Ikääntyneen ravitsemus ja toimintakyky

Laillistettu ravitsemusterapeutti

Anu Varjonen, Ravitsemusyksikkö

Ikääntyneiden ruokasuosituskoulutus 20 5 2021 - YouTube

päijätsote

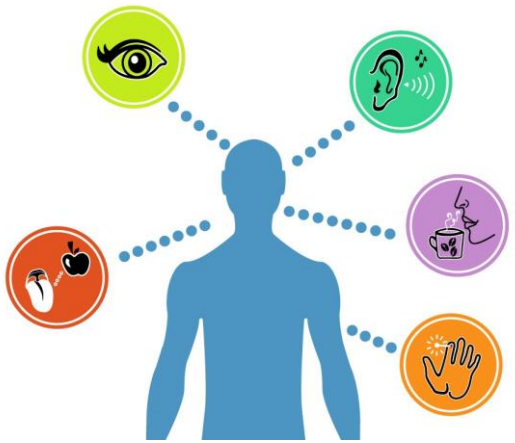
Syömisen ja ravitsemustilan merkitys

- Tasapainon säilyttäminen ja kaatumisten estäminen
- Jaksaminen ja toimintakyky
- Mieliala ja muisti
- Sairauksista toipuminen ja puolustuskyky
- Haavojen paraneminen
- Mielihyvä

päijät sote

Muutoksia ikääntyessä

- Makuaistissa ja maistamisessa
  - Maku-, haju-, näkö-, tunto- ja kuuloaisti
- Ruuansulatuksessa
- Ruokahalussa
- Nälän ja kylläisyyden tuntemuksissa
- Jaksamisessa
- Muistissa
- Suun ja hampaiden kunnossa
- Ruoanvalmistuksessa ja ruokaostosten tekemisessä

