara sohkar- ja buoideárvvuid normálan.

Don oaččut fibera gortniin, murjjiin, ruohtasruotnasiin, ruotnasiin ja heđemiin, bađvešattuin, nihtiin ja siepmaniin. Ollesgordnebuktagat leat buorit fibergáldut. Láibbi ala gánnáha álo bidjat man nu šattu. Šattuin lea maid ollu golggus, mii dahká buori čoliid doaibmamii.



**Buorit fibergáldut leat suohkat, láibbit main lea badjel 6 % fiber, ollesgordnegoikerievnnat ja mysli.**

**Geahččal maddái guoita- ja hávvarskažposiid ja siepmaniid.**

# Šattuid ivnniin illu tallerkii

Ruohtasruotnasat, ruotnasat, muorjjit ja heđemat buktet virkuivuoda, smáhka, ivnni ja molsašuddama borramušvuohká. Oaččut dain vitamiinnaid, minerálaid ja biebmofibera. Fikka borrat juohke beaivve 6 doarvvi šattuid. Okta doarvi sáhhtá lea ovdamearkka dihtii 1 gaskasturrosaš rušpi, 1 unna eppelaš, 2 dl murjjiid, 1 gaskasturrosaš tomáhta, 2 dl saláhta dahje faskojuvvon šattut ja 1½ dl giksaduvvon šattuid.



Jus šattuid suoskan orru váttis, lasit ruohtasruotnasiid ommanbiepmuide, giksat daid borramuša lasázin dahje faskko daid. Ruovttueatnanlaš jiekŋamuorjjit leat dipmá borramuša. Murjjiid sáhhtá návddašit maid varasmuorjenjuvddusin. Unnoraččaide dárkkuhuvvon muorje- ja heđenseilosiid sáhhtá borrat dakkárin, dahje lasihit jogurtii dahje missocohkodahkii. Murjjiin, heđemiin ja ollessávttain sáhhtá ráhkadit kompohta ja smoothie. Dáid oažžu maid gávppis gárvesbuvttan.

Šattuid sáhhtá giksadit guoli lasázin ja biergodáigebutnjosii, ja návddašit varasnaga. Šattuin sáhhtá ráhkadit šaddomeastaga ja šaddolođáid. Oaččut njálgga ja amiideaddji saláhta oljovuđot saláhhtabutnjosiin.



# Vállje molssaeavttu, mas lea unnit sálti

Jus geavaha ollu sáltti, dat hehte eallindoaimmaid ja geahnohuhtá varradeaddodálkasa beavttu. Vállje borramušgálvvuid, main lea unnit sálti. Sáltti mearri čielgá páhkkamerkejumiin. Vehtas borramuššii hárvána jodánit. Geavat málesteamis sáltti, masa lea lasihuvvon jode. Eallilan gorutge dárbbaša jode.

Láibbis, vuosttás ja gárvvesbiepmuin ii galggaše leat sálti eanet go ovttá proseantta dahje diekko sulaid. Váibmomearka buktagis mearkaša dan, ahte das lea rivttes mearri sálti.

Sáltti meari sáhtá geahpedit lasihemiin smáhka šattuiguin ja urttaiguin. Láibbi alde sáhtá bidjat vuosttá ja láibebajožiid lassin návddašit varas šattuid, avokádo dahje heđenvajahasaid. Njuvddusin sáhtá geahččaladdat iešguđet lágan šaddonjuvdosiid dahje sáltekeahtes niehttenjuvdosiid.



# Fuolat, ahte oaččut doarvái golgosa

Go boarásmuvvá, de soaitá vajálduhttit juhkat, daningo goikku dovdu soaitá hedjonit. Váibbasvuohta, oaivejorran, hearkivuota jorralit, hedjonan návccat ja seahki leat goikama dávdamearkkat.

Juga beaiválaččat 1–1,5 lihterra. Báhkka áibmun, bivastuvadettiin dahje lihkadettiin galgá juhkat eanet go dábálaččat.

