

# Liikuntaneuvonnan kuukausikirje

## Toukokuu 2026

### HEI,

Ei ole epätavallista, että jotkut – erityisesti ikääntyneet – saavat liian vähän proteiinia. Tarkastellaanpa tätä hieman lähemmin. Proteiini on ravintoaine ja tärkeä rakennusaine monille kehomme toiminnoille. Sitä tarvitaan solujen, lihasten, luuston, ihon ja hiusten rakentamiseen, uudistamiseen ja korjaamiseen sekä entsyymien, hormonien ja vasta-aineiden muodostamiseen. Proteiini myös stimuloi D-vitamiinin muuttumista aktiiviseen muotoonsa, mikä puolestaan mahdollistaa kalsiumin paremman imeytymisen ja pitää luuston vahvana. Runsas liikunta ja treenaaminen sekä luonnollinen ikääntyminen lisäävät kehon proteiinitarvetta. Proteiinilla on tärkeä rooli myös painonhallinnassa, sillä proteiinipitoinen ruoka pitää kylläisenä ja ehkäisee lihasmassan katoamista laihduttaessa. Riittävä proteiinin saanti ylläpitää siten lihasmassaa, toimintakykyä, vastustuskykyä ja haavojen paranemista.

Ruokaviraston suosittelema proteiinin saanti 18–64-vuotiaille on 1,1–1,3 g/kg ja yli 65-vuotiaille 1,2–1,4 g/kg. Suositusten mukainen proteiinin saanti on osa osteoporoosin perushoitoa. Jokaisella aterialla tulee kiinnittää erityistä huomiota proteiinin saantiin.

### Saatko riittävästi proteiinia?

Paino	Proteiinitarve/vrk
60 kg	72 g – 84 g
70 kg	84 g – 98 g
80 kg	96 g – 112 g
90 kg	108 g – 126 g

Ruokavirasto



#### Hyviä proteiininlähteitä:

- Maitotuotteet, kuten maito, piimä, jogurtti, rahka, raejuusto, juusto, proteiivanukas
- Kana, kalkkuna
- Liha
- Kala
- Palkokasvit, kuten pavut, herneet ja linsit
- Kananmuna

Myös viljatuotteet sisältävät proteiinia. Maidon korvikkeena käytettävistä kasvijuomista soijajuoman proteiinimäärä vastaa parhaiten maidon proteiinimäärää. Muut kasvijuomat sisältävät huomattavasti vähemmän proteiinia.

#### Esimerkkejä proteiinin määrästä:

2 kananmunaa sisältää 12–14 g | 150 g kanaa sisältää noin 37 g |  
2 dl luonnonjogurttia sisältää noin 7 g |  
2 dl raejuustoa sisältää 24–28 g |  
1 dl:sta hiutaleita veteen keitetty kaurapuuro sisältää 4–5 g

### KAURAISET RAEJUUSTOSÄMPYLÄT

#### Ainekset:

250 g raejuustoa tai Kesoa  
5 dl kaurahiutaleita  
4 kananmunaa  
1 tl leivinjauhetta  
½ tl suolaa

#### Koristelu:

unikonsiemeniä,  
auringonkukansiemeniä tai  
karpitsansiemeniä



#### Tee näin:

- Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.
- Sekoita kaikki ainekset keskenään haarukalla. Muotoile taikina sen jälkeen käsin kuudeksi sämpyläksi. Vaihtoehtoisesti voit tehdä kaksinkertaisen annoksen uunipellille ja leikata sen paloiksi heti paistamisen jälkeen.
- Nosta sämpylät leivinpaperilla vuoratulle pellille ja koristele haluamillasi siemenillä.
- Paista uunin keskitasolla noin 20 minuuttia, kunnes sämpylät ovat saaneet kauniin värin ja irtoavat helposti leivinpaperista.
- Säilyvät muovipussissa huoneenlämmössä noin 3 päivää. Ne voi myös pakastaa. Kokeile maustaa taikina valitsemillasi mausteilla, juustoraasteella, aurinkokuivatulla tomaateilla, porkkanaraasteella, pakastepuolukoilla tai muulla herkkullisella.

Liikuntainnostaja

040 5878 199

katarina.stenbacka@kronoby.fi

Liity uutiskirjeen tilaajaksi:

<https://lnkd.in.g/forms.app/untitled-form-11>

