



Saatko riittävästi proteiinia ja muita ravintoaineita?

Ikääntyvän yksilöllinen ravitsemuksen arviointi ja ohjaus

Riittävä ja oikea ravitsemus on tärkeää kaikenikäisille, mutta erityisesti ikääntyneille. Liian vähäinen energian ja ravintoaineiden saanti heikentää yleiskuntoa, altistaa sairauksille sekä estää mm. lihasten kasvun, vaikka liikunta olisikin riittävä.

Lailistetun ravitsemusterapeutin vastaanotolla selvitetään ravitsemuksenne riittävyys.

Ennen vastaanottoa on hyvä pitää muutama päivä ruokapäiväkirjaa, jotta tämänhetkinen ravitsemuksenne saadaan selvitettyä. Voitte kirjata paperille syömänne ruoat ja niiden määrät 3-5 viiden päivän ajan.

Vastaanotolla ravitsemusterapeutti ohjaa teille sopivan ruokavalion ottaen huomioon mm. elämäntilanteenne, sairautenne ja liikunnan määrän.

Voitte varata ajan vastaanotolle [sähköisestä ajanvarauksestamme](https://kurki.odl.fi/app) <https://kurki.odl.fi/app> tai soittamalla 08 313 2154.

Hinta: 116,00 €.