

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



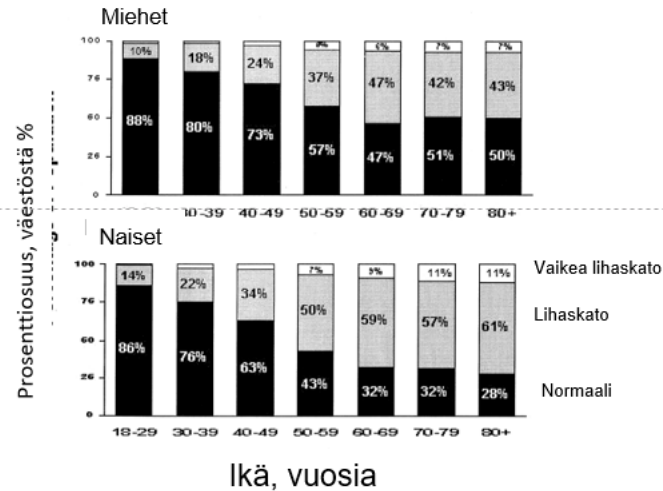
Ikääntyneet ovat heterogeeninen ryhmä



- 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

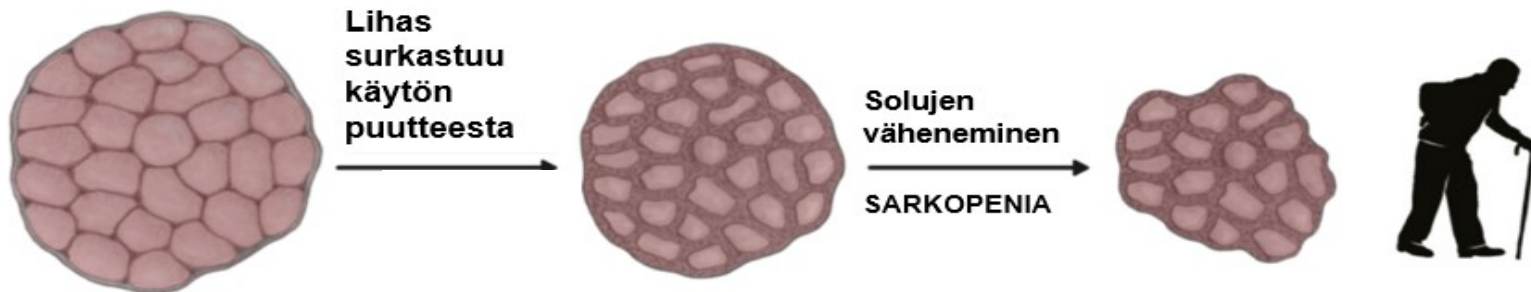


Sarkopenia aiheuttaa lihaskatoa ja toimintakyvyn heikkenemistä

Lihasko: normaali, aktiivinen elämäntyyli

Lihasko: Passiivinen elämäntyyli

Lihasko: Ikääntyminen & passiivinen elämäntyyli



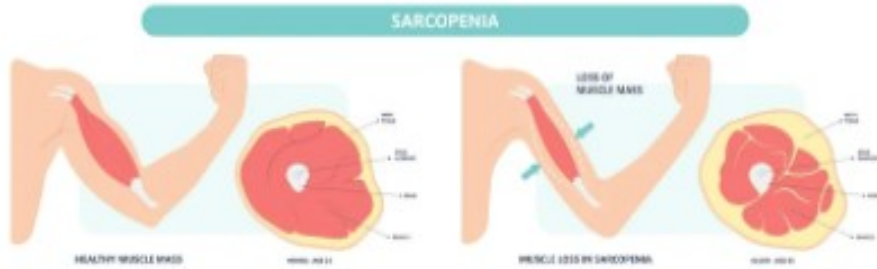
Sarkopenian määritelmä:

