



Tohtori Merja Suominen tekemän tutkimuksen mukaan soseutettua ja pehmeää ravintoa käyttävien vanhusten ravinnon energiatiheys jää helposti liian pieneksi.

Kolmasosa vanhainkotien asukkaista

vajaaravittuja

Viime keväänä tehdyssä NutriAction 2008 -tutkimuksessa kävi ilmi, että kolmannes vanhainkotien asukkaista oli vajaaravittuja ja joka kuudennen vajaaravitsemus oli vakavaa. Täydennysravintovalmisteiden käyttö on kuitenkin Suomessa vähäistä.

Vaikka ravitsemukseen kiinnitetään vanhainkodeissa enemmän huomiota kuin aikaisemmin, on vajaaravitsemus yhä varsin yleistä. Suomalaisen vajaaravitsemustutkimuksen uranuurtaja, ETT, tutkija **Merja Suominen** Ravitsemuskuntoutus Oy:stä kertoo, että vajaaravitse-

muksesta kärsivät etenkin sosemaista ja pehmeää ruokavaliota noudattavat vanhukset.

– Heidän energiansaantinsa jää helposti liian alhaiseksi. Ravitsemustilaa voidaan parantaa käyttämällä energiatihettä ruokaa ja täydennysravintovalmisteita. Tutkimuksen tuloksista voi

kuitenkin päätellä, että näin tehdään liian harvoin, Suominen toteaa.

Tutkimuksessa vain kuuden vanhainkotiasukkaan kerrottiin saavan täydennysravintovalmisteita. Täydennysravintovalmisteiden kokonaiskulutus on Suomessa vain 0,06 litraa henkeä kohti, kun se esimerkiksi Ruotsissa on 0,38 litraa. Suomen luku on Euroopan alhaisimpia.

Kliiniset tutkimukset ovat osoittaneet, että täydennysravintovalmisteiden avulla voidaan parantaa ravintoaineiden saantia. Ne myös kohottavat käyttäjien immuunivastetta sekä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä.

Vajaaravitsemus on voitettavissa

PÄÄKIRJOITUS

Tuoreessa NutriAction-tutkimuksessa kolmasosa suomalaisten vanhainkotien asukkaista oli vähintään lievästi vajaaravittuja. Myönteistä kehitystä on tapahtunut päätellen siitä, että viisi vuotta sitten Helsingin vanhainkodeissa tehdyssä tutkimuksessa vastaava luku oli yli puolet asukkaista.

Vanhusten vajaaravitsemuksesta on puhuttu ja kirjoitettu paljon viime vuosina. Sillä on varmasti ollut merkitystä hoitotyössä. Myös vanhusten ravitsemukseen liittyvää koulutusta on ollut entistä paremmin saatavilla. On hienoa, että asia on huomattu. Kehittämisen varaa on kuitenkin vielä paljon.

Valtioneuvoston tekemä periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista antaa suuntaviivat ravitsemushoidon kehittämiseksi. Siinä on otettu huomioon useita kansainvälisen vajaaravitsemusasiantuntijoiden yhteistyöelimen ENHAN (The European Nutrition for Health Alliance) esille nostamia suosituksia. ENHA on suositellut esimerkiksi ravitsemukseen liittyvän koulutuksen ja tuen antamista kaikille vanhusten kanssa työskenteleville sekä potilaiden säännöllisen ravitsemustilan arvioinnin ottamista käyttöön terveydenhuollossa.

Hallituksen linjanveto ei mene yhtä pitkälle kuin ENHAN suositukset, mutta ensiaskeleet oikeaan suuntaan on nyt otettu. On tärkeää, että vajaaravitsemusta ehkäisevillä toimilla on korkean tason tuki.

Vanhusten heikko ravitsemustila ei saa olla itsestäänselvyys. Ravitsemustilaa voidaan parantaa ravitsemushoidon keinoilla. Niiden käyttöönotto edellyttää asian tärkeyden tiedostamista, koulutusta sekä moniammatillista yhteistyötä. Vajaaravittujen määrä on varmasti mahdollista saada vielä pienemmäksi.

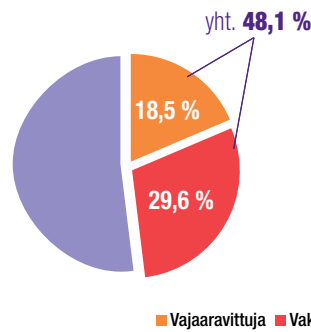
Rohkaisevien esimerkkien esittelystä tulisi mahdollisimman pian päästä siihen tilanteeseen, että ravitsemushoito kuuluu jokaisen perusoikeuksiin ja on osa kokonaisvaltaista hoitoa, missä tahansa ympäristössä iäkäs henkilö onkin.

Yhteistyöterveisin

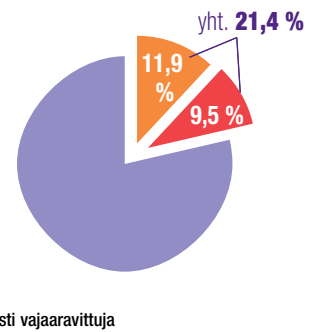
Päivi Pakarinen,
toimitusjohtaja



Heikoin vanhainkoti



Paras vanhainkoti



■ Vajaaravittuja ■ Vakavasti vajaaravittuja

Erot tutkimukseen osallistuneiden vanhainkotien välillä olivat suuria, mutta parhaassakin tapauksessa viidesosa asukkaista oli vajaaravittuja.

Jatkuu edelliseltä sivulta ►

NutriAction-tutkimus selvitti toukokuussa yhteensä 327 vanhainkoti-asukkaan ravitsemustilaa kuudessa vanhainkodissa Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Hyvinkäällä ja Akaassa. Vastanneiden keski-ikä oli 84 vuotta. Vastausprosentti oli suuri, sillä tutkimukseen osallistui 88 % niistä, joiden osallistuminen oli mahdollista.

Osallistuneiden ravitsemusta arvioitiin painoindeksin ja painonmuutoksen sekä sairauksiin ja syömiseen liittyvien kysymysten avulla. Kyselylomake kehitettiin MUST-testin pohjalta.

Dementiaa sairasti tutkimukseen osallistuneista hieman yli 70 prosenttia ja masennusta oli noin 17 prosentilla. Painoindeksin keskiarvo oli kaikilla asukkailla 25,5. Neljäsosalla oli ylipainoa eli heidän painoindeksinsä oli 30 tai enemmän. Lähes seitsemällä prosentilla tutkituista paino oli pudonnut kolmen viime kuukauden aikana.

– Kolmasosalla tutkituista painoindeksi oli alle 23, mikä merkitsee lievästi vajaaravitsemusta. Joka kuudes oli vakavasti vajaaravittu eli heidän painoindeksinsä oli alle 20, tutkimuksen tehnyt Merja Suominen kertoo.

Vähän syövä laihtuu

Vanhainkotien välillä oli tutkimuksessa selviä eroja. Parhaassa vanhainkodissa vähintään lievästi vajaaravittuja oli 21,4 prosenttia, kun heikoimmassa heitä oli lähes 50 prosenttia. Asukkaiden ravitsemustila ei riippunut siitä, oliko vanhainkoti yksityinen vai julkisessa omistuksessa.

– Ne, jotka söivät pehmeää, sosemaista ruokaa tai eivät syöneet tarjottua ruoka-annosta kokonaan, kärsivät vajaaravitsemuksesta useammin kuin muut, Suominen kiteyttää.

Rakennemuutettua ruokaa tarvitsi runsas kolmannes (65 %) tutkituista. Koko normaalin ruoka-annoksen söi noin 62 prosenttia asukkaista. Yli 12 prosenttia tutkituista söi vain puolet annoksesta. Neljäsosalla tutkimukseen osallistuneista ei ollut lainkaan ruokahalua tai se oli heikentynyt.

Tilanne on kohentunut

Vuonna 2003 tehdyssä, suomalaisissa vanhainkodeissa ja pitkäaikais- hoidossa asuvien ikääntyneiden ravitsemustilaa koskeneessa tutkimuksessa yli puolet tutkituista oli vajaaravittuja tai heidän vajaaravitsemusriskinsä oli kohonnut. Vain pienellä osalla ravitsemustila oli hyvä.

– Vuoden 2003 jälkeen vanhainkotivanhusten ravitsemusongelmista on kirjoitettu ja puhuttu julkisuudessa paljon. On mahdollista, että tämä on vaikuttanut hoitotyöhön vanhainkodeissa. Ravitsemukseen on kiinnitetty entistä enemmän huomiota, Merja Suominen arvioi.

Suomisen mukaan vanhainkotien asukkaiden ravitsemustilan sään-

Valtioneuvoston periaatepäätös:

Ravitsemus on osa hyvää hoitoa

Teksti: Maija Rauha | Kuva: Indexopen

Valtioneuvoston terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoja koskevan periaatepäätöksen mukaan ikääntyneiden ravitsemuksesta huolehtimisen on oltava osa hyvää hoitoa niin kotihoidossa, vanhainkodeissa, perusterveydenhuollossa kuin sairaaloissakin. Ikääntyneiden ravitsemustilaa tulee myös seurata nykyistä paremmin.

