



► Uusia suosituksia tulee valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan toteuttaa kotihoiossa, vanhainkodeissa, sairaaloissa ja koko terveydenhuollossa.

Ikääntyneille omat

ravitsemussuosituksset

Teksti: Maija Rauha | Kuvat: Dreamstime

Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi hiljattain ensimmäiset erityisesti ikääntyneitä koskevat ravitsemussuosituksset. Niissä korostuvat energian, proteiinin ja D-vitamiinin saannin turvaaminen sekä tehostetun ruokavalion ja täydennysravintovalmisteiden käyttö tarvittaessa.

Neuvoittelukunta jakaa ikääntyneet terveyden ja toimintakyvyn perusteella ryhmiin, joille annetaan omat suositukset.

- **Hyväkuntoisimmillekin** suositellaan D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa vuorokaudessa vuoden ympäri. Proteiinin saanniksi suositellaan vähintään 1–1,2 grammaa vuorokaudessa kehon painokiloa kohti, sairastuessa enemmänkin. Päivittäisen energiansaannin tulisi olla vähintään 1500 kcal. Sairauksien aikana tulee tarvittaessa

huolehtia riittävästä energian, proteiinin ja suojaravintoaineiden saannista tehostetun ruokavalion avulla.

- Toinen ryhmä ovat **kotona asuvat ikääntyneet**, joilla on sairauksia, mutta ei vielä palveluiden tarvetta. Heille suositellaan edellä mainittujen lisäksi muun muassa punnitusta kerran kuukaudessa, jotta painonvaihtelut ja tahaton laihtuminen voidaan tunnistaa ja niitä ehkäistä.

- **Kotihoion asiakkaille** suositellaan lisäksi

si kauppalvelun ja kotiaterian järjestämistä tarvittaessa. Myös avun tarve syömisessä tulisi arvioida. Tehostettu ruokavalio tulee ottaa käyttöön, jos ruokahalu on huono tai henkilö laihtuu.

- Kun ikääntynyt on **akuutisti sairas**, suositellaan punnitusta kerran viikossa sekä tehostettua ruokavaliota tarvittaessa. Akuutisti sairaiden proteiinin tarve voi olla jopa 2 grammaa painokiloa kohti vuorokaudessa. Siksi heille suositellaan

Jatkuu sivulla 2

Jatkuu edelliseltä sivulta

runsaasti proteiinia sisältäviä täydennysravintovalmisteita, jotka vähentävät infektioita ja painehaavojen muodostumista sekä leikkauksen jälkeisten komplikaatioiden määrää.

• **Ympäri vuorokautisessa hoidossa** olevien ravitsemussuositus korostaa edellisten lisäksi ruokailutilanteen kodinomaisuutta ja omatoimisen ruokailun tukemista. Sairaaloissa ja hoitolaitoksissa tulee olla tarjolla välipaloja ja täydennysravintojuomia.

Seuranta säännölliseksi

Heikentynyt ravitsemustila on kiinteässä yhteydessä ikäihmisen toimintakyvyn ja terveydentilan heikkenemiseen. Ravitsemustilan arviointi on suositusten mukaan tärkeää, jotta ravitsemustilan heikkeneminen huomataan ajoissa ja siihen voidaan puuttua ravitsemushoidon avulla.

Tehostettu ruokavalio

Tehostettua ruokavaliota suositellaan tilanteisiin, joihin liittyy kohonnut vajaaravitsemuksen riski, muun muassa painoindeksi alle 23. Tässä ruokavaliossa saadaan tavallista pienemmistä annoksista vähintään yhtä paljon energiaa ja enemmän proteiinia kuin tavallisesta ruokavaliosta.

Neuvottelukunta suosittelee täydennysravintovalmisteiden käyttöä tehostetun ruokavaliota osana pitkäaikaispotilailla, ellei sille ole lääketieteellistä estettä. Valmisteissa on runsaasti energiaa, proteiinia ja suojaravintoaineita pienessä määrässä.