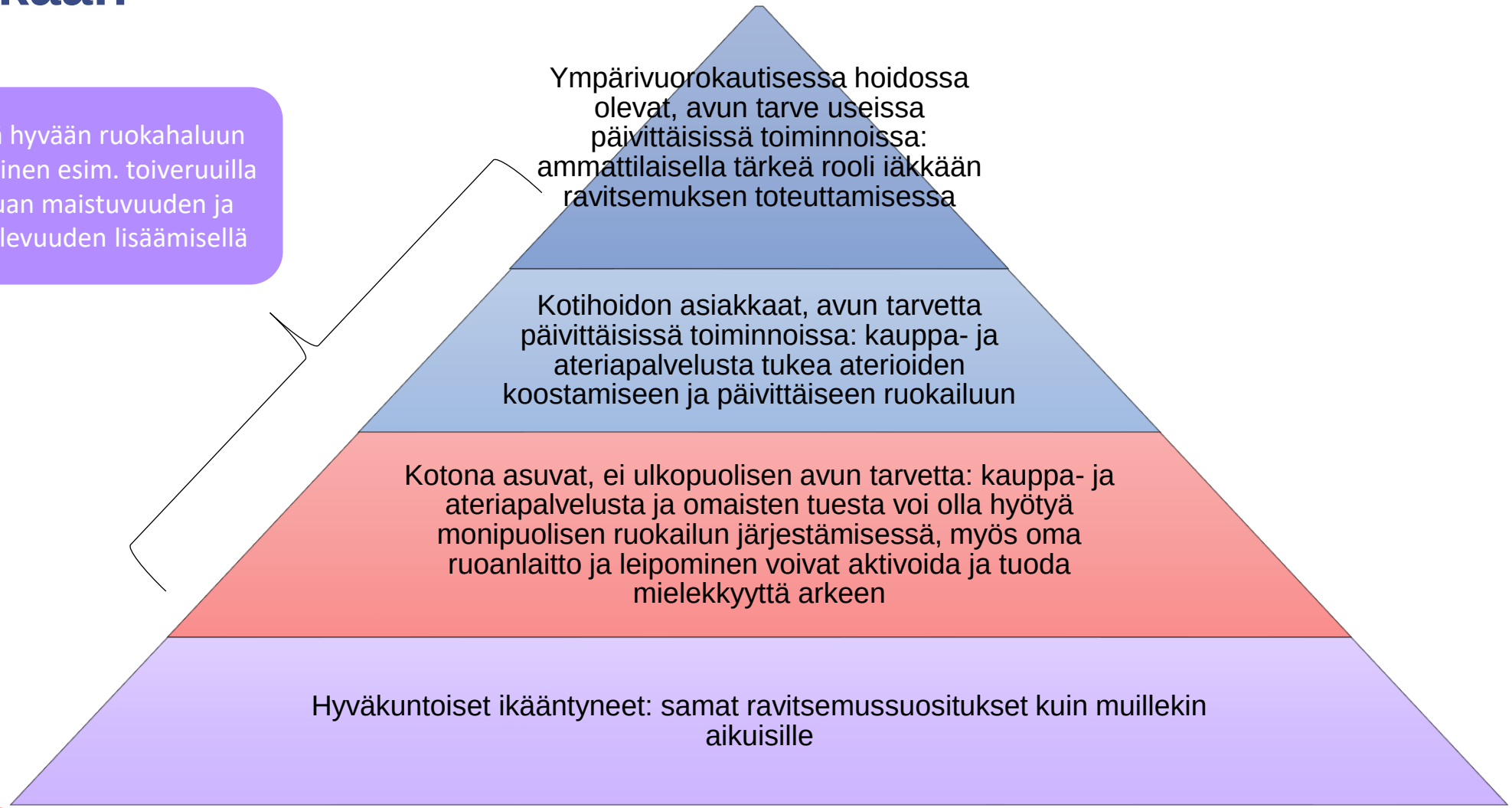


Peda.net

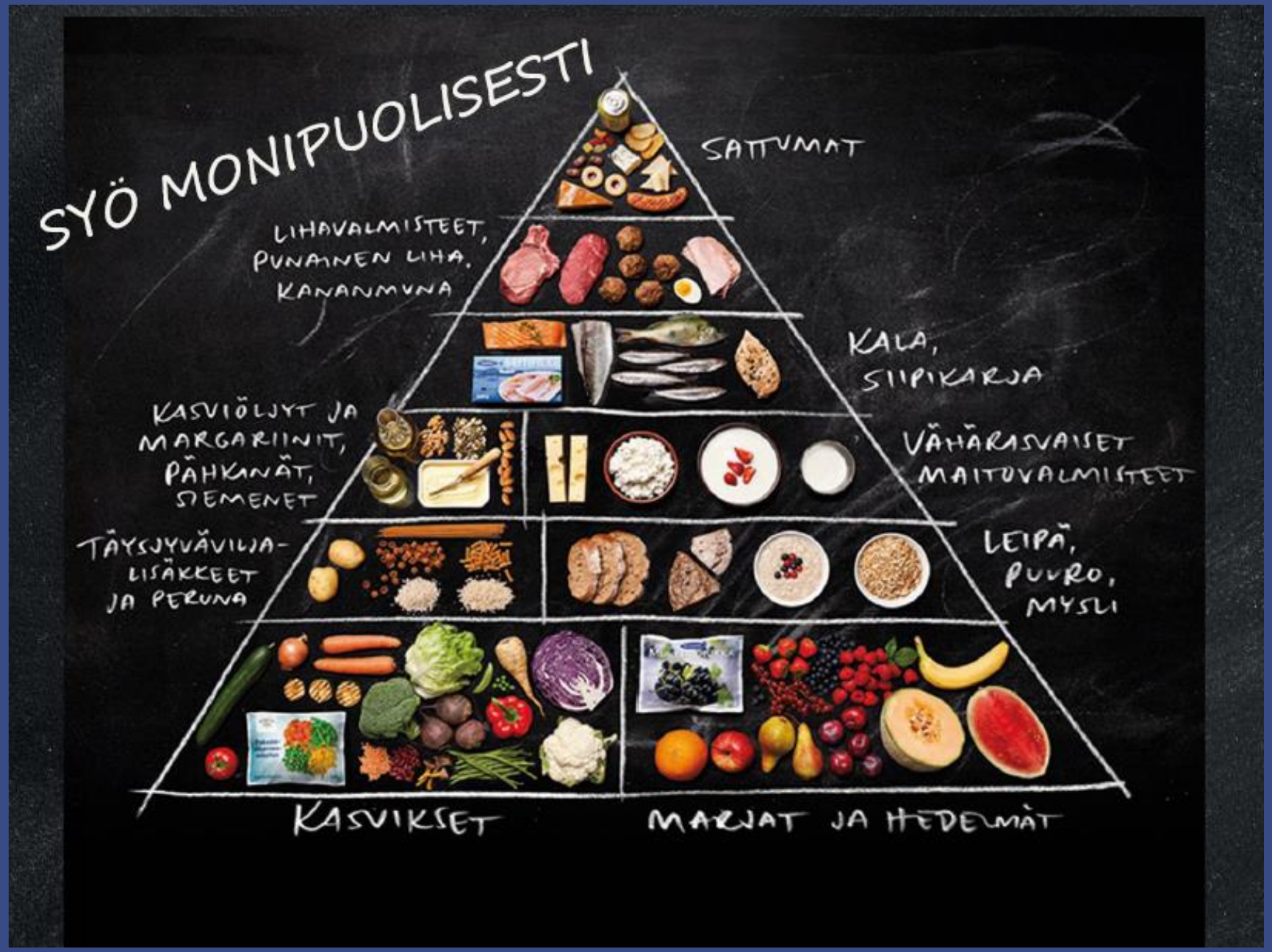
Terveyskyla.fi

Ikääntyneiden ravitsemukseen liittyvät tarpeet toimintakyvyn mukaan

Keskeistä hyvään ruokahaluun panostaminen esim. toiveruuilla sekä ruuan maistuvuuden ja houkuttelevuuden lisäämisellä



