Millaisin eväin eläkkeellä?
- eläkeikäisten ravitsemus THL:n väestötutkimuksissa

Jenni Lehtisalo, ETM

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos,

Diabeteksen ehkäisyn yksikkö

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Kenestä puhutaan?

- Ikäihminen, ikääntyvä ihminen, iäkäs ihminen, ikääntynyt, vanha ihminen, seniori, vanhus….
- Eläkeläinen tai eläkeikäinen
- Huonokuntoinen vs. hyväkuntoinen
- ”Nuoret”, ”varhaiset” ja ”vanhat” vanhukset?

  - Ei yksiselitteistä määritelmää

Kuva 1. Ikääntyneiden ryhmät ja ravitsemuksessa huomioonotettavat asiat.

Lähde: Ravitsemussuositukset ikääntyneille, VRNK 2010

Mitä suositellaan?

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014

Hyväkuntoinen ikääntynyt

Suositukset:

- ruokavalion energiamäärä on sopiva energiankulutukseen nähden
- ruokavalio on monipuolinen, värikäs ja sisältää riittävästi proteiinia
- suolan käytön kohtuullisuus ja hyvälaatuisten rasvojen käyttö on tärkeää valtimoterveyden kannalta
- energiankulutusta lisäävää ja lihaskuntoa ylläpitävää liikuntaa on riittävästi
- mahdollinen laihduttaminen tapahtuu hitaasti
- huolehditaan riittävästä energian, proteiinin ja ravintoaineiden saannista sairauksien aikana; tehostettu ruokavalio tarvittaessa
- D-vitamiinilisää käytetään 20 mikrogrammaa/vrk ympäri vuoden
- pidetään huolta suun terveydestä.

Lähde: Ravitsemussuositukset ikääntyneille, VRNK 2010

”Nuorten” ja hyväkuntoisten ikääntyneiden erityispiirteitä

- Virheravitsemuksen esiintyminen vähäistä
- Usein kohonneita riskitekijöitä sekä lääkityksiä
- Vanheneminen yksilöllistä, heterogeeninen ryhmä

Hyväkuntoinen ikääntynyt

Kotona asuva ikääntynyt, jolla on sairauksia

Mitä tiedetään? - THL:n väestotutkimukset

EVTK

FINRAVINTO

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

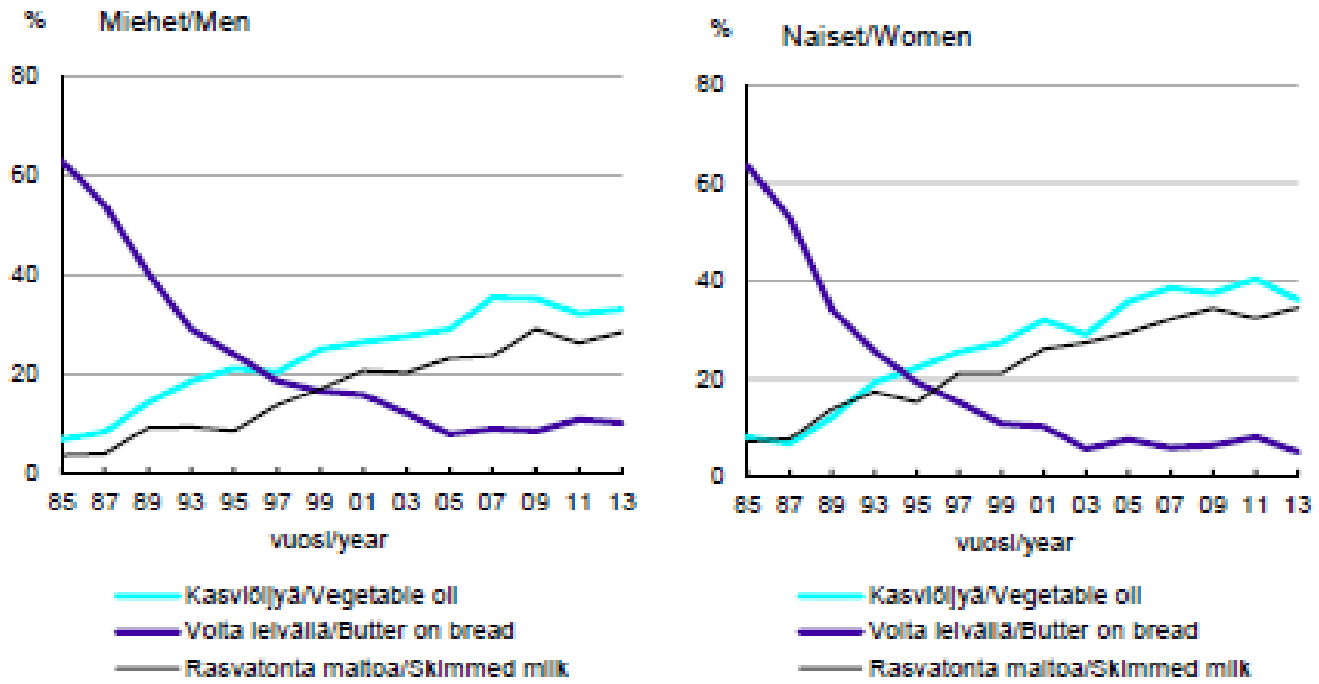
Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (EVTK)

