

Miten tunnistan vajaaravitsemuksen ja tehostan ruokailua?

Ravitsemustilan arviointi ja ravitsemushoito

Anni Rantala, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti &
Mervi Lehmusaho, THM, laillistettu ravitsemusterapeutti
EKSOTE

Esityspohja:
Satu Jyväkorpi
Erityisasiantuntija
Valtion ravitsemusneuvottelukunta/Ruokavirasto



Sisältö:

- Ikääntyneen vajaaravitsemusriski
- Ravitsemustilan arviointi
- Vajaaravitsemuksen tunnistaminen
- Kehittämistyö Eksotessa ja ohjeet
- Päijät-Soten hoitopolkuesimerkki
- Ravitsemushoito ja sen tehostaminen
- Moniammatillinen yhteistyö



Ikääntyneiden vajaaravitsemusriski suurenee toimintakyvyn ja kognition huonontuessa

Syitä esimerkiksi:

- Ravitsemusvaste heikkenee
- Krooniset sairaudet yleistyvät
- Päivittäisen liikunnan määrä vähenee
- Ruokahalu pienenee
- Avuntarve kasvaa
- Kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky heikkenee
- Sosiaaliset haasteet
- Ravitsemuksen laatu heikkenee



Painosta

- Ikääntyneelle suositellaan hieman korkeampaa painoa kuin nuoremmille, painoindeksi 24-29 kg/m².
- Jos paino on lähtökohtaisesti alhainen, pienempikin painonpudotus voi lisätä vajaaravitsemusriskiä.
- Jos taas ikääntynyt on koko ikänsä ollut hoikka, ei hän ole vajaaravitsemusriskissä, kun paino pysyy vakaana.
- Lihavankin ravitsemustila voi olla huono.



Kerää tietoa, tunnista riskit

Ravitsemustilan heikentyminen on tärkeä tunnistaa mahdollisimman aikaisin. Ravitsemustilan korjaaminen on helpompaa kuin vajaaravitsemuksen hoitaminen.

*Vajaaravitsemukselle altistavat tahattoman painonlaskun kriteerit ovat:
>2 % viikossa, >5 % kuukaudessa,
>7 % 3 kuukaudessa, >10 % 6 kuukaudessa.*

Resident Assessment Instrument (RAI) -arviointi tehdään viimeistään 14 vrk:n kuluessa hoitoon tulosta, voinnin oleellisesti muuttuessa ja vähintään puolivuositain (ks. Luku 4)

Ravitsemustila arvioidaan MNA-testin avulla asiakkaan tullessa hoitoon. Ravitsemustilan arviointi toistetaan puolivuositain, tarvittaessa useammin.

Esim. 80 kg:sta
5 % ~ 4 kg
7 % ~ 5,6 kg

- Säännöllinen punnitseminen on yksinkertainen ja luotettava tapa seurata ikääntyneen ihmisen ravitsemustilaa ja sen tulee olla aina osa terveydentilan selvitystä.



Ravitsemustilan arviointi

1. Painonseuranta
2. Ravitsemustilan arviointi MNA- ja NRS2002- testin avulla
 - MNA on validoitu yli 65-vuotiaille
 - Hyvin validoitu kysely, joka on nopea tehdä.
 - Kysymyksiä mm. painonpudotuksesta, ruokahalusta, kognitiosta, painoindeksistä, lääkkeistä, aterioista, proteiininlähteistä, kasviksista, käytetyistä nesteistä, itsearvoidusta ravitsemuksesta ja terveydestä.
 - Löytää etenkin virheravitsemusriskissä olevat, jotka hyötyvät eniten ravitsemushoidosta.
3. Mahdolliset laboratoriokokeet, esim. C-reaktiivinen proteiini (CRP) yhdistettynä painonseurantaan on hyvä vajaan ravitsemuksen indikaattoriksi
Lääkäri arvioi laboratoriokokeiden tuloksen merkityksen.
4. Ihon kunto
5. Arvioidaan ruokavalion laatu ja syödyn ruoan määrä

[illegible]

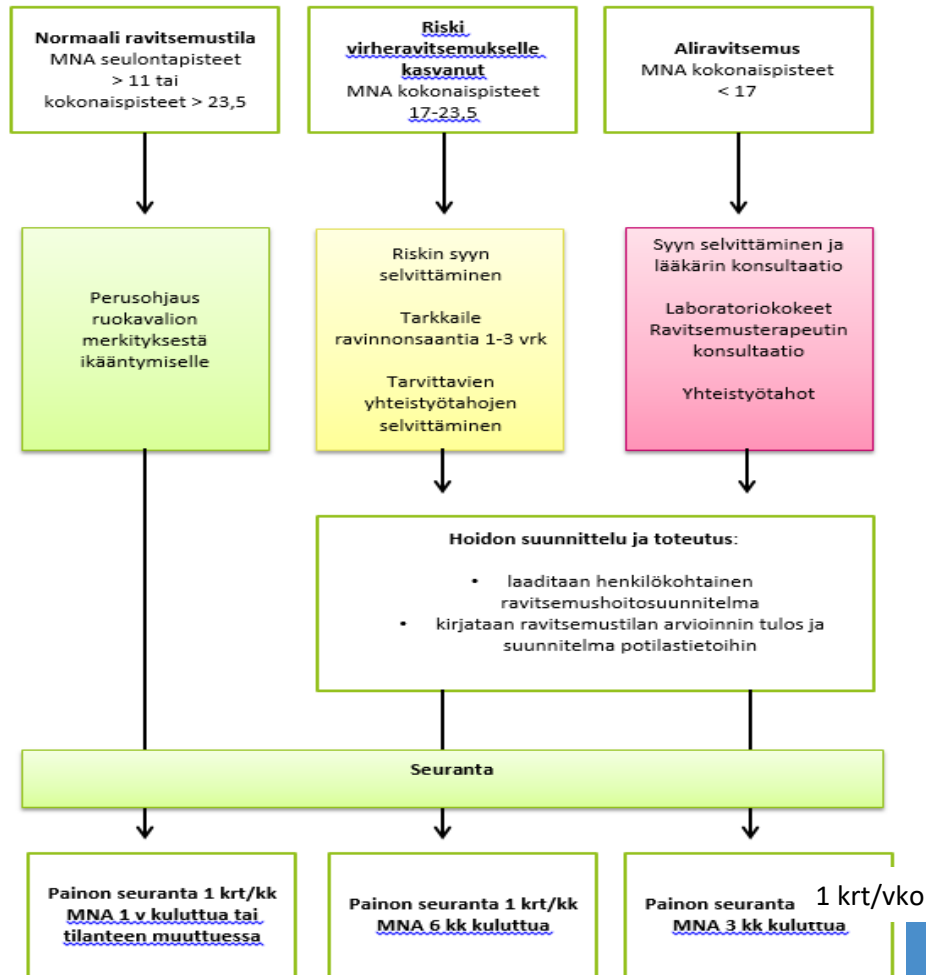
Eksotessa - esimerkkejä kehitystyöstä

- RISTO (Riskien tunnistamisesta parempaan toimintakykyyn)-hanke vv. 2013-2014 - > toimintamalli luotu; kokemuksia?
-> Ikääntyneiden ravitsemushoidon oppaat:
 - 1) Avoterveydenhuollon henkilöstölle
 - 2) Kotihoidon henkilöstölle
 - 3) Laitoshoidon ja asumisyksiköiden henkilöstölle
 - 4) Kuntoutuskeskuksen henkilöstölle
- Toimintakyky- ja hoivan palvelualueella ravitsemusvastaavien verkosto ja suunnitellusti koulutustukea
- Kliininen osaaja -ravitsemuskoulutukset
- SATU:n ja hoivan ruokapalvelujen ohjausryhmä - yhteinen keskustelu ja suunnittelu kehittämistarpeista



Ravitsemushoidon suunnittelu ja toteuttaminen edellyttää ravitsemustilan arviointia.

MNA-testin tulosten perusteella toimitaan seuraavasti:



Hyödynnä myös
**Ruuankäyttö-
/ravintokyselyä**
ikäntyneille (Eksoten
oppaiden liitteissä 1/2)

Vajaaravitsemusriskin arviointi asumispalveluissa

Tunnista vajaaravitsemus MNA-testillä ja huolehdi kirjaamisesta

TESTISTÄ SAADUT PISTEET MNA LYHYT / MNA PITKÄ	 VARMISTA SOPIVA RUOKAVALIO JA RUUAN RAKENNE	 SEURAA SYÖDYN RUUAN MÄÄRÄÄ JA RUOKAHALUA	 HAVAHDU PAINON- MUUTOKSIIN	 TARJOA TÄYDENNYS- RAVINTO- VALMISTETTA	 OTA YHTEYTTÄ RAVITSEMUS- TERAPEUTTIIN
12-14 / 24-30 Normaali ravitsemustila	Perusruokavalio	Syöty pääruuan määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa kuukausittain	Ei ole tarpeen	Ei ole tarpeen
8-11 / 17-23,5 Riski virheravitsemukselle kasvanut	Proteiinia joka aterialla, mieliruuat ja välipalat, tarvittaessa rasvalisä ja/tai tehostettu ruokavalio	Syöty pääruuan määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa viikoittain	Mikäli paino laskee tahattomasti ja ruokahalu on huono	Tarvittaessa, mikäli keinot eivät tehoa
0-7 / alle 17 Virhe- tai vajaaravitsemus	Tehostettu ruokavalio	Syöty pääruuan määrä ja ruokahalu	Seuraa painoa viikoittain	Osana tehostettua ruokavaliota	Tarvittaessa, mikäli keinot eivät tehoa
Kirjaa MNA-pistemäärä ja sen tulkinta	Kirjaa valittu ruokavalio	Kirjaa syödyn ruuan määrä ja ruokahalu	Kirjaa paino	Kirjaa täydennysravinto- valmiste ja määrä	Kirjaa ravitsemus- terapeutin konsultaatio

Milloin tehostettua ravitsemushoitoa?

- Vajaaravitsemuskriteerit täyttyvät (esim. MNA, painon putoaminen)
- Syöminen on vähäistä
- Ikääntynyt syö soseutettua tai nestemäistä ruokaa, nielemisvaikeuksia
- Toistuvia infektioita tai painehaavoja
- Menossa leikkaukseen tai toipumassa sairaudesta
- Lonkkamurtuma tai muita murtumia
- Syöpäpotilas
- Sydämen vajaatoiminta tai keuhkohtauma potilas



Tehostetun ruokavalion toteuttaminen

Perusruoka-annos



Perusruoka-annos: Perunat 2 kpl, porsaspalapaistikastike 150 g, baby-porkkanat 0,75 dl, mandariini-jäävuorisalaatti 1 dl + 1 tl salaattikastiketta, marjakiisseli 1 dl, rasvaton maito 1,7 dl sekä viipale leipää ja kasvirasvavete 60 %. Perusateriassa on noin 500 kcal ja 20 g proteiinia (16 E%).

Tehostettu ruoka-annos



Ruoka-annos tehostettuna: Perunasose 1dl, jossa kasvirasvalisä, porsaspalapaistikastike 120 g, jossa enemmän lihaa kuin peruskastikkeessa sekä hiilihydraattilisä ja kasviöljylisä, baby-porkkanat 0,5 dl, mandariini-jäävuorisalaatti 1dl, jossa rypsiöljylisä 5 g + salaattikastiketta 2 tl, rasvaton maito 1 dl, jälkiruoka marjarahka 1 dl, jossa proteiinitäydennys. Tehostetussa ateriasa on noin 580 kcal ja 27 g proteiinia (19 E%).

Kuvat: Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset 2020



Ruokahaluttomuus

- Pienet annokset, joita tarjoillaan usein
- Houkutteleva ruoka (ulkonäkö, maku, rakenne, lämpötila)
- Makulisäkkeet, jälkiruoat ruokahalun herättäjänä
- Mieleiset toiveruoat
- Runsasproteiininen ruokavalio
- Jos ongelmana laihtuminen, lisätään energiatihyettä rasvoilla
- Lisätään energiaa täydennysravintovalmisteista



Lisää energiaa

- Rasvalisäykset 1-3 rkl/vrk
 - rypsi-/oliiviöljyä, margariinia
 - Majoneesi, salaattinkastikkeet
 - (kasvirasva)kerma
 - leivälle reilusti > 60 % margariinia
 - Pähkinät energiapitoisia
- Energiapitoiset juomat
 - maito, piimä
 - soija-, kaura-, riisijuomat
 - mehut ja marjakeitot
- Makeat lisäykset (huomioi diabetes)
 - hillo, hunaja
- Täydennysravintojuomat 1-3 pulloa päivässä
- Ruokapalvelusta tehostettu ruokavalio



Täydennysravintovalmisteiden tarjoaminen

- Etsi sopivat maut
- Maitopohjaiset juomat yleensä parempia kylmänä
- Tietyt maut maun mukaan voidaan tarjota lämmitettyinä (kaakao, kahvi)
- Osana ruoanvalmistusta
 - puuron nesteeksi
 - lettujen nesteeksi
- Pienissä erissä pitkin päivää lääkkeenomaisesti
- Jauhemaisena (proteiini) voidaan lisätä ruokiin valmistusvaiheessa tai lopussa, tärkeää tarkastaa maku



Rakennemuutetut ruokavaliot

- Ruoan rakenne voi olla
 - pehmeä
 - karkea sosemainen
 - sileä sosemainen
 - nestemäinen
- Rakenteen muutos ei saa vähentää energian tai ravintoaineiden saantia.
- Rakennemuutettua ruokavaliota käytetään henkilöillä, joilla on kuiva suu, pureskelu- tai nielemisongelmia, suun ja hampaiden, nielun ja ruokatorven sairauksia, tai neurologissa sairauksia.



Sosemaiset ruoat



- Sosemaisiin ruokiin lisätään nestettä, jolloin energia- ja ravintoainetiheys laimenee.
- Toteutetaan kaikki ruoka-aineryhmät huomioiden.
- Ruokaa täydennetään tavanomaisilla proteiinia ja pehmeää rasvaa sisältävillä elintarvikkeilla tai kliinisillä täydennysravintovalmisteilla.
- Täydentäminen tärkeää etenkin, jos sosemaista ruokaa tarvitaan pitkään.
- Juotavia täydennysravintovalmisteita voi tarjota välipaloina
- Jos ongelma paranee, tavoitteena on pyrkiä pois sosemaisista ruoista.



Rakennemuutetut ruokavaliot: pehmeä ja karkea sosemainen

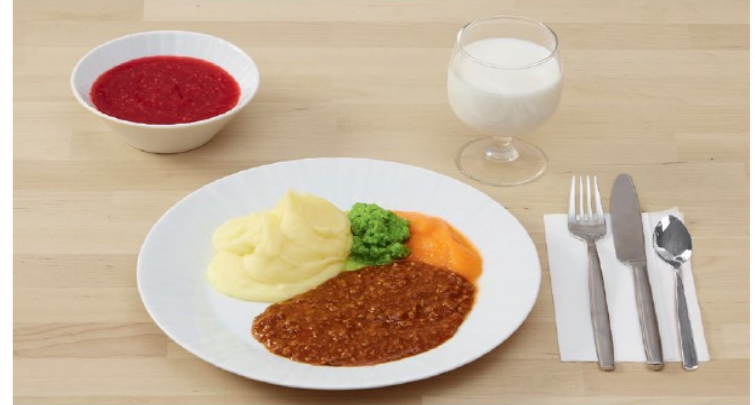
Pehmeä ruokavalio



Pehmeää ruokaa tarvitsevat henkilöt, joiden pureskelukyky on heikentynyt. Pehmeää ruokaa voidaan tarvita vain muutaman päivän ajan tai useita vuosia.

Pehmeässä ruokavaliossa ruokalajien on oltava niin pehmeitä, että ruokailija pystyy hienontamaan ne haarukalla.

Karkea ruokavalio

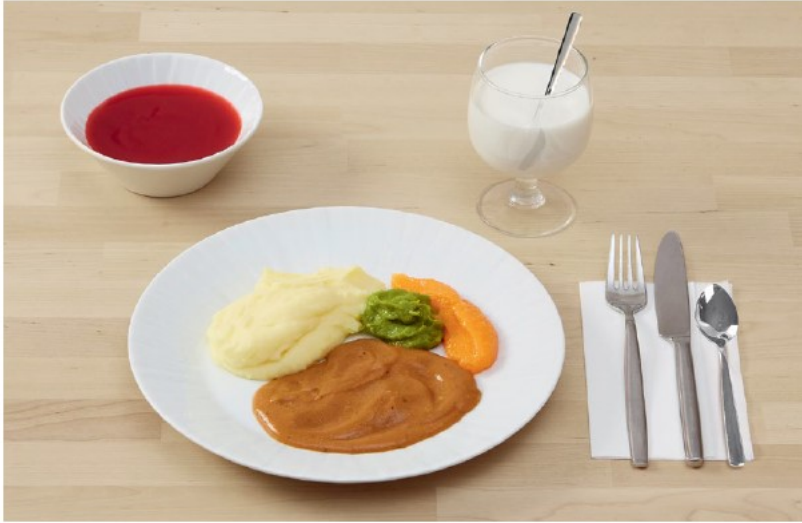


Karkea sosemainen ruoka on tarpeen, kun pureskelukyky ei riitä pehmeän ruoan syömiseen tai muista syistä tarvitaan helpommin nieltävää ruokaa. Karkeaa sosemaista ruokaa tarjotaan myös ruoansulatuskanavan leikkausten jälkeen siirryttäessä neste-mäisestä ruoasta normaalityyppiseen.

Karkeassa sosemaisessa ruokavaliossa pureskelua vaativat ruoka-aineet hienonnetaan valmistusvaiheessa. Makuun, väriin ja lämpötilaan kiinnitetään erityistä huomiota.



Sileä sosemainen ruokavalio



Sileää sosemaista ruokavaliota tarvitaan neurologisista sairauksista johtuvissa nielemisongelmissa. Vaikeammissa nielemishäiriöissä puheterapeutti arvioi, voiko suun kautta syödä turvallisesti.

Sileässä sosemaisessa ruokavaliossa ruoka on sileää ja sakeaa, eikä siitä irtoa nestettä.



Esimerkkejä ateria-ajoista pitkäaikaishoidossa

6-9 Aamiainen

11-13 Lounas

14-15 Välipala

16-18 Päivällinen

19-22 Ilta-pala



Myöhäisiltapala, yöpala, varhaisaamupala yksilöllisesti

Yöpaasto ei saisi olla yli 11 h



Ravitsemushoito sairaalassa, laitoksessa ja kotona

- Ravitsemushoito osa ikääntyneen kokonaishoitoa
- Ikääntynyt itse ja hänen perheensä tärkeä osa hoitoryhmää
- Varsinkin pitkäaikaishoidossa ravitsemushoidon järjestämisessä keskeistä on moniammatillinen yhteistyö



Ravitsemushoidon suunnitelman pääperiaatteet:

- **Määritellään ravitsemukselliset tarpeet** asiakkaan hyvinvoinnin palauttamiseksi tai säilyttämiseksi ja ravitsemushäiriöiden ehkäisemiseksi.
- **Asetetaan hoidolle toteuttamiskelpoiset tavoitteet** ja esitetään ne sellaisessa muodossa, että asiakas ymmärtää ne.
- **Tavoitteet pitää voida mitata** ja ilmaistaan toivottuina käytöksen muutoksina.
- **Päätetään menetelmät**, joilla ravitsemuksen ongelmat ratkaistaan ja tarpeet tyydytetään. Menetelmät ilmoitetaan täsmällisesti.
- **Arvioidaan ohjelman toteutuminen.** Syömättä jätetty ruoka ja painon kehitys ovat eräitä arviointimenetelmiä.



Ruuankäytön seuranta ja jatkokirjaukset

Liite 1

Ruoka- ja juomakirjanpito
Päiväys _____

POTILAAN PERUSTIEDOT
Potilaan nimi _____ Viikoppäivä _____
Ruokavali _____

Annoskoko
☐ Erittäin pieni ☐ Pieni ☐ Keskipitoinen ☐ Suuri ☐ Erittäin suuri

Täydennys: Oikea hyvä ja merkittävä ruokavali, josta parhaiten kuvastuu ruokamääränsä eri aterioita, viikkoa oikeasta olemaan jatkossaan muut päivän aikana nautitut juomat (esim. vesi, mehu, täydennysravintolisäaine) ja ruuat (esim. hedelmät, viikot, viikot, viikot, viikot).

Tarjotut ruuat ja juomat	Tarjotusta annoksesta syöty tai juutu					Muut juomat ja ruuat
	Kaikki	Yli puolet	Noin puolet	Alla puolet	Ei mitään	
AAMUATERIA						AAMUPÄIVÄN AIKANA
Puuro	☐	☐	☐	☐	☐	Vesi (lisäiset)
Leipä	☐	☐	☐	☐	☐	Mehu, virvoitusjuoma (lisäiset)
Juusto	☐	☐	☐	☐	☐	Täydennysravintolisäaine, mikä? (kpl)
Margarini	☐	☐	☐	☐	☐	Muu juoma, mikä? (lisäiset)
Maito/piimä, lisäiset: _____	☐	☐	☐	☐	☐	Muu ruoka, mikä? (kpl)
Kahvi/tee, kupilliset: _____	☐	☐	☐	☐	☐	
LOUNAS						ILTAPÄIVÄN AIKANA
Liha / kana / kala / kasvis	☐	☐	☐	☐	☐	Vesi (lisäiset)
Kastike	☐	☐	☐	☐	☐	Mehu, virvoitusjuoma (lisäiset)
Peruna / perunaseos / riisi	☐	☐	☐	☐	☐	Täydennysravintolisäaine, mikä? (kpl)
Kesäkurkku	☐	☐	☐	☐	☐	Muu juoma, mikä? (lisäiset)
Leipä	☐	☐	☐	☐	☐	Muu ruoka, mikä? (kpl)
Margarini	☐	☐	☐	☐	☐	
Salaatti	☐	☐	☐	☐	☐	ILAN JA YÖN AIKANA
Salaattikastike	☐	☐	☐	☐	☐	Vesi (lisäiset)
Maito/piimä, lisäiset: _____	☐	☐	☐	☐	☐	Mehu, virvoitusjuoma (lisäiset)
VÄLIPALA						Täydennysravintolisäaine, mikä? (kpl)
Kahvileipä	☐	☐	☐	☐	☐	Muu juoma, mikä? (lisäiset)
Kahvi/tee, kupilliset: _____	☐	☐	☐	☐	☐	Muu ruoka, mikä? (kpl)
PÄIVÄLLINEN						
Ketju/leikkio	☐	☐	☐	☐	☐	Vesi (lisäiset)
Leipä	☐	☐	☐	☐	☐	Mehu, virvoitusjuoma (lisäiset)
Margarini	☐	☐	☐	☐	☐	Täydennysravintolisäaine, mikä? (kpl)
Maito/piimä, lisäiset: _____	☐	☐	☐	☐	☐	Muu juoma, mikä? (lisäiset)
Jäikivioka	☐	☐	☐	☐	☐	Muu ruoka, mikä? (kpl)
ILTAPALA						
Hedelmät/marjat	☐	☐	☐	☐	☐	Muu ruoka, mikä? (kpl)
Leipä	☐	☐	☐	☐	☐	
Leikkio	☐	☐	☐	☐	☐	
Margarini	☐	☐	☐	☐	☐	
Tee, kupilliset: _____	☐	☐	☐	☐	☐	

RAVINNONSAANNIN SEURANTA

Potilaan nimi _____
Tilattu ruokavalio _____
Tilattu annoskoko (S-XL): _____ Pvm _____

AAMUPALA
maito/piimä: _____ dl
leipä: _____ viipaletta
rasva: KYLLÄ / EI
juusto + leikkio: _____ siivua
muuta: _____
täydennysravintojuoma (ml): _____

LOUNAS
maito/piimä: _____ dl
leipä: _____ viipaletta
rasva: KYLLÄ / EI
juusto + leikkio: _____ siivua
muuta: _____
täydennysravintojuoma (ml): _____

VÄLIPALA
kahvi/tee: _____ dl
kahvileipä: KYLLÄ / EI
muuta: _____
täydennysravintojuoma (ml): _____

PÄIVÄLLINEN
maito/piimä: _____ dl
leipä: _____ viipaletta
rasva: KYLLÄ / EI
juusto + leikkio: _____ siivua
muuta: _____
täydennysravintojuoma (ml): _____

ILTAPALA
maito/piimä: _____ dl
jugurtti/viili/rahka: _____ dl
leipä: _____ viipaletta
rasva: KYLLÄ / EI
juusto + leikkio: _____ siivua
muuta: _____
täydennysravintojuoma (ml): _____

Muuta-kohtaan lisätiedot potilaan aterian sisällöstä.
Nestelistan tiedot kirjataan Muu neste -taulukko.

(Lähde: Eksoten ikääntyneiden ravitsemushoito oppaat)

VIREYTTÄ SENIORIVUOSIIN – ikääntyneiden ruokasuositus



(Vireyttä seniorivuosiin - Ikääntyneiden ruokasuositus, THL&VRN 2020)

Moniammatillisessa yhteistyössä huomioitavia asioita ravitsemuksen optimoimiseksi



RAVITSEMUSHOITO

ON OSA IKÄÄNTYNEEN HOITOA!

Silmämääräiseen arviointiin ei ole luottamista.
MNA-testi ja painonseuranta tunnistavat vajaaravitsemusriskissä olevan.

1. Tee MNA-testi jokaiselle yli 65-vuotiaalle

- Jos asukas on vajaaravitsemuksen riskissä tai aliravittu, suunnittele ravitsemushoito

2. Mittaa asukkaan paino 1 krt/kk

- Kirjaa tulos
- Sopiva BMI ikääntyneelle on 24-29
- Huomaa muutokset ja ehkäise vajaaravitseminen

3. Tahatonta painonlaskua?

- Motivoi asukasta syömään, ruoka auttaa jaksamaan
- Tarjoa välipaloja, kannusta ja muistuta syömään
 - Tilaa tarvittaessa tehostettu ruokavalio
- Tarjoa tarvittaessa sopivia täydennysravintojuomia

4. Seuraa!

- Painoa 1 krt/kk ja ravitsemushoidon toteutumista
- Suunnittele tarvittaessa ravitsemushoito uudelleen tai konsultoi ravitsemusterapeuttia



Kiitos!