päijät sote

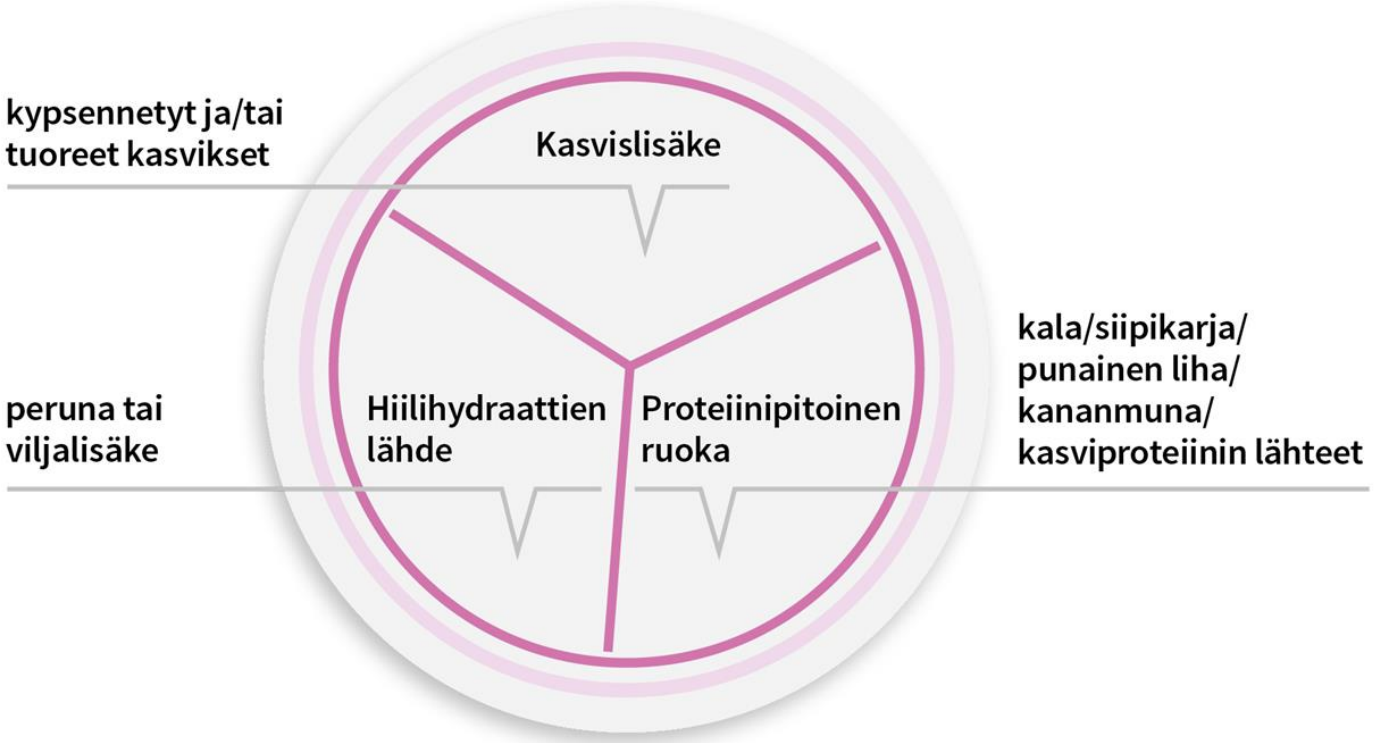

SYÖ MONIPUOLISESTI
SATTUMAT
LIHAVALMISTEET, PUNAINEN LIHA, KANANMUNA
KALA, SIIPIKARJA
KASVIÖLJYT JA MARGARIINIT, PÄHKINÄT, SIEMENET
VÄHÄRASVAISET MAITOVALMISTEET
TÄYSJYVÄVILJA-LISÄKKEET JA PERUNA
LEIPÄ, PUURO, MYSLI
KASVIKSET
MARJAT JA HEDELMÄT

Terveyden ja kestävyyden edistäminen ruokavalionnoilla

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet → täysjyvävalmisteet	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

