

NUTRICIA



Tiedotustilaisuus vajaaravitsemuksen torjunnasta
Helsinki 24.1.2007

Professori Timo Strandberg:

RAVITSEMUSTILAN KORJAAMINEN AUTTAA MURTAMAAN NOIDANKEHÄN

Oulun yliopiston geriatrian professori **Timo Strandberg** oli asiantuntija-jäsenenä työryhmässä, joka toimitti vajaaravitsemuksen ehkäisyä koskevat suositukset kansainvälisen aineiston perusteella. Työryhmää veti Nutricia Clinical Oy:n toimitusjohtaja **Päivi Pakarinen**.

– Suositukset ovat kunnianhimoiset ja varmasti tarpeelliset ottaen huomioon, kuinka yleistä vajaaravitsemus on vanhuksilla. Geriatrian kannalta haluan korostaa vajaaravitsemuksen merkitystä vanhuusiän hauraus-raihnaus-oireyhtymän eli HRO:n yhtenä taustatekijänä. HRO on etenkin yli 80-vuotiailla varsin tavallinen. Lihaskuonon ja ravitsemuksen ylläpito, etenkin riittävä proteiinin saanti, on sen ehkäisyssä keskeistä, Strandberg kommentoi.

Strandberg muistuttaa, että vanhenemiseen liittyvät fysiologiset tekijät altistavat jo sellaisenaan vajaaravitsemukselle. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi ruokahalun säätelyn ja kylläisyyden tunteen muutokset sekä hormonimuutokset. Usein nämä kietoutuvat yhteen vanhuuteen liittyvien sairauksien kanssa. Monet vanhuksista ovat yksinäisiä ja eristyneitä ja heillä on taloudellisia ongelmia, mitkä kohottavat vajaaravitsemuksen riskiä.

Moniin sairauksiin liittyy kohonnut vajaaravitsemuksen riski. Strandberg kertoo, että tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi suun ja hampaiden ongelmat ja mahasuolikanavan sairaudet. Syöpään voi liittyä vajaaravitsemusta monin eri tavoin. Masennus vähentää ruokahalua ja aivohalvauksen jälkitila voi haitata nielemistä. Dementia johtaa helposti vajaaravitsemukseen, kun potilas ei osaa enää laittaa ruokaa tai ei muista syödä. Myös alkoholin liikakäyttö altistaa vajaaravitsemukselle.

– Vajaaravitsemus heikentää tulehdusvastetta ja sitä kautta paranemista. Se lisää myös luukadon ja lihaskadon riskiä ja ylipäänsä altistaa HRO:lle, joka taas huonontaa kuntoutumista ja paranemista. Kyseessä on siis usein noidankehä, jonka murtamiseen ravitsemustilan asianmukainen korjaaminen on yksi keino, Strandberg toteaa.

Strandberg korostaa, että ravitsemustilan korjaamisen ohella on kiinnitettävä huomiota lihaskuntoon ja vanhuksen sairauksien asianmukaiseen hoitoon.

– Ravitseminen ei siis ole irrallaan muusta vanhuksen hoidosta. Tässä tarvitaan kokonaisvaltaista ja moniammatillista näkemystä, jota suosituksessakin korostetaan, hän sanoo.

Taustalla eurooppalaiset suositukset

The European Nutrition for Health Alliance (ENHA) kokosi eurooppalaiset ravitsemustieteen ja vanhusten hoidon asiantuntijat Brysselissä 22.11.2006 järjestettyyn konferenssiin From Malnutrition to Wellnutrition. Konferenssi etsi keinoja vajaan ravitsemuksen torjumiseksi ja julkaisi päätösasiakirjoissaan sitä koskevat suositukset. Nyt julkaistavat suositukset on laadittu näiden asiakirjojen pohjalta.

Vuonna 2004 perustettu ENHA on sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja sidosryhmien yhteistyöelin, jonka tavoitteena on tehdä vajaan ravitsemusta tunnetuksi ja rakentaa toimintamalleja sen ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi Euroopassa. Yksi ENHAN tärkeimmistä toimintamuodoista ovat kansainväliset konferenssit, joita se on järjestänyt tähän mennessä kaksi.

ENHAN puheenjohtajat ovat professori **Jean-Pierre Baeyens**, joka on myös gerontologien kansainvälisen järjestön (International Association of Gerontology, clinical section) puheenjohtaja, sekä professori **Claude Picard**, joka johtaa myös Euroopan kliinisen ravitsemustieteen ja metabolismin järjestöä (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism, ESPEN).

ENHAN jäseniä ovat edellämainittujen järjestöjen lisäksi esimerkiksi Euroopan sairaaloiden yhteistyöelin European Hospital and Healthcare Federation (HOPE) sekä Euroopan johtavien hoitajien järjestö ENDA (European Nurse Director Association). Brysselin konferenssin järjestelytoimikunnan puheenjohtaja oli johtava hoitaja **Ulla Rahkonen**, joka edusti ENDAA.

Lähteitä:

HRO:sta: Strandberg ym, Duodecim-lehden geriatrian teemanumero 12/2006.
Vanhusten aliravitsemuksesta: Pitkälä ym, Suomen Lääkärilehti 51/52 2005 s. 5265-

ENHAsta: www.stopmalnutrition.com