Kesäkuussa hyväksytty periaatepäätös on ensimmäinen hallitustason strategiapaperi, jossa ravitsemus on mukana. Ravitsemuksen osuuden on valmistellut valtion ravitsemusneuvottelukunta yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa. Valmistelussa on tehty yhteistyötä eri hallinnonalojen ja sidosryhmien kanssa.

– Periaatepäätöksen taustalla on huoli väestön terveydestä ja elämäntapaongelmista. Sen toteutumista koordinoivat ja seuraavat sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, maa- ja metsätalousministeriö sekä terveyttä edistävän liikunnan neuvottelukunta ja valtion ravitsemusneuvottelukunta, kertoo sosiaali- ja terveysministeriön kehittämispäällikkö **Päivi Voutilainen**.

Lisää laatua ravitsemukseen

– Ikääntyneiden ravitsemuksen osalta periaatepäätös asettaa tavoitteeksi, että ikääntyneille ihmisille on riittävästi tarjolla laadukkaita, helposti saavutettavia ja edullisia ravitsemuspalveluita. Toinen tavoite on, että ikääntyneiden ravitsemustilan seuranta sisällytetään palvelujärjestelmän toiminnan tavoitteisiin, Voutilainen kertoo.

Kehittämisen painopistealueita ovat siten ikääntyneille sopivien ruokapalveluiden saatavuuden ja laadun parantaminen sekä heidän ravitsemustilansa seurannan parantaminen. ”Ikääntyneiden ravitsemuksesta ja liikunnasta huolehtimisen on oltava osa hyvää hoitoa ja huolenpitoa kotihoidossa, vanhainkodeissa, perusterveydenhuollossa ja sairaaloissa”, sanotaan periaatepäätöksessä.

Kuntia kannustetaan linjauksessa varaamaan julkisille ruokapalveluille riittävät resurssit, jotka mahdollistavat ravitsemussuositusten mukaisen

nöllinen arviointi, ravitsemushoidon suunnitelmat ja monipuolinen ravitsemushoito ovat kuitenkin edelleen harvinaisia.

– Tarvitaan lisäpanostusta lääkärin sekä hoito- ja keittiöhenkilökunnan yhteistyöhön ja koulutukseen, jotta asukkaiden toimintakyky ja elämänlaatu pysyvät mahdollisimman hyvinä, hän toteaa.

Monta tietä vajaaravitsemukseen

Vajaaravitsemuksella tarkoitetaan energian, proteiinin ja muiden ravintoaineiden epätasapainoa,



Ikääntyneiden ravitsemuksesta ja ravitsemustilan seurannasta luvataan laatia suositukset ja ohjeet ikäihmisten neuvontakeskusten, kotihoidon, palvelutalojen, vanhainkotien ja sairaaloiden pitkäaikaisosastojen henkilökunnan käyttöön.

ruokatarjonnan laitoksissa. Palvelujärjestelmän, kuten avoterveydenhuollon, seurantajärjestelmiä luvataan kehittää siten, että ne tukevat ravitsemuksen seurantaa eri väestöryhmissä.

Koulutusta ammattilaisille

Strategiapaperiin liittyy toimeenpanosuunnitelma hallituskaudelle 2008–2011. Siinä esitellään konkreettisia hankkeita, jotka on käynnistetty tai jotka ovat suunnitteilla periaatepäätöksen toteuttamiseksi.

Ikääntyneiden ravitsemuksesta ja ravitsemustilan seurannasta luvataan laatia suositukset ja ohjeet ikäihmisten neuvontakeskusten, kotihoidon, palvelutalojen, vanhainkotien ja sairaaloiden pit-

käaikaisosastojen henkilökunnan käyttöön. Tämä on STM:n, Stakesin ja Vanhustyön keskusliiton vastuulla.

– Perusterveydenhuoltoon lisätään ravitsemusneuvontapalveluja. Lääkäreiden ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten perus- ja erikoistumiskoulutuksessa lisätään ravitsemuksen osuutta. Näin pyritään varmistamaan ravitsemukseen liittyvien ongelmien varhainen toteaminen ja hoitaminen, kertoo Voutilainen.

Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen valmisteleva uusi sairaalaruokasuositus on parhaillaan arviointikierroksella. Se sisältää ohjeita muun muassa vajaaravitsemusriskin tunnistamisesta ja moniammatillisesta ravitsemushoidosta. ■■■

joka aiheuttaa elimistölle mitattavia haittoja. Vajaaravitsemus heikentää tutkitusti elämänlaatua, hidastaa paranemista ja lisää tulehdussairauksien riskiä. Vajaaravitsemus on erityisesti vanhenevan väestön ongelma, koska ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset elimistössä altistavat ravintoaineiden puutoksille. Vajaaravitsemusta voi aiheuttaa esimerkiksi haju- ja makuaistin heikentyminen.