Jus dus lea heajos borranlustu, vällje juhkosiid, main oaččut energiija, proteiinna ja eará biebmoadnasiid. Dalle buoremus juhkosat leat mielke- ja šaddojuhkosat dakkárin dahje njaddejuvvon buvttan, ja maid apoteaikka dievasmahtti biebmobuktat.



**Buorre juhkamušat leat čáhci, minerálačáhci, mielki ja loahppemielki.**

**Ollessávttá sáhttá juhkat ovtta lása beaivvis millosit boradeami oktavuodas.**



*Missocohkodatsoarpemielki lea beaktilis gaskabihttá, mas oažžu golgosa.*



## Tipsat:

- ▶ doalat čáhcegánno beavddis dahje čáhcebohtala mielde olgun
- ▶ váldde álo lášmmohallamii dahje lihkadeapmái juhkamuša mielde
- ▶ deahkkevuoibmehárjehallama manñil sáhtát juhkat buoiddehis mielkki dahje geahččal maid proteiidnajuokosa
- ▶ juga jeavddalaččat
- ▶ garvve sohkarjuokosiid
- ▶ káffe ja teadja lohkkjuvvojit golggusin, daid sáhttá juhkat 2–4 gohpa beaivvis.

# Mášolaččat biebmolasážiiguin

D-vitamiidna dárbbášuvvo doarjut dávttiid buresveadjjima. Badjel 75-jahkásaččaid ávžžuhit váldit eanet D-vitamiinna, daningo liikki D-vitamiinna buvttadeapmi beaivváščuovggas hedjona nugo maid D-vitamiinna geavaheapmi gorudis.

Buohkaide 75 jagi deavdán olbmuide ávžžuhit 20 mikrográmma ( $\mu\text{g}$ ) D-vitamiinna biepmus dahje dagahagain. Unnit D-vitamiidnalassi (10  $\mu\text{g}$ ) reahkká, juos borramušvuogis leat ollu vitaminerejuvvon mielkebuktogat, biebmobuoiddit ja/dahje guolli.

$B_{12}$ -vitamiidna lea nearvafierbmái ja vuoiŋnamaččaide hui dehálaš vitamiidna, man oažžu ovdamearkka dihtii bierrggus, guolis ja mielkebuktagiin. Dábálaččat buotborrit, ja dat geat juhket mielkki, ožžot  $B_{12}$ -vitamiinna doarvái iežaset borramušvuogis. Goittotge muhtin eallilan olbmuide soaitá šaddat  $B_{12}$ -vitamiinna njammásanváddu, man dihtii gorudis ii leat doarvái vitamiidna geavahan láhkai. Dán čuovvumuššan sáhhtá šaddat váilevašvuodadilli, man dádamearkkat leat ovdamearkka dihtii anemijja, dovdoáiccu ja muittu hehttehusat.  $B_{12}$ -vitamiidnadási sáhhtá mihtidit laboratoriadutkamušain.

Jus borrá unnán, máŋggavitamiidna-mineráladagahat dievasmahttá borramušvuogi. Čuovo attusrávvaga. Ale geavat ovtaáigásaččat badjálás buktagiid. Soaitá leat vahátlaš, jus geavaha ollu biebmolasážiid, juos dasa ii leat albma dárbu.



# Ruovttus biebmu golmma beaivái

Ruoktot livččii buorre háhkat biepmu oppa bearrašii ainjuo golmma jándorii. Ruovttus lea buorre vurkkodit dakkár borramušaid maid láve geavahit muđuige. Dalle borramušgálvvut eai geargga boarásmuvvat, iige šatta biebmojávkkan.

Várre biepmu maid biepmohaseallái!

