



Ravitsemus tehostetussa palveluasumisessa ja vanhainkodissa

Perustieto

- Määritelmä
- Yleisyys
- Syyt
- Havainnointi
- Ravitsemushoito
- Ravinnon tarve
- Keinoja parempaan ravitsemukseen
- Hoito

Syventävä tieto

- Seuraukset
- Syyt
- Ravintoaineet

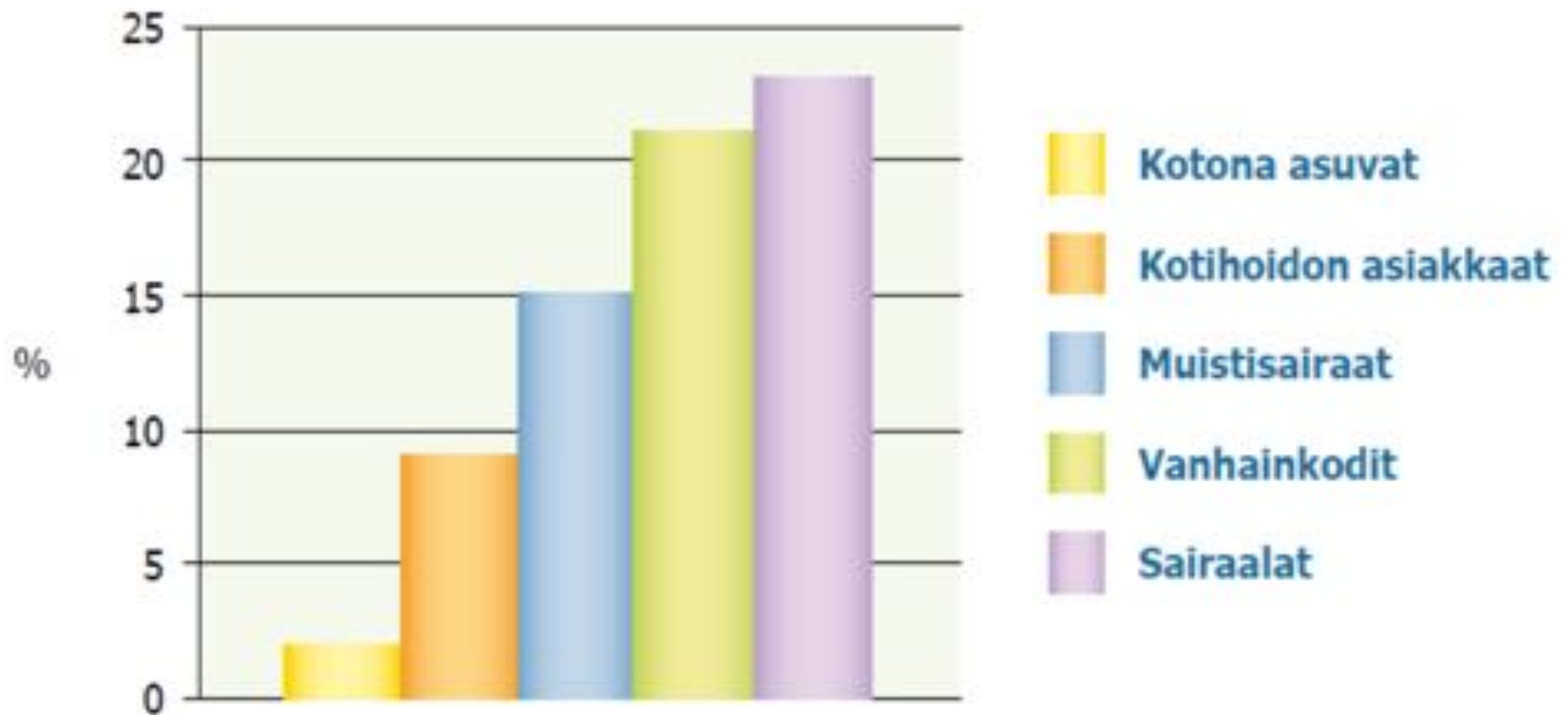
Ravitsemus tehostetussa palveluasumisessa ja vanhainkodissa