Nielemisvaikeudet ovat yleinen vajaaravitsemuksen syy. Ne voivat liittyä normaaliin vanheneamiseen tai niiden taustalla voi olla neurologinen

häiriö kuten Parkinsonin tai Alzheimerin tauti.

Vajaaravitsemuksen on arveltu tulevan yhteiskunnalle jopa kaksi kertaa kalliimmaksi kuin ylipaino-ongelman. Kustannukset syntyvät suu- relta osin siraanhoidon pitkittymisestä ja laitoshoidon joutumisesta.

– Usein ajatellaan, että iäkkäiden laihtuminen ja lihasmassan väheneminen on normaalia, mutta niitä nimenomaan tulisi välttää. Laihtuminen ja lihasmassan väheneminen ovat yhteydessä infektioiden lisääntymiseen, kaatumisriskiin ja painehaavojen syntyyn, sanoo Merja Suominen. ■■■

Nutridrink Soup on odotettu uutuuus



Nutrician laajassa valikoimassa on nyt uudenlainen ja paljon kysytty täydennysravintovalmiste, lämmitettävä Nutridrink Soup. Tuotteessa on runsaasti energiaa ja proteiinia, joiden avulla potilaiden toipuminen nopeutuu ja kotona asuvien vanhusten omatoimisuus ja jaksaminen säilyvät.

Nutridrink Soup on kermanaisen kanakeiton makuista.



Nutridrink Soup on ravitsemuksellisesti täysipainoinen väli- tai iltapala.

Täydennysravintovalmisteet ovat helppo ja tehokas keino hoitaa ja ehkäistä vajaaravitsemusta, ja siksi ne kuuluvatkin tärkeänä osana ravitsemuskuntoutukseen. Täydennysravintovalmisteiden käytössä tärkeimmiksi asioiksi nousevat käyttäjäystävällisyys, helppous sekä maukkaus ja vaihtoehtojen määrä. Nutrician panostus innovatiivisiin tuotteisiin näkyy hoitomyöntyvyyden parantumisena.

Kanakeiton makuinen uutuuus

Uusi, lämmitettävä Nutridrink Soup maistuu kermanaiselta kanakeitolta. Se on ravitsemuksellisesti täydellinen, runsaasti energiaa sisältävä ravintovalmiste. Nutridrink Soupissa on suunnilleen yhtä paljon energiaa ja proteiinia kuin kahdessa voileivässä ja lasillisessa maitoa yhteensä, mutta huomattavasti pienemmässä määrässä.

Energiaa ja proteiinia tarvitaan muun muassa nopeuttamaan toipumista ja ehkäisemään komplikaatioita. Ne auttavat myös kotona asuvia vanhuksia säilyttämään omatoimisuutensa ja jaksamaan paremmin.

Monipuolinen kuitukoostumus

Nutridrink Soup sisältää mf6-kuituseosta, joka on patentoitu, liukenevia ja liukenemattomia ravintokuituja sisältävä multi fibre -ravintokuituseos. Sen monipuolinen kuitukoostumus vastaa tavallisen, täysipainoisen ruoan kuitukoostumusta.

Kuitu on tärkeää ruokavaliossa muun muassa siksi, että se normalisoi suolen toimintaa.

Ainoana tai täydennysravintona

Useammat vaihtoehdot parantavat tutkimusti energian saantia. Nutridrink Soup on hyvä vaihtoehto pirtelömäisille ravintovalmisteille. Sitä voidaan käyttää ainoana ravinnonlähteenä tai täydennysravintona.

Nutridrink Soup on pakattu mikrolämmityksen kestävään purkkiin. Se on lämmittämistä vaille valmis nautittavaksi esimerkiksi välipalana tai iltapalana. Keitto on miedon makuinen, jotta se sopisi mahdollisimman monen makuun. Nutridrink Soupin voi halutesaan maustaa esimerkiksi kanafondilla, currylla tai yrteillä.

Nutridrink Soup on pakattuna 200 ml:n purkkiin. Tuotteen myyntiyksikkö on 2 x 200 ml. ■■■■



Uutuuus myydään 2 desilitran vetoisissa, mikrolämmityksen kestävässä purkeissa.

NUTRICIA NEWS on Nutricia Medical Oy:n asiakaslehti, joka ilmestyy kolme kertaa vuodessa.

- Päätoimittaja: Päivi Pakarinen • Toimitus: OSG Viestintä, Toni Perez ja Maija Rauha
- Taitto: OSG Viestintä • Paino: Uusi Aura Oy • Painos: 4 000 kpl

Nutricia Medical Oy, Linnankatu 26 A, 20100 Turku, puh. (02) 274 4111, info@nutricia.fi, www.nutricia.fi, www.vajaaravitsemus.fi

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition