

Ravitsemustieto- ja ruoanvalmistuskurssit parantavat ikääntyneiden ruokavalion laatua, ravinnonsaantia ja elämänlaatua

Satu Jyväkorpi
Gerontologinen ravitseminen Gery ry
satu.jyvakorpi@gery.fi



Kurssien satoa





Taustaa

- Ikääntyessä ruokahalu usein pienenee ja ruokavalio yksipuolistuu.
- Ravitsemustilan heikkeneminen ennaltaehkäisy ajoissa on tärkeää, koska hyvä ravitsemus tukee aivoterveyttä, lihasten säilymistä ja toimintakykyä.
- Ylipainoinenkin voi kärsiä virheravitsemuksesta ja saada liian vähän suojaravintoaineita.



Tutkimuksen tavoite:

- Selvittää, voiko 3-kerran ravitsemustieto- ja ruoanvalmistuskursseilla vaikuttaa ikääntyneiden ruokavalionlaatuun, ravinnonsaantiin ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Menetelmät ja toteutus

- Ikääntyneille järjestettiin yhteistyössä Uudenmaan martojen kanssa kolmen kerran ravitsemustieto- ja ruoanvalmistuskursseja.
- Tutkittavat täyttivät ennen kurssia tai sen aikana:
 - 3-päivän ruokapäiväkirjan
 - Ruokavalion laadun indeksin
 - Taustatiedot
 - Kysymyksiä psyykkisestä hyvinvoinnista
 - sisälsi 6 kysymystä
 - Osallistujilta mitattiin ravitsemustila kurssin aikana MNA:ta käyttäen.

Menetelmät

- Osallistujat saivat henkilökohtaisen suullisen ja kirjallisen palautteen ruokavalionsa laadusta kurssin aikana.
- 4 kk:n päästä tutkittavat saivat postitse vastattavakseen samat kyselyt.
- Alku- ja lopputilannetta vertailtiin keskenään.



Ravitsemusneuvonnan tavoite

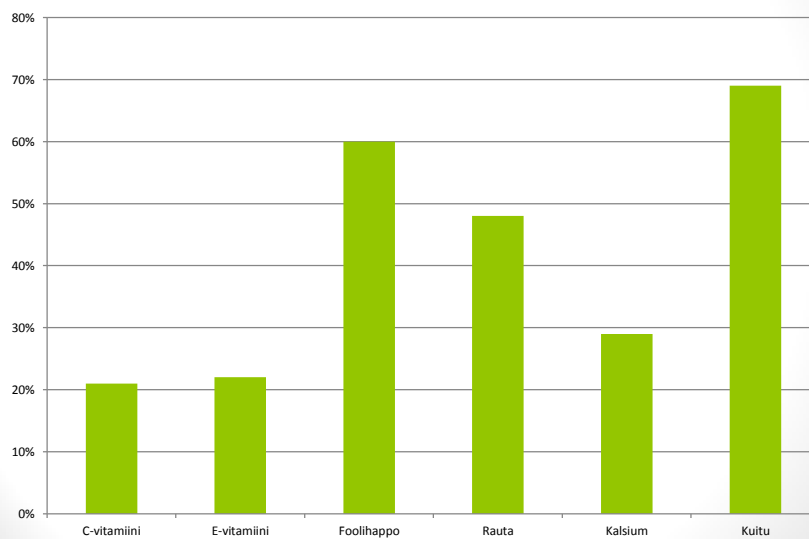
- Antaa selkeitä ja konkreettisia neuvoja, joilla ikääntyneet pystyvät täydentämään ruokavaliotaan.
- Neuvonnan pääpaino:
 - Ravintoaineiden riittävyys
 - Kasvisten saanti
 - Rasvan laatu
 - Kuitu ja neste
 - Ruokavalion kokonaislaatu

Tuloksia ja tunnuslukuja alkuvaiheessa

- Seurantatutkimukseen osallistui 55 henkilöä
- n. 90 % tutkittavista oli naisia
- keski-ikä 69 v
- BMI 27
- Ruokavalion laatu: 28 % noudatti ruokavaliota, joka ei ollut suositusten mukainen.
- MNA 26 pistettä
- 7 % virheravitsemusriskissä, muilla ravitsemustila normaali



