



# Ravitsemus ja liikunta

Kehon koostumus muuttuu ikääntyessä: lihasten määrä vähenee ja rasvakudoksen osuus kasvaa. Liikkumattomuus, liian vähäinen ja huonolaatuinen ruoka heikentävät ja vähentävät lihaksia entisestään. Tämä johtaa vähitellen liikuntakyvyn heikkenemiseen. Monipuolinen ruoka ja riittävä, oman tarpeen mukainen syöminen yhdistettynä liikuntaan ovat paras tapa ylläpitää liikunta- ja toimintakykyä ikääntyessä.

## Hyvä ravitseminen ja liikunta:

- Pidä paino vakaana. Tahaton painon putoaminen vähentää lihasten määrää.
- Noudata säännöllistä ateriarytmiä, johon kuuluu kolme pääateriaa ja riittävä määrä välipaloja.
- Varmista riittävä energian ja proteiinin saanti.
- 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 1/2 kg.
- Suosi hyvälaatuisia rasvoja kuten kasviöljyjä, pähkinöitä, siemeniä, rasiamargariineja.
- Syö viljatuotteet täysjyväisinä.
- Huolehdi riittävästä nesteen saannista.
- Liiku arjessa joka päivä vähitellen liikuntaa ja kävelyä lisäten.
- Mene jumpparyhmään, kuntosalille tai tee kotijumppaa. [Linkki](#) esimerkkijumppaan.

## Ikääntyneen treenaajan muistilista:

- Noin tunti, puolitoista ennen treeniä: syö kunnan ateria tai ainakin tuhti välipala, josta saa proteiinia. Jos ateriasta on kulunut pitempi aika, nauti pieni proteiinipitoinen välipala ennen treeniä.
- Kuntosaliharjoittelun jälkeen: nauti esim. lounas, proteiinipitoinen välipala tai proteiinia sisältävä urheilujuoma 1/2–1 tunnin sisällä harjoittelusta tunnin sisällä harjoittelusta.
- Huolehdi säännöllisestä ateriarytmistä ja monipuolisesta syömisestä.
- Juo riittävästi nestettä ennen treeniä, sen aikana ja treenin jälkeen.

### Esimerkki kuntosalipäivän ateriarytmistä

