

## Kooste ravitsemussuosituksista ja ohjeistuksista iäkkäille

Terveyskirjasto- Duodecim. Ikääntyneiden ravitsemus

[https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01086](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086)

THL. Iäkkäät, elintavat ja ravitsemus.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/iakkaat>

Aivoliiton ohjeita, aivoterveyttä tukevalle ruokavaliolle <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/ruoka/>

Terveyskylän Ikätalossa myös ravitsemus- ja toimintakykytietoa koottuna ikäihmisille.

<https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ik%C3%A4-terveys-ja-sairaudet/elintavat-ja-toimintakyky/ravitsemus-ja-toimintakyky>

**Gery ry, Gerontologinen ravitsemus.** Gery julkaisee neljästi vuodessa ikääntyneiden ravitsemukseen painottuvaa lehteä, joita voi lukea myös verkossa. Sivuilta löytyy myös tulostettavia ohjeistuksia ravitsemussuosituksista ikäihmisille ja linkkejä tutkimuksiin. <https://www.gery.fi/>

Monipuolisia ja laadukkaita esitteitä <https://www.gery.fi/julkaisut/esitteet/> Voit tulostaa esitteet käyttöösi tai tilata niitä posti- ja toimituskulujen hinnalla.

Katsaus ikääntyneiden ravinnonsaantiin ja ravitsemustilaan Suomessa. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä-hanke 2018.

[https://www.gery.fi/site/assets/files/1371/katsaus\\_ikaantyneiden\\_ravitsemuksesta.pdf](https://www.gery.fi/site/assets/files/1371/katsaus_ikaantyneiden_ravitsemuksesta.pdf)

### Valtion ravitsemussuosituksiset

Ravitsemussuosituksiset ikääntyneille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.

<https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet.suositus-3.pdf>

Ravitsemushoidon suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.

[https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito\\_netti\\_2.painos.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf)

### Ravitsemusoppaita

Liikunta ja ravitsemus- opas ohjaustyöhön

[https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/LIIKUNTA\\_JA\\_RAVITSEMUS\\_VALMIS.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/LIIKUNTA_JA_RAVITSEMUS_VALMIS.pdf)

Suomen Muistiasiantuntijat ry (yhteistyössä Gery ry). ikääntyneen 12-sivuinen ikääntyneen ravitsemusopas

<http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/ik%C3%A4ntyneen%20ravitsemusopas%202014.pdf>

Ravitsemusohjeita kotihoidon henkilöstölle. 36-sivuinen verkkodokumentti. (EKSOTE)

<https://www.innokyla.fi/documents/1089786/da66e93d-10d8-4dc5-acec-fa5e4561dc0f>

Ravitsemus osana ikääntyneen hyvää hoitoa- kirjanen ja Ravitsemus vanhusten toimintakyvyn ylläpitäjänä loppuraportti, molemmat saatavilla **maksullisina** painoksina (3e ja 10e)

[http://www.vtkl.fi/fin/liitto/tuotteet\\_ ja\\_julkaisut/ravitsemus/](http://www.vtkl.fi/fin/liitto/tuotteet_ ja_julkaisut/ravitsemus/)

