

Helena Iiskola

Maiju Lehtinen

HERKKUJA MUISTILLE

Muistiterveellinen ravitseminen

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi (AMK)
Tekijät	Helena Iiskola, Maiju Lehtinen
Työn nimi	Herkkuja muistille – Muistiterveellinen ravitseminen
Toimeksiantaja	Uudenmaan Muistiluotsi
Vuosi	2024
Sivut	36 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja	Annele Urtamo

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia ravitsemussuosituksia mukaileva ja tutkittuun tietoon perustuva Herkkuja muistille -vihkonen Uudenmaan Muistiluotsin asiakkaiden ja työntekijöiden käyttöön sekä lisätä tietoutta ravitsemuksen merkityksestä muistiterveyteen. Tavoitteena oli vihkosen avulla edistää muistiystävällistä ruokavaliota, vahvistaa tietämystä muistiystävällisestä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä, synnyttää pohdintaa ja luoda keskustelua sekä antaa ajatus siitä, että pienetkin muutokset ja edistykset ravitsemuksessa ovat tärkeitä. Vihkosessa käsitellään ravitsemuksen pääelementtejä; kasviksia, hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja tutkitun tiedon ja ravitsemussuosituksen pohjalta sekä kerrotaan vinkkejä muistiterveyttä vaaliviin parempiin valintoihin.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pohjautuu uusimpiin ravitsemussuosituksiin, joista merkittävimpinä ovat Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023, Ikääntyneiden ruokasuositus 2020, Ravintohoitosuositus 2023 sekä Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Terveellistä ja muistiystävällistä ravitsemusta on tutkittu huomattavan paljon, joista FINGER-tutkimus, FinRavinto 2017 -tutkimus ja Terve Suomi -tutkimus ovat keskeisiä lähteitä. Kansainvälisestä tutkimuksesta on käytetty Välimeren ruokavalioon liittyvää PREDIMED-tutkimusta.

Herkkuja muistille -vihkosen kokoaminen kulki rinnakkain opinnäytetyön teoreettisen tiedon keräämisen kanssa. Vihkosen teossa panostettiin myös visuaaliseen ilmeeseen yhdessä kuvittajan kanssa. Vihkonen toteutettiin sähköisessä muodossa, jolloin se on mahdollista tulostaa toimeksiantajan eri toimintayksiköissä asiakkaiden saataville.

Herkkuja muistille -vihkonen esiteltiin toimeksiantajan Muistikahvila-tilaisuudessa, johon osallistui 25 henkilöä. Osallistujilta kerättiin palautetta vihkosesta Webropol-kyselyn avulla, jonka kysymykset oli laadittu opinnäytetyön tavoitteisiin perustuen. Kyselyyn vastasi 20 osallistujaa. Yhteensä 75 % vastaajista koki, että vihkonen motivoi lisäämään terveellisempiä vaihtoehtoja omaan ruokavalioonsa. Palautteen perusteella kävi ilmi, että vihkosen avulla on mahdollista edistää muistiystävällistä ruokavaliota, joten toimeksiantaja sai hyödyllistä materiaalia käyttöönsä toimintansa tueksi muistiterveyden edistämisessä.

Asiasanat: terveellinen, ravitseminen, muisti, muistisairaus, vihkonen

Degree title	Geronomi (AMK), Bachelor of Social Services and Health Care
Authors	Helena Iiskola, Maiju Lehtinen
Thesis title	Treats for Memory – A memory-healthy nutrition
Commissioned by	Uudenmaan Muistiluotsi
Time	2024
Pages	36 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Annele Urtamo

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to create a booklet called Treats for Memory based on nutrition recommendations for the use of customers and employees of the Uudenmaan Muistiluotsi and to increase awareness of the importance of nutrition for memory health. The objective of the thesis was to promote a memory-friendly diet, strengthen knowledge of memory-friendly nutrition and its importance, generate reflection and discussion, and give the idea that even small changes and improvements in nutrition are important. The booklet discusses the main elements of nutrition; vegetables, carbohydrates, proteins and fats based on researched information and nutrition recommendations and gives tips for better choices that foster memory health.

The theoretical framework of the thesis is based on the latest nutrition recommendations, the most significant of which are the Nordic Nutrition Recommendations 2023, Vitality in later years: food recommendation for older adults 2020, Guidelines for nutritional care 2023 and The National Nutrition recommendations 2014. Healthy and memory-friendly nutrition has been studied significantly, of which the FINGER study, the FinRavinto 2017 study and the Healthy Finland study are key sources. The PREDIMED study on the Mediterranean diet has been used as an international source for this thesis.

The compilation of the Treats for Memory booklet went hand in hand with the collection of theoretical knowledge for the thesis. The booklet focused on the visual appearance together with the illustrator. The booklet was implemented in an electronic format, which makes it possible to print it out to customers in different operating units of the client.

The Treats for Memory booklet was presented at the Memory Café event organized by the commissioner, which was attended by 25 people. Feedback on the booklet was collected from the participants using a Webropol survey. The questions were based on the objectives of the thesis. The survey was answered by 20 participants. In total, 75% of the respondents thought that the booklet motivated them to add healthier alternatives to their diet. Based on the feedback, it turned out that it is possible to promote a memory-friendly diet with the help of the booklet, so the commissioner was provided with a useful material to support their activities in promoting memory health.

Keywords: healthy, nutrition, memory, memory disease, booklet

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	RAVITSEMUKSEN MERKITYS.....	8
2.1	Ravitsemussuositukset.....	8
2.2	Ravitsemuksen vaikutus terveydenhuollon kustannuksiin.....	9
3	MUISTISAIRAUDET.....	10
3.1	Yleisimmät muistisairaudet.....	10
3.2	Muistisairauksien hoito.....	11
4	MUISTIYSTÄVÄLLISEN RAVITSEMUKSEN KULMAKIVET.....	11
4.1	Rasvat.....	12
4.1.1	Tyydyttyneet rasvahapot.....	12
4.1.2	Tyydyttymättömät rasvahapot.....	13
4.2	Kasvikset.....	14
4.3	Proteiinit.....	15
4.3.1	Eläinproteiinit.....	15
4.3.2	Kasviproteiinit.....	16
4.4	Hiilihydraatit ja kuitu.....	17
4.5	Sydänmerkki.....	18
5	POHJOISMAINEN RUOKAVALIO JA RAVITSEMUSSUOSITUS.....	18
6	VÄLIMEREN RUOKAVALIO.....	19
7	LAUTASMALLI.....	20
8	ELINTAPOJEN MUUTTAMINEN.....	21
8.1	Elintapamuutosten tukeminen.....	22
8.2	FINGER-tutkimus.....	22
9	HERKKUJA MUISTILLE -VIHKOSEN TOTEUTUS.....	23
9.1	Herkkuja muistille -vihkonen.....	24
9.2	Vihkosen suunnittelu ja toteutus.....	25
9.3	Palaute ja analysointi.....	26

9.3.1	Palautekyselyn tulokset	26
9.3.2	Johtopäätökset	28
10	POHDINTA	29
10.1	Eettisyys	30
10.2	Jatkotutkimus.....	31
	LÄHTEET.....	32

LIITTEET

Liite 1. Herkkuja muistille –vihkonen

Liite 2. Palautekysely

1 JOHDANTO

Noin 18 % Suomessa tapahtuvista kuolemista liittyy ravitsemukseen. Tämä on enemmän kuin esimerkiksi vähäiseen liikuntaan liittyvät kuolemat sekä yhtä paljon kuin tupakkaan ja alkoholiin liittyvät kuolemat yhteensä. (Ravitsemus-
hoitosuositus 2023, 35.) Myös muistisairaudet yleistyvät nopeasti väestön ikääntymisen myötä. Muistisairauksien riskitekijöitä ovat muun muassa korkea ikä ja perintötekijät, mutta suuri merkitys aivoterveeyteen on myös omilla elintavoilla, joihin voimme itse vaikuttaa. (Kivipelto & Hellénus 2022, 21.) Ravitsemus on yksi merkittävä tekijä sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa sekä sairauksien hoitokustannuksissa. Tämän vuoksi terveelliseen ravitsemukseen liittyvä opinnäytetyö on ajankohtainen ja tarpeellinen.

Toiminnallisen opinnäytetyön **tarkoituksena** on laatia Uudenmaan Muistiluot-
sin käyttöön ravitsemussuosituksia mukaileva ja tutkittuun tietoon perustuva Herkkuja muistille -vihkonen (liite 1) sekä tuottaa tietoa muistiterveellisestä ravitsemuksesta. Herkkuja muistille -vihkonen sisältää tutkittua tietoa ravitsemuksen vaikutuksesta muistiin sekä ohjeistusta terveellisistä ravitsemusvaihtoehtoista. Lisäksi vihkosessa on ravitsemukseen ja terveellisiin ravitsemusvaihtoehtoihin liittyviä kysymyksiä, joiden avulla pyrimme saamaan lukijan pohtimaan syvällisemmin omia ravitsemusvalintojaan. Ajattelua vaativat tehtävät ja yleisesti asioiden pohtiminen tekevät hyvää muistille; laittavat aivojen eri osat käyttöön ja pitävät ne aktiivisina (Kivipelto & Hellénus 2022, 107–108).

Opinnäytetyön ja sen osana syntyneen Herkkuja muistille -vihkosen **tavoitteena** on:

- Edistää muistiystävällistä ruokavaliota.
- Vahvistaa tietämystä muistiystävällisestä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä.
- Synnyttää pohdintaa ja luoda keskustelua.
- Antaa ajatus siitä, että pienetkin muutokset ja edistykset ovat ravitsemuksessa tärkeitä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Uudenmaan Muistiluotsi. Muistiluotsit ovat asiantuntija- ja tukikeskuksia, jotka tarjoavat apua ja tukitoimintaa muisti-sairaille sekä heidän läheisilleen. Uudenmaan Muistiluotsi kuuluu Muistiliiton koordinoimaan valtakunnalliseen verkostoon, jossa 18 maakunnallista Muisti-luotsia toimii yhteisten periaatteiden mukaisesti. Vapaaehtois- ja vertaistoi-minta näkyy myös vahvasti toiminnassa. Muistiluotsit tekevät aktiivista vaikut-tamistyötä muistisairaiden yhdenvertaisen ja hyvän elämän tukemiseksi Sosi-aali- ja terveystyöryhmien avustuskeskusten tukemana. (Uudenmaan Muisti-luotsi 2023.)

Opinnäytetyön kohderyhmä ja hyödynsaajat ovat Uudenmaan Muistiluotsin asiakkaat sekä työntekijät. Opinnäytetyön osana syntyvä muistiystävällisestä ravitsemuksesta kertova Herkkuja muistille -vihkonen on ensisijaisesti osoi-tettu Uudenmaan Muistiluotsin asiakkaiden ja heidän omaistensa käyttöön. Vihkonen on sähköisessä muodossa, joten se on mahdollista tulostaa ja jakaa Uudenmaan Muistiluotsin asiakkaille kaikissa toimintayksiköissä sekä infopis-teillä. Vaikka vihkonen on tarkoitettu ikääntyneille asiakkaille ja heidän omaisil-leen, voivat Uudenmaan Muistiluotsin työntekijät käyttää sitä myös työkaluna omassa toiminnassaan.

Terveellisestä ja muistiystävällisestä ravitsemuksesta, suosituksista, ruoka-ai-nevalinnoista ja resepteistä on saatavilla valtavasti tietoa. Myös kauppojen va-likoimissa on monipuolisesti erilaisia terveellisiä tuotteita ja raaka-aineita ruoan valmistukseen. Tiedosta ja tuotteiden saatavuudesta huolimatta FinRa-vinto 2017 -tutkimus osoittaa, että huono ravitsemus on suuri ongelma. Suo-malaisten ravitsemus ja ravintoaineiden saanti ei vastaa ravitsemussuosituksia. Ravitsemus on kuitenkin monien muistiterveyteen alentavasti vaikuttavien sairauksien, kuten korkean kolesterolin, verenpaineaudin sekä diabeteksen, tärkeimpiä ehkäisy- ja hoitomuotoja. (Valsta ym. 2018, 3, 5.)