- Virheravitsemus: ravinnonsaanti ja -tarve eivät kohtaa. Kattaa liian vähäisestä energiansaannista johtuvan alipainon, liiallisesta energiansaannista johtuvan ylipainon, tiettyjen ravintoaineiden puutoksen sekä ravintoaineiden epätasaisen saannin.
- Vajaaravitsemus: ravitsemustila, jossa energian, proteiinin ja muiden ravintoaineiden puute tai epätasapaino aiheuttaa mitattavia haittavaikutuksia kudosten/kehon kuntoon, toimintaan sekä kliiniseen hoitotulokseen
- Aliravitsemus: liian vähäinen energian ja /tai proteiinin saanti

Perustieto: määritelmä

- Jo kotihoidossa olevilla vajaaravitsemus on todennäköistä
- Ympäri vuorokautisissa asumispalveluissa n 50% asukkaista on vajaaravitsemus ja lähes kaikilla on kohonnut riski
- Jokaisen uuden asukkaan kohdalla on siis peruteltua arvioida vajaaravitsemuksen riski
- Myös lihavalla voi olla virhe/ vajaaravitsemus

Perustieto: yleisyys



Perustieto: vajaaravitsemuksen yleisyys yli 65-vuotiailla ikääntyneillä

- Huono ruokahalu (huomioi lääkkeet, esim muistisairauksien ake lääkitys)
- Mauton tai pahanmakuinen ruoka (jos jauhat lääkkeet ruokaan, maista ensin itse tätä ”makuelämystä”! Älä jauha lääkkeitä!)
- Nälän ja janon tunne heikentynyt
- Yksipuolinen ruokavalio
- Asiakas ja henkilökunta ei tiedosta ravinnon tärkeyttä
- Heikko jaksaminen

Perustieto: syyt 1.

- Nielemisvaikeudet
- Kipu
- Pahoinvointi
- Suun ja hampaiden huono kunto (muista tarkastus uusille asukkaille!)
- Kuiva suu. (Onko enemmän kuin 5 lääkettä? Jos on, kostuta suuta ennen ruokailua)
- Masentuneisuus
- Muistisairaus

Perustieto: syyt 2.



Syventävä tieto: ravitsemustilan heikentymiseen johtavia syitä

- Vastustuskyky heikkenee , infektiot lisääntyvät
 - Vajaaravituilla 3 x enemmän infektioita kuin muilla ikääntyneillä
- Haavojen paraneminen hidastuu ja iho ohenee , painehaavariski kasvaa
- Lihasvoimat vähenevät ja kaatumisriski kasvaa
 - N 50% lonkkamurtumapotilaista on vajaaravittuja
- Uupumusta ja masennusta, elämän laatu laskee
- Liikkuminen vähenee
- Ummetusriski kasvaa
- Lääkkeiden vaikutus muuttuu

Syventävä tieto: seuraukset

- Ravitsemustila arvioidaan kaikilla uusilla asukkailla ja arvio toistetaan 6 kk välein, tarvittaessa useamminkin
- Painon mittaus ja kirjaaminen, mielellään kuukausittain. Jos paino laskee 5% 6 kk aikana tai 10% 6 kk aikana ravitsemusta on tehostettava
- MNA (mini nutritional assessment). Hyvä ravitsemustila (MNA >24), vajaaravitsemus- riski (MNA 17–23,5) ja vajaaravitsemustila (MNA <17)
- RAI: BMI (alle 24 riskiryhmä) ja painon lasku
- Ruokailun seuranta (kuinka paljon potilas syö aterioiden suositellusta annoskoosta keskimäärin; esim. alle puolet, puolet, lähes kaiken tai kaiken)

Perustieto: havainnointi

- Ravitsemushoito on osa kokonaishoitoa ja kuntoutusta
- Tavoitteena että potilas saa energiaa ja ravintoaineita tarvettaan vastaavasti ja ruokailu tuottaa myös mielihyvää
- Estää heikentyneen ravitsemustilan syntymistä ja korjaa vajaaravitsemusta
- Ravitsemushoito on yhteistyötä (potilas, hoitaja, ruokapalvelu...)

Perustieto: ravitsemushoito 1.

- Ruokailuun liittyvien ongelmien ratkaisemista oikea-aikaisesti ja yksilöllisesti esim.
 - tehostettu ruokavalio
 - rakennemuutettu ruoka (pehmeä, karkea tai sileä sosemainen)
 - riittävä nesteen saanti
 - proteiinilisät (mm. nestemäiset maitotuotteet, raejuusto, kananmuna)
 - proteiinipitoinen täydennysravintovalmiste
- Ravitsemushoitosuunnitelma, vaikutusten arviointi ja kirjaaminen!

Perustieto: ravitsemushoito 2.

- Energiaa tarvitaan 30-35 kcal/painokg tai 35-40 kcal/painokg monisairaille geriatrisille potilaille
 - Esim. 60 kg painavan energiantarve 1800-2100 kcal
- Huomioitava myös energiantarvetta nostavat tilat
- Ikääntyneille suositellaan painoindeksiä 24-29
- Proteiini – ikääntyneen tarve 1,1 - 1,2 g / painokg
- Sairauden yhteydessä 1,5-2,0 g /painokg
 - Esim. 60 kg painavan proteiinintarve 65-70 g

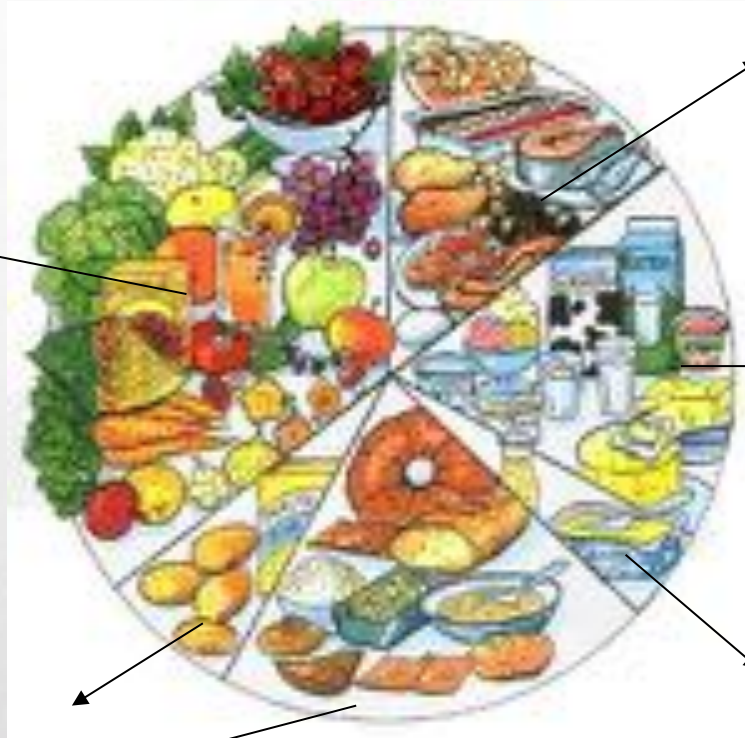
Perustieto: ravinnontarve 1.

- Hiilihydraatit – energian, kuidun ja ravintoaineiden lähteenä
- Rasva – mahdollistaa riittävän energiansaannin.
 - Välttämättömät rasvahapot tarpeen myös ikääntyneelle
- D-vitamiinia 20 ug valmisteena yli 75-vuotiaille
- Nesteen tarve 30 ml x painokg
 - → Esim. 60 kg painavan nesteentarve n. 2 l (sis. ruoan mukana tulevan nesteen sekä juomat)
- Saattohoidossa nämä voi unohtaa

Perustieto: ravinnontarve 2.