## Vurkkot ruoktot borramušaid, mat seilot bures ja maid sáhtttá álkit borrat:

- suohkatrievnnat, pasta, goikerievnnat, myslit, niehtit, siepmanat
- boahtalčáhci, sávttat ja sáktamálit
- varas heđemat, šattut ja ruohtasruotnasat, seilosat
- láibi, garraláibi, gávrrerat
- goikaduvvon heđemat dego rusiinnat, lumut, dádelat
- muorjemeasttut, njuvdosat
- mielki, proteiidnajugus ja šaddojuhkosat, mat seilot lanja temperatuvrras
- guolle-, biergo- ja báhposeilosat
- gaskabihtttástákkut.



*Man várás háhkat  
biepmu ruoktot?*

*Buohccán, bárti,  
čáhceboatkka,  
šleađgaboatkka...*

# Go energijadárbu ja borranmiella nuppástuvvá

Olbmo energijadárbu lea hui individuála. Biepmus galgá oažžut energijja seammá ollu go dan golaha. Juos olbmo deaddu bissu seammán, de energijadárbu ja -golaheapmi leat dássedeattus. Eallilan olbmuid energijadárbbut soitet leat hui iešguđetláganat. Dábálaččat eallilan olbmo energijjaoažžun lea 1600–1900 kcal/jándoris.

Go boarásmuvvá, de borranlustu soaitá hedjonit. Dasa lassin buohcuvuođat ja dálkasat sáhttet váikkuhit borranlustui. Máistin- ja haksináiccuin soitet dáhphuvvat nuppástusat ja dalle boradeamis ii návddaš seammá láhkái go ovdal.

Sáhtta leat váttis fuobmát, jus ruoidná áiggokeahtá. Danin lea dehálaš vihkket iežas jeavddalaččat. Ruoidnama soaitá fuobmát das, jus biktasat badjelis orrot leamen galjit. Áiggokeahtes ruoidnan dábálaččat muitala hedjonan dearvvašvuođas. Das gánnáha máinnašit doaktárii dahje dearvvašvuođadikšárii. Go ruoidná, massá seammás deahkkegođđosa ja dáktemássa.

Buidodat lea dearvvašvuhtii vahátlaš. Jus lea dárbu ruoidnadit, de dan galgá dahkat várrugasat guhkes áiggi siste, ja dakkár dearvvašvuođafuolahusa áššedovdi vehkiin, guhte dovda eallilan olbmuid dikšuma. Unna ittáiduvvan ii leat váralaš dearvvašvuođa dáfus.



*Vihkke iežat jeavddalaččat.*



# Galggašiigo leat fuolastuvvan?

- Vázzinleaktu lea njohcon
- Gávpeseahkka orru lossat
- Návccahuvan dávjá
- Mus lea heajos borranlustu ja ruoidnagoađán álkit
- Mus leat váttisvuođat čuožžilit stuolus dahje lihkkat seanggas
- In lihkat šat seammá jeavddalaččat go ovdal

Juos fuobmát ovddabealde namuhuvvon nuppástusaid doaibmannávccainat, borranlusttus dahje veadjimis, váldde millosepmosit áiggil oktavuoda dearvvašvuođaguovddáži. Ii dárbbáš okto gierddahallat.

Buorre biebmodilli ovttas lihkademiin lea buoremus vuohki bajásdoallat fysalaš doaibmanávccaid, go boarásmuvvá. Sihke aerobalaš lihkaeapmi, dego vázzin dahje vuojadeapmi, ja deahkkevuoibmehárjehallan leat dehálaš áššit, mat buoridit birgennávccaid. Buorre biebmodili sáhtta bajásdoallat čuovvumiin dán rávagirjjáža tipssaid.





## Moadde tipsa biebmováttisvuodáide:

### ● Heajos borranlustu, ruoidnagohtin

- ▶ snoabu nihtiid – oaččut dain ollu energiija ja buorre buoiddi unna mearis
- ▶ návddaš gaskabihttán bullá sajis missocohkodaga dahje rievadnevuosttá murjjiiguin – oaččut sihke proteiinna ja vitamiiinaid
- ▶ bija láibbi ala vuosttá, vuoncámoni jed. – oaččut eambbo energiija ja proteiinna
- ▶ ráhkát suohkada mielkkis – oaččut eambbo energiija ja proteiinna
- ▶ lasit borramušaide veháš oljju, geavat eambbo saláhttabutnjosa – oaččut buori buoiddi ja energiija
- ▶ ráhkát missocohkodat- dahje jogurtajuhkosiid, maida lasihat muorje- dahje heđennjuvdosiid
- ▶ apoteaikkas gávnnat dievasmahtti biebmajuhkosiid, maid sáhtát návddašit gaskabihttán – dat leat oaivvilduvvon earenoamážit sidjiide, geain leat váilevaš biebmomodilli. Dain oazžu valjit energiija ja proteiinna unna mearis.
- ▶ sáhtát ávkkástallat maiddái faláštalliide oaivvilduvvon proteiidnajuohkosiid. Dat sistisdollet ollu proteiinna. Dat leat earenoamáš buorit dalle go faláštallá.

### ● Buhtten mánggabealagis mállásiid gáfestallamiin

- ▶ diŋgo málesbálvalusa ruoktot
- ▶ mana boradit ruovttu olggobeallái omd. ustibiiguin dahje bearrašiin dahje bálvalanguovddáži earáid lusa
- ▶ ráhkát álkes, johtilis ja mánggabealagis borramušaid; omd. šaddomeleahhta gávppi galmihuvvon ruotnasiin, rievadnevuostá galmihuvvon murjjiiguin dahje heđemiiguin
- ▶ ráhkát eanet biepmu hávális ja galmmit dan, vai sáhtát maŋjelabbos beare ligget dan
- ▶ ráhkát álbmás, álkes saláhtaid: bija dasa guoli, broilera, rievadnevuosttá dahje vuoncámani
- ▶ ávkkástala gárvesbiepmuin, masa sáhtát lasihit proteiinna gáluid ja šattuid omd. šaddomállái rievadnevuosttá dahje vuoncámoni.



## Boradanritmmas rámmat beaivái

Árgarutiinnat dávjjimusat nuppástuvvet, go olmmoš báhcá ealáhahkii. Dat soaitá nuppástuhttit boradanritmma, ja dalle soaitá borrat unnit mánggabealagis ja liegga váldoborramuša. Lea buorre heivehit boradeami ja boradanritmma ođđa eallindillái.

Jeavddalaš boradanritma ovddida buresveadjima ja veahkeha doalahit mánggabealagis borramušvuogi.

Ihkku lea lunddolaš boddu borramis ja energiija oažžumis. Amas gorut leat menddo guhká almmá energiija ja biebmoávdnasiid aga, fástoáigi galggašii bistit eanemustá 11 tiimma, erenomážit dalle, jus lea heajos borranlustu ja biebmorearit báhcet unnin beaivvi mielde.

### Ovdamearka iđitbihtás:

1



2





# Ovdamearka beaiveborramis:

1



2



## Ovdamearka gaskabihtás:

1



2



## Ovdamearkkat gaskabeaimállásiidda:

1



2



# Ovdamearka eahketbihtás:

1



2



## Lassidieđut ja veahkki biebmodillái

Stáhta biebmoráđđádallangoddi ja Dearvvašvuoda ja buresveadjima lágádus. 2020.  
*Seniorjagiide virkuivuota – rávvagat eallilanolbmuide*  
Gávdno <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/>

Gery ry. [www.gery.fi](http://www.gery.fi)

[www.voimaaruuasta.fi](http://www.voimaaruuasta.fi) ja [VoimaaRuuasta – YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC8vK1p1p1p1p1p1p1p1p1p1)

[www.xamk.fi/ikaruoka](http://www.xamk.fi/ikaruoka)

[www.vrn.fi](http://www.vrn.fi) ▶ Ravitsemus- ja ruokasuositukset ▶ Ikääntyneet