Täydennysravintovalmisteiden käytön on havaittu vähentävän sairaalapäiviä, alentavan kuolleisuutta ja parantavan ravitsemustilaa. Niitä suositellaan myös akuutisti sairastuneille, lonkkamurtumapotilaille, leikkauksen jälkitiloissa sekä liian alhaisen painon ja nopean painonlaskun yhteydessä.

Rakennemuunnettu ruoka

Kun sairaudet heikentävät puremis- ja nielemiskykyä, tarvitaan rakennemuunnettua ruokavaliota, joka voi olla pehmeä, sosemainen tai neste-mäinen. Käytännössä potilaat usein laihtuvat näillä ruokavaliolla. Haas-

teena on energiansaanti: nesteen lisääminen vähentää ruoan energiatiheyttä, mutta potilaat eivät jaksaa syödä paljon.

Ratkaisuksi esitetään nestemäisen ruoan rikastamista ruoanlaitossa ja käyttämällä täydennysravintovalmisteita. Hiilihydraatti- ja proteiinipitoiset täydennysravintojauheet sopivat rakennemuunnatun ruoan rikastamiseen.

Nielemisvaikeuksien helpottamiseksi nestemäiset ja soseutetut ruoat on hyvä sakeuttaa sakeuttamisjauheella. ||||

• Suositusten kirjoittamisesta vastasi projektijohtaja **Merja Suominen**. Työryhmään kuuluivat myös dosentti **Harriet Finne-Soveri**, dosentti **Paula Hakala**, toimitusjohtaja **Pirjo Hakala-Lahtinen**, dosentti **Satu Männistö**, professori **Kaisu Pitkälä**, neuvotteleva virkamies **Sirpa Sarlio-Lähteenkorva** ja kehittämispäällikkö **Helena Soini**.



Näin lasket painoindeksin

Painoindeksi (BMI) lasketaan jakamalla kiloina ilmoitettu paino metreinä ilmoitetun pituuden neliöllä.

Esimerkkinä 65 kg painava henkilö, jonka pituus on 166 cm:
 $65 / (1,66 \times 1,66) = 23,6 \text{ kg/m}^2$

Ikääntyneiden suositeltava painoindeksi-alue on 24–29.

Painoindeksilaskureita löytyy internetistä, esim. www.tohtori.fi. Voidaan käyttää myös valmista painoindeksitaulukkoa, jollainen on esimerkiksi MUST-kortissa.



PÄÄKIRJOITUS

Suosituksien ohjaavat oikeaan suuntaan

Hyvä ravitsemus ylläpitää ikääntyneen terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Kun ravintoreseptit ovat kunnossa, ihminen selviytyy paremmin ja pidempään kotona. Hyvä ravitsemus merkitsee myös vähemmän lääkehoitoa, vähemmän komplikaatioita, nopeammin paranevia haavoja ja nopeampaa toipumista sairauksista, kuten eri alojen erikoislääkärit tässä lehdessämme kertovat.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan uudet ikääntyneiden ravitsemussuositukset ovatkin tervetulleita, sillä ne tarjoavat ammattilaisille konkreettisia ohjeita hyvän ravitsemustilan saavuttamiseen ja ylläpitämiseen sekä vajaaravitsemuksen ehkäisemiseen.

Suosituksien tavoitteena on, että kaikki terveydenhuollossa työskentelevät ammattilaiset tunnistavat ikääntyneen ihmisen ravitsemustilan heikkenemisen omassa työssään ja osaavat toteuttaa ravitsemushoitoa. Suosituksia tulee toteuttaa kotihoidossa, vanhainkodeissa, sairaaloissa ja koko terveydenhuollossa.

Terveyskeskuslääkärit ovat avainasemassa vajaaravitsemuksen tunnistamisessa, koska he tapaavat vastaanotoillaan usein juuri iäkkäitä. Punnitseminen ja painoindeksin laskeminen on helppo tapa tunnistaa vajaaravitsemus, mutta saman suuntaan viittaa myös moni muu seikka: käden heikko puristusvoima, roikkuvat vaatteet, löysät sormukset. Potilaalta on myös hyvä kysellä, mitä hän yleensä syö päivittäin.