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

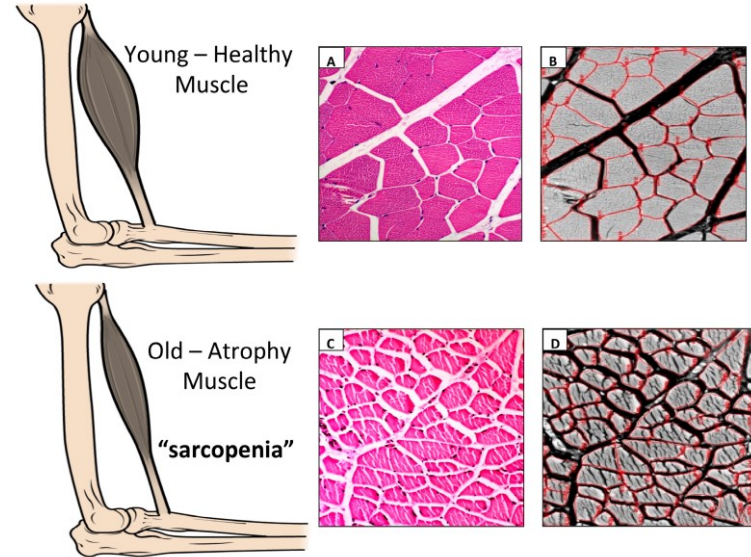
1 = todennäköinen
1+2 tai 3 = sarkopenia
1+2+3 = vaikea sarkopenia



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
väheneminen**

Liikkumattomuus

- vuodelepo
- vähäinen fyysinen aktiivisuus

Päihteiden käyttö



Sairaudet

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

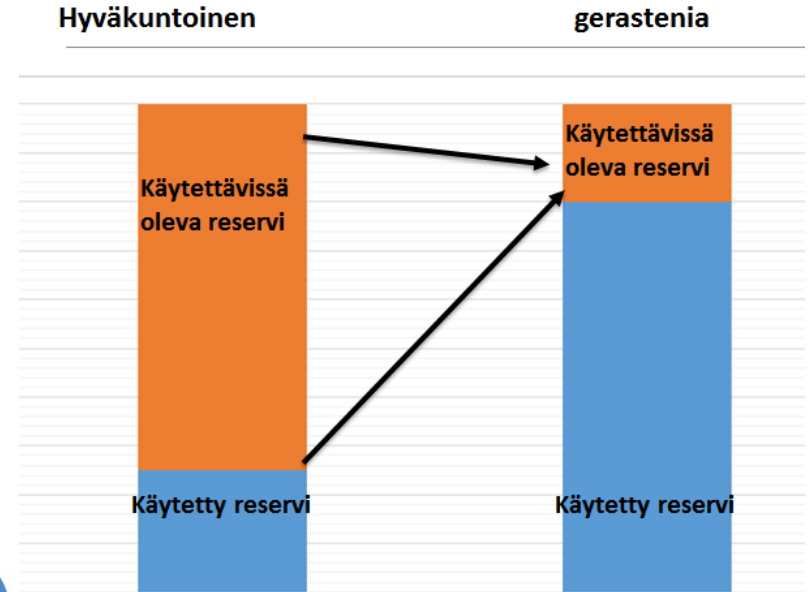
Huono ravitsemus

- 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

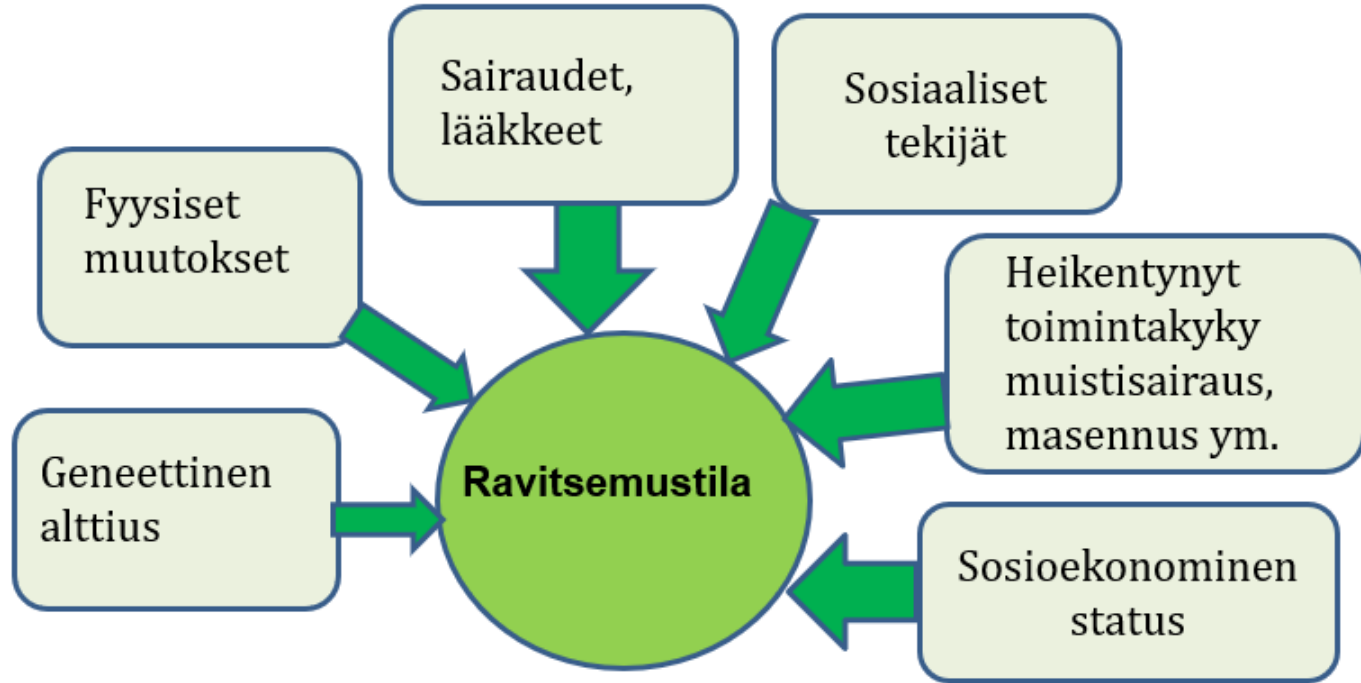
Gerastenian tunnusmerkkejä:

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

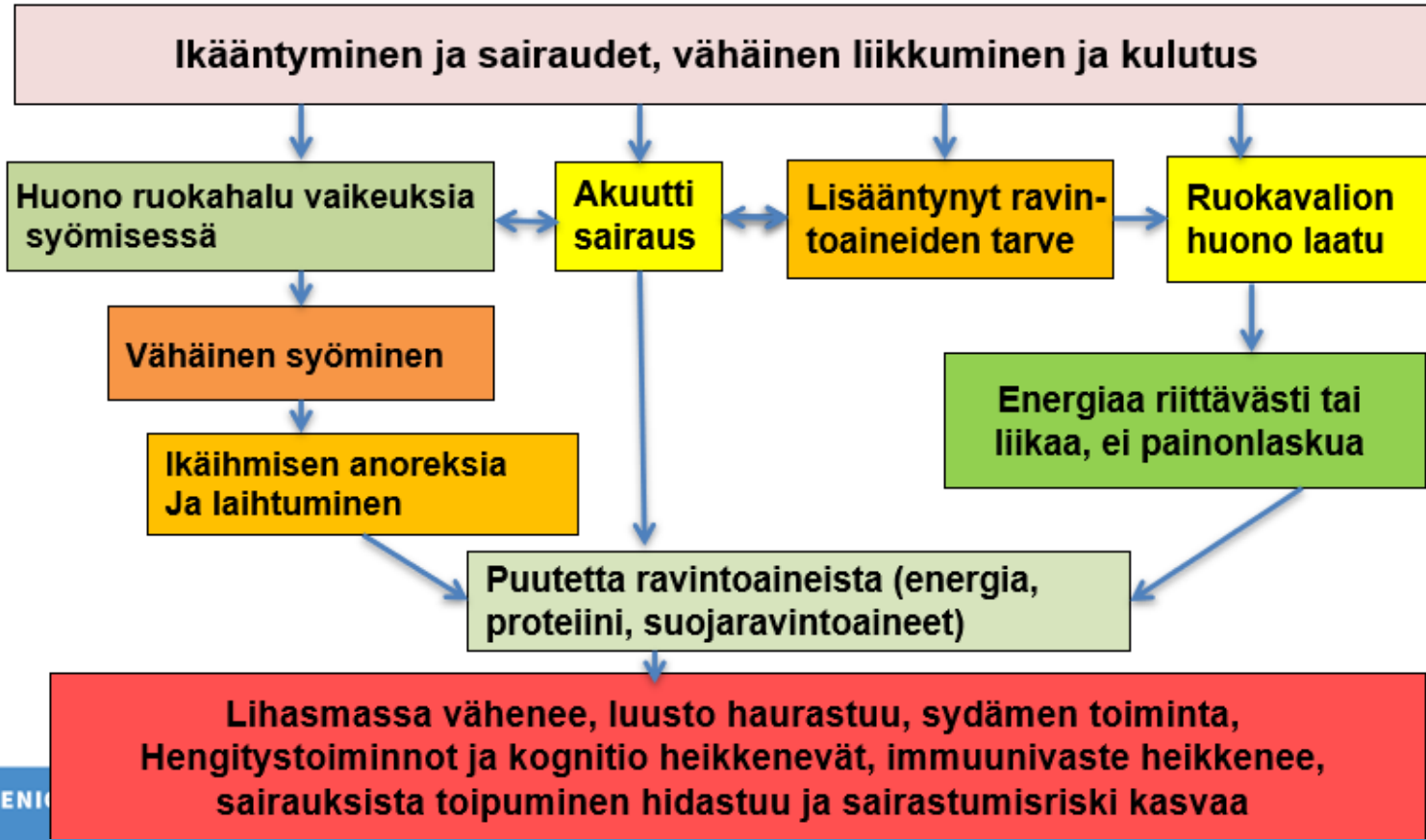
Gerastenian riskitekijöitä ovat
virheravitseminen ja **vähäinen fyysinen aktiivisuus**



Ikääntyneen ravitsemustilaan vaikuttavia tekijöitä

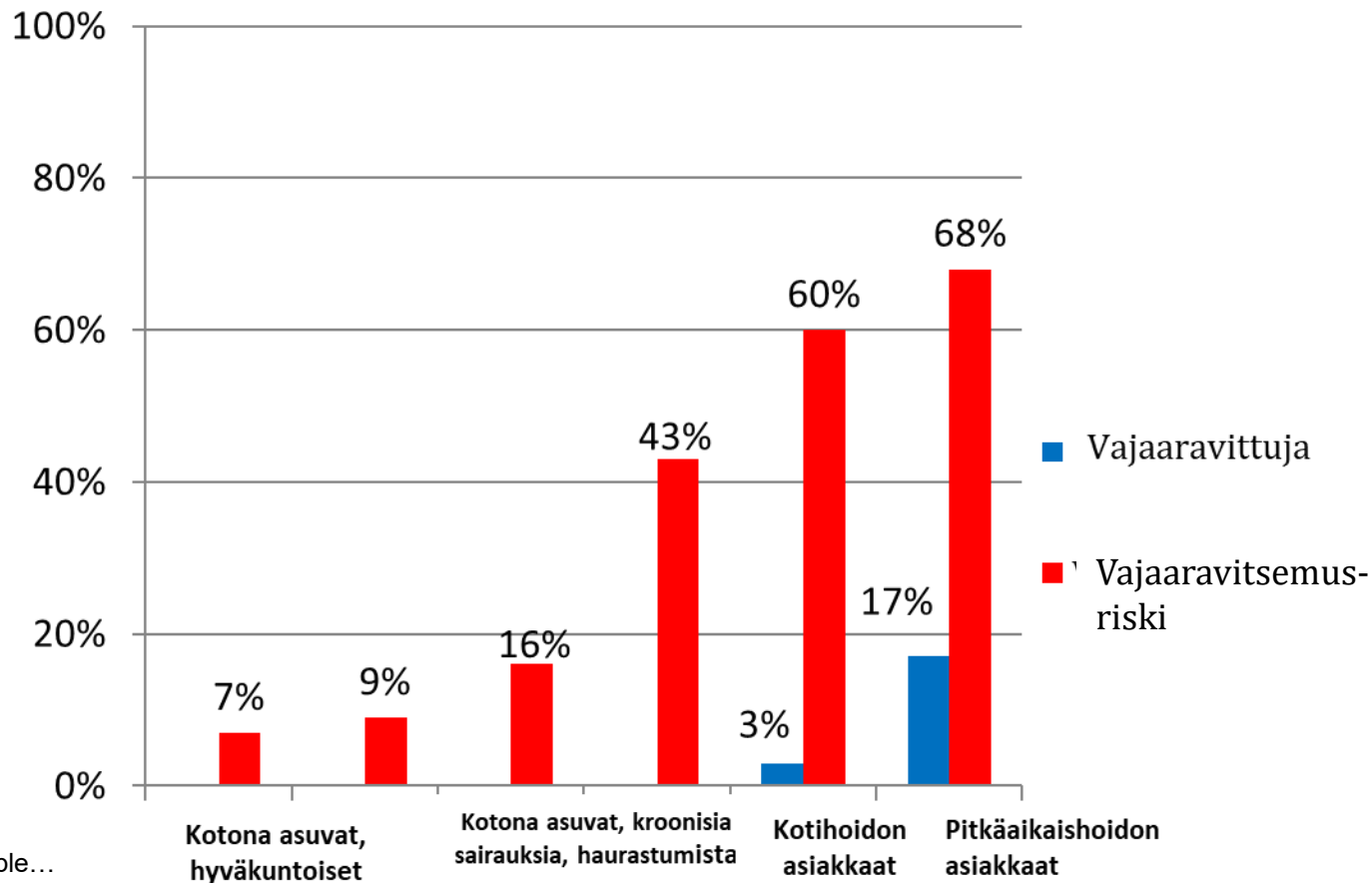


Vajaaravitsemuksen syntyyn johtavia tekijöitä



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

Ravitsemustila eri ikääntyneiden ryhmillä



Jyväskylä 2016. Nutrition of older people...

