

IKÄÄNTYNYT TARVITSEE VÄHINTÄÄN 80 G PROTEIINIA PÄIVÄSSÄ.

Yksi annos sisältää 7-8 grammaa proteiinia.
Nauti proteiinipitoisia ruokia päivittäin vähintään 10 annosta.

Maito / piimä
2 dl



Jogurtti
2 dl



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



Raejuusto
5-6 rkl (50 g)



Kypsytetty juusto
3-4 viipaletta (30 g)



Täyslihalleikkele
3-4 viipaletta (40 g)



Leikkelemakkara
6-8 viipaletta (80 g)



Keitetty kananmuna
1 kpl (60 g)



Kypsä liha *
3 rkl (25-30 g)



Kypsä kala
4-5 rkl (40-50 g)



Kypsä broileri *
3 rkl (25-30 g)



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



Pavut ja linsit
1,5 dl (100 g)



Pähkinät
4 rkl (40 g)



Lihahyytelö
3 viipaletta (á 25 g)



Maksamakkara
4-5 viipaletta (á 15 g)



* Vähärasvainen, luuton liha

MIHIN PROTEIINIA ELI VALKUAISAINETA TARVITAAN?

Ikääntymisen myötä riittävä proteiinin saanti on erityisen tärkeää, sillä riittävä proteiinin saanti ehkäisee lihaskatoa ja ylläpitää toimintakykyä ja vastustuskykyä. Ruoan proteiinia tarvitaan elimistön omien proteiinien muodostukseen. Proteiinit toimivat välttämättöminä rakennusaineina esimerkiksi lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä. Proteiinia tarvitaan kudosten kasvua ja uusiutumista varten. Lisäksi proteiineilla on ihmiskehossa tärkeitä säätely- ja kuljetustehtäviä.

RAVINNOSTA TULEE SAADA KALSIUMIA 800 MG PÄIVÄSSÄ.

Yksi annos sisältää noin 240 mg kalsiumia.
Kalsiumin tarpeen saa täyteen nauttimalla neljä annosta päivässä.

HYVIÄ KALSIUMIN LÄHTEITÄ

Maito / piimä
2 dl



Jogurtti
2 dl



Maustamaton
maitorahka
2 dl



Raejuusto
4 dl (350 g)



Kypsytetty juusto
3-4 viipaletta (30 g)



Sulatejuusto
3 rkl (40 g)



Kirjolohi (kypsä)
160 g



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



MUITA KALSIUMIA SISÄLTÄVIÄ RUOKA-AINEITA

Mantelit
reilu 1 dl (90 g)



Maapähkinät
reilu 4 dl (300 g)



Keitetyt soijapavut
reilu 4 dl (320 g)



Keitetty
kananmuna
7 kpl (á 60 g)



Mustaherukka
reilu 6 dl (330 g)



Kuorittu appelsiini
n. 3 kpl (440 g)



Pinaatti (tuore)
reilu 5 dl (270 g)



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



MIHIN KALSIUMIA TARVITAAN?

Kalsium toimii ensisijaisesti luuston rakennusaineena. Lisäksi kalsium osallistuu hermoston ja lihasten toimintaan. Niukka kalsiumin ja D-vitamiinin saanti voi aiheuttaa luuston haurastumista ja lisätä luunmurtumien riskiä. Yli 60-vuotiailla kalsiumlisä 500-1000 mg/vrk saattaa vähentää iän mukanaan tuomaa luukatoa. Tämä lisäkalsium voidaan nauttia joko ruoan tai valmisteen muodossa.