Saanti alle suositusten alkuvaiheessa



Tulokset: ruokavalion laatu ja ravintoaineet

	Lähtötilanne keskiarvo (vaihteluväli)	4 kk kuluttua keskiarvo (vaihteluväli)	p-arvo
Ruokavalion laatu	10,6	11.2	0.013*
Energia (kcal)	1711 (969 - 3324)	1679 (1060-3302)	0,49
Proteiini (g)	82 (36 - 140)	80 (45-164)	0,32
Kuitu (g)	22.9 (9 - 36)	25.1 (13-57)	0,027*
C-vitamiini (mg)	113 (28 - 271)	132 (32-369)	0,019*
E-vitamiini (mg)	12,6 (3,8 - 31,3)	12,6 (6-33)	0,61
Foolihappo (µg)	287 (141 - 472)	306 (160-696)	0,14
Rauta (mg)	10,2 (5,3-16,8)	10,6 (6,8-21,1)	0,90
Kalsium (mg)	995 (386 - 1848)	983 (416-2732)	0,85

Yhteenvedo tuloksista

- Ruokavalion laatu, C-vitamiinin ja kuidun saanti parani kurssilaisilla seuranta-aikana.
- Psykkinen hyvinvointi parani alkutilanteeseen verrattuna merkitsevästi.
- Useimpien ravintoaineiden saanti parani ja tyydyttyneen rasvan saanti väheni, mutta ero ei ollut merkitsevä.
- D-vitamiinilisän käyttö lisääntyi 13 %.
- Kalsiumlisän käyttö vähentyi 9%

Johtopäätökset

- Ravitsemustieto- ja ruoanlaittokurssille osallistujat hyötyivät kursseista.
- Kurssit ovat hyvä keino levittää tietoa ravitsemuksesta ikääntyneiden parissa, ikääntyneet ovat otollinen kohderyhmä
- Kurssit yhdistävät ravitsemustiedon, käytännön ruoanvalmistuksen ja sosiaalisen kanssakäymisen mukavalla tavalla.
- Kursseilla opittiin uusia tapoja tehdä ruokaa hyvistä raaka-aineista, edullisesti ja helpolla tavalla.
- Erityisesti kursseista voisivat hyötyä mieslesket, miesomaishoitajat sekä yksin asuvat miehet.

Osallistujien kommentteja:

”Jokaiselle eläkeläiselle olisi hyvä antaa tämä paketti. Teillä kaikilla oli tosi hieno suhtautuminen kurssilaisiin.”

”Voisin tulla uudelleenkin kurssille!”

”Erinomainen, oli hauskaa”

”Suuri harmi oli, että olin sairaana viimeisellä kerralla ja jouduin olemana poissa”

”Kurssin pitäisi olla pitempi”



Ohjaajan näkökulma kursseista

- Kursseilla vallitsi iloinen ja myönteinen ilmapiiri
- Ikääntyneet osallistuivat aktiivisesti ja tekivät paljon kysymyksiä.
- Vapautunut ilmapiiri teki oppimisesta myönteisen kokemuksen.
- Yhdessä tekeminen ja kurssin lopussa yhdessä syöminen vahvisti yhteen kuuluvaisuuden tunnetta kursseilla.
- Kurssilaiset olivat enimmäkseen hyväkuntoisia ja aktiivisia.
- Tulevaisuudessa olisi hyvä järjestää kursseja myös huonokuntoisemmille ikääntyneille, omaishoitajille sekä miesleskille
- Kurssi voisi olla myös pidempi osallistujille, joiden ruoanlaittotaidot tai ravitsemustietämys on vähäistä.

Lopuksi

Ikääntyneet hyvä kohderyhmä ravitsemusopetukselle

- Ikääntyneet ovat kiinnostuneita terveydestään ja hyvinvoinnistaan.
- Motivoituneita tekemään pieniä muutoksia omilla ehdoillaan.
- Pienetkin muutokset voivat olla kokonaisuuden kannalta merkittäviä.
- Hyvä kohderyhmä ravitsemustilan heikkenemisen ennaltaehkäisylle.
- Yhdessä tekeminen ja aktivoiminen voi myös ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Kiitos!