- 65-84 v.
- n=1760 vuonna 2013
- Postikysely
- Joka toinen vuosi

FINRAVINTO

- 65-74 v. (mukana 2007 alkaen)
- n=413 tässä ikäryhmässä vuonna 2012
- 24h ravintohaastattelu (+ terveystarkastus)
- Joka viides vuosi

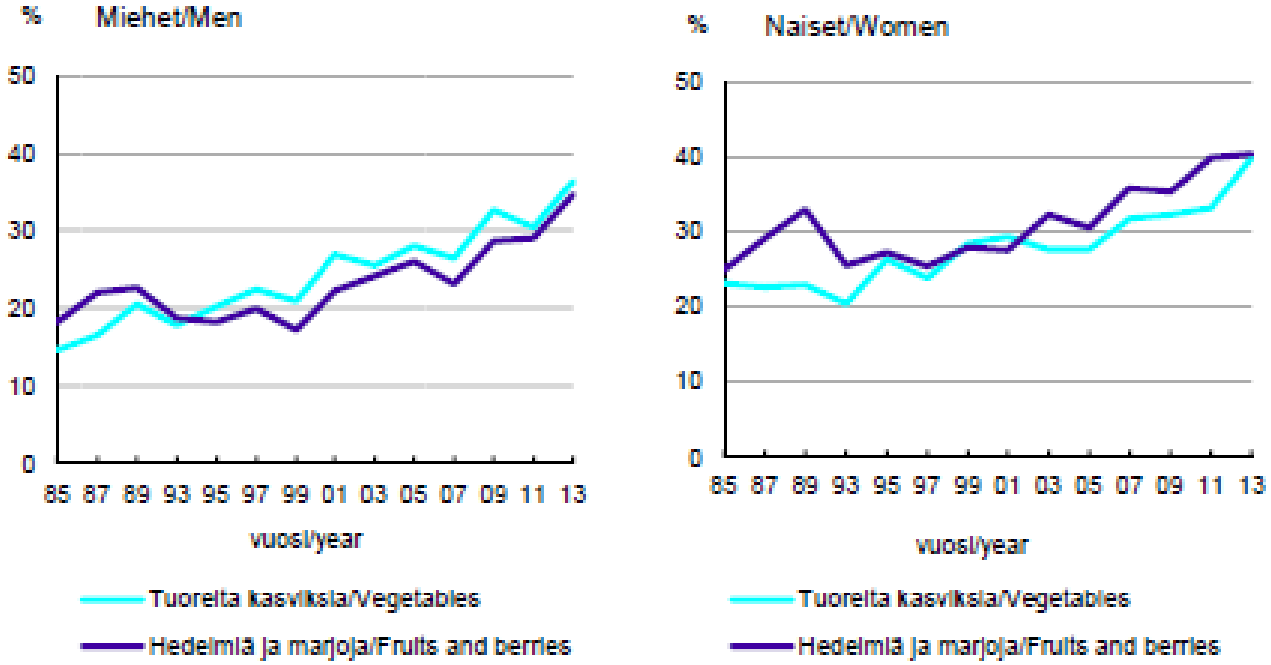
EVTK
- Muutoksia rasvan laadussa



Kuvio 2. Kasviöljyn käyttö ruoan valmistuksessa, voin käyttö leivällä ja rasvattoman maidon käyttö sukupuolittain vuosina 1985–2013 (65–79-vuotiaat, ikävakioitu, %).