Terveyskeskuslääkärien parissa tekemämme kyselyn mukaan he arvostavat keinoja, jotka edistävät vanhusten kotona selviytymistä ja omatoimisuuden ylläpitoa. Hyvä ravitsemus ja täydennysravintovalmisteet sen turvaajina ovat sellaisia keinoja.

Päivi Pakarinen

Nutricia Medical Oy
toimitusjohtaja
paivi.pakarinen@nutricia.com

Hyvä ravitsemustila torjuu sairauksia ja nopeuttaa paranemista

Teksti: Maija Rauha | Kuva: Dreamstime

Useat sairaudet lisäävät ravinnon-
tarvetta, mutta vajaaravitsemus voi
uhata myös tervettä vanhenevaa ih-
mistä. Kokosimme erikoislääkärien
ajatuksia oman alansa potilaiden va-
jaaravitsemusriskistä ja hyvän ravit-
semuksen heille tuomista hyödyistä.

Ruokailu pitää vanhuksen reservit kunnossa

Geriatrian professori **Timo Strandberg**, Oulun yliopisto



1. Miksi hyvä ravitsemustila on tärkeä ikäihmiselle? Jos vanhuksen suojaravintoainereservit ovat vähissä, pienikin yksittäinen ruokahalua vähentävä tekijä, kuten norovirus tai influenssa, voi suistaa hänet vajaaravitsemukseen. Monipuolisella ravitsemuksella voidaan pitää yllä elintärkeitä reservejä.

Lihasten vähittäinen kuituminen alkaa jo 30. ikävuoden jälkeen. Ikäihmisen liikkuminen ja muu toimintakyky riippuvat pitkälti lihaskunnosta, jonka ylläpitämiseksi tulisi saada riittävästi proteiinia ravinnosta. Myös energian saanti vaikuttaa siihen, minkä verran vanhus jaksaa olla liikkeellä.

2. Miten ravitsemuksellisiin ongelmiin tulisi puuttua? Kaikkien vanhusten kanssa tekemisissä olevien tulisi pitää tuntosarvet pystyssä. Painon lasku on aina hälytysmerkki. Erytisen tarkkana tulisi olla muutostilanteissa, kuten vanhuksen kokiessa menetyksen tai sairastuessa. Täydennysravintovalmisteet toimivat tällaisissa tilanteissa kuin kipsi luunmurtumassa eli auttavat tilapäisen ruokahaluttomuuden yli. Myös yksin kotona asuville ja muistihäiriöisiltä ruoka jää helposti syömättä, jolloin energiatiheät valmisteet voivat tarjota avun.

On asiallista, että ikääntyneille saatiin nyt omat, sallivammat ravitsemussuosituksen. Ei vanhuksille silti tarvitse tuputtaa voita ja kermää, vaan välttämättömät rasvat voi nauttia terveellisemmässäkin muodossa.

Vanheneminen vaikuttaa monin tavoin

Geriatrian dosentti, Ikäihmisten palvelut -yhtiön päällikkö **Harriet Finne-Soveri**, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki



1. Mitkä seikat lisäävät ikäihmisten vajaaravitsemusriskiä?

Vajaaravitsemuksen uhkaa lisäävät vanhuksilla esimerkiksi leskeytyminen ja yksinäisyys. Elämäntapoihin liittyvistä seikoista liikunnan väheneminen ja alkoholin liikakäyttö voivat johtaa ravitsemuksen ongelmiin.

Vanhenemiseen liittyy myös monia fysiologisia muutoksia, jotka vaikuttavat ruokailuun. Näitä ovat haju- ja makuaistin rappeutuminen sekä nälän ja janon väheneminen. Kun mahalaukun tyhjeneminen hidastuu, olo tuntuu kylläiseltä pidempään. Myös umpieritysrauhasten toimintaan ja sokeriaineenvaihduntaan sekä energiatasapainon säätelyyn liittyy ikämuutoksia, jotka lisäävät vajaaravitsemuksen riskiä.

