

Vireyttä seniorivuosiin

– ikääntyneiden ruokasuositus



Miten edistää kotona asuvien iäkkäiden ravitsemusta?

Susanna Kunvik, ETT

7.9.2022

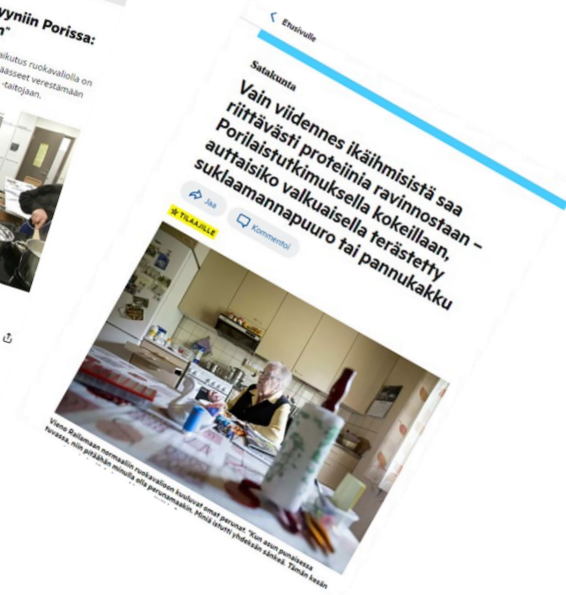
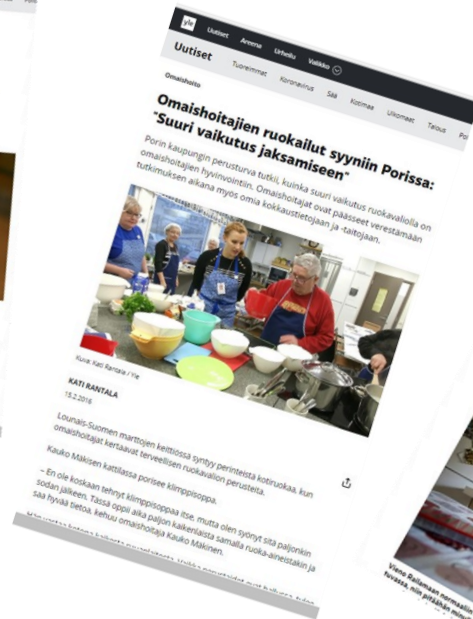


Kotona asuvien ikäihmisten ravitsemukselliset haasteet

- Virheravitsemuksen riski kasvanut
- Puutetta ravintoaineista, ruoan laatu
- Haasteet ruoan hankinnassa ja valmistuksessa
- Erilaiset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tilanteet



OMAISHOITAJIEN RAVITSEMUSTUTKIMUS JA POWER MEALS-TUTKIMUS



KAKSI SATUNNAISTETTUA, KONTROLLOITUA INTERVENTIOTA

Molemmissa
alkumittaukset ennen
interventiota ja
loppumittaukset
intervention jälkeen

OMAISHOITAJIEN RAVITSEMUSTUTKIMUS (2016-2017)

- 79 iäkästä omaishoitajaa (≥ 65 v), keski-ikä 73.7 vuotta, 62% naisia
- **Tutkittiin ravitsemusohjauksen vaikutusta**



POWER MEALS-TUTKIMUS (2018)

- 78 ikääntynyttä; omaishoitajia, omaishoidettavia ja kotihoidon asiakkaita (≥ 65 v)
- Keski-ikä 78,2 vuotta, 60% naisia
- **Tutkittiin kotiaterioiden vaikutusta**



Mitä mitattiin?

- Ruokapäiväkirjat, MNA-testit
- Fyysistä toimintakykyä
- Elämänlaatua
- Muistia, masennusta ym.
Muita taustatekijöitä

[illegible]

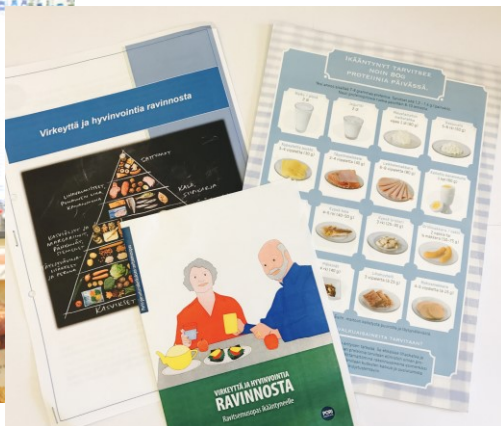
Kuva: Ikäinstituutti



Omaishoitajien ravitsemustutkimus: Yksilöllistä ravitsemusohjausta ja ryhmäohjausta 6kk aikana

1. Ohjausryhmä (interventio)

Kotikäyntinä ravitsemusohjausta +
ryhmäohjaukset



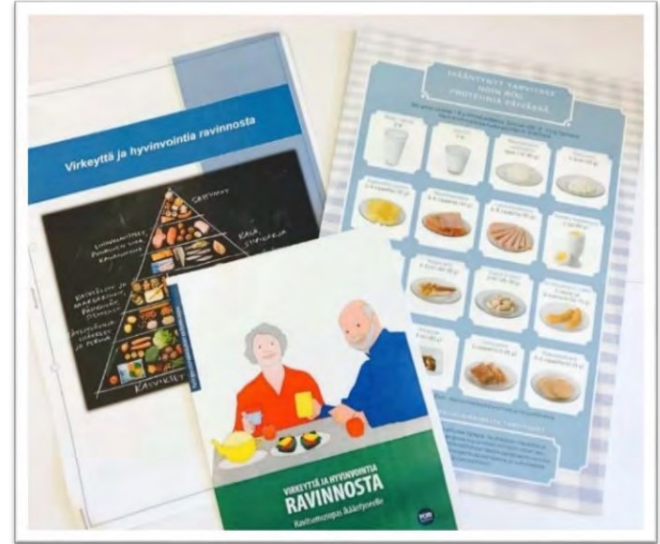
2. Kontrolliryhmä

Ei ravitsemusohjausta
tutkimusjakson aikana,
mutta sen jälkeen



Miten ohjattiin?

- Keskeyttiin ennaltaehkäisyyn ja ruokavalion monipuolistamiseen tavallisin arkisin keinoin, kesto noin 1 ½ - 2 tuntia, asiakkaan kotona
- Ateriarytmi, ravintoaineiden riittävyys (erityisesti proteiini), kasvisten saanti, rasvan laatu, kuitu ja neste sekä ruokavalion kokonaislaatu.
- Tarvittaessa ohjaus ravitsemusterapeutille.
- Ravitsemussuunnitelma, joka sisälsi mm. palautetta ruokapäiväkirjoista sekä suosituksia.
 - Yleisimmät tavoitteet koskivat proteiinin sekä kuidun saannin lisäämistä.
 - Tavoitteet mietittiin mahdollisimman konkreettisiksi keinoiksi, kuten; maidon juominen aterioilla, välipalaksi rahkaa, kokolihaleikkelettä leivälle ym.



Power Meals-tutkimus: kotiaterioita 8 viikon ajan kahdessa erilaisessa ryhmässä

1. Proteiiniiryhmä (interventio 1)

Runsasproteiiniset
kotiateriat + välipala+
2 leipäpalaa



2. Tavanomainen ryhmä (interventio 2)

Tavanomainen
kotiateria



3. Kontrolliryhmä (ei aterioita)

Osallistujat noudattivat
omaa ruokavaliotaan.
Ilmainen ateriajakso
tutkimusjakson
päätyttyä.



Tarjotut ateriat

- 8 viikon aikana joka päivälle ilmaiseksi
- Toimitettiin kaksi kertaa viikossa kotiovelle, kylmänä
- Ateriat valmistettiin cook & chill -menetelmällä ja pakattiin helposti avattaviin ja tukeviin annosrasioihin.
- Tuotteet sisälsivät tuoteselosteet
- Erityisruokavaliot huomioitiin



Kuva: Fazer



Proteiiniryhmä

- Pääaterioiksi valittiin runsaammin proteiinia sisältävät ateriat Amican listalta
- Välipaloja suunniteltiin ja tarjottiin proteiini-näkökulmasta (rahkat, munakkaat jne)
- Leivistä valittiin runsaammin proteiinia sisältävät vaihtoehdot
- Keinotekoisia proteiinilisiä ei käytetty
- Lounaassa keskimäärin 25,5 g proteiinia, välipaloissa 16 g ja leivissä (2 viipaletta) 7,2 g proteiinia = yht. 48.7 g
- Normaaliin ateriar ryhmään verrattuna proteiiniryhmälle “tarjottiin” noin 27.5 g enemmän proteiinia, josta 4.3 g lisä tuli aterioista, 16.0 g välipaloista ja 7.2 g leivistä



Kuvat: Fazer



	Proteiiniryhmä	Tavallinen kotiateria
Maanantai	Lasagnette ja kasviksia, Marjarahka Välipala: Appelsiinikaakao proteiinipirtelö	Kermanen porsaskastike, Keitetty riisi, Marjarahka
Tiistai	Kermanen porsaskastike, Keitetty riisi, Kanelipuuro Välipala: Lohipiirakka	Kasvispihvi, Tilli-kermaperunat, Remouladekastike, Parsakaalia Kanelipuuro
Keskiviikko	Sipulipiivi ja muussi, Kasviksia, Kaakaovahto Välipala: Vaniljaproteiiniherkku	Jauhelihakastiketta ja perunasosetta Kasviksia, Kaakaovahto
Torstai	Kukkoa viinissä ja muussi, Riisipuuro ja mansikkakiisseli Välipala: Vadelma proteiinirahka Leivät: 1 pss Fazer Juuresleipä Palsternakka & Porkkana	Kukkoa viinissä ja perunasosetta Riisipuuroa ja mansikkakiisseliä
Perjantai	Lohi-pinaattilasagne, Kasviksia, Luumukiisseli Välipala: Kreikkalainen munakas	Seitikeittoa, Luumukiisseliä
Lauantai	Savulohta ja perunasose, Kasviksia, Vadelmakiisseli Välipala: Raejuusto-lakka-välipala	Jauhelihakeitto, Appelsiinirahka
Sunnuntai	Porsaanpaistia, piparjuurikastiketta ja valkosipuli-kermaperunoita, Hunajamaissia, Toffeevahto Välipala: Metsämansikkainen proteiiniherkku Leivät: 1pss Fazer Puikula Pehmeämpi kaura	Kinkkulasagnette, Kasviksia, Toffeevanukas



TULOKSIA



yle

Uutiset

Areena

Urheilu

Valikko

Uutiset

Tuoreimmat

Venäjän hyökkäys

Sää

Kotimaa

Ulkomaat

Talous

Ravitsemus

Tutkimus: läkkäät omaishoitajat saavat liian vähän proteiinia

Porissa tehdyssä tutkimuksessa selvitetään omaishoitajien ravitsemusta. Samalla pyritään parantamaan vanhusväestön ruokailutottumuksia.



Omaishoitajien ruokailutottumuksissa on parantamisen varaa. Kuva: Mika Kanerva

ANTTI LAAKSO
11.11.2016 • Päivitetty 11.11.2016 12:37

Mistä on kyse?

- läkkäiden omaishoitajien ravinnonsaannissa on puutteita.

Ravitsemustila ja ravintoaineiden saanti

- **MNA-mittarin mukaan 13-19 %:lla omaishoitajista, 26 %:lla omaishoidettavista ja 50 %:lla kotihoidon asiakkaista oli lisääntynyt aliravitsemuksen riski**
→ Riski lisääntyi, kun hoivan tarve lisääntyi
 - Hyvä elämänlaatu, kognitio, ruokahalu, käden puristusvoima ja fyysinen toimintakyky sekä korkeampi päivittäisten askelten ja seisomisen määrä yhdistettiin parempaan ravitsemustilaan
 - Masennusoireet, korkeampi lääkkeiden määrä ja lisääntynyt sarkopenian riski olivat yhteydessä huonompaan ravitsemustilaan.
- **Jopa 80% sai suosituksia vähemmän proteiinia ja noin puolet saivat alle 1500 kcal/pv energiaa**



yle Uutiset Areena Urheilu Valikko

Uutiset Tuoreimmat Venäjän hyökkäys Sää Kotimaa Ulkomaat Talous

Ravitsemus

Tutkimus: läkkäät omaishoitajat saavat liian vähän proteiinia

Porissa tehdyssä tutkimuksessa selvitetään omaishoitajien ravitsemusta. Samalla pyritään parantamaan vanhusväestön ruokailutottumuksia.



Omaishoitajien ruokailutottumuksissa on parantamisen varaa. Kuva: Mika Kanerva

ANTTI LAAKSO
11.11.2016 • Päivitetty 11.11.2016 12:37

Mistä on kyse?

- Iäkkäiden omaishoitajien ravinnonsaannissa on puutteita.

Ravitsemusohjauksen vaikutus omaishoitajilla

- Lisäsi proteiinin saantia, joka oli päätavoite
 - erityisesti mies-omaishoitajien keskuudessa proteiinin saanti kasvoi
- ➔ Tärkeä kohderyhmä ravitsemusohjaukselle
- Henkilökohtainen, kotona tarjottava ravitsemusohjaus sekä ryhmämuotoiset ravitsemusohjaukset ovat palautteen perusteella hyödyllisiä ja niitä tulisi tarjota yhä enemmän ja ennaltaehkäisevästi

Satakunta

Omaishoidolle suunnattu ravitsemustutkimus muutti ruokapöydän sisällön – Tainan ja Tapion keittiössä syödään nyt terveellisesti



Tapio Korkkanen toimii Taina-vaimon omaishoitajana. Ateriat suunnitellaan terveellisiksi ja myös proteiinipitoisiksi, sillä proteiininsaanti ehkäisee lihaskatoa ja ylläpitää toimint- ja vastustuskykyä. KUVA: HANNA LAASANEN

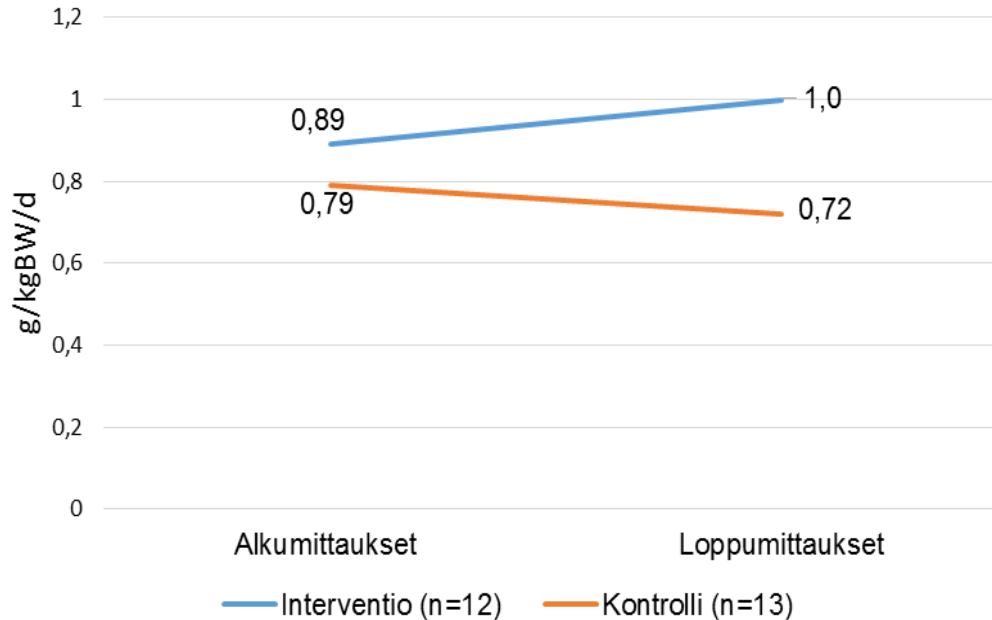
Ville Hammarberg

14.11.2017 10:00

Kauniissa ja valoisassa asunnossa jo aamut alkavat terveellisesti. Taina Korkkanen kattaa itselleen ja Tapio Korkkaselle pöytään aamiaisen, johon kuuluvat niin kahvit tuoremehut kuin leikkeleekin.



Ohjaus tärkeää ennaltaehkäisyä → kontroleilla proteiinin saanti lähti laskuun



Kotiaterioiden vaikutukset

- **Runsasproteiiniset kotiateriat välipalojen ja leipien kera hyödyttivät eniten**
 - Proteiinin ja kalsiumin saanti nousi
 - proteiini 65,4 g → 74,8 g
 - Istumaannousutestin tulokset paranivat
 - Elämänlaadun eri osa-alueen paranivat
 - Unen määrä ja laatu parani
- Molemmissa interventioryhmissä suolan saanti väheni jopa 2,5 g/pv
- **Suurin osa proteiiniryhmän vaikutuksista todennäköisesti proteiinipitoisista välipaloista**



< Etusivulle

Pieni muutos ruokavaliossa toi 91-vuotiaalle porilaiselle Vieno Railamaalle uusia voimia: "Jaksoin tehdä ulkona klapihommiakin"



Jaa



Kommentoi

★ TILAAJILLE



Parin tunnin imurointi vei voimia sen verran, että Vieno Railamaan oli välillä istuttava alas. Hymyä sekään ei kokonaan poistanut. KUVA: HEIKKI WESTERGÅRD

Juhani Liuhala

Palautteita

"Meillä ollaan jonkun verran oltu semmosia leipäpainotteisia, et huomaa et joutu vähän vääntää omaakin ajatusmaailmaa, et mitä syödään välipalaks ja mitä ruuaks, et saadaa se proteiinin määrä et kyl sil aina vaikutust on. Ja tämän jälkeen me ollaan jatkettu proteiinisten välipalojen syöntiä."

"Mää jaksoin paremmin ja meen joka aamu uimahallille. Ja en mää ol ennen uinu kilometrii ko silloin nuorempana uin. Ja nyt mää uin taas kilometrin."



Omaishoitajien ravitsemustutkimuksen ja Power Meals- tutkimuksen tulokset yhteenvetona

- **Aliravitsemuksen riski sekä alhainen energian ja proteiinin saanti** olivat yleistä kotona asuvilla ikääntyneillä, ja useat eri tekijät olivat yhteydessä niihin.
- **Ravitsemusohjaus** näytti rohkaisevan iäkkäitä omaishoitajia lisäämään proteiinin saantiaan, erityisesti miesomaishoitajien keskuudessa.
- **Pelkkä tavanomainen kotiateria ei aina riitä**, vaan erityisesti proteiinipitoisten raaka-aineiden ja välipalojen tarjoamista tulisi lisätä
- **Proteiinirikkaalla välipaloja ja leipää sisältävällä kotiateriapalvelulla oli enemmän hyötyjä** ikääntyneiden ravitsemukseen ja fyysiseen toimintakykyyn verrattuna tavanomaiseen kotiateriapalveluun



Miten edistää kotona asuvien iäkkäiden ravitsemusta?

1. Säännöllinen ravitsemustilan arviointi
2. Huomio riittävään proteiinin saantiin
3. Ravitsemusohjauksen tarjoaminen ennaltaehkäisevästi
4. Terveystenhuollon ammattilaisten koulutus ikääntyneiden ravitsemuksesta
5. Kotiin toimitettavien ateriapalveluiden tarkastelu ravitsemuksellisen laadun suhteen ja huomio välipaloihin



Kiitos!

Väitöskirja luettavissa osoitteessa
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/342124/kunvik_susanna_dissertation_2022.pdf?sequence=3&isAllowed=y