Lähde: EVTK 2013 (Helldan & Helakorpi, THL RAPORTTI 15/2014)

EVTK
- Muutoksia hedelmien ja vihannesten päivittäisessa käytössä



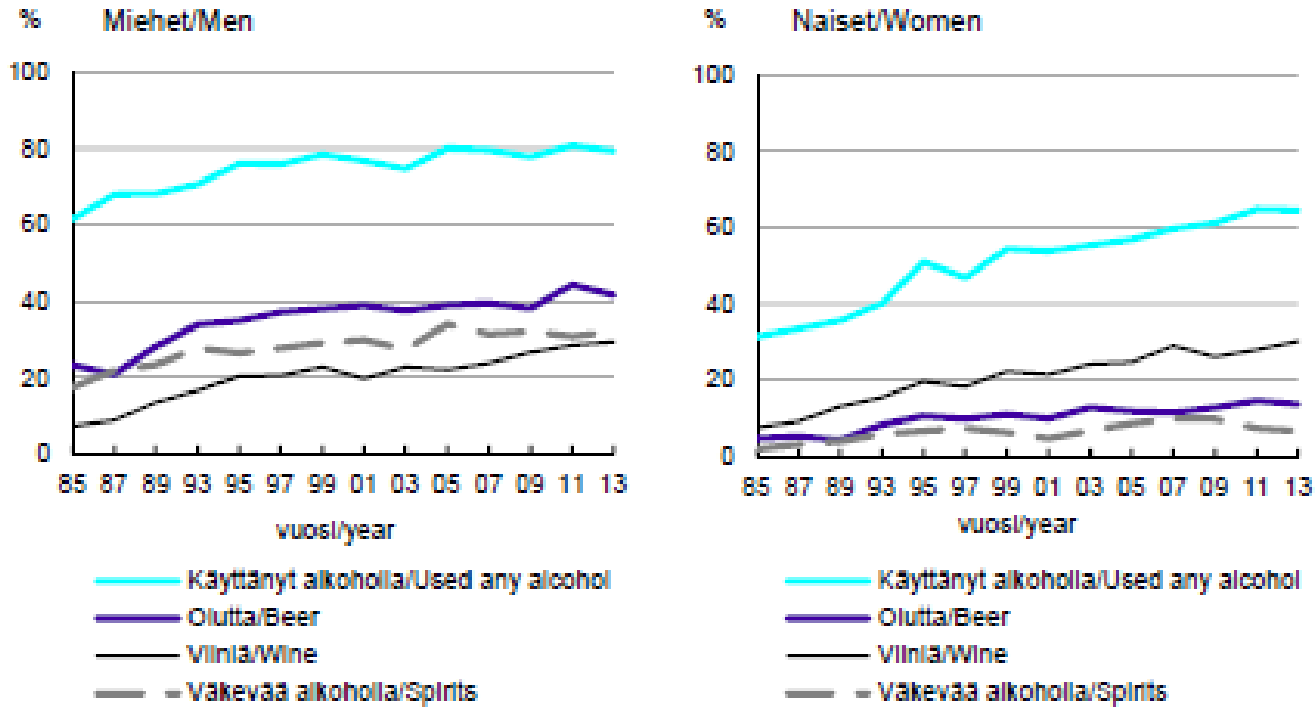
Kuvio 3. Tuoreiden kasvisten sekä hedelmien ja marjojen päivittäinen käyttö sukupuolittain vuosina 1985–2013 (65–79-vuotiaat, ikävakioitu, %).

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: EVTK 2013 (Helldan & Helakorpi, THL RAPORTTI 15/2014)

EVTK
- Muutoksia alkoholin käytössä



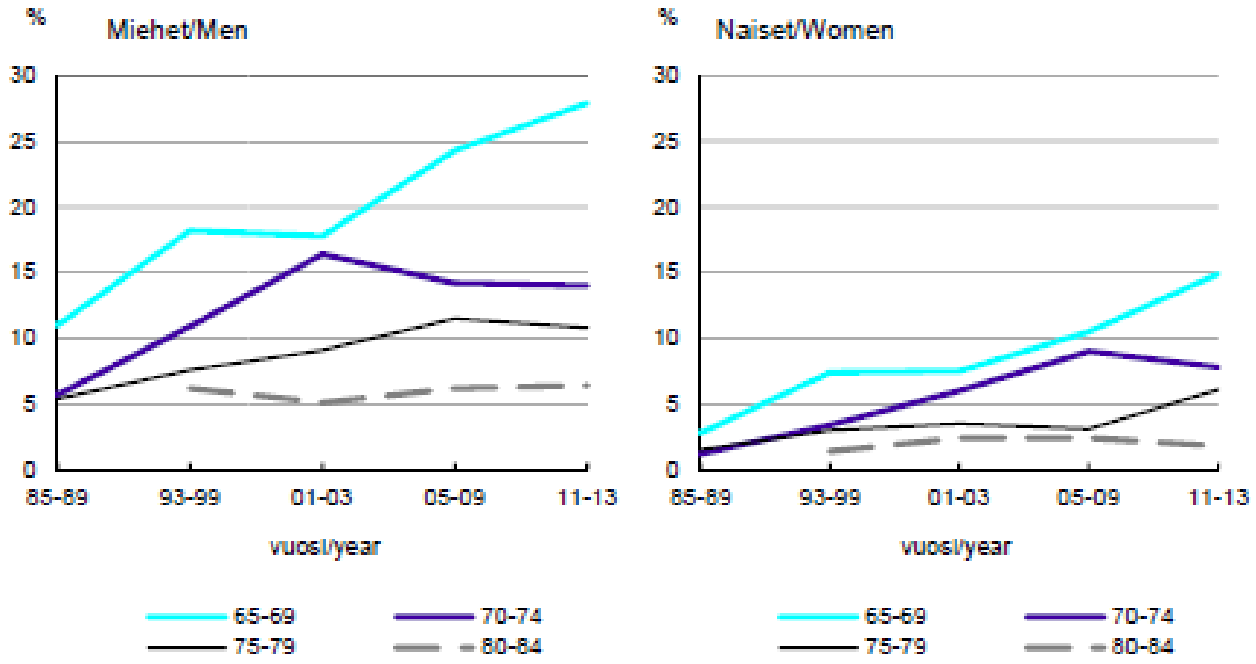
Kuvio 4. Viimeisen vuoden aikana alkoholia käyttäneiden sekä viimeksi kuluneen viikon aikana olutta, viiniä ja väkeviä alkoholijuomia juoneiden 65–79-vuotiaiden ikävakioidut osuudet sukupuolittain vuosina 1985–2013 (%).

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: EVTK 2013 (Helldan & Helakorpi, THL RAPORTTI 15/2014)

EVTK
- Muutoksia alkoholin käytössä 2



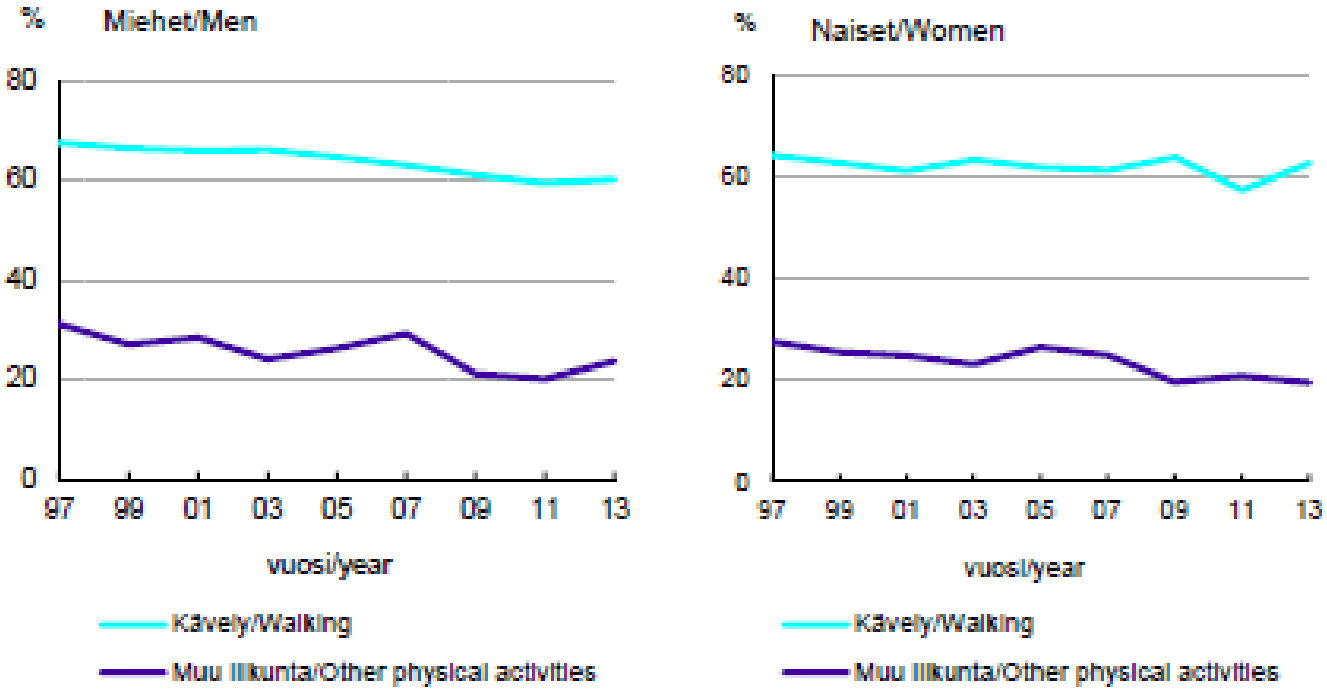
Kuvio 5. Viimeksi kuluneen viikon aikana vähintään 8 annosta alkoholia nauttineiden miesten ja vähintään 5 annosta alkoholia nauttineiden naisten osuudet vuosina 1985–2013 (%).

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: EVTK 2013 (Helldan & Helakorpi, THL RAPORTTI 15/2014)

EVTK
- Muutoksia kävelyssä ja muussa liikunnassa



Kuvio 6. Vähintään 4 kertaa viikossa ainakin puolen tunnin ajan ulkona kävelevien osuus sekä vähintään 4 kertaa viikossa muuta liikuntaa harrastavien osuus sukupuolittain vuosina 1997–2013 (65–84-vuotiaat, ikävakioitu, %).

Lähde: EVTK 2013 (Helldan & Helakorpi, THL RAPORTTI 15/2014)

FINRAVINTO 2012
- Energia ja energiaravintoaineet

		Miehet	Naiset	Suositus
		65–74 v.	65–74 v.	
Energia	(MJ)	8.2	6.2	
Proteiini	(E%)	16.9	17.2	10-20
Hiilihydraatti	(E%)	44.1	46	45-60
Rasva	(E%)	34.6	33.5	25-40

Lähde: FINRAVINTO 2012 (Helldan ym, THL RAPORTTI 16/2013)

FINRAVINTO 2012
- Hiilihydraatin ja rasvan laatu

		Miehet	Naiset	Suositus
		65–74 v.	65–74 v.	
Hiilihydraatti	(E%)	44.1	46	45-60
Sakkaroosi	(E%)	8.9	9.4	≤10
Kuitu	(g/MJ)	3	3.4	>3
Rasva	(E%)	34.6	33.5	25-40
Tyydyttynyt rasva	(E%)	14.2	13.8	<10
Kertatyydyttymätön rasva	(E%)	13.5	12.6	10-20
Monityydyttymätön rasva	(E%)	6.7	6.8	5-10

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: FINRAVINTO 2012 (Helldan ym, THL RAPORTTI 16/2013)

FINRAVINTO 2012
- Vitamiinit ja kivennäisaineet

		Miehet	Naiset	Suositus
		65–74	65–74	M / N
Suola	(g)	7.9	5.7	≤7 / 6
D-vitamiini	(ug)	12.8	8.7	10
E-vitamiini	(mg)	10.2	8.5	10 / 8
Tiamiini	(mg)	1.4	1	1.3 / 1
Riboflaviini	(mg)	1.8	1.5	1.5 / 1.2
Niasiini	(mg)	33	26	17 / 14
Pyridoksiini	(mg)	1.9	1.5	1.6 /1 .2
Folaatti.	(mg)	255	219	300
C-vitamiini	(mg)	104	114	75
Kalium	(g)	3.8	3.2	3.5 / 3.1
Kalsium	(mg)	1056	921	800
Rauta	(mg)	11.8	9.4	9

THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: FINRAVINTO 2012 (Helldan ym, THL RAPORTTI 16/2013)

FINRAVINTO 2012
- Ikäryhmien eroja ravinnonsaannissa, esimerkkinä naiset

		25–64 v.	65–74 v.
Energia	(MJ)	7.3	6.2
Hiilihydraatti	(E%)	43.9	46
Sakkaroosi	(E%)	10	9.4
Kuitu	(g/MJ)	2.9	3.4
Rasva	(E%)	35.5	33.5
Tyydyttynyt rasva	(E%)	14.9	13.8
Kertatyydyttymätön rasva	(E%)	13.7	12.6

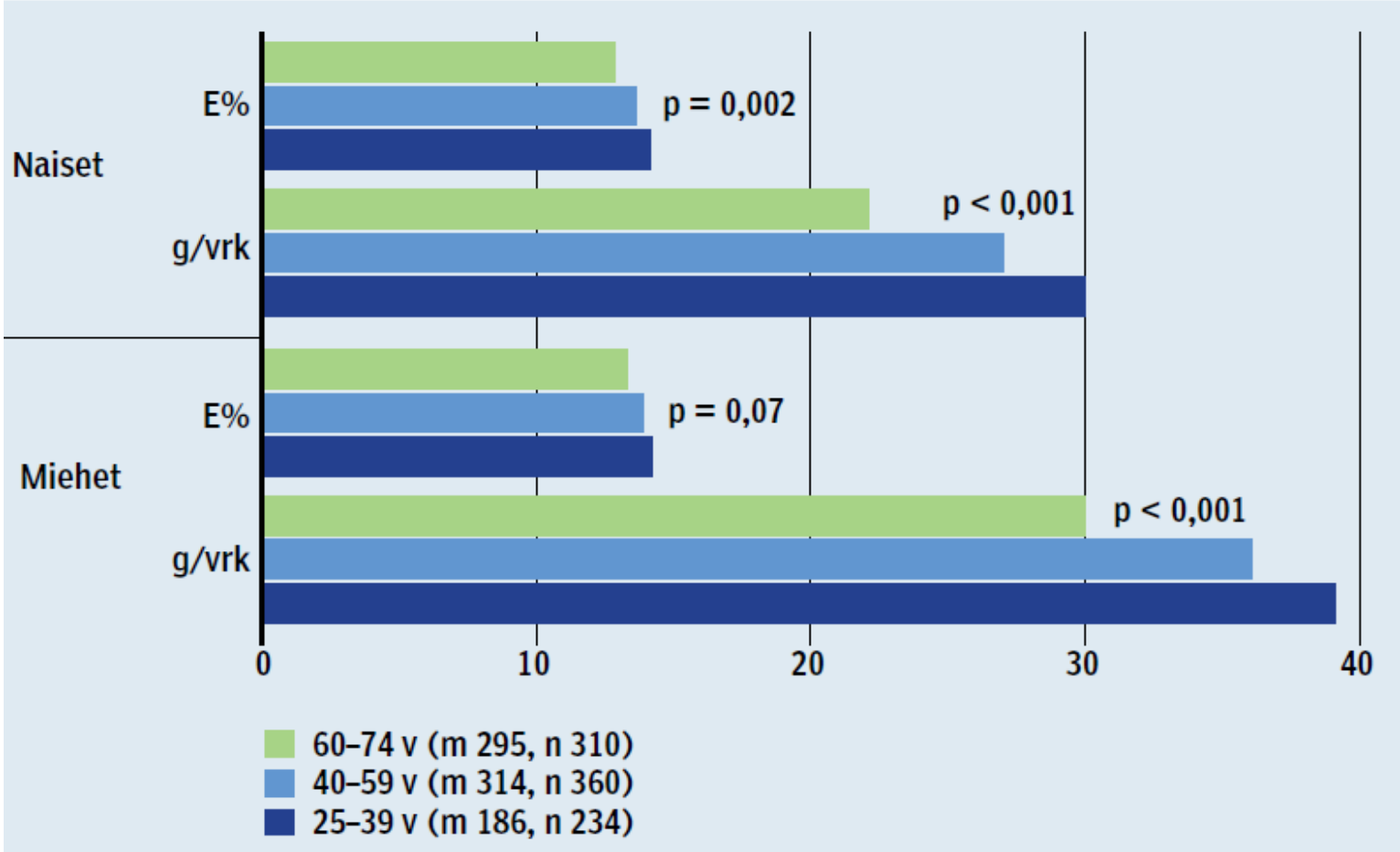
THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: FINRAVINTO 2012 (Helldan ym, THL RAPORTTI 16/2013)

Tyydyttyneen rasvan saanti ikäryhmittäin

Tyydyttyneen rasvan saanti (E%, g/vrk) iän ja sukupuolen mukaan Finravinto 2012 -tutkimuksessa[1].



Lähde: Ovaskainen ym. Lääkärilehti 14/2014.

FINRAVINTO 2012
- Ikäryhmien eroja raaka-aineiden käytössä, esimerkkinä miehet

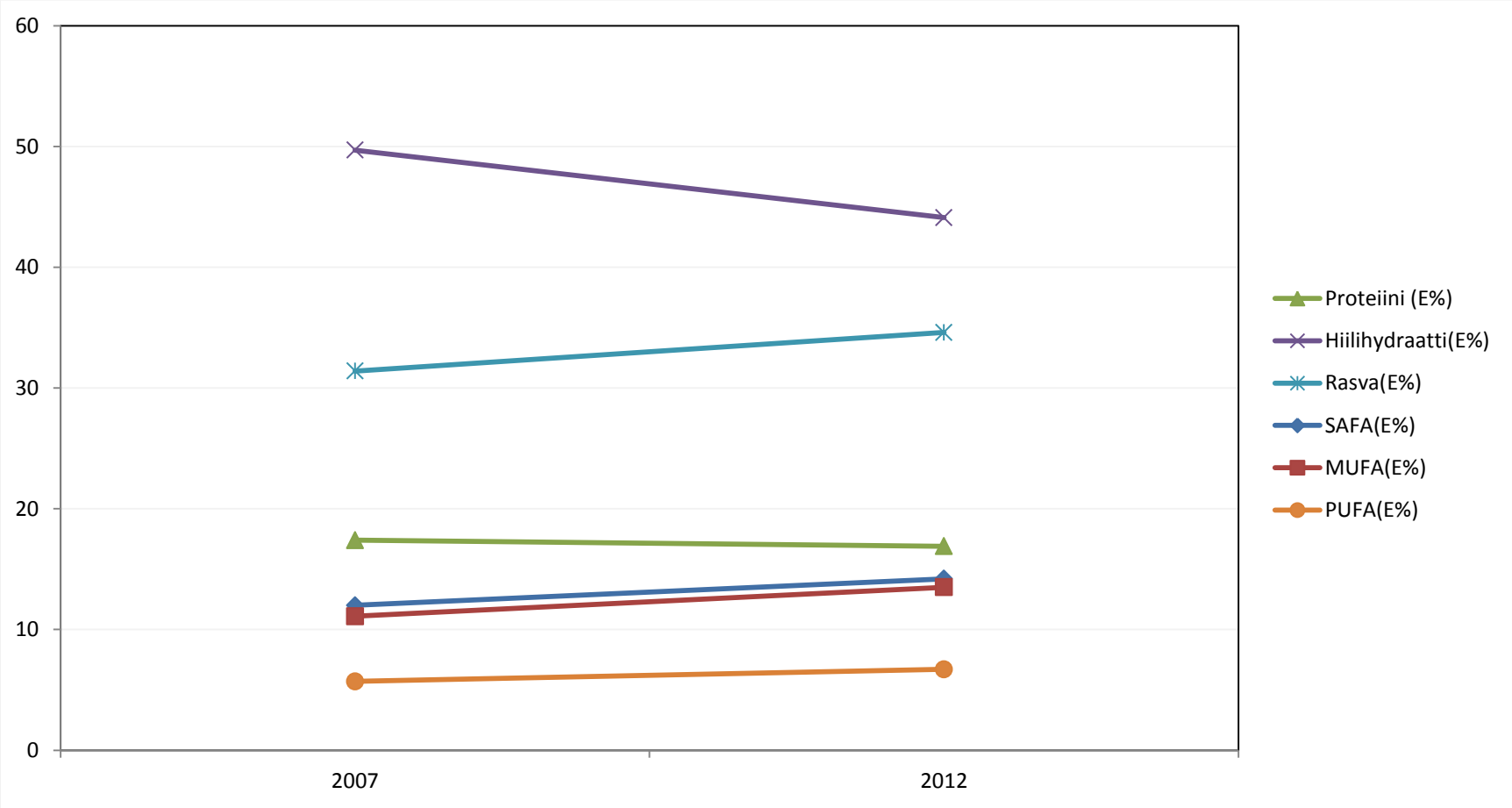
	25-64 v.	65-74 v.	
Kasvikset (g/vrk)	159	153	
Hedelmät ja marjat (g/vrk)	203	229	**
Viljat (g/vrk)	153	152	**
Kala ja äyriäiset (g/vrk)	34	43	*
Liha (g/vrk)	182	138	*
Maito (g/vrk)	522	480	

FINRAVINTO 2012 - Esimerkkejä ikäryhmien eroista elintarvikeryhmien käytössä, naiset

	25-64 v.	65-74 v.	
Kasvikunnan tuotteet			
Tuoreet kasvikset (g/vrk)	94	87	*
Peruna (g/vrk)	36	38	
Hedelmät (g/vrk)	142	163	*
Viljavalmisteet			
Ruisleipä (g/vrk)	54	57	
Puuro (g/vrk)	64	110	*
Pulla, munkit (g/vrk)	14	18	
Maitovalmisteet			
Rasvaton maito (g/vrk)	125	92	*
Vähärasvainen maito (g/vrk)	78	75	
Jogurtti (g/vrk)	83	59	*
Juustot (g/vrk)	18	13	*
Muut			
Salaatinkastikkeet (g/vrk)	4	2	*
Makeiset (g/vrk)	9	3	*

Lähde: FINRAVINTO 2012 (Helldan ym, THL RAPORTTI 16/2013)

FINRAVINTO
- Muutoksia energiaravintoaineiden saannissa 2007 → 2012 (miehet > 65 v.)