Kasvikset,
hedelmät,
marjat:

Vitamiineja,
kuitua, melko
vähän energiaa



Liha, kala, broileri,
kananmuna:
Proteiinia,
vitamiineja

Maito, piimä,
juusto, jogurtti:

Proteiinia,
kalsiumia,
vitamiineja

Rasvat:

Energiaa

Viljatuotteet, peruna:
Energiaa, vitamiineja,
kuitua

Perustieto: monipuolinen ruokavalio

- Alhainen BMI tai merkittävä laihtuminen tahattomasti
- Alhaiset MNA-pisteet tai korkeat NRS-pisteet =Vajaaravitsemus
- Leikkaukset, aivohalvaus
- Pitkittyneet tai toistuvat infektiot
- Painehaavat
- Dementia
- Toimintakyvyn heikkeneminen
- Vähäinen syöminen, huono ruokahalu
- Syömis- tai nielemisvaikeuksista kärsivät esim. Parkinsonin tauti

Perustieto: milloin ravitsemushoitoa on tehostettava?

Pehmeä ruoka

- On ruokaa, jonka voi muusata haarukalla.
- Aina ensimmäinen vaihtoehto, kun ilmenee syömisvaikeuksia

Soseutettu ruoka

- On ruokaa, joka on soseutettu sauvasekoittimella
- Saa keittiöltä, siellä rikastetaan öljyllä
- Tarkoin harkittava milloin tilataan, parasta, jos tarjoillaan kokonainen ruoka ja muusataan se lautasella

Perustieto: keinoja parempaan ravitsemukseen 1.

Sileä ruoka

- Erikoisruoka, joka tilataan valmiina teollisuustuotteena.
- Niille asiakkaille, joilla suuria nielemisvaikeuksia, eivät kykene nielemään soseutettua
- Maku keho, todella käsiteltyä

Ravinnelisät apteekista

- Cubitan erittäin runsasenerginen ”pelkkää öljyä”, mutta miellyttävässä muodossa niellä
- Proteiinilisät, Nutridrink ym

Perustieto: keinoja parempaan ravitsemukseen 2.

- Päivittäin 5-6 pientä ateriaa
- Puuroon, ruokaan, keittoon ja perunamuusiin lisätään rasvaa esim. öljyä, ≥ 60 % margariinia, kermaa tai voita
- Puuroon, jogurttiin ja viiliin lisätään sokeria, hunajaa tai hilloa
- Viljavalmisteita ≥ 4 annosta päivässä (1 viip. leipä/1 dl puuro)
- Leivän tilalle joskus karjalanpiirakka tai pasteija

Perustieto: miten lisää energiaa 1 ?

- Leivänpäällysrasvan määrää lisätään ja leiville useampi leikkele- tai juustoviipale, kananmunaa tai kalaa
- Rasvaisemmat maitovalmisteet käyttöön
- Pieni jälkiruoka aterian jälkeen
- Ei käytetä light-tuotteita → täysmehu tai maitotuote janojuomaksi
- Ravintoainetiheyttä voi lisätä täydennysravintovalmisteilla

Perustieto: miten lisää energiaa 2?

- Aamiainen klo 7 - 10.30
- Lounas klo 11 – 13
- Päiväkahvi klo 14 -15
- Päivällinen klo 17 – 19
- Iltapala klo 19 – 21
- Yöpaasto saa olla korkeintaan 11 tuntia
- Mahdollisuus yksilölliseen aikatauluun kodinomaisesti

Perustieto: ruokailujen aikataulu

- Maito tai piimä ruoka- ja janojuomaksi
- Useampi lihaleikkele tai juustoviipale leivällä tai leikkeleet sellaisenaan. Leiville voi laittaa esim. kananmunaa, kalaa, maksamakkaraa, lihahyytelöä
- Maitopohjaiset puurot tai maitoa puuron päälle
- Ruokiin juustoraastetta, sulatejuustoa tai kananmunaa ja lisukkeeksi rae- tai kotijuustoa
- Välipaloiksi jogurtti, viili, pirtelö, rahka, kaakao, jäätelö, letut, pannukakku
- Runsasproteiiniset maitotuotteet käyttöön esim. Profeel, Plus maito, Arla protein
- Tarvittaessa proteiinipitoiset täydennysravintojuomat esim. ”kahvikermana”

Syventävä tieto: Miten lisätä proteiinia?

- Elimistön rakennusaine lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä
- Tarvitaan kudosten uusiutumiseen esim. haavojen paranemisessa
- Riittävä saanti suojaa ikääntymiseen liittyvältä lihaskadolta
- Lisää vastustuskykyä muodostamalla vasta-aineita
- Kuljettaa ravintoaineita veressä
- Tarvitaan nestetasapainon säätelyyn
- Proteiineista elimistö valmistaa entsyymeitä ja hormo

Syventävä tieto: proteiinin merkitys

- 1 rkl öljyä 120 kcal
- 1 rkl margariinia tai voi-kasviöljyseosta 80-90 kcal
- 1,5 rkl kuohukermaa tai 0,5 dl kermavaahtoa 50 kcal
- 1 rkl sokeria 50 kcal
- leipä + levite + juusto 130 kcal 5 g prot
- silli-munaleipä 200 kcal 9 g prot
- karjalanpiirakka munavoilla 240 kcal 5 g prot
- muna 80 kcal 7 g prot
- raejuusto 3 rkl 25 kcal 5 g prot
- maitorahka 130 kcal 20 g prot
- Profeel-rahka 140 kca 20 g prot

Syventävä tieto: esimerkkejä energian ja proteiinin määristä

Juoma 2 dl	Energia kcal	Proteiini g
vesi, light-juomat, kahvi, tee	0	0
Sekamehu, täysmehu	80	0
Rasvaton maito	65	6
Kevytmaito	90	6
Täysmaito	125	6
Plusmaito, rasvaton	80	10
Plusmaito, kevyt	105	10
Proteiinijuoma esim. Profeel	180	20
Mehumainen täydennysravintojuoma	170-300	8-10
Runsasproteiininen täydennysravintojuoma	250-400	20

Syventävä tieto: vertailu juomista

- Lisäävät energia- ja ravintoainemäärää
- 1. Valmiit juomat 125-200 ml tetra tai pullo
 - Maitopohjaisia ja mehumaisia
 - Energiaa 170-400 kcal, proteiinia 8-20 g
 - Vitamiineja ja kivennäisaineita n. 25-50 % päivän saantisuosituksesta, kuitua 0-5 g
- 2. Vanukas, hedelmäsose, keitto, puuro, patukka
- 3. Rasvalisä ja ruokiin tai juomiin lisättävät jauheet
 - Yhtä tai useampaa ravintoainetta



Syventävä tieto: kliiniset täydennysravintovalmisteet

- Kaikille asukkaille arvio ja seuranta
- Ruokailu yhdessä kodinomaisesti parantaa ravitsemusta
- Huomioi suun terveys
- Yksilöllinen tarve huomioidaan, autetaan ja muistutetaan
- Rikastetaan ruokaa
- Mitä lähempänä kuolemaa ollaan sitä liberaalimpaa on ruokavalioiden noudattaminen
- Saattohoidossa asukas syö sen mitä syö. Ei tuputeta, mutta mahdollistetaan hyvien makujen kokeminen.
- Riittävät ravintoaineet ja D-vitamiini

Perustieto: yhteenveto
