

Ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteet



Satu Jyväkorpi
Erityisasiantuntija
Valtion ravitsemusneuvottelukunta/Ruokavirasto



Luennon sisältö

- Vanhenemiseen ja ravitsemukseen vaikuttavia tekijöitä
- Kehon koostumus
- Sarkopenia, gerastenia, vajaaravitseminen
- Vajaaravitsemuksen hinta
- Liikunta ja ravitseminen
- Yhteenveto



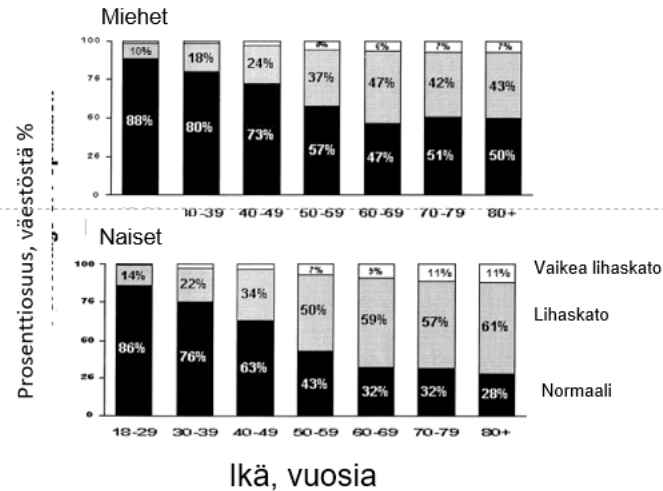
Ikääntyneet ovat heterogeeninen ryhmä



- Sairauksien ehkäisy
- Sairauksien pahenemisen ehkäisy
- Iän mukanaan tuomien erityispiirteiden huomioiminen



Ikääntyessä kehon koostumus muuttuu



- Rasvaton massa kuten lihasten, luiden ja sisäelinten massa vähenee ja rasvamassan osuus suurenee.
- Haitalliset muutokset kehonkoostumuksessa johtavat toimintakyvyn heikkenemiseen.
- Lihasten määrä, voima ja laatu vähenevät ja niiden seurauksena toimintakyky heikkenee.
- Naiset ovat miehiä suuremmassa riskissä toimintakyvyn vajeille, naisilla lähtökohtaisesti n. 30 % vähemmän lihasta & lihakset heikkenevät nopeammin.

Janssen et al. J Am Geriatr Soc 2002; 50: 889 - 89

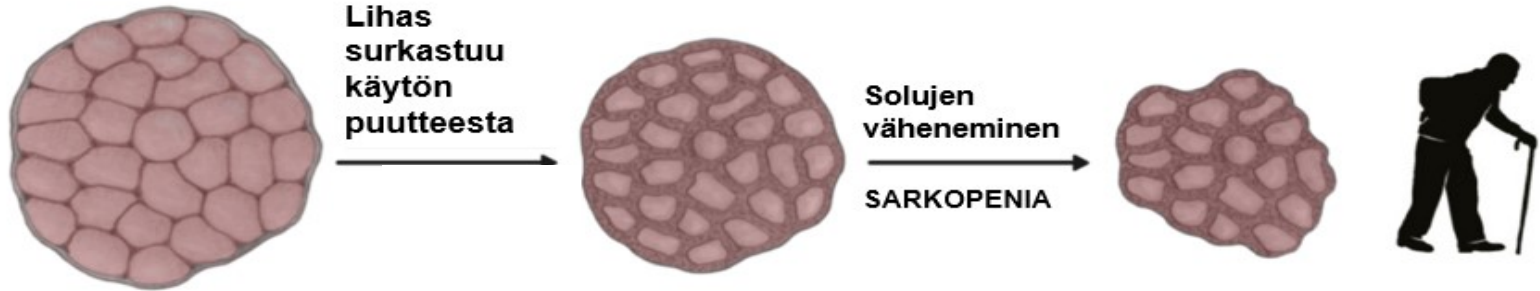


Sarkopenia aiheuttaa lihaskatoa ja toimintakyvyn heikkenemistä

Lihaskoivu: normaali, aktiivinen elämäntyyli

Lihaskoivu: Passiivinen elämäntyyli

Lihaskoivu: Ikääntyminen & passiivinen elämäntyyli



Sarkopenian määritelmä:

1. Alhainen lihasvoima
2. Vähäinen lihasten määrä ja heikko laatu
3. Huono fyysinen toimintakyky

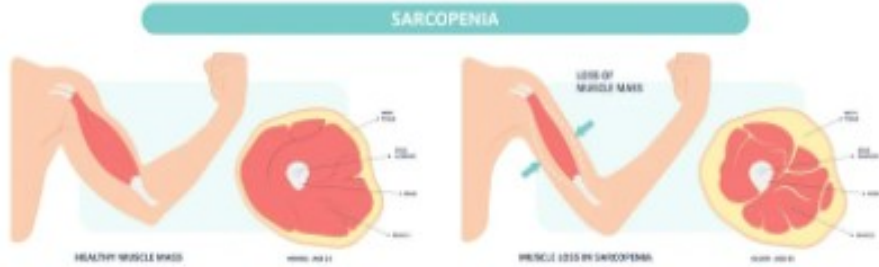
1 = todennäköinen

1+2 tai 3 = sarkopenia

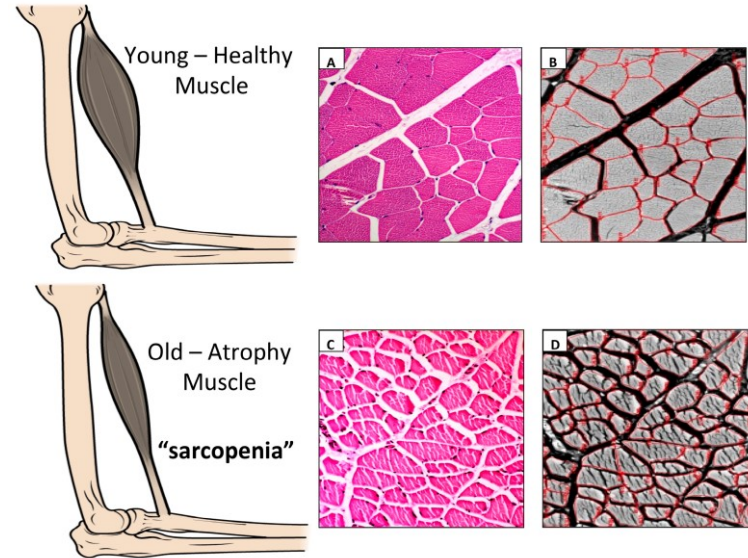
1+2+3 = vaikea sarkopenia



Mitä sarkopeniassa tapahtuu?



Sarkopenia lisää kaatumisten, murtumien, immuunivasteen ja toimintakyvyn heikkenemisen ja ennenaikaisen kuoleman riskiä.



Mucumeci G. J. Funct. Morphol. Kinesiol. 2017,2,40.

Sarkopenialle altistavat

**Sukupuolihormonien
vähentyminen**

Liikkumattomuus

- vuodelepo
- vähäinen fyysinen aktiivisuus

Päihteiden käyttö



Sairaudet

- tukielinsairaudet
- sydän- ja keuhkosairaudet, aineenvaihduntasairaudet, erityisesti diabetes, neurologiset sairaudet, muistisairaudet, maksa- ja munuaissairaudet

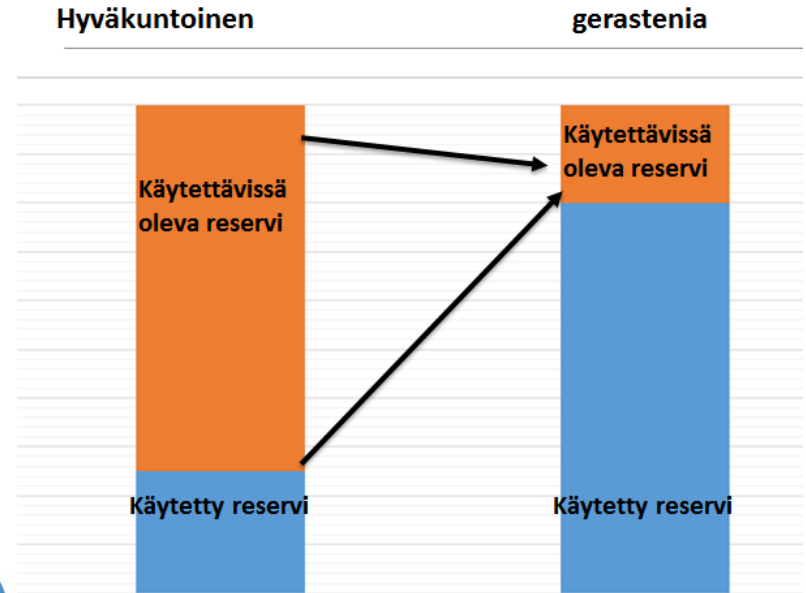
Huono ravitsemus

- proteiinin ja energian riittämätön saanti
- laihtuminen
- imeytymishäiriöt

Gerastenia

Gerastenia on elimistön stressinsietokykyä heikentävä oireyhtymä.

Taustalla ovat elimistön toimintaa ylläpitävien reservien vähentyminen sekä useiden elinjärjestelmien toiminnan heikkeneminen.



Ikääntyneen riskinä haurastuminen eli gerastenia

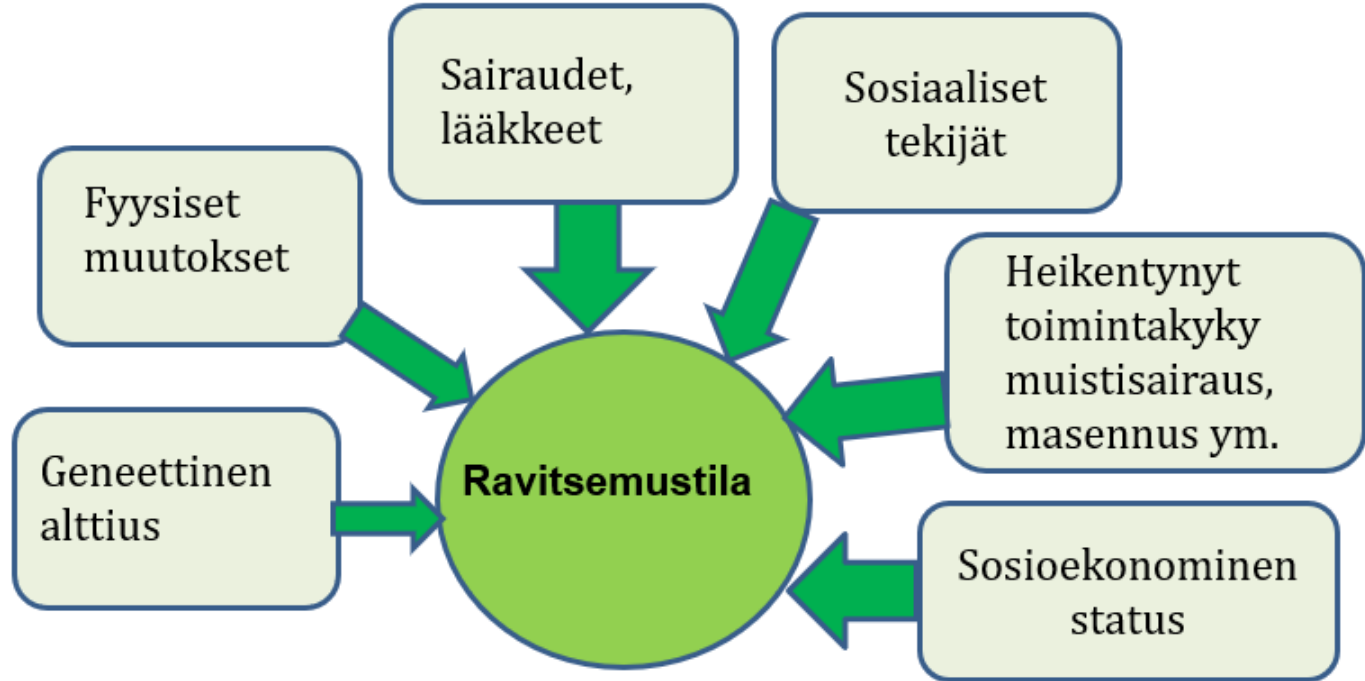
Gerastenian tunnusmerkkejä:

- tahaton laihtuminen
- uupumus
- vähäinen fyysinen aktiivisuus
- hitaus: kävelyvauhti hidastunut
- Lihasheikkous

Gerastenian riskitekijöitä ovat **virheravitseminen** ja **vähäinen fyysinen aktiivisuus**



Ikääntyneen ravitsemustilaan vaikuttavia tekijöitä

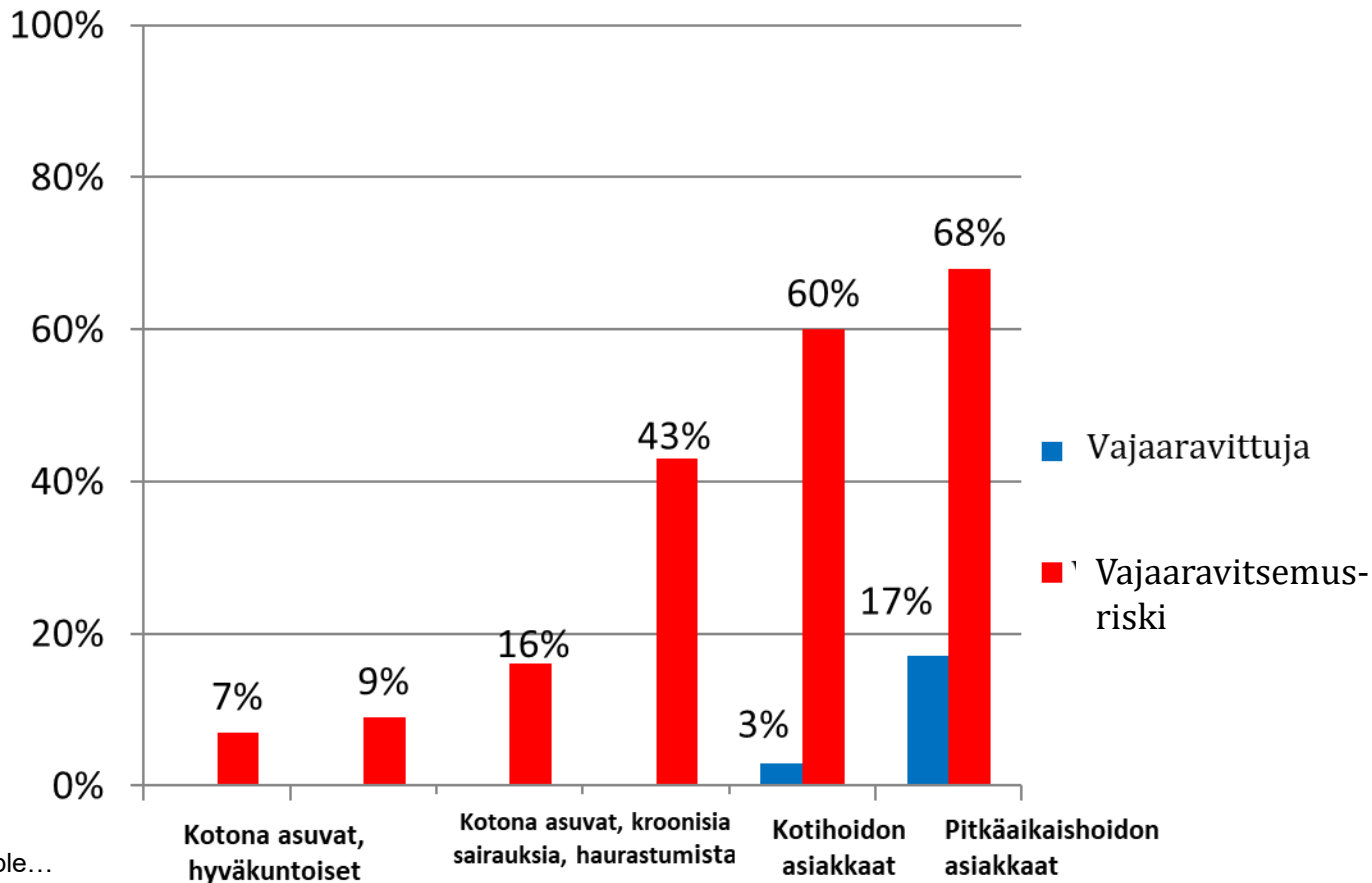


Vajaaravitsemuksen syntyyn johtavia tekijöitä



Ikääntyneillä, joilla kognitio tai liikuntakyky oli alentunut, myös ravitsemustila oli heikoin

Ravitsemustila eri ikääntyneiden ryhmillä



Vajaaravitsemus on kallista

Vajaaravitsemuksen hinta



Iso-Britannia : vajaaravitsemukseen liittyvät kokonaiskustannukset 2011 Elia 2009, Saksa: vajaaravitsemuksen aiheuttamat lisäkustannukset 2003 (Cepton 2007), Alankomaat: vastaavat lisäkustannukset 2011 (Freyer K et al. 2012), Irlanti: vajaaravitsemuksen vuoksi käytetyt varat 2007 (Rice N & Normand C. 2011).

Kustannukset

- Suomessa vajaaravitsemuksen on laskettu maksavan n. 600 milj. € vuodessa
- Kustannuksia on mahdollista vähentää vajaaravitsemuksen varhaisella tunnistamisella ja tehostetulla ravitsemuksella

Lähde: Alanne ym. 2020/Lääkärilehti



Vajaaravitsemus heikentää elämänlaatua ja lisää hoidontarvetta

Asiakas:

- Toimintakyky ja elämänlaatu heikkenevät
- Sairastuvuus, komplikaatiot ja kuolleisuus lisääntyvät

Terveydenhuolto

- Lääkärikäynnit ja uusintahoitajaksot lisääntyvät
- Hoidontarve ja sairaalahoitoaika kasvavat

Lonkkamurtumapotilaat:

- 60-70%:lla vajaaravitsemus tai sen riski
- Vuosittain Suomessa yli 6000 lonkkamurtumaa
- Vajaaravitsemus lisää lonkkamurtumariskiä - yhden lonkkamurtumapotilaan hinta on 30 000 (Lääkärilehti 3/2013, Ulla Siljamäki-Ojansuu, Luustoliitto ry)



Heikentynyt ravitsemustila, sarkopenia ja gerastenia yhdessä kiihdyttävät toimintakyvyn heikkenemistä



Lähde: Ikääntyneiden ruokasuositus 2020



Liikunta ja ravitsemus lääkkeenä

- Sarkopenian ja gerastenian ehkäisyssä ja hoidossa **liikunta ja hyvä ravitsemus parasta lääkettä**
- Säännöllinen, monipuolinen ja kohtuullisen pitkäkestoinen harjoittelu, joka sisältää voima-, tasapaino- ja kestävyys harjoituksia on hyväksi.
- Liikunta kasvattaa kävelynopeutta ja tasapainoa, voi kohentaa kognitiota ja mielialaa sekä vähentää matala-asteista tulehdusta.
- Ruokavalion huono laatu, vähäinen energian ja proteiinin saanti sekä ravintoaineiden puutokset taas lisäävät gerastenian, sarkopenian ja vajaaravitsemuksen riskiä.

Säännöllinen, toimintakyvyn mukainen liikunta on äärimmäisen tärkeää myös pitkäaikaishoidon ja kotihoidon asukkaille



Liikunta ja ravitsemus edistävät terveyttä

Toimintakyky

+ hengitys- ja
verenkiertojärjestelmän kunto
+ liikkumiskyky

Sarkopenia, gerastenia

+ ehkäisee
+ voi hidastaa tai pysäyttää
etenemisen

Luumassa

+ Hidastaa osteoporoosin
etenemistä
+ voi parantaa luun tiheyttä

Kognitio

+ toiminnanohjaus
+ kognitiivinen suorituskyky
+ mieleen palauttaminen

Liikunta ja hyvä ravitsemus

Mieliala

+ tuottaa mielihyvää,
psykkinen hyvinvointi
kasvaa
+ pienentää masennusriskiä

Matala-asteinen tulehdus

pienenee



Kotiin vietäväksi

- Ikääntyneet ovat toimintakyvyn ja sairauksien suhteen heterogeeninen ryhmä, tämä tulee ottaa huomioon myös ravitsemuksessa.
- Sarkopenia, gerastenia ja vajaaravitsemus heikentävät toiminta- ja liikuntakykyä, lisäävät kaatumisia, sairastuvuutta ja sairaanhoidon tarvetta
- Ravitsemustilaan vaikuttavat esim. sairaudet & lääkkeiden käyttö, sosioekonominen asema, toimintakyky, fyysiset muutokset ja sosiaaliset tekijät.
- Vajaaravitsemus on kallista yhteiskunnalle ja heikentää ikäihmisen elämänlaatua.
- Liikunta ja hyvä ravitsemus ehkäisevät sarkopeniaa, gerasteniaa ja vajaaravitsemusta ja niiden tulisi olla osa hoitoa.





Kiitos!