Terveellisen ja muistiystävällisen ruokavalion mukainen ravitsemus tulisi aloit-taa jo nuoruudessa. Ruokailutottumukset, tavat, raaka-aineiden käyttö ja ruo-anvalmistus opitaan koko elämän aikana. Ikäihmisille on syntynyt rutiinit ja ta-vat toteuttaa omaa ravitsemustaan, joita voi olla vaikea muuttaa. Herkkuja muistille -vihkosen avulla pyritään lukijaa innostamaan kokeilemaan uusia ter-veellisiä elementtejä omaan ruokavalioonsa.

2 RAVITSEMUKSEN MERKITYS

Tutkimusten mukaan ruokavalion heikentynyt laatu johtaa virheravitsemukseen ja toimintakyvyn heikkenemiseen, nopeuttaa muistisairauden etenemistä, lisää masennusriskiä sekä huonontaa elämänlaatua (Gery s.a). Hyvä ravitsemustila edistää aivoterveyttä ja toimintakykyä sekä nopeuttaa sairauksista toipumista, joten ravitsemustilan heikkenemisen ennaltaehkäisy on tärkeää (Jyväkorpi 2016). Hyvä ravitsemustila pienentää myös terveydenhuollon kustannuksia (Gery s.a). Tutkimusten ja tilastotietojen mukaan väestötasolla olemme kuitenkin vielä kaukana terveellisen ravitsemuksen tavoitteista, joten ravitsemuksen suhteen terveyden ja hyvinvoinnin eteen voidaan tehdä vielä paljon (Kivipelto & Hellénus 2022, 69).

2.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuosituksia laaditaan sekä maanlaajuisesti että kansalliseen käyttöön. Laaditut suositukset perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta koko elinkaaren aikana sekä ravintoaineiden vaikutuksista sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistämisessä. Yksilötasolla suosituksen mukaisen ja ravitsemuksellisesti riittävän ruokavalion voi koostaa usealla eri tavalla. Eri väestöryhmille (aikuiset, imeväisikäiset ja lapset, koululaiset, nuoret aikuiset, raskaana olevat ja imettäjät, ikääntyneet, vegaaninen ruokavalio sekä erityisruokavaliot) on annettu erillisiä ravitsemus- ja ruokailusuosituksia, joissa on huomioitu kyseisten ihmisryhmien ravitsemukselliset erityistarpeet. (Ruokavirasto 2024a.)

Ravitsemussuosituksia muutetaan väestön elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa sekä uuden tutkimustiedon myötä. Ensimmäiset suositukset terveen väestön ravitsemuksesta on julkaistu vuonna 1941 Yhdysvalloissa. Yhteis pohjoismaisia suosituksia on laadittu 1980-luvulta lähtien. Ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 1987. Uudet suomalaiset ravitsemussuositukset julkaistaan vuoden 2024 lopussa. (Ruokavirasto 2024a.)

Opinnäytetyö pohjautuu uusimpiin ravitsemussuosituksiin, joista merkittävimpinä ovat Pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023, Ikääntyneiden ruokasuositus 2020, Ravintohoitosuositus 2023 sekä Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Terveellistä ja muistiystävällistä ravitsemusta on tutkittu huomattavan paljon, joista FINGER-tutkimus, FinRavinto 2017 -tutkimus ja Terve Suomi -tutkimus ovat keskeisiä lähteitämme. Kansainvälisestä tutkimuksesta käytämme Välimeren ruokavalioon liittyvää PREDIMED-tutkimusta.

2.2 Ravitsemuksen vaikutus terveydenhuollon kustannuksiin

Terveyttä edistävä ruokavalio ja ravitsemusohjaus ovat keskeisessä asemassa sairauksien etenemisessä ja ehkäisyssä. Muun muassa aikuisten (18–74-vuotiaat) suolan käyttö on liian runsasta suosituksiin nähden. Miesten suolan saanti on keskimäärin 9,5 g/vrk ja naisten 6,9 g/vrk, suosituksen ollessa alle 5 g/vrk. Eläkeikäisten miesten (65–74-vuotiaat) suolan saanti on noin 7,5 g/vrk, eli myös iäkkäiden keskuudessa suolaa saadaan liikaa. Ihmisen elimistö tarvitsee suolaa muun muassa aineenvaihduntaan sekä hermoston ja lihasten toimintaan, jonka vuoksi vähimmäissuolansaantimäärä on noin 1,5 g/vrk. (Valsta ym. 2018, 112.)

Ravitsemushoitosuosituksen (2023, 34–35) mukaan ruokasuolan käytön vähentäminen kolmella grammalla vuorokaudessa vaikuttaisi merkittävästi terveydenhuollon kustannuksiin ja sairauksien ilmenemiseen. Vuositasolla voitaisiin vähentää sydäninfarkteja 1000–1500 ja uusia aivohalvauksia 640–1020 tapauksella. Suolan käytön vähentäminen lisäisi 3800–6000 tervettä elinvuotta ja vähentäisi terveydenhuollon kuluja 160–280 miljoonaa euroa.

Myös vajaaravitsemus, jossa ihminen saa liian vähän energiaa, proteiinia sekä muita ravintoaineita elimistön tarpeeseen verrattuna, lisää hoidon tarvetta. Vajaaravitsemus lisää sairastuvuutta; infektiot ja komplikaatiot lisääntyvät, haavojen paraneminen hidastuu sekä toipuminen pitkittyy. Nämä johtavat lisääntyneisiin hoitokustannuksiin sekä kuormittavat hoitohenkilöstöä. Aikuisten vajaaravitsemuksen hoidosta kertyy vuosittain noin 600 miljoonan lisäkustannus yhteiskunnalle. Vajaaravitsemuksella on myös inhimillinen puoli, se vaikuttaa alentavasti ihmisen elämänlaatuun sekä lisää kuolleisuutta. Kustannustehok-

kainta sekä yksilön elämänlaatua parantavaa, on tunnistaa ja seuloa vajaaravitsemuksesta kärsiviä tai vajaaravitsemusriskissä olevia jo ennakoivasti esimerkiksi perusterveydenhuollossa, ikääntyneiden palveluissa tai kolmannen sektorin toiminnassa. (Ravitsemushoitosuositus 2023, 28, 36–37.)

3 MUISTISAIRAUDET

Muistisairaus heikentää muistia ja tiedonkäsittelyä sekä muita kognitiivisia toimintoja, ja edetessään haittaa päivittäisistä toiminnoista selviytymistä. Etenevää muistisairautta sairastavien ihmisten määrä kasvaa väestön ikääntymisen seurauksena, ja ne aiheuttavat yhä enemmän haasteita sekä kansanterveydelle että kansantaloudelle. (THL 2023b.)

Muistisairauksilla tarkoitetaan tässä yhteydessä yleisimpiä Suomessa esiintyviä eteneviä muistisairauksia, jotka ovat Alzheimerin tauti ja aivoverenkiertosairauden muistisairaus sekä edellä mainittujen yhdistelmä. Myös Lewyn kappale -tauti, Parkinsonin taudin muistisairaus sekä otsa-ohimolohkorappeumat ovat Suomessa yleisiä. Merkittävä osa muistisairauksista jää myös diagnosoimatta. (Muistisairaudet 2023.)

3.1 Yleisimmät muistisairaudet

Alzheimerin tauti on yleisin aivoja rappeuttava etenevä muistisairaus, jonka yleisyys kasvaa voimakkaasti ikääntymisen myötä. Alzheimerin tautia esiintyy noin 70–80 %:lla muistisairaudesta kärsivillä henkilöillä. (Juva 2021.) Aivoverenkiertosairauden muistisairaus eli vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen aiheutuu aivoverenkiertoperäisestä häiriöstä, kuten aivoinfarktista tai aivoverenvuodosta. Arviolta neljäsosa sairastuu verisuoniperäiseen muistisairauteen aivoverenkiertohäiriön jälkeen. (Atula 2023b.) Alzheimerin tauti yhdessä aivoverenkiertosairauden kanssa muodostaa etenevän muistisairauden alatyypin, joka voi tulevaisuudessa kehittyä jopa todennäköisimmäksi muistisairauden syyryhmäksi (Muistisairaudet 2023).

Lewyn kappale -tauti on saanut nimensä solunsisäisten Lewyn kappaleiden kertymisestä aivojen kuorikerroksen alueelle, ja sen yleisyys Suomessa on noin 20 % kaikista muistisairauksista (Atula 2023a). Parkinsonin taudin tausta-

mekanismeissa on samankaltaisuutta Lewyn kappale -taudin kanssa, ja arviolta 30 %:lla Parkinsonin tautia sairastavalla henkilöllä on merkittäviä dementiatasoisia kognitiivisia ongelmia eli Parkinsonin taudin muistisairaus (Sulkava 2016).

Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus eli frontotemporaalinen dementia, on yleisnimitys oireyhtymälle, jolle on tyypillistä aivojen otsa- ja ohimolohkojen toiminnan heikkeneminen kuduskadon vuoksi sekä siitä aiheutuvat oireet (Muistiliitto s.a.). Se on yleinen työikäisten muistisairaus, ja noin 30 %:ssa tapauksista on taustalla perinnöllisyyttä (Vataja 2023).

3.2 Muistisairauksien hoito

Tällä hetkellä eteneviin muistisairauksiin ei ole parantavaa hoitoa, mutta muistisairauksien riskitekijöihin vaikuttamalla voidaan sairastumisen todennäköisyyttä pienentää ja taudinkulkua hidastaa. Varhaisella diagnoosilla, lääkehoidolla sekä kuntoutuksella voidaan sairastuneen oireita lievittää ja toimintakykyä parantaa, mikä puolestaan vähentää sairaudesta johtuvaa kuormitusta ja hillitsee hoidon kokonaiskustannusten kasvua. (THL 2023b.)

Lääkkeettömillä hoitokeinoilla, kuten *ravitsemuksella* ja liikunnalla sekä älyllisellä ja sosiaalisella aktiivisuudella, voidaan tutkitusti vähentää muistisairausriskiä sekä parantaa muisti- ja ajattelutoimintoja. Myös sydän- ja verisuonisairauksiin liittyvien riskitekijöiden, kuten korkean verenpaineen, kolesterolin, lihavuuden ja diabeteksen, hallinta auttaa pienentämään muistihäiriöiden riskiä. (Kivipelto & Hellénus 2022, 129.)

4 MUISTIYSTÄVÄLLISEN RAVITSEMUKSEN KULMAKIVET

Muistiystävällisen ravitsemuksen kulmakivet ovat tasapainoisessa ja monipuolisessa ruokavaliossa, jossa rasvat, proteiinit sekä hiilihydraatit ja kuidut ovat mahdollisimman laadukkaita ja suositusten mukaisia. Suomalaisessa ravitsemussuosituksessa (2014, 18) on esitelty ravitsemusvalintojen kulmakivet liikennevalojärjestelmää apuna käyttäen (kuva 1).

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kuva 1. Ravitsemusvalintojen kulmakivet (Ravitsemussuositukset 2014, 18)

4.1 Rasvat

Sydänystävällinen ruokavalio on hyväksi aivojen terveydelle. Verisuonia ja sydäntä kuormittava ruokavalio rasittaa myös aivoja. Muistisairauksien riskiä nostavat korkea verenpaine, korkea kolesteroli, ylipaino sekä aikuistyyppin diabetes. Nämä riskitekijät ovat yhteydessä epäterveelliseen länsimaiseen ruokavalioon, johon sisältyy paljon tyydyttyneitä eläinperäisiä rasvoja. Erityisesti rasvan laadulla on vaikutusta aivoihin ja aivojen toimintaan. (Jyväkorpi 2018.)

4.1.1 Tyydyttyneet rasvahapot

Tyydyttyneen rasvan liikakulutus lisää todennäköisyyttä sairastua sydänsairauksiin sekä aikuistyyppin diabetekseen. Lisäksi riski sairastua muistisairauksiin kasvaa. Tyydyttyneiden rasvojen suuri käyttö lisää kognitiivisten kykyjen heikkenemistä vanhetessa. (Mosconi 2019, 71.) Tyydyttyneet rasvahapot nostavat veren kolesteroliarvoja. Runsas tyydyttyneiden rasvojen käyttö suurentaa erityisesti sydäntautiriskiä aiheuttavan LDL-kolesterolin pitoisuutta. Korkea kolesteroli on yksi verisuoniperäisen muistisairauden riskitekijöistä. (Atula 2023b.) Tyydyttyneet rasvahapot lisäävät kaulavaltimoiden verisuonten kovettumista, jolloin kaulavaltimo ahtautuu. Kaulavaltimon ahtautuessa veren virtaus aivoihin vähenee ja pahimmassa tapauksessa valtimo voi tukkeutua aiheuttaen aivoinfarktin. Sairastetut aivoinfarktit altistavat muistiongelmille. (Piippo 2014, 48–49.)

Tyydyttyynyttä eli kovaa rasvaa on etenkin eläinperäisissä tuotteissa. Näitä ovat muun muassa liha, makkara ja lihaleikkeleet. Myös maitorasvat, kuten rasvainen maito, kerma, voi, juusto, jäätelö sekä rasvaiset jogurtit, viilit ja rahkat, sisältävät kovaa tyydyttyynyttä rasvaa. Näiden lisäksi tyydyttyynyttä rasvaa on runsaasti myös muutamissa kasvirasvoissa, kuten kookosrasvassa ja kookosöljyssä sekä palmuöljyssä. Tyydyttyneet rasvat voidaan tunnistaa siitä, että ne ovat huoneenlämmössä kiinteitä. (Schwab 2023b.)

4.1.2 Tyydyttymättömät rasvahapot

Tyydyttymättömät eli pehmeät rasvat ovat notkeita rasvoja, jotka vaikuttavat myönteisesti veren rasva-arvoihin nostaten HDL-pitoisuutta ja laskien ”paha” LDL-kolesterolipitoisuutta. ”Hyvä” HDL-kolesteroli suojaa aivoja ja ehkäisee tulehduksia. Se ehkäisee myös aivoinfarktin syntymistä, edistää pitkäikäisyyttä ja parantaa kognitiivisia kykyjä. (Piippo 2014, 49.)

Tyydyttymättömät rasvat jaetaan kertatyydyttymättömiin ja monityydyttymättömiin rasvoihin. Tyydyttymättöntä pehmeää rasvaa on runsaasti kasviöljyissä, kuten oliiviöljyssä, rypsiöljyssä ja rapsiöljyssä (kertatyydyttymättömiä rasvoja) sekä auringonkukkaöljyssä (monityydyttymättömiä rasvoja). Lisäksi tyydyttymättömiä rasvoja on kasvikunnantuotteissa, kuten pähkinöissä, mantelissa, siemenissä ja avokadossa. Rasvainen kala, esimerkiksi lohi, sisältää runsaasti tyydyttymättömiä omega-3-rasvahappoja. (Kivipelto & Hellénus 2022, 77–78.) Rasvaista kalaa suositellaan syömään 2–3 kertaa viikossa (Jyväkorpi 2018). Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan rasvaisen kalan syöminen vähintään kerran viikossa ehkäisee muistisairauksien syntymistä ja pienentää riskiä sairastua muistisairauteen (Morris ym. 2015, 7).

Sydän- ja muistiterveyden kannalta merkittävä valintatekijä on suosia tyydyttymättömiä rasvoja sisältäviä valmisteita. Käytössä olevat tyydyttyneet eli kovat rasvat tulisi vaihtaa kevyempiin vähärasvaisiin ja rasvattomiin valmisteisiin tai tyydyttymättömiä pehmeitä rasvoja sisältäviin vaihtoehtoihin. Muun muassa maitotuotteet olisi hyvä vaihtaa rasvattomiin valmisteisiin (esimerkiksi rasvaton maito) tai kasvispohjaisiin tuotteisiin, kuten kaura-, soija- tai mantelivalmisteisiin. Ruoan valmistuksessa tulisi suosia ruokakerman sijaan kasvirasvavalmisteisiä soija- ja kaurakermoja. Punainen liha ja makkarat tulisi korvata muun

muassa kalalla, kanalla tai kasviproteiini- valmisteilla, kuten pavuilla, linsseillä, tofulla tai muilla soijavalmisteilla. Jauhelihan tulisi olla enintään 10 % rasvaa sisältävää. Voin sijasta tulisi suosia kasviöljypohjaisia öljyjä ja margariineja, ja leivän päällä käytettävän margariinin tulisi sisältää vähintään 60 % rasvaa. (Pusa 2023.)

4.2 Kasvikset

Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät. Kasviksia tulisi syödä vähintään 500 g vuorokaudessa niin, että marjoja ja hedelmiä tulisi olla noin puolet nautitusta määrästä ja juureksia ja vihanneksia loput puolet. Kasvisten syöminen toimii apuna painonhallinnassa ja niiden nauttiminen voi suojata monilta sairauksilta, kuten sydän- ja verisuonisairauksilta, verenpaine- taudilta, aikuistyyppin diabetekselta, syöpätaudelta ja muistisairauksilta. (Jyväkorpi & Urtamo 2019, 26–28, 31.) Lisäksi kasviksilla on mielialaa parantava vaikutus; ne ehkäisevät masennusta ja auttavat masennuksen hoidossa. Ahdistuksen ja tuskaisuuden riski pienenee ihmisillä, jotka syövät runsaasti kasviksia. (Jyväkorpi 2017, 85.)

Palkokasvit, kuten pavut, linssit ja herneet, sisältävät runsaasti proteiinia, jonka vuoksi niitä voidaan käyttää ruokavaliossa proteiinin lähteenä eläinperäisen proteiinin sijasta tai sen lisäksi. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät myös elimistölle tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21.) Kasvisten ja hedelmien valinnassa on hyvä hyödyntää satokauden antimia ja huomioida ympäristöystävällisyys. Kotimaiset satokauden marjat, vihannekset, juurekset ja sienet ovat hyviä valintoja kasvisten vähimmäismäärän saantiin. (Ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 16.)

Terve Suomi –tutkimuksen (2023) mukaan vain joka viides mies ja noin joka kolmas nainen syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. Kasvisten saantisuositus ei yleisesti täyty. Tutkimuksessa kuitenkin ilmeni, että ikäihmiset syövät kasviksia muita ikäryhmiä enemmän. Muun muassa joka kolmas 75-vuotias tai sitä vanhempi mies syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä ja 65–74-vuotiaiden naisten ikäryhmästä lähes puolet syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä. (Kaartinen ym. 2023.)

4.3 Proteiinit

Ikääntyneellä riittävä proteiinin saanti on erityisen tärkeää, koska se ehkäisee lihaskatoa eli sarkopeniaa sekä ylläpitää toimintakykyä. Ruoan proteiinia tarvitaan elimistön oman proteiinin muodostukseen sekä erityisesti lihaskudoksen kasvuun ja uusiutumiseen. Ikääntyessä lihasmassan määrä vähenee, mikä johtuu hormonaalisista tekijöistä, vähäisestä liikunnasta sekä heikosta ravitsemuksesta. Myös akuutit ja krooniset sairaudet lisäävät lihaskadon syntyä. Näiden syiden vuoksi riittävä liikunta sekä proteiinien saanti ravitsemuksessa on tärkeää. (Schwab 2023a.)

Yli 65-vuotiaiden suositeltu proteiinimäärä on 1,2–1,4 g painokiloa kohti vuorokaudessa. Käytännössä 70 kg painoisen ikäihmisen tulisi saada proteiinia vähintään 84 g vuorokaudessa. Proteiinia olisi hyvä saada tasaisesti päivän aikana joka aterialla, tällöin elimistö pystyy hyödyntämään saadun proteiinin parhaiten. Pääaterioilla proteiinia tulisi saada 25–30 g aterialta kohden. (Schwab 2023a.)

4.3.1 Eläinproteiinit

Eläinproteiinin lähteitä ovat liha, kala, siipikarja, maitotuotteet sekä kananmuna. Punaisessa lihassa on paljon proteiinia, mutta se sisältää myös tyydytynyttä rasvaa, jonka vuoksi vaalea siipikarjan liha on suositusten mukaan parempi vaihtoehto eläinproteiinin lähteeksi. Kalassa on tyydyttymättömän rasvan lisäksi myös proteiinia, joten kalaa tulisi syödä vähintään kaksi kertaa viikossa. Maito sisältää kahden tyyppistä proteiinia; kaseiinia ja heraproteiinia. Maitoproteiineista heraproteiinit imeytyvät nopeammin verenkiertoon, joten ne ovat elimistön käytettävissä tehokkaammin. Myös kananmuna sisältää hyvänlaatuista proteiinia, mutta myös paljon kolesterolia, jonka vuoksi suositeltu annos on korkeintaan kaksi kananmunaa viikossa. (Jyväkorpi & Urtamo 2019, 78–81.)

Taulukossa 1 on kuvattuna yleisimpiä eläinproteiinin lähteitä ja niiden proteiinimääriä. Taulukon mukaan liha- ja kanatuotteet ovat proteiinisällöltään suurimpia proteiinin lähteitä. Kalan proteiinipitoisuus vaihtelee kalalajin mukaan,

mutta on erinomainen proteiinin lähde. Myös erilaiset maitotuotteet ovat keskeisessä asemassa eläinperäisen proteiinin saannissa.

Eläinproteiinin lähteitä ja proteiinimääriä

Eläinproteiinin lähde	Annosmäärä	Proteiinimäärä
Kala	100 g	10–25 g
Liha ja kana	100 g	20–30 g
Lihaleikkele	10 g (1 siivu)	1–3 g
Maito, piimä tai jogurtti	2 dl	6–7 g
Raejuusto	100 g	16 g
Maitorahka	100 g	10–12 g
Juusto	10 g (1 viipale)	2–3 g
Kananmuna	1 kpl	7 g

Taulukko 1. Eläinproteiinin lähteitä ja proteiinimääriä (Schwab 2023a)

4.3.2 Kasviproteiinit

Täysviljatuotteet, pähkinät, siemenet ja palkokasvit ovat hyviä kasviproteiinin lähteitä. Kasviproteiineja käytettäessä on hyvä muistaa proteiinilähteiden monipuolisuus, jotta ravinnosta saadaan kaikki ihmisen tarvitsemat välttämättömät aminohapot. Kasviproteiineista soija on laadultaan paras ja sisältää kaikkia välttämättömiä aminohappoja. Paljon kasviksia sisältävällä ruokavaliolla on terveyttä edistäviä vaikutuksia, ja niiden runsas sekä monipuolinen käyttö vähentää muun muassa syöpäriskiä. Kasvikset ovat pääsääntöisesti vähäenergisiiä proteiinin lähteitä, joten ne toimivat myös painonhallinnassa. (Anttila 2021.)

Palkokasvien, pähkinöiden, tofun sekä muiden soijavalmisteiden lisäksi markkinoille on kehitetty uusia kasviproteiinivaihtoehtoja. Esimerkiksi härkäpavusta, herneestä ja ohramallasuutteesta valmistettu Härkis sekä härkäpavusta, herneestä ja kaurasta valmistettu Nyhtökaura ovat kasviproteiinivalmisteita, joiden käytöllä voidaan korvata muun muassa jauheliha. (Lehtovaara 2017, 11, 20–21.) Lisäksi kasvisproteiinista valmistettuja valmisteita ovat esimerkiksi soijanakit ja -pihvit sekä täysjyväkaurasta, auringonkukan-, pellavan- ja kurpitsansiemenistä valmistetut Boltsi-pyörykät (Boltsi 2024).

Taulukosta 2 ilmenee keskeisiä kasvisproteiinilähteitä ja niiden proteiinimääriä. Taulukosta on nähtävissä, että nyhtökaura sisältää runsaasti proteiinia ja on proteiinimäärältään verrattavissa lihaan ja kanaan. Soijatuotteissa on korkea proteiinipitoisuus, joten soija toimii erinomaisena kasviproteiininlähteenä. Pähkinöiden proteiinimäärä vaihtelee lajien välillä, mutta yleisesti pähkinät ja mantelit ovat hyviä proteiininlähteitä.

Kasviproteiinilähteitä ja proteiinimääriä

Kasviproteiinin lähde	Annosmäärä	Proteiinimäärä
Herne (tuore ja keitetty)	100 g	5–6 g
Linssi (keitetty)	100 g	7–9 g
Soijarouhe	100 g	15–16 g
Soijamaito, soijajogurtti	2 dl	6–8 g
Pähkinä, manteli	30 g	4–14 g
Tofu	100 g	18 g
Kaurahiutale	100 g	14 g
Nyhtökaura	100 g	30 g
Härkis	100 g	11 g
Boltsi	100 g	9 g

Taulukko 2. Kasviproteiinilähteitä ja proteiinimääriä (Schwab 2023a; Anttila 2021.)

4.4 Hiilihydraatit ja kuitu

Hiilihydraatteja ovat ravintokuitu, tärkkelys ja sokerit. Hiilihydraateista elimistö saa energiaa liikkumiseen ja elintoimintoihin. Paras hiilihydraatin lähde on ravintokuitu. Täysjyvävilja, joka sisältää kaikki viljan osat (ydin, alkio, kuorikerros), on runsaskuituista. Tämän vuoksi ravitsemuksessa suositellaan valitsemaan täysjyvätuotteita, ja esimerkiksi leivän sisältämän kuitumäärän tulisi olla vähintään 6 %. Kuitu alentaa veren kolesterolipitoisuutta sitomalla kolesterolia suolesta. Se auttaa myös tasaamaan suoliston bakteerikantaa ja ehkäisee ummetusta. Riittävä kuidun käyttö ehkäisee paksunsuolen syöpää sekä vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. (Jyväkorpi 2013, 35–

36.) Naisten tulisi saada ravintokuitua vähintään 25 g ja miesten 35 g vuorokaudessa (Ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 81).

Huonolaatuisia hiilihydraatteja, kuten valkoista viljaa ja runsaasti lisättyä sokeria, sisältäviä ruoka-aineita tulisi käyttää harkiten. Lisättyä sokeria on muun muassa sakkaroosi, fruktoosi, glukoosi sekä tärkkelysperäiset makeuttajat. Niitä on runsaasti esimerkiksi virvoitusjuomissa, makeisissa, leivonnaisissa ja jäätelössä. Huonot hiilihydraatit lisäävät ruokahalua ja aiheuttavat veren sokeritason vaihtelua. Ne myös vaikuttavat epäsuotuisasti veren rasva-arvoihin. (THL 2023a.)

4.5 Sydänmerkki

Suomessa on käytössä Sydänmerkki, joka merkitsee sitä, että tuotteen rasvan laatu on hyvää eli pehmeää rasvaa, suolan ja sokerin määrä on maltillinen ja kuitua on reilusti. Sydänmerkki keskittyy elintarvikkeiden terveellisyyteen ja se myönnetään vain tuotteen ravintosisällön mukaan. Merkkiä ei myönnetä tuotteen valmistusaineiden perusteella eikä se ota kantaa tuotteen ympäristöasioihin. Sydänmerkki on sijoitettu näkyvästi tuotepakettiin, mikä helpottaa kuluttajaa valitsemaan sydänystävällisiä ja samalla muistiystävällisempiä vaihtoehtoja. (Sydänmerkki s.a.)

Sydänmerkki-järjestelmä on jaoteltu tuoteryhmiin. Mukana ovat sellaiset tuoteryhmät, joiden tuotteilla on merkittävä asema kuluttajien ruokavaliossa, ja joita voidaan suositella osaksi ruokavaliota. Jokaisella tuoteryhmällä on myös omat ravitsemuskriteerinsä. Kriteerit perustuvat tutkittuun ravitsemustietoon ja valmisteiden säännöllisiin laboratorionkokeisiin. Sydänmerkin käyttö tuotteissa on vapaaehtoista ja elintarvikkeiden valmistajat voivat hakea Sydänmerkin käyttöoikeutta. Käyttöoikeuden voi saada vain, jos tuote täyttää kaikki merkin myöntämiseksi asetetut vaatimukset. (Sydänmerkki s.a.)

5 POHJOISMAINEN RUOKAVALIO JA RAVITSEMUSSUOSITUS

Uudistetut pohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistiin 2023. Suosituksessa painottuu kasvisten runsaampi käyttö ja punaisen lihan saannin rajaaminen enintään 350 grammaan viikossa. Pohjoismaisen ravitsemussuosituksen

sen mukaan kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä 500–800 g vuorokaudessa tai jopa enemmän. Pohjoismaiden tavoitteena on ympäristöystävällisyys ja kestävä kehitys. Tämä näkökulma on otettu huomioon myös pohjoismaista ravitsemussuositusta tehtäessä, jossa on painotettu kasvikunnantuotteiden lisäämistä ja lihan käytön vähentämistä. (NNR2023, 37, 202, 222.)

Pohjoismaisessa ruokavaliossa kasvikunnan tuotteissa tulee suosia paikallisia juureksia ja vihanneksia sekä nauttia monipuolisesti hedelmiä ja marjoja. Etenkin satokauden tuotteita tulee suosia. Myös täysjyvätuotteet kuten kaura, ohra ja ruis kuuluvat pohjoismaiseen ruokavalioon. (Jyväkorpi 2017, 120.)

Pohjoismaisen ravitsemussuosituksen 2023 mukaan kalaa tulisi syödä 300–450 g viikossa, josta 200 g tulisi olla rasvaista kalaa. Kalan syönnissä tulee ottaa huomioon sellaisten kalakantojen suosiminen, joiden käyttö voidaan luokitella kestäväksi. Luonnonvaraiset kalakannat olisi asetettava etusijalle ja suuria ympäristövaikutuksia aiheuttavia lajeja olisi rajoitettava. (NNR2023, 219–220.)

Maitotuotteiden kohtuullista käyttöä suositellaan riittävien ravintoaineiden saannin varmistamiseksi. Tämä tarkoittaa noin 3,5–5 dl rasvatonta tai vähärasvaista maitotuotetta vuorokaudessa. Kasviöljyä tulisi käyttää vähintään 25 g vuorokaudessa. Pohjoismaisessa ravitsemussuosituksessa kasviöljy on pääsääntöisesti rypsiöljyä. Pähkinöitä suositellaan syötäväksi noin 20–30 g vuorokaudessa. (NNR2023, 216, 230, 236.) Pohjoismaisella ruokavaliolla on myönteinen vaikutus muistisairauksien riskiä lisäävien sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, verenpaineen sekä aikuistyyppin diabeteksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa (Jyväkorpi 2017, 120).

6 VÄLIMEREN RUOKAVALIO

Välimeren ruokavalio yhdistetään yleisesti terveelliseen ruokavalioon. Välimeren ruokavalio parantaa sekä aivoterveyttä että fyysistä terveyttä. Se on sydänystävällinen ruokavalio, joka vähentää riskiä sairastua muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin, diabetekseen, kognition heikkenemiseen ja Alzheimerin tautiin. (Mosconi 2019, 142.) Välimeren ruokavaliolla on myös vaikutusta mielialaan, ja sen on todettu pienentävän masennusriskiä. Välimeren

ruokavaliota noudattavat ihmiset ovat onnellisempia kuin länsimaista ruokavaliota noudattavat. (Jyväkorpi 2017, 111–112.)

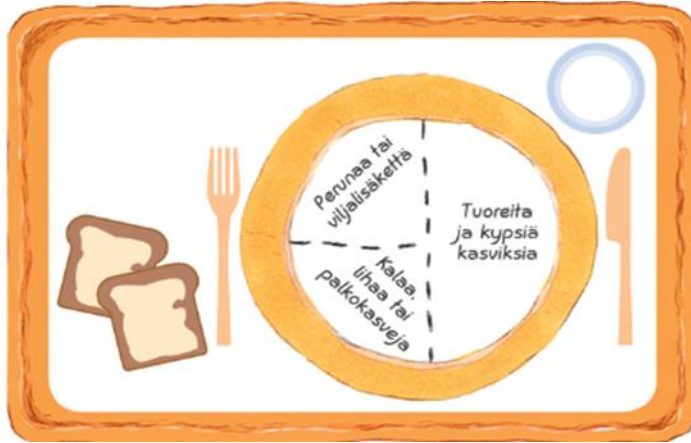
Välimeren ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, kuten vihanneksia, palkokasveja, pähkinöitä, marjoja ja hedelmiä. Rasvan lähteenä on ensisijaisesti paljon tyydyttymätöntä rasvaa sisältävä oliiviöljy. Täysjyväviljaiset vehnä, kaura ja ohra ovat runsaasti käytössä sekä kalat ja merenelävät. Lihan sekä maitotuotteiden käyttö on satunnaista, ja ruokia maustetaan suolan sijaan yrteillä ja mausteilla, jolloin suolan saanti on vähäisempää. (Mosconi 2019, 142–143.)

Espanjassa toteutettiin vuosina 2003–2011 Välimeren ruokavalioon liittyvä PREDIMED-tutkimus. Tutkimuksessa oli yhteensä 7 447 osallistujaa, joilla oli kohonnut riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Miesosallistujat koostuivat 55–75-vuotiaista ja naisosallistujat 60–80-vuotiaista. (Martínez-González ym. 2015, 50–51, 53.)

PREDIMED-tutkimuksessa tutkittiin Välimeren ruokavaliota kolmen eri ryhmän kesken. Yksi ryhmä sai ohjausta Välimeren ruokavalioon neitsytoliiviöljylisällä. Toinen ryhmä sai myös ohjausta Välimeren ruokavalioon 30 g pähkinäliisillä. Kolmas ryhmä sai ohjausta vähärasvaisen ruokavalion noudattamiseen. Tutkimuksessa ilmeni, että neitsytoliiviöljylisää sekä pähkinäliisää saavilla ryhmillä oli merkittäviä parannuksia sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin sekä aivohalvauksen riskiin. (Martínez-González ym. 2015, 50, 56.) Lisäksi PREDIMED-tutkimuksessa ilmeni, että Välimeren ruokavalio täydennettynä neitsytoliiviöljy- ja pähkinäliisillä parantaa kognitiota sekä pienentää muistisairausriskiä (Martínez-Lapiscina ym. 2013).

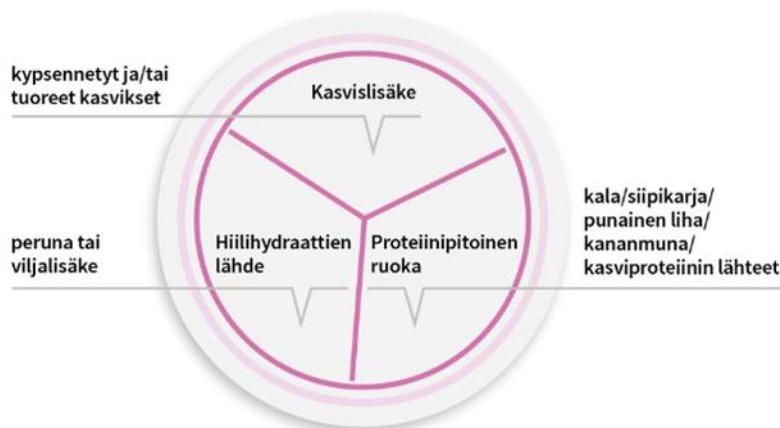
7 LAUTASMALLI

Aikuisen ihmisen lautasmallisuositus koostuu kasviksista, proteiineista sekä perunasta ja viljalisäkkeestä (kuva 2). Aikuisen lautasmallissa puolet annoksesta täytetään kasviksilla tai lämpimillä kasvislisäkkeillä. Neljäsosa annoksesta koostuu perunasta, riisistä tai pastasta. Loput neljännes täytetään proteiininlähteellä, kuten kalalla, lihalla tai paljon proteiinia sisältävillä kasvisvaihtoehdoilla. (Ruokavirasto 2022.)



Kuva 2. Aikuisen ihmisen lautasmallisuositus (Ruokavirasto 2022.)

Ikääntyneen lautasmalli on peruseriaatteiltaan sama kuin aikuisväestön lautasmalli. Ikääntyessä etenkin proteiinin tarve kasvaa, jonka vuoksi ikääntyneiden lautasmallissa lautanen jaetaan kolmeen yhtä suureen osaan; proteiinin lähteeseen, kasviksiin ja hiilihydraattien lähteeseen (kuva 3). Näin saadaan kasvatettua proteiinipitoisen ruuan osuutta lautasella verrattuna aikuisen lautasmalliin. (Ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 39, 79–81.)



Kuva 3. Ikääntyneen lautasmalli (Ruokavirasto 2022.)

8 ELINTAPOJEN MUUTTAMINEN

Kulttuurimme ohjaa meitä tekemään vääränlaisia valintoja ravinnon suhteen. Muun muassa ruokakauppojen esillepanot, tarjoukset ja mainonta houkuttelevat ostamaan epäterveellisiä herkkuja ja ravintoköyhiä elintarvikkeita. Lisäksi terveelliset kasvikset ja hedelmät voivat olla usein hinnoiltaan kalliimpia. Elämäntapojen muuttamisella ja omahoidon tukemisella voidaan kuitenkin tutki-

tusti sairauksien haittoja pienentää ja lisätä hyvien elinvuosien määrää. (Kivipelto & Hellénus 2022, 63.) Yksilöllisellä ravitsemusinterventiolla voidaan tutkimuksen mukaan parantaa ikääntyneen ruokavalion laatua ja ravintoaineiden saantia sekä vähentää muistisairaana kaatumisalttiutta (Jyväkorpi 2016).

Uusien tapojen opettelu ja valmiiden elintapaneuvojen noudattaminen voi tapahtua helpostikin, mutta pysyvien muutosten juurruttamisessa arkeen ihminen tarvitsee myös mielen työstämistä. Esimerkiksi hankalat tunteet, motivaatiotekijät tai haastava suhde ruokaan voivat hankaloittaa elintapojen muutosta. Mieli hakeutuu helpommin kohti mielihyvää, joten helpointa elintapojen muuttamisessa on aloittaa mielihyvää tuottavilla teoilla. (Pusa 2022.)

8.1 Elintapamuutosten tukeminen

Elintapojen muutosta voidaan tukea asettamalla yksilöllinen tavoite, valitsemalla sopiva strategia sekä toteuttamalla tavoitetta tukevia toimenpiteitä (Kahila & Rossi 2018). Muutoksen tekemiseen vaikuttaa kuitenkin ihmisen yksilölliset ominaisuudet, kuten motivaatio ja tieto. Lisäksi tarvitaan fyysisiä ja sosiaalisia tekijöitä, kuten aikaa ja ympäristön hyväksyntä, jotka mahdollistavat muutoksen. Käyttäytymisen muuttaminen vaikuttaa usein myös toisiin ihmisiin. Muutos lähtee aina kuitenkin itsestä; ihminen tekee asioita, joita arvostaa ja joista nauttii, ei sisäisestä tai ulkoisesta pakosta. (Kelola 2022.)

Omaehtoinen motivaatio vahvistuu tekemällä asioita, jotka tuottavat pystymisen ja osaamisen tunteita. Helpoilla ja pienillä kokeiluilla saa varmemmin onnistumisen tunteita, kuin isojen kertamuutosten kautta (Kelola 2022.). Ruokavaliota muuttaessa on tärkeää tehdä pieniä muutoksia askel kerrallaan, ja ravitsemusohjauksessa korostaa terveellisten elementtien lisäämistä sekä epäterveellisten elementtien vähentämistä (Kivipelto & Hellénus 2022, 26).

8.2 FINGER-tutkimus

Vuosina 2009–2014 Suomessa toteutettiin FINGER-interventiotutkimus monimuotoisen elintapaohjelman vaikutuksesta iäkkään muisti- ja ajattelutoimintoihin (Kivipelto ym. 2019, 183). Tutkimukseen osallistui 1200 60–77-vuotiasta henkilöä, joiden riski sairastua muistisairauksiin oli kohonnut (THL 2023d). FINGER-tutkimuksessa osallistujat jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen

ryhmä sai tavanomaista elintapaneuvontaa ja toinen ryhmä tehostettua elintapaohjausta. Tehostettua elintapaohjausta saavien elintapamuutoksia tuettiin monipuolisesti. Osallistujat saivat vahvaa tukea ravitsemusneuvontaan, liikuntaharjoitteluun, muistiharjoitteluun sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden hallintaan. (THL 2023d.)

FINGER-tutkimuksen ravitsemusneuvonnassa keskeisinä tavoitteina oli muodostaa ruokavalio niin, että kalaa syödään kaksi kertaa viikossa, kasviksia 400 g vuorokaudessa, parannetaan rasvan laatua ruokavaliossa, lisätään kuitua ja turvataan riittävä proteiinin saanti sekä rajoitetaan sokerin ja alkoholin käyttöä. FINGER-tutkimuksen ravitsemusneuvontaan kuului kolme yksilöneuvontatapaamista, joissa muun muassa arvioitiin omaa ruokavaliota, hahmotettiin muutostarvetta, asetettiin henkilökohtainen ravitsemukseen liittyvä tavoite sekä motivoitiin muutokseen. Ryhmätapaamisia järjestettiin kahdeksan kertaa. Jokaisessa ryhmätapaamisessa oli oma ravitsemukseen liittyvä teemansa. (Kivipelto ym. 2019, 184.)

FINGER-interventiotutkimus osoitti, että tehostettua elintapaohjausta saavassa ryhmässä muisti- ja tiedonkäsittelytoimintojen heikentyminen oli vähäisempää, ja monimuotoinen elintapaohjelma on hyödyllinen apu muisti- ja ajattelutoimintojen ylläpitämisessä (Kivipelto ym. 2019, 186).

9 HERKKUJA MUISTILLE -VIHKOSEN TOTEUTUS

Sovimme Uudenmaan Muistiluotsin kanssa opinnäytetyön ja Herkkuja muistille -vihkosen teosta heidän toimintaansa ja tarpeitansa ajatellen. Ravitsemus aiheena kiinnostaa yleisesti Muistiluotsin asiakkaita, joten luonnollisena osana opinnäytetyötä oli yhdistää ravitsemus ja muisti. Näitä osa-alueita pohtiessa syntyi idea vihkosen sisällöstä sekä sen tavoitteista toimeksiantajan toiminnassa. Halusimme panostaa vihkosen visuaaliseen ilmeeseen, joten sovimme yhteistyöstä ulkopuolisen kuvittajan kanssa. Vihkonen on sähköisessä muodossa, jolloin kaikilla Uudenmaan Muistiluotsin toimipisteillä on mahdollisuus tulostaa vihkonen ja ottaa käyttöön omalla toimipisteellään.

Opinnäytetyöstä on laadittu opinnäytetyösopimus toimeksiantajan kanssa sekä saatu tutkimuslupa. Tutkimuslupaa tarvittiin, koska opinnäytetyössä syntyvää Herkkuja muistille -vihkosta esiteltiin Uudenmaan Muistiluotsin muistikahvilatoiminnassa sekä kerättiin palautetta ryhmätoimintaan osallistuneilta henkilöiltä.

9.1 Herkkuja muistille -vihkonen

Vihkosen ensimmäinen sivu koostuu johdannosta aiheeseen, jossa käsitellään muistiterveellisen ravitsemuksen keskeisimmät kulmakivet. Muistiterveellisestä ravitsemuksesta on saatavilla paljon tutkittua tietoa. Aihe on erittäin laaja ja moniulotteinen, jonka vuoksi vihkosen sisältö on rajattu koskemaan ravitsemuksen pääelementtejä: rasvoja, hiilihydraatteja, kasviksia ja proteiineja. Vihkosessa käsitellään jokaista aihealuetta tutkitun tiedon ja yleisten suositusten pohjalta sekä kerrotaan vinkkejä muistiterveyttä vaaliviin parempiin valintoihin.

Herkkuja muistille -vihkosessa ei oteta kantaa suositusmääriin tai anneta ohjeita annostavoitteisiin. Tämä sen vuoksi, että lukijoissa voi olla henkilöitä, joilla on ravitsemukseen liittyviä rajoituksia tai terveydenhuollon määäämiä erilisiä ravitsemusohjeita. Esimerkiksi veden juonnista muistutetaan, mutta ei anneta määrää kuinka paljon nesteitä tulisi juoda. Myöskään proteiinimäärää tai kuidun saantisuositusmäärää ei mainita. Ainoastaan kasvien osalta tuodaan esille puolen kilon tavoitesaantimäärä vuorokaudessa.

Jokaisessa aihealueessa on pohdintaosuus, jossa lukija voi pohtia omia ravitsemusvalintojaan, ja kuinka omaa ruokavaliota olisi mahdollista parantaa. Kome, että näin tieto terveellisemmästä ravitsemuksesta saavuttaa paremmin lukijan; ihminen joutuu itse pohtimaan omaa ravitsemuskäyttämistään ja millaisista elementeistä oma ravitsemus lopulta koostuu. Vihkonen sisältää yhteensä 11 sivua. Sisällysluettelo ei koettu tarpeelliseksi vähäisen sivumäärän takia.

9.2 Vihkosen suunnittelu ja toteutus

Herkkuja muistille -vihkosen suunnittelu aloitettiin tiedonkeruulla, lähdemateriaaliin perehtymisellä ja lopulta sisältötekstin hahmottelulla. Iso osa suunnittelutyötä oli vihkosen nimen pohdinta. Useista nimivaihtoehdoista valikoitui Herkkuja muistille – Muistiterveellinen ravitseemus. Kaakkurin sekä Googlen hakutoiminnon kautta varmistettiin, ettei kyseisellä nimellä ole tehty aiemmin teoksia.

Vihkosesta haluttiin tehdä helppolukuinen, jossa on selkeä ja yksinkertainen sanoma. Vihkonen on suunnattu iäkkäille Muistiluotsin asiakkaille. Asiakkaina on sekä muistisairaita että heidän läheisiään. Tämän vuoksi suunnittelussa on otettu huomioon niin sisältötekstissä, sommittelussa kuin visuaalisessa ilmeessä yksinkertaisuus, selkeys, johdonmukaisuus ja helppokäyttöisyys.

Jokaisen aihealueen otsikointi on tehty samalla tyyllillä valkoisella fonttivärillä tummanvihreälle taustalle. Näin saatiin kontrastia taustan ja tekstin välille. Jokainen otsikko alkaa samalla fraasilla ”Tiesitkö, että...”. Vihkosen tekstit on kirjoitettu sinutellen, jolloin korostuu vaikutelma vihkosen kohdentumisesta juuri lukijalle; lukijaa lähestytään yksilönä. Teitittelyyn verrattuna sinuttelu luo enemmän läheisyyttä sekä tuo tekstiin ystävällisyyden merkitystä. (Laaksonen 2014.)

Herkkuja muistille -vihkosen värimaailmaksi valikoitui useiden koeversioiden jälkeen vaaleanvihreä ja vaaleanpunainen. Näistä väreistä luotiin väripilvet, joihin sisällytettiin vinkit ja pohdinnat. Vaaleanpunaisessa väripilvessä on jokaisen aihealueen ravitseemusvinkit ja vaaleanvihreässä pilvessä pohdintaosuus. Tämä värirytmitys säilyy johdonmukaisena jokaisessa aihealueessa läpi koko vihkosen. Vihkosen tekstin fonttiväri on musta otsikointia lukuun ottamatta.

Herkkuja muistille -vihkosessa on pyritty kuvituksen avulla korostamaan tekstin sanomaa sekä konkretisoimaan ja havainnollistamaan lukijalle tekstin keskeistä sisältöä. Jokaisella aukeamalla on kuvattuna iäkäs pariskunta aiheeseen liittyen sekä puhekuplateksti, joka vahvistaa asiasisältöä. Vihkosen kuvit-

tamisessa on ollut apuna ulkopuolinen kuvittaja, joka on suunnitellut ja toteuttanut vihkosen kuvat sekä kannen. Erityisesti kannen visuaaliseen ilmeeseen ja houkuttelevuuteen on panostettu, koska teoksen kannella on vaikutusta siihen, kiinnostaako henkilöä lukea myös sisältöä (Paakkunainen 2021, 17–18). Kuvittajalta on saatu täydet kuvaoikeudet kuvien käyttöön.

Herkkuja muistille -vihkosen teossa on käytetty apuna Canva-graafisen suunnittelun verkkotyökalua. Lopullinen Uudenmaan Muistiluotsin käyttöön luotu vihkonen on sähköisessä PDF-muodossa ja se voidaan tulostaa fyysiseen käyttöön.

9.3 Palaute ja analysointi

Vihkosesta pyydettiin palautetta Uudenmaan Muistiluotsin toiminnanjohtajalta sekä opinnäytetyötä ohjaavalta opettajalta. Palautteen myötä vihkosen sisältötekstiä tarkennettiin sekä johdannon tekstirakennetta muokattiin helpommin luettavaksi. Muutoin kuviin tai visuaaliseen ilmeeseen ei tehty muutoksia.

Valmis Herkkuja muistille -vihkonen esiteltiin Uudenmaan Muistiluotsin Muistikaivilatoiminnassa. Osallistuimme tilaisuuteen Järvenpäässä Myllytien Toimintakeskuksessa, jossa oli yhteensä 25 osallistujaa. Tilaisuudessa pyysimme palautetta anonyymisti Webropol-palautekyselyohjelmalla luodulla lomakkeella (liite 2). Palautekyselyyn vastasi 20 osallistujaa.

Kysymyksiä oli kolme ja kysymykset pohjautuivat opinnäytetyön tavoitteisiin. Kysymykset olivat: 1) Saitko vihkosesta uutta tietoa muistiterveyttä edistävästä ravitsemuksesta? 2) Saiko vihkonen pohtimaan omaa ravitsemustasi? 3) Motivoiko vihkonen lisäämään terveellisempiä vaihtoehtoja omaan ruokavalioosi? Kysymyksiin vastaaminen tapahtui hymynaaman avulla: iloinen, neutraali, surullinen. Hymynaamapalautteeseen päädyttiin, koska osa vastaajista on muistisairaita, ja heidän on helpompi hahmottaa vastaaminen hymynaamojen avulla. Lopuksi oli mahdollisuus jättää avoin palaute.

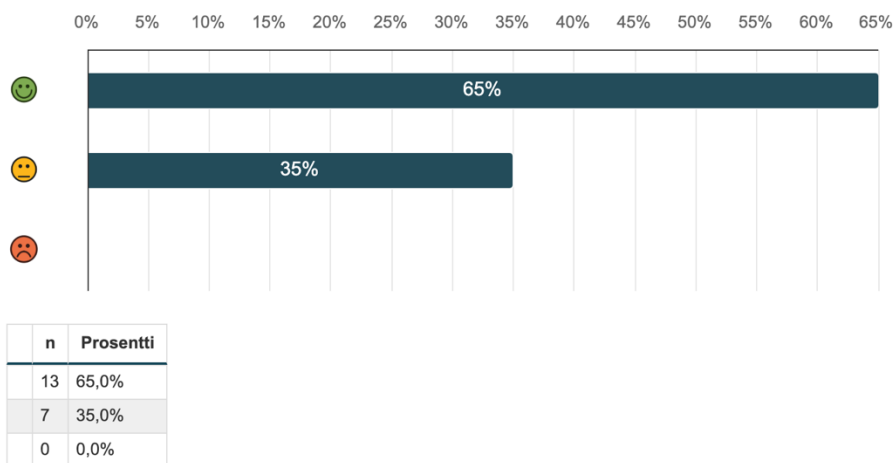
9.3.1 Palautekyselyn tulokset

Ensimmäiseen kysymykseen *Saitko vihkosesta uutta tietoa muistiterveyttä edistävästä ravitsemuksesta?* 65 % vastasi, että vihkosesta sai uutta tietoa

muistiterveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja 35 % antoi neutraalin vastauksen. Kukaan vastaajista ei antanut kielteistä vastausta (kuva 4).

Saitko vihkosesta uutta tietoa muistiterveyttä edistävästä ravitsemuksesta?

Vastaajien määrä: 20, valittujen vastausten lukumäärä: 20

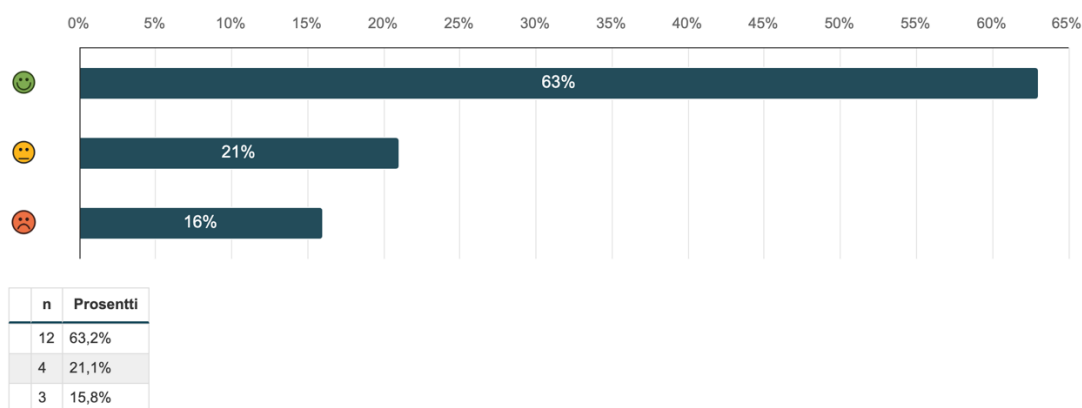


Kuva 4. Webropol-raportti kysymys 1.

Toiseen kysymykseen *Saiko vihkonen pohtimaan omaa ravitsemustasi?* vastasi 19 henkilöä, joista 63,2 % ilmoitti, että vihkonen sai pohtimaan omaa ravitsemustaan. Neutraalin vastauksen antoi 21,1 % vastaajista ja 15,8 % antoi kielteisen vastauksen (kuva 5).

Saiko vihkonen pohtimaan omaa ravitsemustasi?

Vastaajien määrä: 19, valittujen vastausten lukumäärä: 19

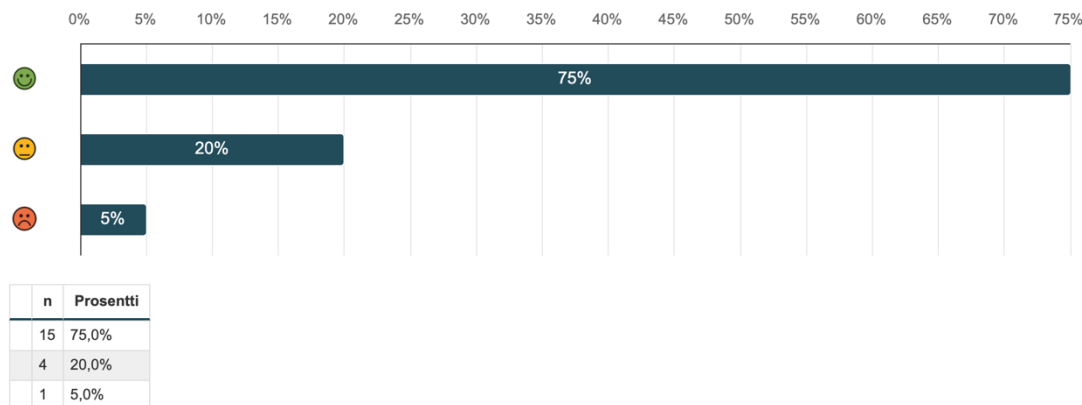


Kuva 5. Webropol-raportti kysymys 2.

Kolmanteen kysymykseen *Motivoiko vihkonen lisäämään terveellisempiä ravitsemusvaihtoehtoja omaan ruokavalioosi?* vastauksia antoi 20 henkilöä. Yhteensä 75 % eli 15 vastaajaa antoi palautteeksi myönteisen hymynaaman,

neljä henkilöä (20 %) antoi neutraalin ja 1 vastaaja kielteisen vastauksen (kuva 6).

Motivoiko vihkonen lisäämään terveellisempiä vaihtoehtoja omaan ruokavalioosi?
Vastaajien määrä: 20, valittujen vastausten lukumäärä: 20



Kuva 6. Webropol-raportti kysymys 3.

Palautekyselyn lopussa oli mahdollisuus antaa avoin palaute. Avointa palautetta antoi kymmenen vastaajaa. Näistä vastauksista puolet oli kiittelyä ja tyytyväisyyttä vihkosta sekä ryhmätilaisuutta kohtaan. Yksi vastaaja toi esille avoimessa palautteessa suuren ryhmäkoon ja avaran tilan aiheuttaman haasteen keskustelun luomiselle.

Yksi opinnäytetyön ja vihkosen tavoitteista oli luoda pohdintaa ja keskustelua. Ryhmätilaisuus järjestettiin suuressa avoimessa tilassa, jossa osallistujat olivat kaukana toisistaan. Tällöin keskustelun luominen oli haasteellista ja jäi vajaaksi. Intiimimpi tila ja pienempi ryhmäkoko olisivat todennäköisesti luoneet enemmän keskustelua ja ajatustenvaihtoa osallistujien kesken. Yhteisen pohdinnan ja osallistujien välisen keskustelun vähäisyys heijastui myös palautekyselyn kysymyksen *Saiko vihkonen pohtimaan omaa ravitsemustasi?* vastauksissa, johon yli kolmasosa vastasi joko neutraalilla tai surunaamaisella hymiöllä.

9.3.2 Johtopäätökset

Palautekyselyn avulla oli tarkoitus selvittää Uudenmaan Muistiluotsin avoimeen muistikahvilatoimintaan osallistuneiden kokemuksia vihkosen sisällöstä verrattuna opinnäytetyön tavoitteisiin, jotka olivat:

- Edistää muistiystävällistä ruokavaliota.

- Vahvistaa tietämystä muistiystävällisestä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä.
- Synnyttää pohdintaa ja luoda keskustelua.
- Antaa ajatus siitä, että pienetkin muutokset ja edistykset ovat ravitsemuksessa tärkeitä.

Vastaajista 65 % koki saaneensa vihkosesta uutta tietoa muistiterveellisestä ravitsemuksesta ja 75 % koki, että vihkonen motivoi lisäämään terveellisempiä vaihtoehtoja omaan ruokavalioon. Näiden vastausten perusteella ilmeni, että vihkosen avulla on mahdollista edistää muistiystävällistä ruokavaliota, vahvistaa tietämystä muistiystävällisestä ravitsemuksesta sekä antaa ajatusta siitä, että pienetkin muutokset ja edistykset ovat ravitsemuksessa tärkeitä. Vastavasti pohdinnan syntymiseen ja keskustelun luomiseen vihkonen vaikutti vähiten; yli puolet (63 %) vastaajista kuitenkin koki, että vihkonen sai pohtimaan omaa ruokavaliota.

10 POHDINTA

Opinnäytetyö ja sen osana syntynyt Herkkuja muistille -vihkonen ovat tiedoiltaan luotettavia, koska tekemisessä on käytetty monipuolisesti ajankohtaista ja tutkittuun tietoon perustuvaa aineistoa. Opinnäytetyön teoriapohja koostuu suosituksista ja tutkimuksista. Käytettävissä olevaa tutkimustietoa niin Suomesta kuin kansainvälisesti on saatavilla paljon, ja sitä voidaan pitää luotettavana. Runsaan lähteiden määrän sekä aiheen monipuolisuuden vuoksi aihe on rajattu koskemaan muistiravitsemuksen pääelementtejä; kasviksia, hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja.

Uudenmaan Muistiluotsin avoimeen Muistikahvilatilaisuuteen osallistui 25 henkilöä, jotka halusivat tulla kuulemaan muistiystävällisestä ravitsemuksesta. Suuresta osallistujamäärästä voidaan päätellä, että ravitsemus, ja etenkin muistiterveellinen ravitsemus, on kiinnostava aihe, josta halutaan saada tietoa. Tämän vuoksi aiheeseen liittyvä opinnäytetyö on tärkeä ja ajankohtainen. Kerätyn palautteen perusteella vihkonen myös antoi uutta tietoa ravitsemuksesta ja edisti motivaatiota lisäämään terveellisiä vaihtoehtoja omaan ruokavalioon, joten toimeksiantaja saa laaditusta vihkosesta hyödyllisen työkalun muistiterveyttä edistävän toimintansa tueksi.

Yksi Herkkuja muistille -vihkosen tavoitteista oli saada lukija pohtimaan omaa ravitsemustaan, ja kuinka sitä voisi muuttaa ravitsemussuositusten mukaiseksi. Omaan ravitsemustilan ja ruokavalion seurantaan on saatavilla myös erilaisia testejä ja mittareita. Esimerkiksi Voimaa ruuasta (2019) sivuston kautta ikäihmisille suunnatun ”Syötkö terveellisesti?” -testin avulla ikäihminen voi selvittää syökö ravitsemussuositusten mukaisesti. Testien avulla omat ravitsemusvalinnat voivat tulla konkreettisemmin näkyville, joten testien käyttöön tulisikin kannustaa.

Toisaalta kuluttajan ravitsemustottumuksia on haastava muuttaa, ja yksikertaisesti muutos tapahtuu korvaamalla pieniä elementtejä ruokavaliossa. Rimmi (2019, 65–66) on pro gradu -tutkimuksessaan selvittänyt kuluttajan valintoihin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen mukaan ruoan valintaan vaikuttavat ruoan terveellisyys, maku ja hinta sekä aiemmat kokemukset ja rutiinit. Näistä etenkin aiemmat tottumukset ja vuosien saatossa syntyneet rutiinit ohjaavat vahvasti kuluttajan valintoja. Ruuan ympäristövaikutuksia ja esimerkiksi kasvuotteiden lisäämistä pidetään tärkeänä, mutta muutos vaatii kuluttajalta työtä ja tiedonhakuja. Rutiininomaisissa tilanteissa, kuten ruokakaupassa, kuluttaja valitsee tuttuja tuotteita, joita on tottunut ostamaan.

10.1 Eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyden keskeisiä tekijöitä ovat toimeksiantajan eli Uudenmaan Muistiluotsin kanssa tehty sopimus opinnäytetyöstä, tutkimuslupa sekä vihkosen esittelyyn ja ryhmätilaisuuteen osallistuneille tehty palautekysely. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja se tapahtui anonymisti. Keskustelu toimeksiantajan kanssa oli avointa ja tapahtui hyvässä yhteistyössä.

Eettisestä näkökulmasta opinnäytetyötä voidaan pohtia niin sosiaalisesti kestävä kehityksen edellytyksiä tarkastellen kuin ekologista vastuuta ajatellen. Ravitsemussuositusten ensisijaisena tavoitteena on terveyttä edistävä ruokavalio. Ravitsemussuosituksissa on kuitenkin huomioitu myös ympäristön kuormitus ja ekologisuus. Ravitsemuksessa käytettyjen raaka-aineiden valinnat vaikuttavat ympäristöön muun muassa lisäämällä vesien rehevöitymistä ja il-

mastonmuutosta. Tämän vuoksi ravitsemussuosituksessa painotetaan paikallisten raaka-aineiden valintaan, satokauden huomioimiseen, kasvisruokien lisäämiseen ja eläinperäisten ruokien vähentämiseen. (Ruokavirasto 2024b.)

Sosiaalisesti kestävä kehityksen tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta hyvinvoinnissa, terveydessä ja osallisuudessa. Kehityksen tulee olla ekologisesti kestävä ja sosiaalisesti oikeudenmukaista. Sosiaalisen kestävyuden edellytyksenä on riittävä toimeentulo ja hyvinvointipalvelut. (THL 2023c.) Vähävaraisuus vaikuttaa ihmisten ruokavalintoihin ja elinkustannusten nopea kasvu on tuonut uusia asiakkaita ruoka-avun piiriin. Muistiterveellistä ravitsemusta edistetessä on hyvä tiedostaa, että ruoka-apuun turvautuvien eläkeläisten määrä on merkittävä; jopa kaksi viidestä on eläkeläisiä. Ruoka-apuun turvautuvien eläkeläisten on vaikea saada tulonsa riittämään sekä ruokaan että muihin välttämättömiin menoihin. Toisaalta eläkeläiset itse pitävät saamaansa ruoka-apua laadukkaana. (Laihiala 2019, 452–453; Ruoka-avun tilannekatsaus 2023, 8.)

10.2 Jatkotutkimus

Herkkuja muistille -vihkonen on suunnattu ensisijaisesti Uudenmaan Muistiluotsin asiakkaiden omaan käyttöön, mutta sitä voidaan hyödyntää myös työkaluna Muistiluotsin toiminnassa. Jatkotutkimuksen näkökulmasta olisi mielenkiintoista selvittää, onko vihkonen otettu toiminnassa käyttöön, ja miten muistiluotsit ovat kokeneet sen käytön; mitkä asiat vihkosessa toimivat, ja miten sitä voitaisiin kehittää. Vihkosta voitaisiin hyödyntää myös erilaisissa työpajoissa tai säännöllisesti kokoontuvan ravitsemusryhmän tapaamisissa, joissa ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvää tutkimusta voitaisiin jatkaa. Voisiko säännöllisesti kokoontuva ravitsemusryhmä edistää ikääntyvien ihmisten ravitsemusta ja hyvinvointia, motivoida tekemään terveellisempiä ruokavalintoja tai auttaa kehittämään uusia ruokailutottumuksia? Ravinto on yksi tärkeimmistä ennaltaehkäisevistä tekijöistä aivoterveiden ylläpitämisessä, joten ikääntyneiden ravitsemuksen tukemiseksi ja edistämiseksi tulisi löytää toimivia keinoja.

LÄHTEET

Anttila, J. 2021. Proteiinia kasveista. Sydänliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sydan.fi/fakta/proteiinia-kasveista/> [viitattu 18.2.2024].

Atula, S. 2023a. Lewyn kappale -tauti. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.1.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01105/lewyn-kappale-tauti?q=aivoverenkiertosairauden%20ja%20muistisairaus> [viitattu 29.2.2024].

Atula, S. 2023b. Vaskulaarinen kognitiivinen heikentyminen (verenkiertoperäinen muistisairaus). Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.1.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01106/vaskulaarinen-kognitiivinen-heikentyminen-verenkiertoperainen-muistisairaus?q=aivoverenkiertosairauden%20ja%20muistisairaus> [viitattu 29.2.2024].

Boltsi. 2024. Tuotteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://boltsi.fi/tuotteet/> [viitattu 13.3.2024].

Gery. s.a. Ikääntyneiden ravitsemustila Suomessa. Gerontologinen ravitsemus Gery ry. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.gery.fi/toiminta/ikaantyneidenravitsemustila/> [viitattu 8.3.2024].

Ikääntyneiden ruokasuositus. Vireyttä seniorivuosiin. 2020. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1> [viitattu 18.2.2024].

Juva, K. 2021. Alzheimerin tauti. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.8.2021. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00699/alzheimerin-tauti?q=alzheimer> [viitattu 29.2.2024].

Jyväkorpi, S. 2013. Syö muistaaksesi Ravitsemus aivoterveysten edistäjänä. Helsinki: Suomen muistiasiantuntijat ry.

Jyväkorpi, S. 2016. Nutrition of older people and the effect of nutritional interventions on nutrient intake, diet quality and quality of life. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-2019-9> [viitattu 8.3.2024].

Jyväkorpi, S. 2017. Hyvää aivoille. Helsinki: Kirjapaja.

Jyväkorpi, S. 2018. Aivoterveys ja ravitsemus. Youtube. Videoleike. Julkaistu 26.10.2018. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=mBmTqav6dN4> [viitattu 16.2.2024].

Jyväkorpi, S. & Urtamo, A. 2019. Voimaa vuosiin. Helsinki: Kirjapaja.

Kaartinen, N., Sääksjärvi, K., Tapanainen, H., Lyytikäinen, A., Maukonen, M., Raulio, S., Tammi, R. & Männistö, R. 2023. Ruokatottumukset. Terve Suomi. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.thl.fi/terveysuomi_verkkoraportit/ilmioraportit_2023/ruokatottumukset.html [viitattu 22.2.2024].

- Kahila, P. & Rossi, J. 2018. Motivoivaa elintapaneuvontaa ikääntyneille. Metropolia ammattikorkeakoulu. Geronomikoulutus. Opinnäyte. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112918963> [viitattu 3.3.2024].
- Kelola, K. 2022. Tiedämme, mikä meille on hyväksi, mutta miksi elintapojen muutos on niin vaikeaa? Helsingin yliopisto. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.11.2022. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/vaeston-terveys/tiedamme-mika-meille-hyvaksi-mutta-miksi-elintapojen-muutos-niin-vaikeaa> [viitattu 3.3.2024].
- Kivipelto, M. & Hellénus, M-L. 2022. Aivoterveys – Viiden sormen ohje. Ruotsi: Holm & Holm Books.
- Kivipelto, M., Kulmala, J., Lehtisalo, J., Solomon, A., Lindström, J., Rauramaa, R., Peltonen, M., Laatikainen, T., Havulinna, S., Soininen, H., Tuomilehto, J., Hänninen, T., Paajanen, T., Antikainen, R., Strandberg, T. & Ngandu, T. 2019. FINGER-elintapaohjelma: toimintamalli kognitiivisen toimintakyvyn tukemiseen. *Suomen lääkärilehti*. Vuosikerta 74, Nro 4, sivut 183–186. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://hdl.handle.net/10138/312537> [viitattu 10.3.2024].
- Laaksonen, M. 2014. Sinä vai te viranomaisviestinnässä? Kielikello. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kielikello.fi/sina-vai-te-viranomaisviestinnassa/> [viitattu 4.8.2024].
- Laihiala, T. 2019. Eläkeläiset hyväntekeväisyysruoka-avun asiakkaina. Yhteiskuntapolitiikka. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138581/YP1904_Laihiala.pdf [viitattu 23.2.2024].
- Lehtovaara, T. 2017. Vaihtoehdot lihalle. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Martínez-González, M., Salas-Salvadó, J., Estruch, R., Corella, D., Fitó, M. & Ros, E., 2015. Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org.ezproxy.xamk.fi/10.1016/j.pcad.2015.04.003> [viitattu 25.8.2024].
- Martínez-Lapiscina, E., Clavero, P., Toledo, E., Estruch, R., Salas-Salvadó, J., San Julián, B., Sanchez-Tainta, A. Ros, E. Valls-Pedret, C. & Martinez-Gonzalez, M. 2013. Mediterranean diet improves cognition: the PREDIMED-NAVARRA randomised trial. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jnnp.bmj.com/content/84/12/1318.short> [viitattu 25.2.2024].
- Morris, M., Tangney, C., Wang, Y., Sacks, F., Barnes, L., Bennett, D. & Aggarwal, N. 2015. MIND diet slows cognitive decline with aging. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC4581900&blobtype=pdf> [viitattu 25.2.2024].
- Mosconi, L. 2019. Aivoruokaa. Syö paremmin, ajattele paremmin. Helsinki: Art House Kustantamo.

Muistiliitto. s.a. Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihai-riot-ja-sairaudet/muistisairaudet/otsa-ohimolohkorappeumasta-johtuva-muisti-sairaus> [viitattu 29.2.2024].

Muistisairaudet. 2023. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Societas Gerontologica Fennican, Suomen Geriatri -yhdistyksen, Suomen Neurologisen Yhdistyksen, Suomen Psykogeriatrisen Yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Julkaistu 11.12.2023. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044#K1> [viitattu 29.2.2024].

NNR2023. Nordic Nutrition Recommendations 2023. Nordic Council of Ministers. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf> [viitattu 10.3.2024].

Paakkunainen, T. 2021. Millainen on hyvä ohje? Poliisiammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202105046994> [viitattu 4.8.2024].

Piippo, S. 2014. Mielen ruokaa. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Pusa, T. 2022. Tunnetaidot elintapamuutoksen perustana. Sydänliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.8.2022. Saatavissa: <https://sydan.fi/artikkeli/tunnetaidot-elintapamuutoksen-perustana/> [viitattu 3.3.2024].

Pusa, T. 2023. Rasvan laatu ratkaisee. Sydänliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sydan.fi/fakta/rasvan-laatu-ratkaisee/> [viitattu 17.2.2024].

Ravitsemushoitosuositus. 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-977-1> [viitattu 15.2.2024].

Rimmi, N. 2019. Proteiini kasviksista lihan sijaan – kuluttajien asenteet ja arvot ruoanvalinnan taustalla. Helsingin yliopisto. Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta. Pro gradu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201906122701> [viitattu 7.9.2024].

Ruoka-avun tilannekatsaus. 2023. Ruoka-apu.fi ja Punainen Risti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://ruoka-apu.fi/wp-content/uploads/2023/05/Ruoka-avun-tilannekatsaus-2023.pdf> [viitattu 25.2.2024].

Ruokavirasto. 2022. Lautasmallit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/lautasmalli/> [viitattu 28.2.2024].

Ruokavirasto. 2024a. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.1.2024. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/> [viitattu 8.3.2024].

Ruokavirasto. 2024b. Kestävät ruokavalinnat lautasella. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.4.2024. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kestavat-ruokavalinnat-lautasella/> [viitattu 10.8.2024].

Schwab, U. 2023a. Ikääntyneiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.5.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086#s6> [viitattu 18.2.2024].

Schwab, U. 2023b. Ravinnon rasvat. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.5.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01074> [viitattu 16.2.2024].

Sulkava, R. 2016. Ikääntyneiden Parkinsonin tauti. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.) Geriatria. Helsinki: Duodecim, 127–134. E-kirja. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/opk04490> [viitattu 29.2.2024].

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf [viitattu 18.2.2024].

Sydänmerkki s.a. Sydänmerkki auttaa valinnoissa. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=sydanmerkki&utm_content=534025264762&utm_term=syd%C3%A4nmerkki%20kriteerit&qad_source=1&gclid=EAlaIQobChMlgKjv35gyhAM-ViReiAx1yQghxEAAyASAAEgJ9F_D_BwE [viitattu 17.2.2024].

THL. 2023a. Hiilihydraatit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit> [viitattu 23.2.2024].

THL. 2023b. Muistisairaudet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/kansantaudit/muistisairaudet> [viitattu 29.2.2024].

THL. 2023c. Sosiaalisesti kestävä kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/sosiaalisesti-kestava-kehitys> [viitattu 23.2.2024].

THL. 2023d. Tutkimuksen sisältö. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/finger-tutkimushanke/tutkimuksen-sisalto> [viitattu 10.3.2024].

Uudenmaan Muistiluotsi. 2023. Mikä on Uudenmaan Muistiluotsi? WWW-dokumentti. Päivitetty 9.1.2023. Saatavissa <https://www.uudenmaanmuistiluotsi.fi/fi/uudenmaan-muistiluotsi> [viitattu 2.3.2024].

Valsta, L., Kaartinen, N., Tapanainen, H., Männistö, S. & Sääksjärvi, K. 2018. Ravitseminen Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-238-3> [viitattu 15.2.2024].

Vataja, R. 2023. Otsa-ohimolohkorappeumien diagnostiset kriteerit. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.12.2023. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02425> [viitattu 29.2.2024].

Voimaa ruuasta. 2019. Testaa syötkö terveellisesti! WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.voimaaruuasta.fi/ravinto/testaa-syotko-terveellisesti/> [viitattu 10.8.2024].

HERKKUJA MUISTILLE -vihkonen



HERKKUJA MUISTILLE
Muistiterveellinen ravitsemus

MUISTIYSTÄVÄLLISEN RAVITSEMUKSEN KULMAKIVET

Suomessa arvioidaan olevan yli 150 000 muistisairaasta, ja vuosittain noin 23 000 suomalaista saa muistisairaustiagnoosin. Muisti- ja ajattelutoimintoja voidaan parantaa lääkkeettömillä hoitokeinoilla, kuten ravitsemuksella, liikunnalla sekä sosiaalisella aktiivisuudella. Lisäksi sydän- ja verisuonisairauksiin liittyvien riskitekijöiden, kuten korkean verenpaineen, kolesterolin ja diabeteksen hallinta auttaa pienentämään muistihäiriöiden riskiä.

Muistiyväällisen ravitsemuksen kulmakivet ovat tasapainoisessa ja monipuolisessa ruokavaliossa, joka sisältää runsaasti kasviksia, laadukkaita hiilihydraatteja, kuten täysjyväviljoja, hyviä proteiinin lähteitä, kuten kanaa ja kalaa sekä terveellisiä rasvoja, kuten oliiviöljyä ja pähkinöitä. Tärkeää on myös juoda riittävästi vettä sekä rajoittaa sokerin ja suolan saantia.

Suomessa käytetään Sydänmerkki-logoa niissä tuotteissa, jotka ovat omassa tuoteryhmässään terveellisempiä valintoja. Sydänmerkki on sijoitettu näkyvästi tuotepakettiin, mikä helpottaa kuluttajaa valitsemaan sydän- ja muistiyväällisempiä vaihtoehtoja. Sydänmerkki-tuotteita valitsemalla voi tehdä terveyden kannalta hyviä muutoksia ruokavalioon.

Ruokavaliota muuttaessa muistiyväällisemmäksi, on tärkeää tehdä pieniä muutoksia askel kerrallaan; lisätä terveellisiä sekä vähentää epäterveellisiä ravitsemusvalintoja. On hyvä huomioida, että ravitsemusasioissakin muutos lähtee aina itsestä – ihminen tekee asioita, joita arvostaa ja joista nauttii.

Tietkö, että...

KASVIKSET EDISTÄVÄT TERVEYTTÄSI

- Kasviksilla tarkoitetaan vihanneksia, juureksia, sieniä, marjoja ja hedelmiä.
- Kasvien sisältämät antioksidantit, vitamiinit ja mineraalit tukevat aivojen terveyttä mm. edistämällä aineenvaihduntaa ja estämällä tulehduksia aivoissa.
- Säännöllinen kasvien nauttiminen suojaa kroonisilta sairauksilta sekä parantaa mielialaa.
- Kasviksia suositellaan nautittavaksi vähintään puoli kiloa päivässä, josta puolet on marjoja ja hedelmiä sekä puolet vihanneksia.
- Kasvien ja hedelmien valinnassa on hyvä hyödyntää satokauden antimia.

*Mikä on mielestäsi houkuttelevin ja herkullisin hedelmä?
Entä maukain ja maistavin marja?*

VINKKEJÄ KASVIEN NAUTTIMISEEN:

- Sekoita smoothie hedelmistä
- Valmista tuorepuuro marjoista
- Lissa kasviksia leivän päälle
- Lissa marjoja rahkan sekaan
- Sulata mikrossa pakastevihanneksia

"Omena päivässä pitää lääkärin loitolla!"

POHDITTAVAKSI:

- Syötikö mielestäsi tarpeeksi kasviksia?
- Millä tavoin saisit lisättyä kasvien määrää aterioilla?
- Mitä vihanneksia voisit lisätä ruokavalioosi?

Terveystiete, osa...

HIILIHYDRAATEISTA SAAT ENERGIAA LIIKKUMISEEN JA ELINTOIMINTOIHIN

- Hiilihydraatit ovat aivojen keskeinen energianlähde.
- Hiilihydraatteja ovat tärkkelys, sokerit ja kuidut. Niillä kaikilla on omat tärkeät tehtävänsä elimistön toiminnassa.
- Hiilihydraateissa laatu on määrää tärkeämpi.
- Runsaasti lisättyä sokeria sisältäviä elintarvikkeita, kuten makeisia ja leivonnaisia, tulisi välttää.
- Terveystiete kannalta parhaita hiilihydraatin lähteitä ovat täysjyväviljat, vihannekset, hedelmät, marjat ja palkokasvit.
- Kuitupitoiset hiilihydraatit huolehtivat suoliston hyvinvoinnista, antaa kylläisyyden tunnetta ja auttavat pitämään verensokerin tasaisena.
- Hiilihydraatit imeytyvät elimistöön tehokkaammin, kun mukana on riittävästi nestettä.

Muistathan juoda riittävästi vettä!

VINKKEJÄ KUIDUN LISÄÄMISEKSI:

- Lisää leseitä smoothien sekaan
- Lisää siemeniä tai pähkinöitä jogurtin päälle
- Valitse valkeaisen riisin sijasta tummaa tai kokkojyväisiä
- Valitse makaroni ja pasta täysjyväpastana tai tummana makaronina

Leivästä tulisi olla vähintään 6 % kuitua!



POHDITTAVAKSI:

- Mistä ruuista saat eniten kuitua tällä hetkellä?
- Millä valinnoilla varmistat riittävän kuidun saannin omassa ruokavaliossasi?

Terveystiete, osa...

PROTEIINI YLLÄPITÄÄ TOIMINTAKYKYÄSI

- Proteiinit koostuvat aminohapoista, jotka ovat olennaisia aivojen terveydelle ja toiminnalle.
- Proteiinia tarvitaan solujen rakennusaineiksi, kudosten kasvuun ja uusiutumiseen sekä hermosolujen välisten yhteyksien muodostumiseen ja ylläpitoon.
- Proteiinia saadaan eläinkunnan tuotteista sekä kasviksista.
- Lähes kaikki lihatuotteet on mahdollista korvata kasviproteiineilla (esim. soljapapu, nyhtökaura, härkäpapu, vegejauhis).

KASVIPROTEIININ LÄHTEITÄ.

- täysviljatuotteet
- pähkinät
- siemenet
- pavut, herneet, linssit

ELÄINPROTEIININ LÄHTEITÄ.

- liha
- kala
- broileri, kalkkuna
- maito, piimä, jogurtti, rahka, raajuusto, proteiini- vanukkaat, juusto, muut maitotuotteet
- kananmuna

Suosi kalaa ja valitse slipekalan lihaa punaisen lihan sijasta!

VINKKI OMAAN RUOKAVALIOOSI:

Ota rahka tai proteiini- vanukas välipalaksi!



POHDITTAVAKSI:

- Mistä ruuista saat proteiinia tällä hetkellä?
- Mikä on mielestäsi hyvä proteiini- lähde?
- Syötökö mielestäsi riittävästi proteiini- gitoisia ruokia?
- Oletko kokeillut nyhtökauraa tai härkäpapuvalmisteita?

Tiesitkö, että...

RASVAN LAATU JA SUOLAN MÄÄRÄ RATKAISEVAT

- Rasvaa tarvitaan solujen rakennusaineeksi ja energiantuottoon.
- Rasvat voidaan jaotella pehmeisiin eli tyydyttymättömiin sekä koviin eli tyydyttyneisiin rasvoihin.
- Sydän- ja muistiterveyden kannalta päivittäiset rasvalinnat olisi hyvä olla pääosin pehmeää rasvaa.
- Pehmeistä rasvoista saadaan lisäksi tärkeitä A-, D-, E- ja K-vitamiineja.
- Elimistölle välttämättömiä rasvahappoja saa etenkin rasvaisesta kalasta omega-3 rasvahappoina.
- Paras valinta leivälle on kasvirasvaleivite, jossa on rasvaa vähintään 60 %.
- Käytä ruoanvalmistuksessa rypsiöljyä, oliiviöljyä ja muita kasviöljyjä!

SUOSI PEHMEITÄ RASVOJA

- Kasviöljyt (rypsiöljy, oliiviöljy)
- Rasvainen kala (lohi)
- Pähkinät (saksanpähkinä), mantelit, siemenet
- Avocado

VÄLTÄ KOVIA RASVOJA

- rasvaiset margariinit, juustot, voi
- rasvaiset lihat, hakit, makkarat
- leivonnaiset
- suklaa, keksit, bismarckit

- Suolaa tarvitaan aineenvaihduntaan sekä hermoston ja lihasten toimintaan, mutta liiallinen suolan saanti on haitallista aivoterveydelle ja muistille.
- Suolan saantisuositus vuorokaudessa on alle 5 g eli 1 tl.
- Suosi jodoitua suolaa.
- Leivässä ja valmisruuissa on runsaasti pilsosulaa.
- Vähennä suolankäyttöä asteittain, niin makuasti tottuu vähäiseen suolaan helpommin.



POHDITTAVAKSI:

- Mihin asiaan olet erityisen tyytyväinen omassa ruokavaliossasi?
- Onko jokin ruoka, mitä et ole koskaan maistanut, mutta haluaisit maistaa?

Herkkuja muistille - Muistiterveellinen ravitsemus on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun gerontologiopiskelijoiden Helena Iiskolan ja Maiju Lehtisen opinnäytetyön osana laadittu vihkonen. Vihkonen tavoitteena on lisätä tietoutta ravitsemuksen merkityksestä muistiterveyteen sekä saada aikaan pohdintaa terveellisestä ruokavaliosta. Vihkonen on toteutettu kuvituksen osalta yhteistyössä Jouni Jokivirran kanssa. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Uudenmaan Muistiluotsi.

Lisätietoa muististävällisestä ravitsemuksesta:

- Kivipelto, M. & Hellénus, M. 2022. Aivoterveys - Viiden sormen ohje.
- Gerontologinen ravitsemus Gery ry. www.gery.fi
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2020. Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2021. Ravitsemusopas ikääntyneille.

PALAUTEKYSELY

HERKKUJA MUISTILLE -palautekysely

Saitko vihkosesta uutta tietoa muistiterveyttä edistävästä ravitsemuksesta?



Saiko vihkonen pohtimaan omaa ravitsemustasi?



Motivoiko vihkonen lisäämään terveellisempiä vaihtoehtoja omaan ruokavalioosi?



Avoin palaute