Psyykkisistä vajaaravitsemukseen johtavista syistä masennus ja harhaluuloisuus ovat yleisimpiä. Sairauksista asiaan vaikuttavat esimerkiksi muistisairaudet, aivohalvaus ja Parkinsonin tauti, mutta myös monet muut.

2. Miksi vajaa- tai virheravitsemuksen hoitaminen on tärkeää? Hyvä ravitsemus ylläpitää terveydentilaa ja torjuu sairauksia. Ravitsemushoidon tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja sitä kautta koko elämänkaaren halluunotto, myös elämän loppuvaiheessa. Ruokailu saa olla nautinnollista vanhanakin, sillä sitä kautta voidaan kohentaa elämänlaatua.

Haavapotilaan ravinnontarve kasvaa

Osastonlääkäri **Vesa Juutilainen**, Töölön sairaalan plastiikkakirurgian klinikka, Helsinki



1. Mitkä seikat lisäävät potilaiden vajaaravitsemusriskiä erikoisalallasi? Meillä plastiikkakirurgian klinikassa hoidetaan paljon ikääntyneiden ja monisairaiden ihmisten haavaongelmia. Jo

pellkkä ikääntyminen sinänsä voi altistaa vajaaravitsemukselle yleisen väsymyksen, ruokahaluttomuuden tai huonon liikuntakyvyn takia. Myös monet perussairaudet syövät elimistön energia- ja hivenainevarantoja. Jos energian saanti on lisäksi puutteellista, voi kehittyä kliinisesti merkittävä vajaaravitsemus. Etenkin kookkaammat krooniset haavat kuluttavat proteiini- ja hivenainevarantoja. Haavapotilaan ravinnon tarve on suurempi kuin vastaavanikäisen terveen ihmisen.

2. Miksi vajaaravitsemuksen hoitaminen on tärkeää? Ravitsemushoidon avulla voitaneen vähentää leikkaukseen liittyvien haavakomplikaatioiden riskiä. Hyvän ravitsemuksen myötä myös kroonisten haavojen konservatiiviselle hoidolle saadaan todennäköisesti parempi vaste. Kliinisen kokemuksen perusteella arvioin, että hyvä ravitsemustila saattaa myös kohentaa potilaan yleistä toimintakykyä ja mielialaa.

Syöpäpotilaiden vajaaravitsemus on yleistä

Vs. professori ja osastonylilääkäri **Antti Mäkitie**, HYKS korva-, nenä- ja kurkkutautien klinikka, Helsinki



1. Mitkä seikat lisäävät potilaiden vajaaravitsemusriskiä erikoisalallasi?

Pään ja kaulan alueen syöpäpotilaiden vajaaravitsemus on hyvin yleistä. Jopa puolet potilaista voidaan arvioida vajaaravituiksi, hieman riippuen siitä, miten vajaaravitsemus määritellään. Kasvaimen sijainti ruoansulatuskanavan alueella on yksi syy. Lisäksi pitkään jatkuneet syövän aiheuttamat oireet ja usein myös potilaiden korkea ikä vaikeuttavat tilannetta entisestään.

Tämän alueen sekä kirurgiset että onkologiset hoidot (säde- ja solusalpaajahoidot) yleensä lisäävät nielemisongelmia, jotka vaikuttavat asiaan. Tämän ohella voi olla suolen toiminnan ja ravintoaineiden imeytymisen heikentymistä. Voimakkaammat onkologisten hoitojen sivuvaikutukset, kuten pahoinvointi, suutulehdus, makuaistimuutokset ja ripuli, luonnollisesti myös alentavat ruokahalua ja nielemiskykyä.

Jatkuu sivulla 4

Jatkuu edelliseltä sivulta

2. Miksi vajaaravitsemuksen hoitaminen on tärkeää? Ravitsemushoitojen vaikuttavuudesta löytyy tutkimustietoa. Ravitsemustilan parantumisen on todettu parantavan syöpäpotilaan yleistä toimintakykyä ja elämänlaatua. Ilmeisesti myös sairastuvuus, hoitojen aiheuttamat komplikaatiot (esimerkiksi haa- van parantumiseen liittyvät) ja kuolleisuus vähenevät. Yksi selitys tälle on se, että ravitsemustilan parantumisen myötä potilaan mahdollisuudet selviytyä raskaista hoidoista niiden keskeytymättä ovat paremmat. Luonnollisesti tällä on vaikutusta sairaala- hoitojen pituuteen ja kustannuksiin.

Tutkimme HYKSissä parhaillaan tehostetun ravitsemusohjauksen merkitystä pään ja kaulan alu- een syöpähoitojen tulosten kannalta.

Keuhkohtaumatauti johtaa usein laihtumiseen

Keuhkosairauksien erikoislääkäri **Kari Venho**, Keski-Suomen Keskussairaala, Jyväskylä



1. Mitkä seikat lisäävät vajaaravitsemusriskiä keuhkohtaumatautipotilailla? Potilailla ovat usein voimat niin vähissä, että syöminenkin tuntuu rasittavalta, pureskeluun- han tarvitaan lihasvoimaa. Ateriakoot jäävät pieniksi myös sen takia, että pallean liike heikenee ja pallea laskeutuu mahalaukkuun painavaksi tynnyriksi. Kylläisyyden tunne kehittyi silloin tavallista nopeammin. Ravinnon imeytyminen voi olla tavallista heikompaa hapenpuutteesta johtuen. Samaa aikaan energian tarve on kohonnut, koska sairailta keuhkoilla hengittäminen kiihdyttää energi- ankulutusta. Monilla on myös refluksitauti, johon liit- tyvä ruokatorven tulehdus voi aiheuttaa nielemiski- pua ja nielemisvaikeuksia. Laihtuminen, lihasten sur- kastuminen ja kuihtuminen ovatkin keskeisiä ongel- mia keuhkohtaumataudin edetessä.

2. Miksi vajaaravitsemuksen hoitaminen on tärkeää? Vajaaravitsemus laskee mielialaa ja toi- mintakykyä sekä nopeuttaa sairauden etenemistä. Se heikentää hengityselinten kuntoa ja vaikeuttaa yskimistä. Asiaan voidaan puuttua ravitsemushoi- don avulla. On tärkeää syödä pieniä annoksia usein, ja ruoan tulisi olla ravintotiheää. Täydennysravinto- valmisteista saa energiaa tiiviissä muodossa. Nie- lemistä helpottaa, kun ruoka on soseutettu tai sa- keutettu sakeutusaineella. |||||



Toimintakyvyn ylläpitämiseen energiaa ja proteiinia helposti pienestä määrästä

Kotona asuva ikääntynyt, jolla on useita sairauksia tai joka on sairastunut äkisti, on vajaaravitsemusriskissä tai hänellä on jo huono ravitsemustila. Tehostetulla ravitsemushoidolla pystytään ylläpitämään ja parantamaan kotona asuvan toimintakykyä ja päivittäisistä askareista selviytymistä.

Apteekista ostettavien täydennys- ravintovalmisteiden tehosta vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on runsaasti näyttöä.

Nutridrink® Compactissa on energiaa, proteiinia ja suojaravintoaineita entistäkin tiivistetyimmässä, mutta silti helposti nautittavassa muodossa.

Sen jaksaa nauttia loppuun moni sellainenkin ikääntynyt tai sairas, jolta isompi ruoka-annos jää osittain syömättä.

Neljä miellyttävän pehmeää makua: banaani, mansikka, mokka ja vanilja.

Suosittele!



NUTRICIA NEWS on Nutricia Medical Oy:n tiedotuslehti.

Päätoimittaja: Päivi Pakarinen • Toimitus: OSG Viestintä, Toni Perez ja Maija Rauha

Taitto: OSG Viestintä • Paino: Euraprint Oy

Nutricia Medical Oy, Linnankatu 26 A, 20100 Turku, puh. (02) 274 4111

info suomi@nutricia.com, www.nutricia.fi, www.vajaaravitsemus.fi

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition