



Pitäisikö olla huolissaan?

Äkilliset muutokset voinnissa ja ruokahalussa kannattaa ottaa puheeksi lääkärin kanssa. Jos muutokset ovat pitkän ajan kuluessa tulleita ja liittyvät kunnon heikkenemiseen, vähäiseen liikkumiseen ja riittämättömään syömiseen, tarvitaan tarkistus sekä ruoan määrään että laatuun. Monipuolinen, maistuva ruoka ja energian tarvetta vastaavat ruoka-annokset yhdistettynä liikuntaan ovat paras tapa ylläpitää toimintakykyä ikääntyessä.

Tunnistatko itsessäsi tai omaisessasi näitä merkkejä?

- Kävelyvauhtini on hidastunut
- Kauppakassi tuntuu raskaalta
- Tunnen itseni usein uupuneeksi
- Ruokahaluni on huono ja paino pyrkii laskemaan
- Minulla on vaikeuksia päästä ylös tuolista tai sängystä
- En enää liiku säännöllisesti niin kuin ennen.

Liikunnasta puhtia:

- Lisää liikuntaa arjessa, kävele enemmän vähitellen matkaa lisäten.
- Aloita jumpparyhmä tai tee kotijumppaa. [Linkki](#) esimerkkijumppaan.
- Tee lihasvoimaharjoittelua kotona tai kuntosalilla.
- Harjoittele tasapainoa.

Hyvä ruoka:

- Pidä paino vakaana. Tahaton painon putoaminen on merkki heikkenevästä terveydestä. Jos paino tahtoo laskea, lisää ruokamääriä ja syö välipaloja.
- Noudata säännöllistä ateriarytmiä, johon kuuluu kolme pääateriaa ja riittävä määrä välipaloja. Nauti myöhäisiltapala ja vältä yli 11 tunnin yöpaastoa.
- Kiinnitä huomiota riittävään energian ja proteiinin saantiin.
- Valitse proteiininlähteeksi siipikarjaa, kananmunia, vähärasvaisia maitotuotteita, kalaa ja palkokasveja. Joka aterialla ja välipalalla tulisi olla hyviä proteiininlähteitä.
- Syö päivittäin monipuolisesti ja värikkäästi vihanneksia, juureksia, sieniä, hedelmiä ja marjoja, vähintään ½ kg.
- Käytä pääasiassa hyvälaatuisia rasvoja kuten kasviöljyjä, rasiamargariinia, pähkinöitä ja siemeniä.
- Syö viljatuotteet täysjyväisinä.
- Käytä vähemmän suolaa, valitse vähäsuolaisia vaihtoehtoja.