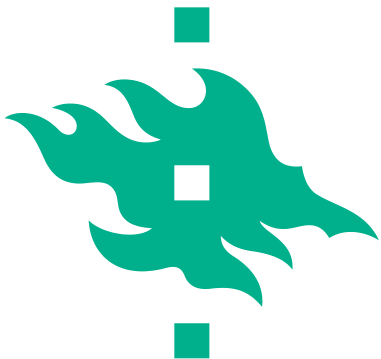




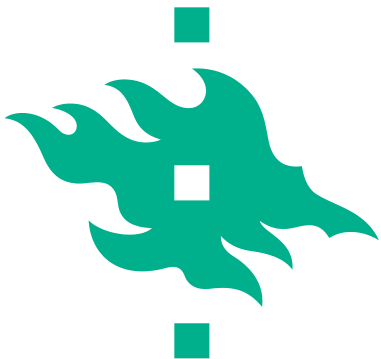
Ravitsemussuositukset - erityisesti senioreiden näkökulmasta

Mikael Fogelholm, ravitsemustieteen professori
Elintarvike- ja ympäristötieteiden laitos



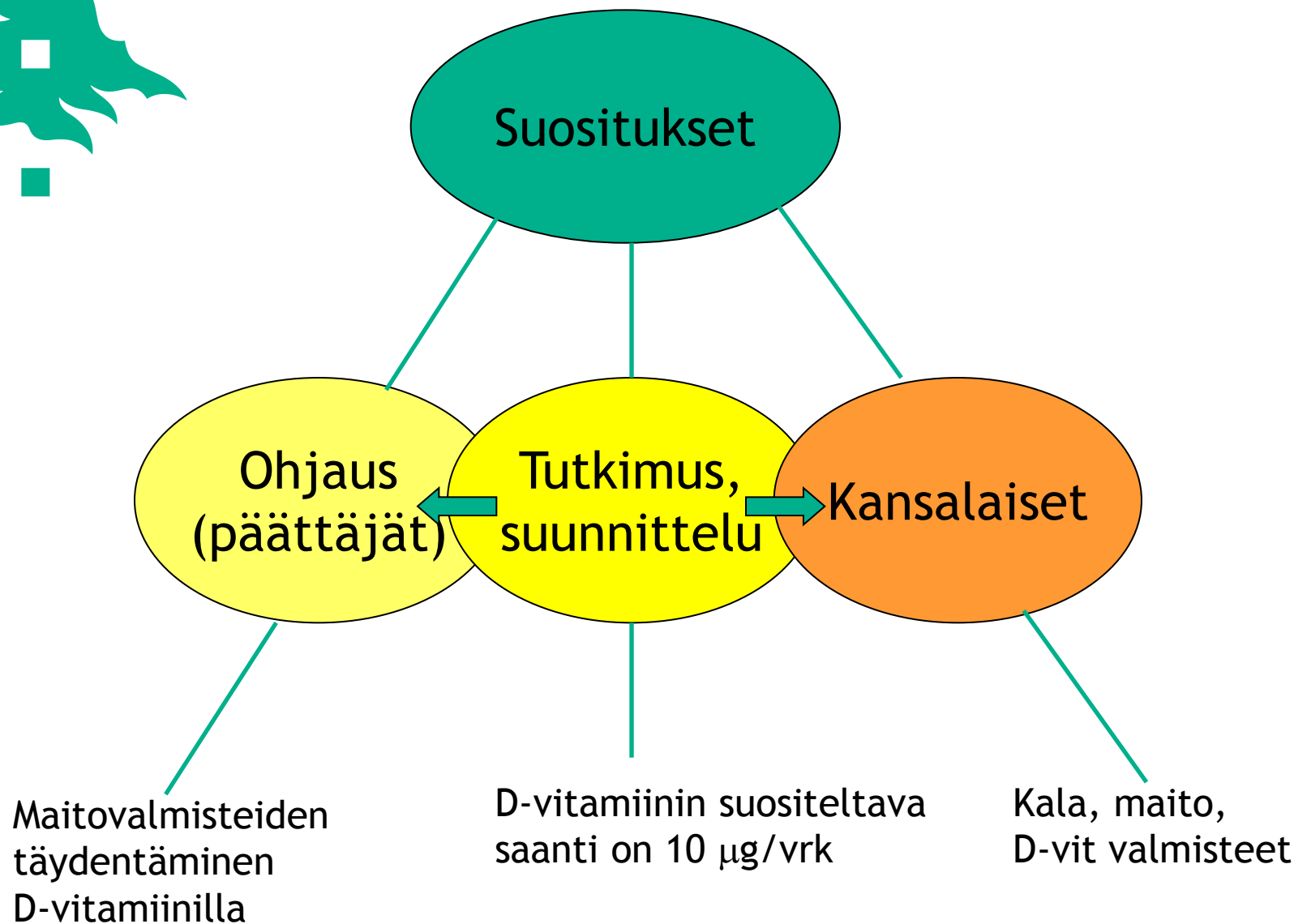
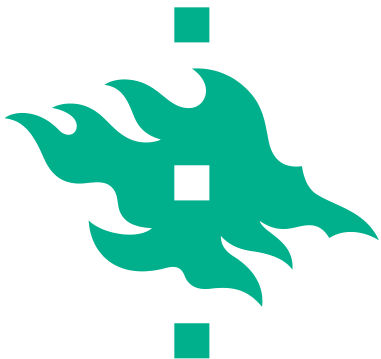
lääkäiden terveyskäyttäytyminen ja terveys

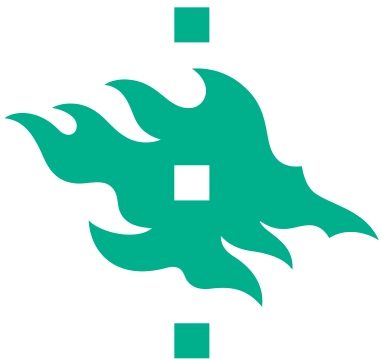
- hyvän mielen ja muistin säilyttäminen
- dementian ehkäisy
- toimintakyvyn säilyttäminen
- itsenäinen selviytyminen



Ravitsemussuositukset

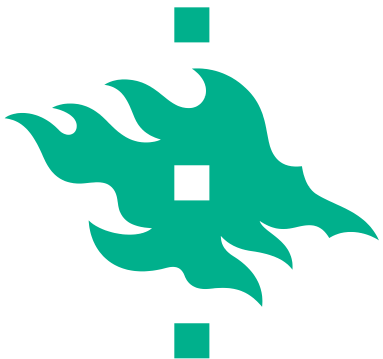
- Laadittu väestötasolle, terveille kohtalaisesti liikkuville ihmisille
- Vain varauksellisesti yksilöiden ravitsemusneuvontaan
- Ravintoainesuositukset edustavat keskimääräistä suositeltavaa saantia pitkähköllä aikavälillä
- Osalle ravintoaineista esitetään myös suurin hyväksyttävä päiväannos
- Tavoitteena terveyden edistäminen ja ylläpito, ei hoito
- Soveltuvat sellaisenaan aikuisiän diabeetikoille ja henkilöille, joilla verenpaine tai veren rasva-arvot koholla (mutta suositukset eivät ole esim. laihduttamista varten)





Ravitsemussuositukset perustuvat erilaisiin tutkimuksiin ja niiden avulla avautuvaan parhaaseen mahdolliseen tietoon ("best available evidence")

	Väestö- tutkimukset	Interventiot	Perus- tutkimus
Ruoka- suositukset	XXX	X	-
Energia- ravintoaineet	XXX	XX	X
Vitamiinit & kivennäis- aineet	XX	XX	XX



Pohjoismaiset ruokasuositukset 2012/2013

Rajoita

Lihavalmisteet,
punainen liha

(Runsaasti) lisättyä
sokeria sisältävät
juomat ja ruoat

Suola

Alkoholi

Muuta

Vaalea vilja → täysjyvävilja

Voi, voita sisältävät
levitteet → kasviöljy,
kasviöljypohjaiset levitteet

Rasvaiset maitovalmisteet
→ vähärasvaiset tai
rasvattomat maito-
valmisteet

Lisää

Kasvikset,
palkokasvit

Hedelmät ja marjat

Kalat ja muut
merenelävät

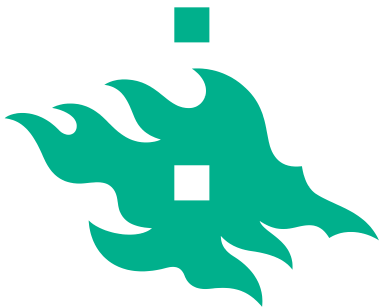
Pähkinät, mantelit
ja siemenet

TERVEYTTÄ RUOASTA!

HYVÄN RUOKAVALION AINEKSIA



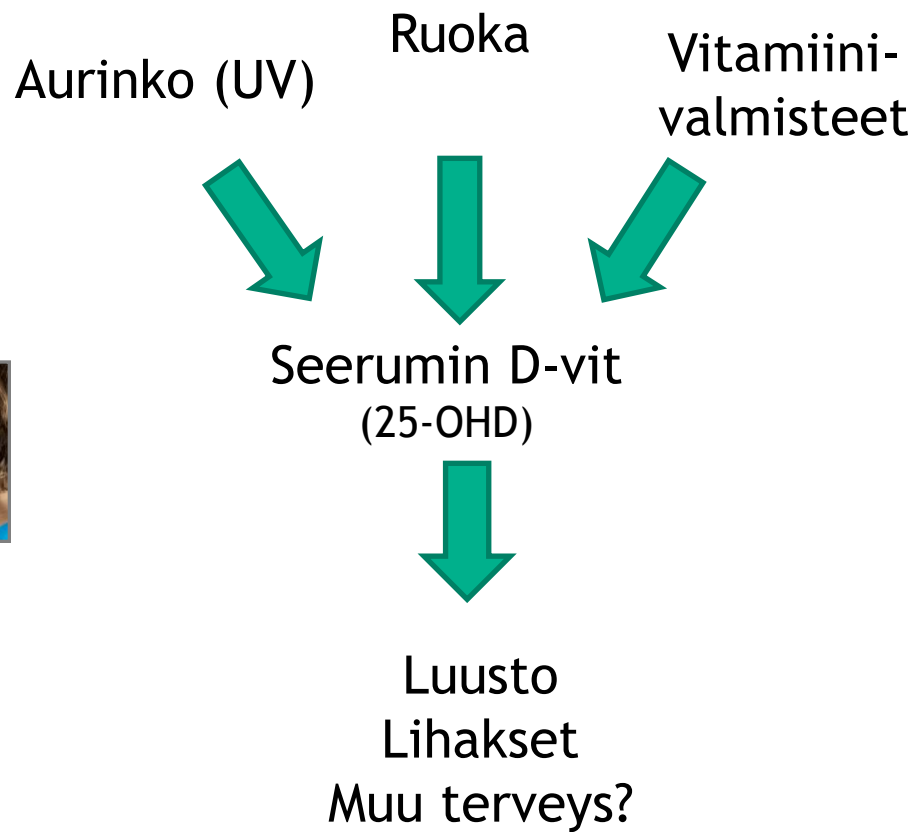


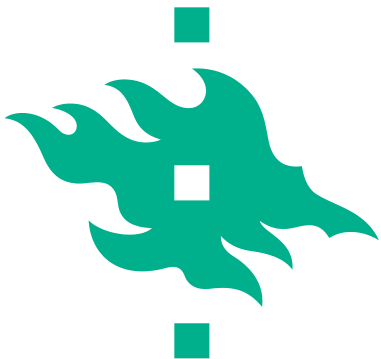


Energiaravintoaineiden pohjoismaiset saantisuositukset ja saanti Suomessa

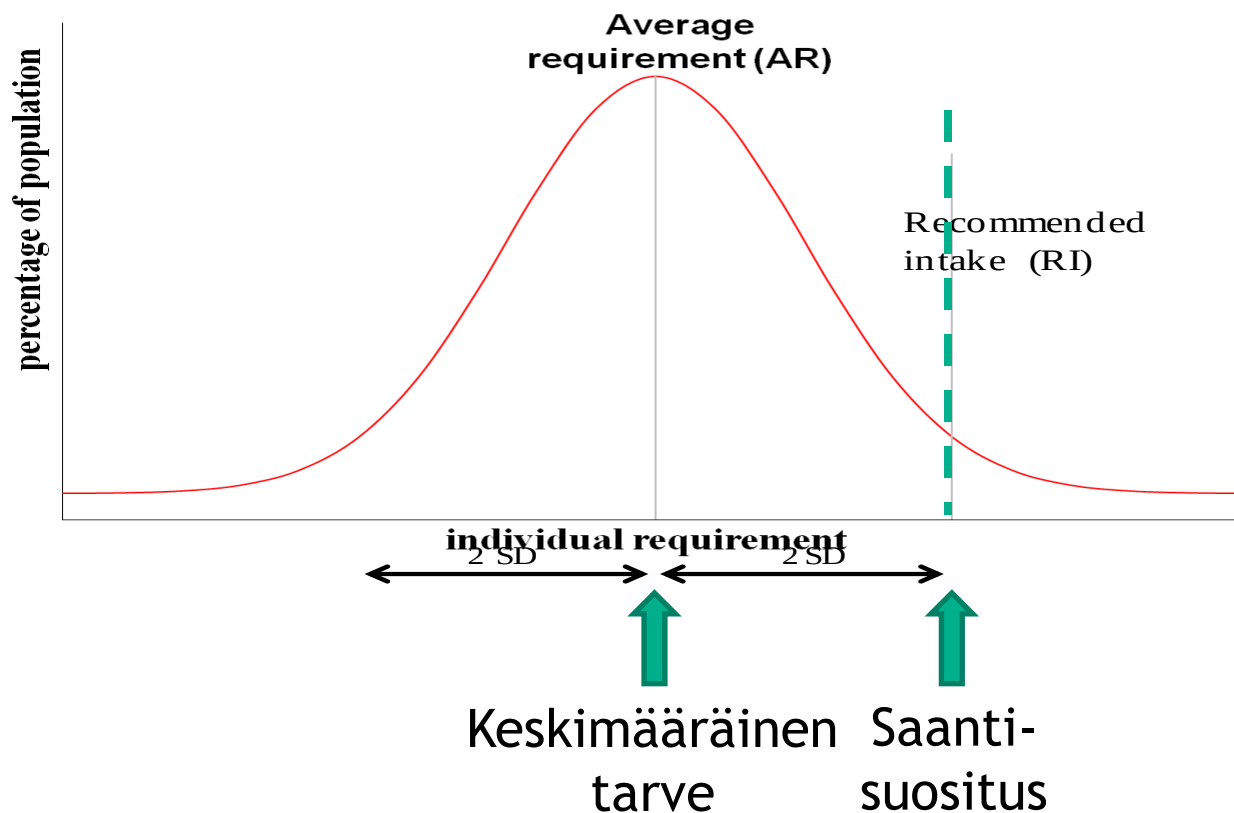
	NNR 2004	NNR 2012	Saanti 2012
Rasvan kokonaissaanti, E%	25–35	(25–40)	36
Tyydyttynyt rasva, E%	n. 10	< 10	15
Kertatyydyttymätön rasva, E%	10-15	10–20	14
Monityyydyttymätön rasva, E%	5-10	5–10	7
Proteiinit, E%	10-20	10–20	18
Hiilihydraatit, E%	50-60	(45–60)	45
Sakkaroosi, E%	< 10	< 10	10
Ravintokuitu, g	25-35	> 25–35	21

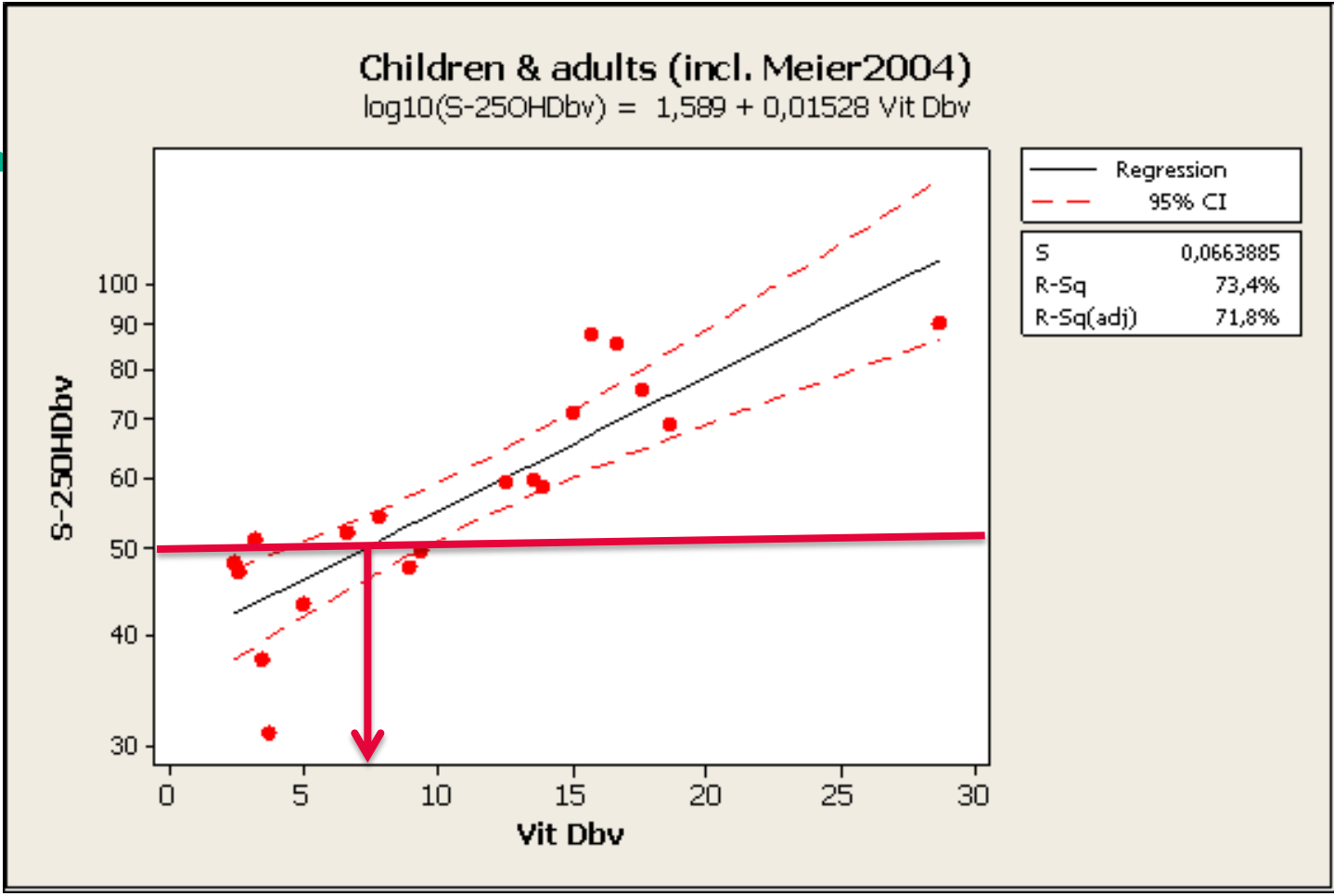
D-vitamiini



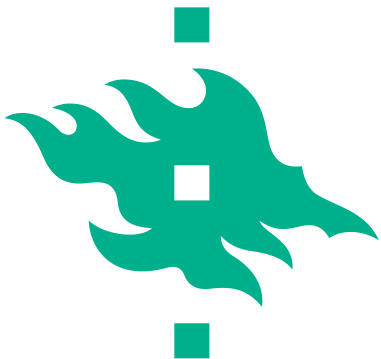


Suojaravintoaineiden suosituksen määrittäminen



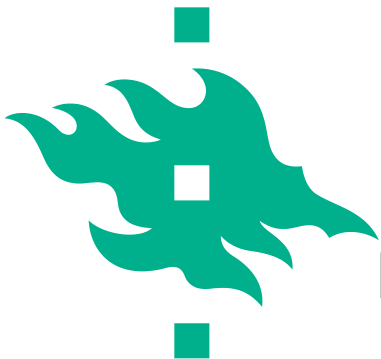


D-vit µg/pv	S-25OHD
7,2	50,0
10	55,2
15	65,8

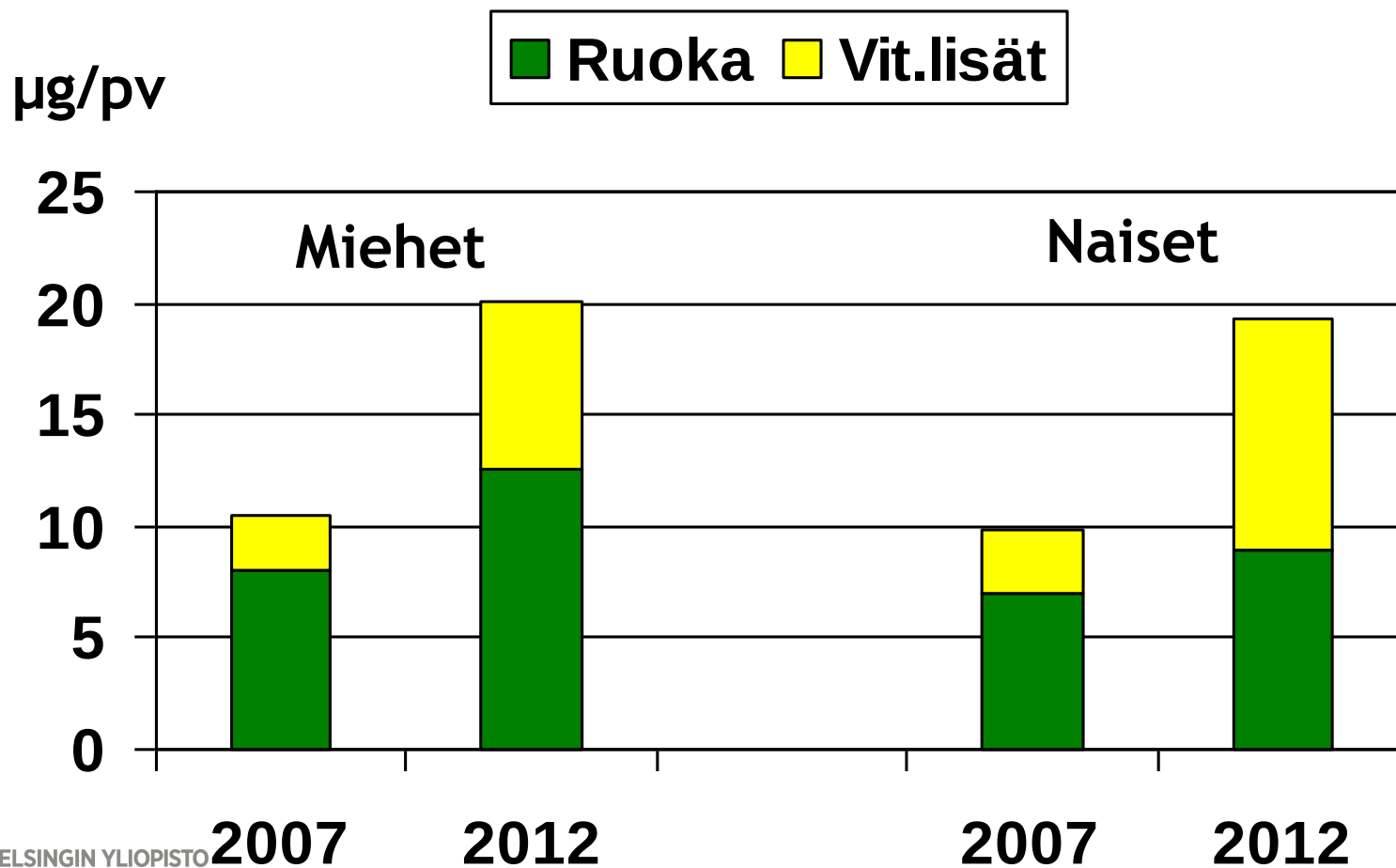


Uudet D-vitamiinin saantisuositukset (µg/pv)

	Naiset ja miehet
Suositus(RI)	
2-60 v.	10
61-74 v.	10
> 75 v.	20
Keskimääräinen tarve AR	7,5
Saannin alaraja LI	2,5
Saannin yläraja UL	100

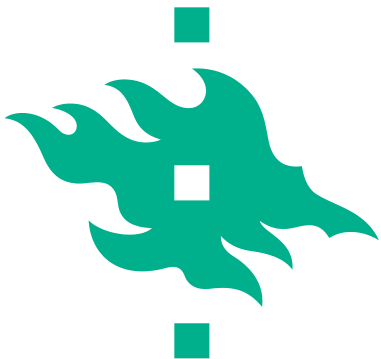


D-vitamiinin saanti Suomessa 2007 ja 2012 ($\mu\text{g}/\text{pv}$)



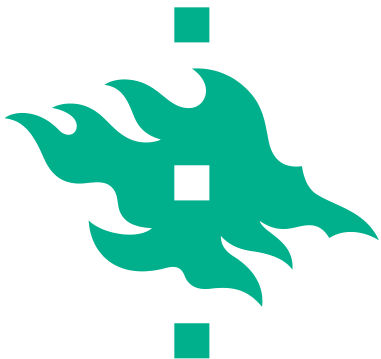
60 %
saannista:





lääkäiden ravinnontarve ja ravitsemussuosituks

- Proteiinien tarve ja suositus (0,8 g/kg) ei uusimpien arvioiden mukaan poikkea nuoremmista aikuisista (tosin joiden tutkimusten mukaan typpitasapainoon vaadittaisiin iäkkäillä n. 1,0 g/kg).
- Nestehukkaa voivat lisätä janonsäätelyn heikkeneminen ja liian varovainen juominen (esim. huonon virtsanpidätyskyvyn aiheuttaman pelon takia). Suositus on 1,5 litraa nestettä (ei alkoholia) päivässä.
- D-vitamiinin tarve ja suositus ovat suuremmat kuin nuoremmilla.
- Tarvetta lisää vähentyvät ulkona oleskelu (vähemmän UV-säteilyä) sekä se, että 7-dehydrokolesteroli ei muutu iholla yhtä tehokkaasti D-vitamiiniksi kuin nuoremmilla.



lääkäiden ravinnontarve ja ravitsemussuositukset

Energian tarve pienenee (erityisesti lihasmassan vähenemisen ja perusaineenvaihdunnan pienenemisen takia)

		Inaktiivinen	Normaaliaktiivinen	Aktiivinen
Miehet	<i>PAV</i>	<i>PAL 1,4</i>	<i>PAL 1,6</i>	<i>PAL 1,8</i>
18-30 v	7,7	10,7	12,3	13,8
31-60 v	7,4	10,4	11,8	13,3
61-74 v	6,2	8,7	10,0	11,2
Naiset				
18-30 v	5,9	8,3	9,4	10,7
31-60 v	5,8	8,1	9,2	10,4
61-74 v	5,2	7,3	8,4	9,4