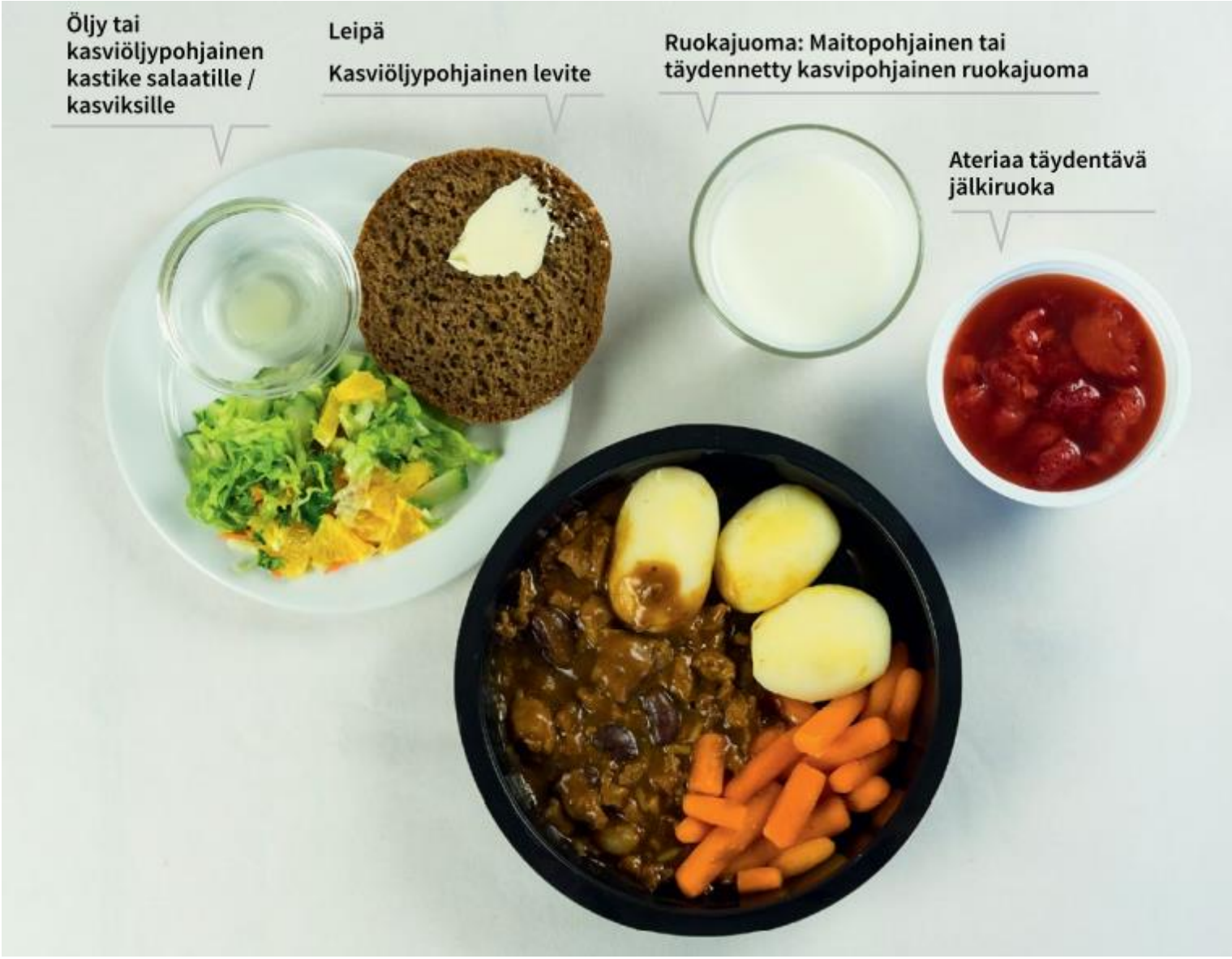
päijät sote

Ikääntyneen ruokalautanen on jaettu kolmanneksiin



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:
Öljypohjainen salaatinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka

Aterioiden koostaminen



päijät sote

Perusannoskoko, sopii useimmille

päijät sote

Ateriarytmi

YLIMÄÄRÄISET VÄLIPALAT TARVITTAESSA

YÖLLINEN PAASTO KORKEINTAAN 11 TUNTIA

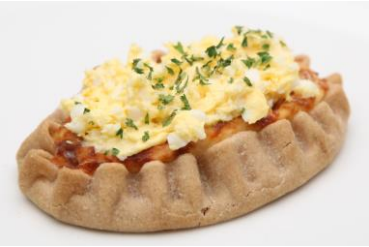
Gery: Voimaa ruuasta

päijät sote

Yöpala

- Riittävä yöpala sisältää energiaa n.200 kcal ja 10 g proteiinia

Esimerkiksi:



Karjalanpiirakka
munavoilla
+ 1,5dl lasi maitoa

2-3dl Rahkapirtelö
+pieni leipä

2dl runsasproteiinista maitoa
+2 keksiä

Maitopuuro rasvasilmällä
+mehukeitto (tai maito)

päijät sote

Kuvalähteet vasemmalta oikealle: sandwichhouse.fi, valio.fi, shutterstock.com, valio.fi, kantolan.fi, kruoka.fi, valio.fi

Folaatin, kuidun ja C-vitamiinin saanti jää ikääntyneillä helposti vajaaksi.

Kuva: Ravitsemusopas ikääntyneille

päijät sote

Kuitulähteitä

- Täysjyväviljavalmisteet (leivät, puurot, murot, myslit, leseet)
- Palkokasvit (pavut, herneet, linssit)
- Marjat ja hedelmät
- Pähkinät ja siemenet
- Kasvikset

=> Mitä kuidunlähdettä voisin lisätä ruokavaliooni?

Kuvan jokaisessa annoksessa on 3 grammaa kuitua.

Suositus naisille vähintään 25 g (8 annosta) ja miehille 35 g (11 annosta)

Kuva: Sydänliitto

Rasvan laatu

Vähintään 2/3 kokonaisrasvasta pehmeää ja alle 1/3 kokonaisrasvasta kovaa

Suositeltava laatu vaikuttaa suotuisasti

- Kolesteroli- ja triglyseridipitoisuudet
- Sokeriaineenvaihdunta
- Matala-asteisen tulehduksen hillintä
- On ikääntyneillä yhteydessä luuston kuntoon ja lihasmassan säilymiseen
- Kognition säilyminen
- Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy ja hoito
- Kohonneen verenpaineen hoito
- Sepelvaltimotaudin ehkäisy ja sekundaaripreventio (toimet, joilla pyritään estämään sairauden eteneminen)

Suosi pehmeää rasvaa

päijät sote

Kuinka turvataan ruokavalion riittävän pehmeä rasvan laatu?

- Valitaan ruoanlaittoon ja leivontaan kasviöljypohjaiset valmisteet, kuten rypsi- tai rapsiöljy, pullomargariini tai rasiamargariini
- Valitaan leivän päälle kasviöljypohjainen margariini, jossa rasvaa vähintään 60%
- Käytetään rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita
- Valitaan salaatinkastikkeeksi kasviöljy tai öljypohjainen salaattikastike
- Syödään kalaa 2–3 kertaa viikossa

päijät sote

Proteiini

Paino	Proteiinintarve/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

Suosituksen mukainen *päivittäin proteiinin saanti on 1,2 g–1,4 g proteiinia/kehon painokilo.*

Syö proteiinipitoista ruokaa jokaisella aterialla!

päijät sote

Maito ja terveys ry

Proteiini; 25 – 30 g pääaterioilla

Tuote	proteiini/ 100 g
Lohifilee	20 g
Broilerfilee	27 g
Kananmuna	13 g
Sika-nautajauheliha	23 g
Nyhtökaura	31 g
Härkis	17 g
Valkopapu	8 g
Raejuusto	17 g

Kala-ateria, pannuahvenet

Kasvissosekeitto, raejuusto ja täysjyväleipä

Kaalilaatikko

Broileriateria

Hernekeitto

päijät sote

Proteiini

Marjarahka

Voileipä

Pähkinät ja omena

Rahkapirtelö

Soijajogurtti ja härkäpapugranola

Jogurtti ja marjat

Maito- tai piimälasi

Täysjyväleipäviipale

päijät sote

Vähemmän suolaa

Suolan vähentäminen

- laskee verenpainetta
- pienentää mahasyövän ja muistisairauksien riskiä
- säästää luustoa

Suolaa kertyy huomaamatta useista tavallisista elintarvikkeista:

- leipä, viljavalmisteet, leikkeleet, pääruoat
- mausteet, säilykkeet, marinadit

Suositus päivässä: ≤ 5 grammaa

Sydänmerkki-tuotteissa on vähemmän suolaa.

=> Minkä tuotteen voisin vaihtaa vähäsuolaisemmaksi?

Vähemmän sokeria

- Lisättyä sokeria kertyy juomista, herkuista ja sokeroiduista tuotteista (jogurtit, murot, myslit).
- Hedelmien, marjojen ja maitotuotteiden luontaista sokeria ei tarvitse välttää.

Suositus päivässä: ≤ 50 grammaa (keskikokoinen aikuinen)

=> Miten voisin vähentää sokerin saantia?

Muista D-vitamiini!

D-vitamiini on tärkeä luuston, verisuonien ja sydämen terveydelle.

IKÄÄNTYNYT – tarvitset päivän aikana 1–1,5 litraa nesteitä eli 5–8 lasillista juomaa

JUO PÄIVITTÄIN

Vettä

Maitoa ja hapanmaitotuotteita noin 5 dl, mieluiten 0–1 % rasvaa sisältäviä

Hedelmä-, marja-ja kasvis-täysmehuja, mehujuomia, keittoja ja virvoitusjuomia

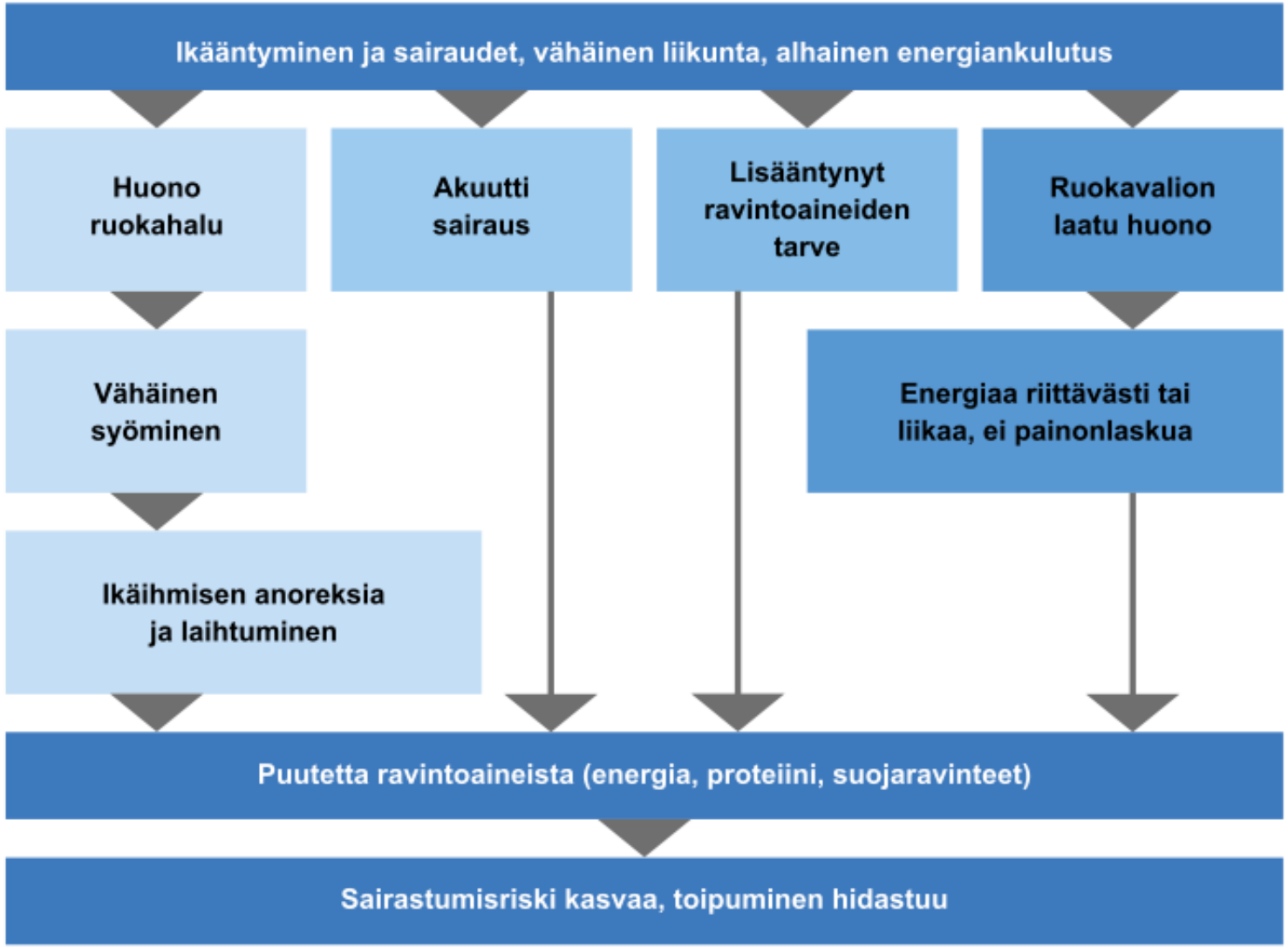
Kahvia, teetä, kaakaota

Pirtelöitä ja jogurtti-juomia

JUO VAIN SATUNNAISESTI

Alkoholijuomia enintään 1 annos päivässä

Ikääntyminen altistaa alkoholi-haitoille



Kuvio 3. Ikääntyneiden virheravitsemus voi kehittyä monia eri teitä (VRN 2010).

päijätsote

Vajaaravitsemusriskin arviointi vuodeosastolla

Tunnista vajaaravitsemus MNA-testillä ja huolehdi kirjaamisesta

TESTISTÄ SAADUT PISTEET MNA LYHYT / MNA PITKÄ	VARMISTA SOPIVA RUOKAVALIO JA RUUAN RAKENNE	SEURAA SYÖDYN RUUAN MÄÄRÄÄ JA RUOKAHALUA	HAVAHDU PAINON-MUUTOKSIIN	TARJOA TÄYDENNYS-RAVINTO-VALMISTETTA	OTA YHTEYTTÄ RAVITSEMUS-TERAPEUTTIIN
12-14 / 24-30 Normaali ravitsemustila	Ikääntyneen ruokavalio	Syöty pääruuan määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa kuukausittain	Ei ole tarpeen	Ei ole tarpeen
8-11 / 17-23,5 Riski virheravitsemukselle kasvanut	Ikääntyneen ruokavalio, tarvittaessa ylimääräiset välipalat ja rasvalisä	Syöty pääruuan määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa viikoittain	Mikäli paino laskee tahattomasti ja ruokahalu on huono	Tarvittaessa, mikäli keinot eivät tehoa
0-7 / alle 17 Virhe- tai vajaaravitsemus	Ikääntyneen ruokavalio, tarvittaessa ylimääräiset välipalat ja rasvalisä	Syöty pääruuan määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa 1-2 kertaa viikossa	Mikäli paino laskee tahattomasti ja ruokahalu on huono	Mikäli keinot eivät tehoa viikon aikana
Kirjaa MNA-pistemäärä ja sen tulkinta	Kirjaa valittu ruokavalio	Kirjaa syödyn ruuan määrä ja ruokahalu	Kirjaa paino	Kirjaa täydennysravinto-valmiste ja määrä	Kirjaa ravitsemus-terapeutin kosultaatio

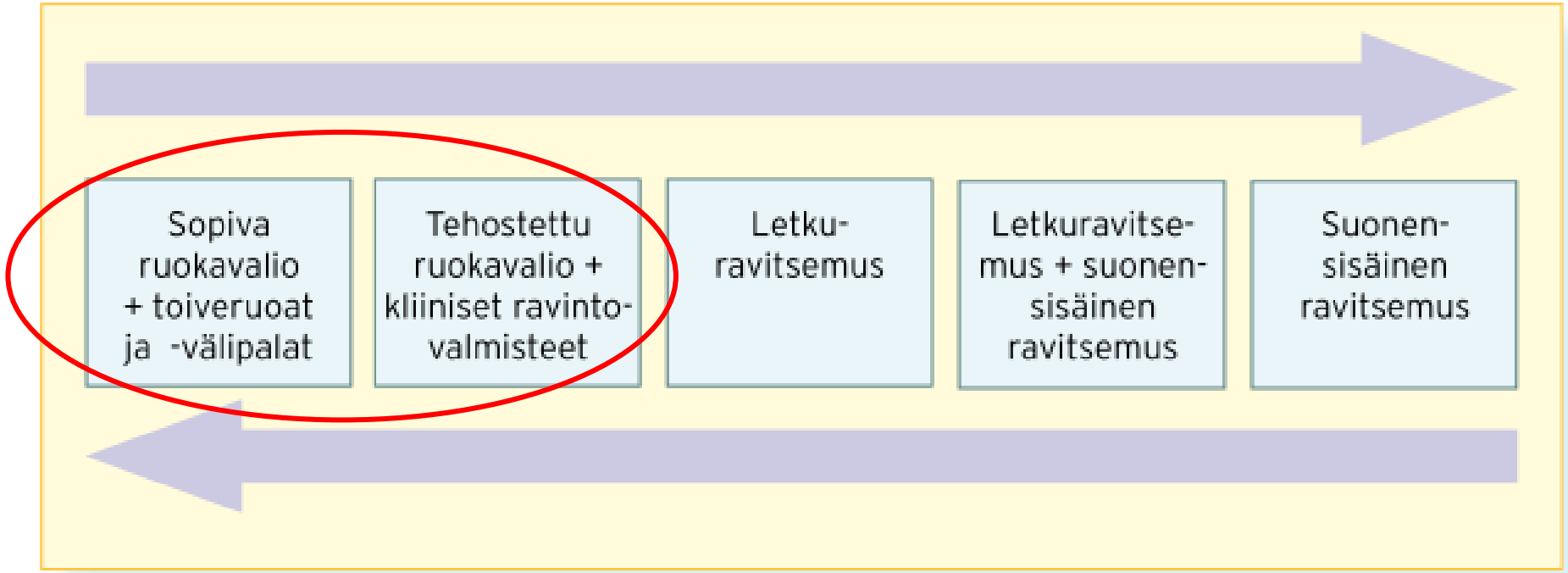
päijätsote

Vajaaravitsemusriskin arviointi kotihoidossa

Tunnista vajaaravitsemus MNA-testillä ja huolehdi kirjaamisesta

TESTISTÄ SAADUT PISTEET MNA LYHYT / MNA PITKÄ	VARMISTA SOPIVA RUOKAVALIO JA RUUAN RAKENNE	SEURAA SYÖDYN RUUAN MÄÄRÄÄ JA RUOKAHALUA	HAVAHDU PAINON-MUUTOKSIIN	TARJOA TÄYDENNYS-RAVINTO-VALMISTETTA	OTA YHTEYTTÄ RAVITSEMUS-TERAPEUTTIIN
12-14 / 24-30 Normaali ravitsemustila	Perusruokavalio	Syöty ruuan määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa kuukausittain	Ei ole tarpeen	Ei ole tarpeen
8-11 / 17-23,5 Riski virheravitsemukselle kasvanut	Proteiinia joka ateralla, mieliruuat ja välipalat, tarvittaessa rasvalisä	Syöty ruuan määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa viikoittain	Mikäli paino laskee tahattomasti ja ruokahalu on huono	Tarvittaessa, mikäli keinot eivät tehoa
0-7 / alle 17 Virhe- tai vajaaravitsemus	Proteiinia joka ateralla, mieliruuat ja välipalat, tarvittaessa rasvalisä	Syöty ruuan määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa 1-2 kertaa viikossa	Välipalana tai janojuomana	Mikäli keinot eivät tehoa kuukauden aikana
Kirjaa MNA-pistemäärä ja sen tulkinta	Kirjaa ruokavalion toteutus	Kirjaa syödyn ruuan määrä ja ruokahalu	Kirjaa paino	Kirjaa täydennysravinto-valmiste ja määrä	Kirjaa ravitsemus-terapeutin konsultaatio

Ravitsemushoidon tehostamisen keinoja



Syömistä edistää

- Sopiva annoskoko ja tarjoilulämpötila
- Pahoinvoivalle tuoksuton/vähätuoksuinen ruoka
- Aterian useat värit
- Ruoka-aineiden erilaiset koostumukset, suutuntumaltaan erilaiset ainekset
- Tarvittaessa ruoan koostumuksen muokkaus
- Jälkiruoan syöminen ennen pääruokaa
- Aperitiivi, esim. appelsiinimehu
- Makulisäkkeet
- Mieliruoat

päijät sote

Syömistä edistää

- Sopivat ruokailuvälineet, selkeä kattaus
- Osallistuminen ruoanvalmistukseen
- Ruokailuhetken kiireettömyys
- Suun ja hampaiden hoidosta huolehtiminen
- Liikunta / ulkoilu
- Yhdessä syöminen
- Painon seuranta, 1x/kk
- Ruokailu kodin ulkopuolella, esim. palvelutalo
- Ateriapalvelu

päijät sote

Rakennemuutettu ateria

Pehmeä

Karkea sosemainen

Sileä sosemainen

- Mitä on ruokana?
- Värit
- Esillepano

päijätsote

Energiapitoisuuden lisääminen kotikonstein

-energiaa ja makua pehmeillä rasvoilla

- Pehmeää leipärasvaa reilusti
- Rasvalisiä (öljy, pullomargariini, kasvirasvalevite) ruokiin
- Öljy tai öljypohjainen salaattikastike
- Kastikkeet, gratiinit, kiusaukset → kasviperäiset kerman tavoin käytettävät tuotteet

päijät sote

Kuva: Photographyfirm

Kuva: Peter Jansson

Kuva: Valio

Tehostettu ruokavalio

- Aterioiden energia- ja proteiinitiheyttä suurennetaan annoskoon pysyessä pienenä
  - energiaa 50% enemmän ja proteiinia 20E%

Annoskoko	Energiamäärä perusruokavalio kcal/vrk	Proteiinimäärä perusruokavalio (15 E%) g/ vrk	Energiamäärä tehostetussa kcal/vrk	Proteiinimäärä tehostetussa (15-20 E%) g/vrk
XS Erittäin pieni	1200	40-50	1600	60-80
S Pieni	1400-1600	50-60	2000-2200	75-110
M Keskikoko	1800-2000	70 -75	2400-2600	90-130
L Suuri	2200-2400	85-90	2800-3000	105-150
XL Erittäin suuri	2700-	100	3300	125-165

1200 kcal 1400 kcal 1800 kcal 2200 kcal 2600 kcal

XS S M L XL

päijät sote

Tehostettu ruokavalio

- Energia- ja proteiinipitoiset ruoka-aineet
  - Rasva, raejuusto, maitojauhe, kananmuna, liha, broileri, kala, sulatejuusto, kerma
  - Energiapitoiset juomat (maitotuotteet, mehut, mehukeitot)
  - Apteekista saatavat energialisät (rasvaemulsio, maltodekstriini) ja proteiinijauheet, monipuoliset jauhemaiset ravintolisät

päijät sote

Kliiniset täydennysravintovalmisteet apteekista

päijät sote

Kliiniset täydennysravintovalmisteet apteekista

- Käytön perustelu, motivointi
- Pieniä annoksia kerrallaan
- Eri makuvaihtoehtoja kokeillen
- Nielemisvaikeuksiin soveltuvat vaihtoehdot
  - Täydennysravintojuomat voidaan sakeuttaa (Nutilis clear , Resource ThickenUp clear)
- Tarjoillaan jääkaappikylmänä tai pakastettuna jääpaloiksi, osa myös lämmitettynä (kahvi, kaakao)
  - Haalea juoma voi pahentaa pahoinvointia
  - Jos ripulia tai runsaasti erittävä avanne → haaleana ja laimennettuna
- Laimennetaan tarvittaessa
  - Mehumaiset: vesi, kivennäisvesi, mehu, limsa
  - Pirtelömäiset: maito, vesi, marjakeitot, mehut, marja-/hedelmäsoseet
- Jos valmisteen haju etoo → pillillä foliosuojuksen läpi
- Käytetään osana ruoanvalmistusta
- Tarjoile kauniisti

päijät sote

Täydennysravintojuomat ruoanvalmistuksen osana

RIISIPUURO

Ainekset

250 g valmista riisipuuroa
1 plo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
Sokeria, kanelia ja voita tai margariinia, marjoja

Valmistus

1. Laita puuro syvälle lautaselle tai kulhoon. Sekoita joukkoon Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista ja sekoita sileäksi.
2. Lämmitä mikroaaltouunissa täydellä teholla (750W) 3 min.
3. Nauti sokerin, kanelin, voin tai margariinin ja marjojen kanssa.

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 322 kcal ja 9 g proteiinia.*

622 kcal
27 g prot.
/annos*

PERUNAMUUSI

Ainekset

1 plo Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
½ pussi (45 g) perunamuusijauhetta
1,3 dl vettä
½ rkl nestemäistä margariinia
Ripaus suolaa

Valmistus

1. Kuumenna vesi vedenkeittimellä. Lisää suola ja margariini. Sekoita.
2. Lisää Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista ja muusijauhe. Sekoita ja anna seistä n. minuutti.

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 217 kcal ja 3 g proteiinia.*

517 kcal
21 g prot.
/annos*

SMOOTHIE

Ainekset

1 plo (125 ml) Nutridrink Compact Protein Neutraalinmakuista
½ dl hedelmäjogurttia
1 dl jäisiä mansikoita, mustikoita, vadelmia tai karhunvatukoita
1 dl appelsiinimehua
½ sitruunan tai yhden limen mehu
Koristeeksi tuoreita mansikoita

Valmistus

1. Sekoita Nutridrink Compact Protein Neutraali, jogurtti ja jäiset marjat.
2. Kaada sitrusmehu seokseen ja sekoita smoothie sauvasekoittimella.
3. Kaada smoothie korkeaan lasiin ja koristele tuoreilla mansikoilla.

Vinkki! Lisäkirpeyttä saat lisäämällä raastettua appelsiinin, limen tai sitruunan kuorta. Käytä mieluiten luomutuotteita tai pese sitrukset hyvin ennen raastamista. Jogurtin sijaan voit käyttää myös esim. jäätelöä.

Ilman ruoan rikastamista Nutridrink Compact Proteinilla sama annos sisältää vain 120 kcal ja 4 g proteiinia.*

420 kcal
22 g prot.
/annos*

päijät sote

Esimerkkejä Meilahden drinkkilistasta

Lähde: SH P. PELTONEN & SH H-M SAARISTO, os 11 Meilahti

- Vihreä makeahko juoma
  - ½ omenatäysmehua
  - ½ omenalisäravinne
  - Jäitä

- Jääkahvi
  - Kahvinmakuinen lisäravinne
  - Jäitä

- Jääkaakao
  - Kaakaolisäravinne
  - Maitoa
  - Jäitä

- Kuumakaakao
  - Kaakaolisäravinne
  - Kermavaahto
  - Maito

- Vaaleanpunainen juoma
  - ½ mansikka- tai vadelmalisäravinne
  - ½ vichyä tai vadelmalimonadia
  - Jäitä

Ikääntyneen ruokasuositus –luentoon linkki

Ikääntyneiden ruokasuosituskoulutus 20 5 2021 - YouTube

Ikääntyneen ruokasuositus –vihkon tilaaminen

Ikääntyneiden ruokasuositus käytäntöön - Ruokavirasto

Julkaisuja

VRN, 2021. Ravitsemusopas ikääntyneille (pdf 4,3 Mt)
Lehtisessä nostetaan esille keskeisiä asioita vuonna 2020 julkaistusta uudesta ikääntyneiden ruokasuosituksesta. Lehtinen on tarkoitettu kotona asuville ikääntyneille terveellisen syömisen tueksi. Myös omaiset saavat siitä tietoa ja vinkkejä, joilla voi edistää ja parantaa iäkkään läheisen syömistä ja ravitsemusta.

Ikääntyneen ravitsemusopasta voi tilata maksutta jakeluun ikäihmisille. Se on tarkoitettu yli 65-vuotiaille kotona asuville ikääntyneille esitteeksi hyvästä ravitsemuksesta. Opasta voi tilata max 150 kpl lähettämällä tilauspyyntö osoitteeseen **tilaukset(at)ruokavirasto.fi**

Tätä suuremmista tilausmääristä tulee sopia erikseen **satu.jyvakorpi(at)ruokavirasto.fi**

Guide på svenska
Näringsguide för äldre personer (pdf, 4,3 Mt)

päijät sote

Hyvä elämä tehdään yhdessä

Laillistettu ravitsemusterapeutti

Anu Varjonen

p.044 482 8937

anu.varjonen1@phhyky.fi

LC-viesti: varan