



*Syö oikein*  
**JOKA**  
**IÄSSÄ**

Sopiva ravinto tukee terveyttä ja jaksamista. Mihin juuri sinun pitäisi kiinnittää huomiota?

KRISTA KORPELA-KOSONEN KUVAT ISTOCK



Yleislääketieteen  
erikoislääkäri  
Tove Laivuori/  
Mehiläinen



Ravitsemus-  
terapian professori  
Ursula Schwab/Itä-  
Suomen yliopisto

# 20+

## LUO HYVÄ PERUSTA

*Omaksu terveelliset elintavat ja pidä paino kurissa.*

→ Parikymppinen aloittelee itsenäistä elämää. Vaikka nuorena jaksaa epäsäännöllistäkin arkea, olisi hyvä rakentaa selkeä päivä-, ruoka- ja unirytmii.

Rytmi tukee aivojen hyvinvointia ja kognitiivisia toimintoja eli muistia, havainnointia, tarkkaavaisuutta ja kykyä oppia.

– Tässä iässä luodaan perusta koko aikuisiän terveystottumuksille, sanoo yleislääketieteen erikoislääkäri **Tove Laivuori** Mehiläisestä.

Jos on nuorena omaksunut terveelliset elintavat, niitä pystyy todennäköisemmin ylläpitämään läpi elämän. Rutiinien rikkominen vaatii myöhemmin enemmän työtä.

Parikymppinen voi vielä vahvistaa luuston massaa. Varmista, että saat tarpeeksi kalsiumia ja D-vitamiinia. Maitotuotteita kannattaa nauttia päivittäin ja kalaa ainakin kahdesti viikossa.

**JOPA KAKSI KOLMASOSAA** naisista on ylipainoisia. Parikymppisenä painon pudottaminen on vielä suhteellisen helppoa.

Kevennä aterioita kasviksilla, ja syö niitä päivän mittaan ainakin viisi kourallista. Vain joka viides nainen syö kasviksia niin reilusti kuin suositellaan. Valitse ne sesongin mukaan, niin kasvikset eivät rasita liiaksi kukkaroa.

**SUOMALAINEN NAINEN SAA** esikoisensa keskimäärin 29-vuotiaana. Ruokavaliota on hyvä tarkastella jo, kun suunnittelee raskautta.

Reilu ylipaino voi viivästyttää vauvahaaveita.

Onhan ruokavaliossasi riittävästi pehmeää kasvi- ja kalarasvaa ja kuitupitoisia hiilihydraatteja? Suomalaisten naisten keskimääräinen folaatin saanti on vain puolet suosituksesta. Kun syöt runsaasti kasviksia ja täysjyväviljoja, turvaat folaatin ja kuidun saantia.

Folaattia on etenkin kaaleissa, tummanvihreissä lehtikasveissa, pavuissa ja herneessä. Hedelmistä hyviä lähteitä ovat guava ja kiivi, marjoista taas lakka, vadelma ja mansikka. Neljä palaa runsaskuituista ruis- tai kauraleipää kattaa noin 10 prosenttia päivän tarpeesta.

Riittävä folaatin saanti ehkäisee sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriöitä. Raskaudessa saanti varmistetaan foolihappolisällä. Käyttö tulisi aloittaa kaksi kuukautta ennen ehkäisyn lopettamista, ja sitä pitäisi jatkaa 12 raskausviikkoon asti.

Äidin raskausajan ravitsemus vaikuttaa vauvan terveyteen pitkälle tulevaisuuteen.

– Lapsen terveyttä ohjelmoidaan pitkälti jo kohdussa, sanoo ravitsemusterapian professori **Ursula Schwab** Itä-Suomen yliopistosta.

# 30+

## LISÄÄ VOIMIA

*Huolehdi jaksamisesta ruuhkavuosina.*

→ Moni kolmikymppinen elää ruuhkavuosiaan. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen voi jäädä naisen to do -listalla työn ja perheen vaatimusten jalkoihin.

– Kannustan kiireessäkin satsaamaan riittävään uneen. Se auttaa jaksamaan ruuhkavuosien paineita. Jaksamista edistävät myös terveellinen ruoka ja säännöllinen syömisen rytmi, Tove Laivuori sanoo.

**KÄY LOUNAALLA HENKILÖSTÖRAVINTOLASSA**, jos se on mahdollista. Tämä lisää tutkitusti etenkin kasvien ja kalan syömistä.

Täytä ainakin puolet lautasesta salaateilla ja kasviksilla, niin tuhdimpaa pääruokaa tulee annosteltua vähemmän. Näin ylläpidät työvireyttä myös iltapäivän tunteina, sillä liian suuri ja raskas lounas väsyttää.

Jos käytät alkoholia, pysy kohtuudessa. Se tarkoittaa korkeintaan yhtä annosta päivässä tai seitsemää annosta viikossa. Yksi annos on pullo olutta tai siideriä tai 12 cl viiniä.

Säännöllinen, runsas alkoholin käyttö on naisilla merkittävä rintasyövän riskitekijä. Se kasvattaa myös kohonneen verenpaineen, sydämen rytmihäiriöiden, unihäiriöiden ja ylipainon riskiä.

Myös tupakointi lisää monien vakavien sairauksien riskiä. Siksi se on syytä lopettaa viimeistään kolmikymppisenä. Elimistö ehtii vielä toipua tupakka-altistuksesta, sillä pysyviä haittoja on harvoin tässä vaiheessa tullut.

**AINEENVAIHDUNTA** alkaa jonkin verran hidastua jo kolmikymppisenä, joten kilot voivat kertyä aiempaa helpommin.

Nainen saattaa entistä selvemmin huomata, ettei voi enää syödä mitä tahansa. Ihan joka päivä ei kannata syödä ruokia, jotka sisältävät runsaasti sokeria, suolaa ja kovaa rasvaa.

Nuku riittävästi, sillä univaje kasvattaa ruokahalua. Väsynyt ihminen himoitsee hiilihydraatteja etenkin iltapäivän ja illan tunteina.

**JOS LAPSIA** ei vielä ole mutta ne ovat toiveissa, raskaaksi tuloa ei kannata siirtää enää pitkään.

– Hedelmällisyys alkaa merkittävästi laskea, kun nainen täyttää 35 vuotta, Laivuori kertoo.

Monet terveystarvikkeet tuntuvat vielä kaukaisilta. Hyvästä terveydestä kannattaa nauttia.

– Luovu tavoitteiden siirtämisestä ja sitkuajattelusta. Toteuta haaveita ja unelmia nyt, kun terveys on vielä hyvässä kunnossa, Laivuori kannustaa.

»



# 40+

## HUOMIOI RISKIT

*Käy läpi suvun  
terveyshistoriaa.*

→ Nyt on hyvä hetki tarkastella oman suvun terveyshistoriaa. Onko suvussa esimerkiksi tyypin 2 diabetesta, sydän- tai muistisairauksia?

Koholla olevat verenpaine, verensokeri ja kolesterolitaso ovat riskitekijöitä, jotka täytyy huomioida. Ne kannattaa viimeistään nyt mittauttaa. Monien sairauksien riskiin pystyy tässä iässä vielä vaikuttamaan elintavoilla.

**SAMAT TERVEELLISEN SYÖMISEN SÄÄNNÖT** tekevät moniin terveysterveisiin. Sekä sydän että aivot hyötyvät, kun lastaat lautaselle kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, kalaa ja kasviöljyjä sekä pähkinöitä ja siemeniä.

Tällainen ruokavalio auttaa verenpaineen ja kolesterolin hallinnassa, edistää hyvää soke-riaineenvaihduntaa ja auttaa hillitsemään matala-asteista tulehdusta. Se on yhtenä tekijänä liitetty sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen ja muistisairauksien riskiin.

Pyri syömään kasviksia jokaisella aterialla ja kalaa 2–3 kertaa viikossa.

Naisen on hyvä syödä täysjyväviljaa noin kuusi annosta päivässä. Lautasellinen puuroa vastaa kahta ja yksi leipäviipale tai desilitra tummaa pastaa tai riisiä yhtä annosta. Pähkinöitä ja siemeniä voi syödä lajeja vaihdellen pari ruokalusikallista päivässä.

– Terveyttä edistävät ruokavalinnat auttavat myös painonhallinnassa, Ursula Schwab sanoo.

Vältä silti tiukkapipoisuutta. Tutkimusten mukaan joustava suhtautuminen ruokaan on onnistuneen painonhallinnan peruspilari.

– Ehdottomuus tekee elämästä ankeaa. Hae syömiseen sallivuutta ja rentoutta.