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,
psyhykinen hyvinvointi
kasvaa
+ pienentää masennusriskiä

Matala-asteinen tulehdus
pienenee





- Suun terveyden ongelmat esiintyvät usein samanaikaisesti vaikeuttaen syömistä, nielemistä ja puhumista.
- Suun ongelmat aiheuttavat kipua ja epämukavuutta ja heikentävät elämänlaatua.



Kuiva suu yleinen ongelma ikääntyneillä

- Vaikeuttaa puremista, nielemistä ja puhumista ja alentaa suun puolustuskykyä.
- Syljellä on suun terveyden kannalta tärkeitä tehtäviä:
 - hajottaa tai poistaa suusta ruoan mukana tulevia mikrobeja
 - hampaiden mineralisaatio
 - puskurivaikutus estää happohyökkäyksiä
 - huuhtelee suuta ja liukastuttaa ruokaa, edesauttaa nielemistä ja suojelee limakalvoja.
 - avustaa ruoan maun aistimista
 - sisältää entsyymejä, jotka aloittavat ruoansulatusprosessin.

Kuivan suun taustalla sairaus tai lääkkeet

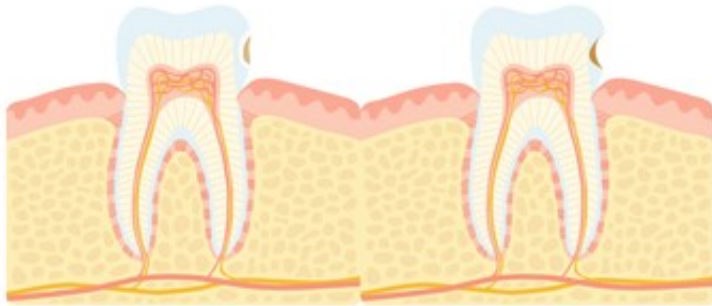
- Vähentynyt pureskelufunktio
- Nestehukka

Seuraus:

- Ruoan pureskelu, nieleminen ja puhuminen vaikeutuvat
- Makuaistimus heikkenee
- Altistaa reikiintymiselle ja limakalvovaurioille
- Alentaa elämänlaatua



Hampaan reikiintymisen eteneminen ja tulehduspesäkkeen synty



- Suussa piilevä pitkäaikainen karies tai ientulehdus synnyttää tulehduksen.
- Verenkierron kautta bakteerit pääsevät leviämään muualle elimistöön.
- Suuperäiset tulehdukset voivat muodostua vaaraksi ikääntyneen yleisterveydelle ja vaikeuttaa olemassa olevia sairauksia.



Purenta- ja nielemisongelmien tunnistus

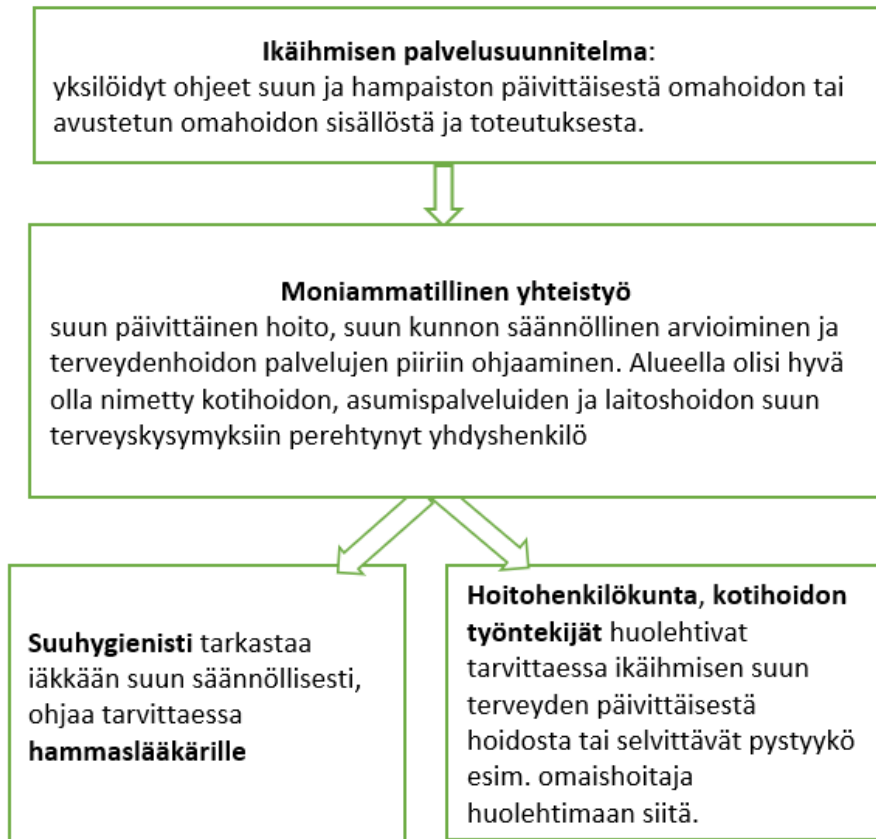
Asukas alkaa välttelemään tiettyjä ruokia kuten salaattia, tomaattia, hedelmiä tai syö vähän ➡ epäily puremis- ja nielemisvaikeudesta

Tarkasta suu, onko näkyviä tulehduksia, hiertymiä, haavoja, kiinnittyvätkö proteesit huonosti; tehosta suun puhdistusta. Huuhtelev proteesit syönnin jälkeen. Huolehdi asukkaan riittävästä ravinnonsaannista pyytämällä koostumukseltaan sopiva ruokavalio asiakkaalle.

Pyydä suuhygienistin tai -lääkärin konsultaatiota suun ongelmista. Hoito ja kuntoutus moniammatillisena yhteistyönä

Ongelman poistuttua, pyri palauttamaan asiakas normaaliin, pureskelua vaativaan ruokavalioon. Huolehdi, että suun hoito-ohjeita noudatetaan jatkossa

Ikääntyneen suun terveyden hoito moniammatillisesti



Säännöllinen ruokarytmi tukee suun terveyttä

- Hampaiden kannalta hyvä ateriaritmi on säännöllinen ja ruokailukertojen määrä on 5–6 kertaa vuorokaudessa.
- Mahdollinen sokerin nauttiminen ajoitetaan ruokailun yhteyteen, koska jokaisen sokeripitoisen juoman tai pienenkin suupalan nauttimiskerta aiheuttaa suussa happohyökkäyksen.
- Etenkin mehujuomien tiheä nauttiminen suun kostuttamiseksi tai jatkuva napostelu on äärimmäisen haitallista hampaille.
- Myös happamien ruokien ja juomien tiheä käyttö altistaa hampaiden kiilteen vaurioille, joka edesauttaa hampaiden reikiintymistä.



Kuiva suu -syljen erityystä voi edistää



- Syömällä **pureskelemista vaativaa ruokaa** kuten runsaskuituista lei pähkinöitä, hedelmiä ja kasviksia. Tämä ylläpitää purentakykyä
- **Ruokaöljy** sopii kuivan suun limakalvojen voiteluun.
- Liian pehmeä ruoka ei edistä syljeneritystä, koska se ei vaadi pureskelua.
- **Ksylitolituotteita** voi käyttää ennen ja jälkeen ruokailun.
- Apteekeissa myytäviä, erityisesti **syljen erityystä lisääviä kuivan suun tuotteita** kuten kostutusaineita, hammastahnoja, suuvesiä ja geelejä voi myös käyttää ruokailujen välillä.
- Janojuomaksi ikääntyneille suositellaan vettä.
- Ennen ruokailua ”Lusikka suuhun jumppa”



Ruokien syömistä voi helpottaa

lisäämällä ruokiin nestettä kuten:

- kastiketta
- jogurttia
- salaattinkastiketta
- kasviöljyä
- Sosemaiseen ruokavalioon ei pidä siirtyä, jollei sille ole pakottavaa tarvetta.
- Mahdollisuuksien mukaan siirrytään takaisin kiinteään ruokavalioon, kun akuutti tilanne on hoidettu ja purentaongelmiin on voitu vaikuttaa tai kivun lähde suussa on hoidettu.
- Pureminen aktivoi aivojen etulohkoa ja sosemaisessa ruokavaliossa menetetään tämä aktivointi.
- Pieni kulaus nestettä saattaa helpottaa nielemistä



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.
- Suun hyvä terveys mahdollistaa monipuolisen syömisen





Kiitos!