**LIIKUNNASTA** kannattaa tehdä pysyvä osa arjen rutiineja.

Luustoa kuormittavasta liikunnasta on hyötyä osteoporoosin ehkäisyssä. Siihen kannattaa kiinnittää huomiota jo nelikymppisenä.

Luustolle tärkeät D-vitamiini ja kalsium on hyvä saada ennen kaikkea monipuolisesta ruoasta, mutta pimeinä talvikuukausina tarvitaan useimmiten myös D-vitamiinivalmistetta.

Pyri löytämään itsellesi niin mieluisa tapa liikkua, että siitä tulee säännöllinen tapa.

– Hyötyliikunnan tulisi olla osa jokaista päivää. Se vähentää haitallista istumista. Työmatkaliikunta ja portaiden kiipeäminen hissinsijaan eivät vaadi erikseen urheiluharrastukseen lähtemistä, vaan ne on helppo toteuttaa kiireisenäkin päivänä, Laivuori sanoo.

Jos suuntaat suoraan töistä treenaamaan, varaa mukaan välipala, jonka voit syödä 1–2 tuntia ennen harjoittelua. Nopeaan tankkaukseen sopivat esimerkiksi banaani ja rahka.

Liikunnan jälkeen elimistö hyötyy, kun se saa käyttöönsä hiilihydraatteja ja proteiinia. Se parantaa harjoittelun tehoa ja palautumista.

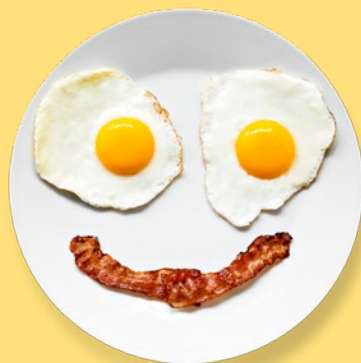
Syö kotona treenin jälkeen vielä kunnollinen ateria. Niin vältät, ettet napostelee nälkään myöhemmin illalla.

**”Moniin  
sairausriskeihin  
pystyy vielä  
vaikuttamaan.”**

# 50+

## LIEVITÄ MENO- PAUSSIOIREITA

*Vältä rasvaista ja  
suolaista ruokaa.*



→ Viisikymppisenä moni nainen kamppailee vaihdevuosien kanssa. Menopaussi alkaa keskimäärin 51 vuoden iässä, mutta se ajoittuu yksilöllisesti 45–55 ikävuoden välille. Menopausista on kyse, kun kuukautiset ovat poissa yli vuoden.

Tavallisimpia vaihdevuosioireita ovat kuumat aallot, mielialavaihtelut ja unihäiriöt. Osa naisista ei oireile lainkaan, mutta joillakin vaivat voivat olla niin hankalia, että he tarvitsevat estrogeenikorvaushoitoa.

Säännöllinen liikunta ja oikeanlainen ruoka voivat auttaa, jos oireet ovat lievät.

– Oloa voi helpottaa, kun syö vähäsuolaisesti ja kevyesti. Runsassuolainen ruoka turvottaa ja rasvainen ruoka hidastaa mahalaukun tyhjenemistä, Ursula Schwab kertoo.



# 60+

## PIDÄ KIINNI RYTMISTÄ

*Huomioi proteiinin saanti.*



→ **MONI KUUSIKYMPPIINEN** tuntee olevansa elämänsä kunnossa. Hyvä ravitsemus parantaa elämänlaatua, ehkäisee sairastumista ja hidastaa jo todettujen sairauksien pahenemista. Tyypin 2 diabetes, sydänsairaudet ja verenpainetauti ovat yleisempiä yli 60-vuotiailla kuin sitä nuoremmilla.

– Suolan käytön rajoittaminen ja ruokakolmion periaatteiden suosiminen syömisessä on nyt yhä tärkeämpää, Schwab sanoo.

Eli syö runsaasti kasviksia ja täysjyvää, lihaa vain kohtuullisesti.

Myös närästys, ummetus ja muunlaiset vatsavaivat ovat ikääntyessä yhä tavallisempia. Niihin auttaa, kun huolehtii kuidun saannista ja välttää rasvaisia, kärjistettyjä, mausteisia ja muita oireita aiheuttavia ruokia.

– Kiinnitä huomiota kaikkiin uusiin, poikkeavan oloisiin oireisiin, kuten vatsan toiminnan muutoksiin, suorituskyvyn laskuun, sydänoireisiin ja kipuihin. Tässä iässä on yhä todennäköisempää, että oireiden takaa löytyy hoitoa vaativa sairaus, Laivuori muistuttaa.

**RIITTÄVÄ PROTEIININ SAANTI** auttaa säilyttämään toimintakykyä ja lihasmassaa.

Päivän proteiinitarve kertyy esimerkiksi näin: Syö aamiaiseksi 2 desilitraa jogurttia ja pari viipaletta juustoa. Nauti lounaaksi 100 grammaa paistettua kalaa ja lasillinen maitoa, välipalalla kourallinen pähkinöitä. Syö päivällisellä lautasellinen linssekeittoa ja 3 viipaletta kinkkua, iltapalaksi desi rahkaa tai raejuustoa.

Proteiinia ei saa tankata muiden ruokien kustannuksella, ettei kasvien syöminen vähenny. Pidä kiinni monipuolisuudesta. Syö 4–5 ateriaa päivässä 3–5 tunnin välein.

– Säännöllinen syöminen auttaa painonhallinnassa ja toisaalta tahattoman laihtumisen havaitsemisessa, Schwab sanoo.

Jos paino putoaa ilman syytä, käy lääkärissä. Laihtuminen voi olla merkki vakavastakin sairaudesta, esimerkiksi kasvaimesta.

**NAINEN JÄÄ ELÄKKEELLE** tyypillisesti vähän päälle kuusikymppisenä. Se on elämässä iso käännekohta, joka vaatii sopeutumista.

– Muutokseen on hyvä valmistautua hyvissä ajoin. Mieti, mitä elämään tulee työroolin tilalle. Jos ura on ollut hyvin tiivis, nyt on mahdollista höllätä kaikesta suorittamisesta, Laivuori sanoo.

Suuret elämänmuutokset voivat joskus heikentää mielen hyvinvointia. Noin yhdellä kymmenestä kuusikymppisestä naisesta on lääkärin toteama masennus.

Terveellisillä ruokavaliannoilla voi tukea mielen terveyttä. Ota lautaselle reilusti värikkäitä kasviksia ja täysjyväviljaa. Niistä saa folaattia, joka on myös mielivitaminia.

Kala ja kasviöljyt tuovat ruokavaliioon aivojenkin rakastamaa pehmeää rasvaa.

Enää ei tarvitse pysyä samoissa mitoissa kuin nuorena. Ylipainon raja on sallivampi. Nuoremman aikuisen normaali painoindeksi on 18,5–25, mutta ikääntyneillä se on tutkimusnäytön mukaan 24–29.

– Eläkeiässä on enää harvoin perusteltua laihduttaa, Schwab sanoo.

Iän myötä energian tarve vähenee mutta ravintoaineita, vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan yhtä paljon kuin ennenkin. 75-vuotiaan naisen tulisi ottaa D-vitamiinia 20 mikrogrammaa päivässä. ●

Tupakointi pahentaa vaihdevuosisoireita, samoin runsas kahvinjuonti ja voimakkaasti maustettu ruoka.

On tutkittu paljon, auttavatko soijan sisältämät kasviestrogeenit vaihdevuosisoireisiin. Näyttöä ei juurikaan ole. Myöskään rohdosvalmisteet eivät tepsii oireisiin, jotka johtuvat estrogeenipuutoksesta.

**PAINO HIVUTTAUTUU** ylöspäin helpommin kuin koskaan. Pidä säännöllinen ateriarytmi ja annoskoot kurissa.

Vältä syömästä tyhjiä kaloreita. Sellaisia ovat runsaskaloriset mutta niukasti ravintoaineita sisältävät ruoat ja juomat, kuten makei-

set, suklaa, keksit, suolaiset napostelutuotteet, sokerimehut ja virvoitusjuomat.

Alkoholijuomista kertyy huomaamatta energiaa: lasillisesta viiniä noin sata kilokaloria ja pullollisesta siideriä noin 200 kilokaloria.

**VAIHDEVUODET OHITTANEILLA** naisilla on suurin riski sairastua osteoporoosiin. Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti on yhä tärkeämpää.

50-vuotiaana tulee ensimmäinen kutsu mammografiaan. Terveellisistä ruokatottumuksista ja painonhallinnasta on rintasyövän ehkäisyssä etua. Yksittäisiä syöpää torjuvia superruokia ei ole, mutta alkoholin käyttö lisää syöpäriskiä.

**”Vaihdenvuosissa olo voi helpottaa, kun syö vähäsuolaisesti ja kevyesti.”**