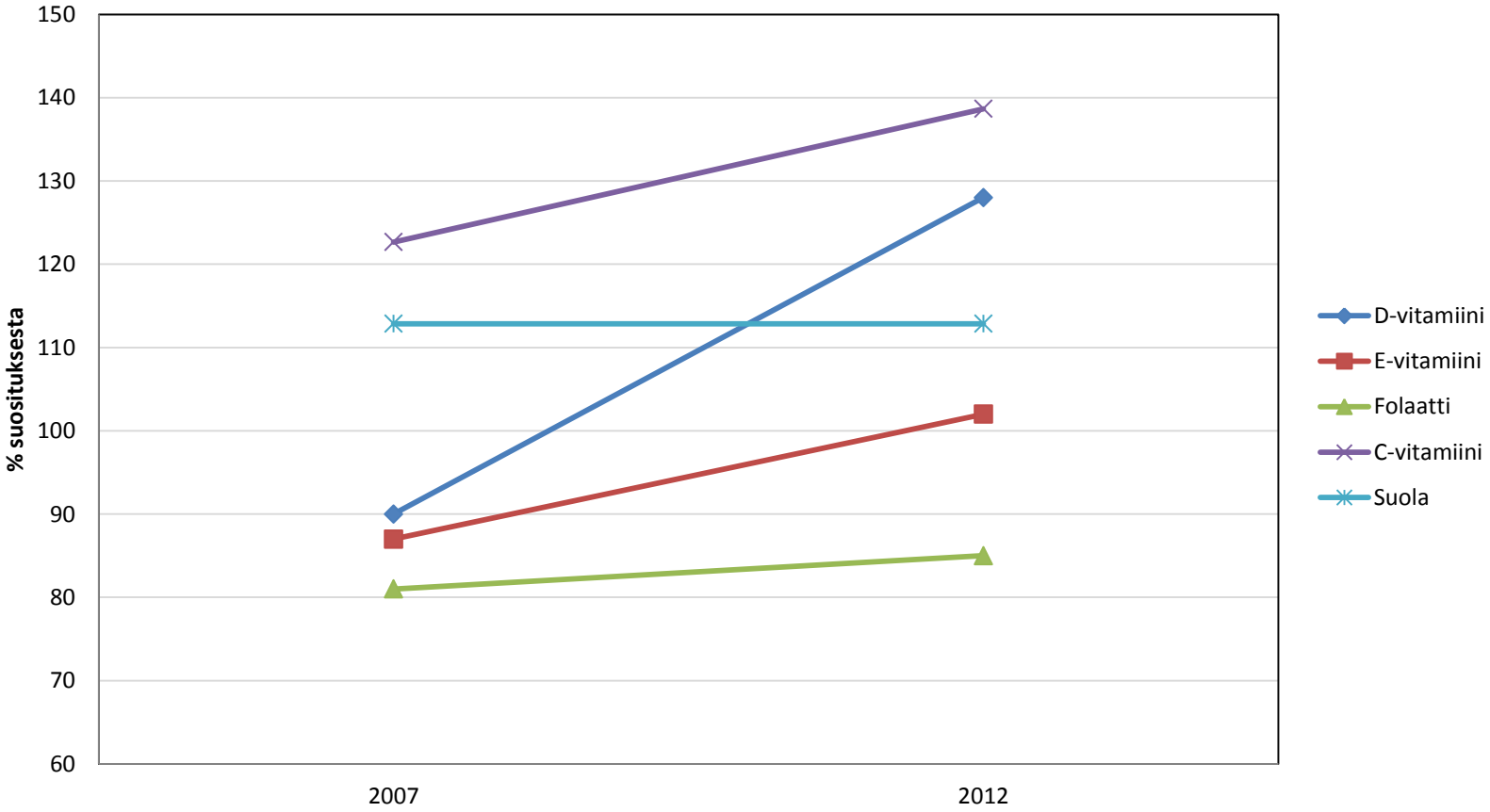


THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: FINRAVINTO 2007 ja 2012 raportit (muokattu)

FINRAVINTO
- Poimintoja ravinnonsaannin muutoksista 2007 → 2012 (miehet > 65 v.)



THL

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähde: FINRAVINTO 2007 ja 2012 raportit (muokattu)

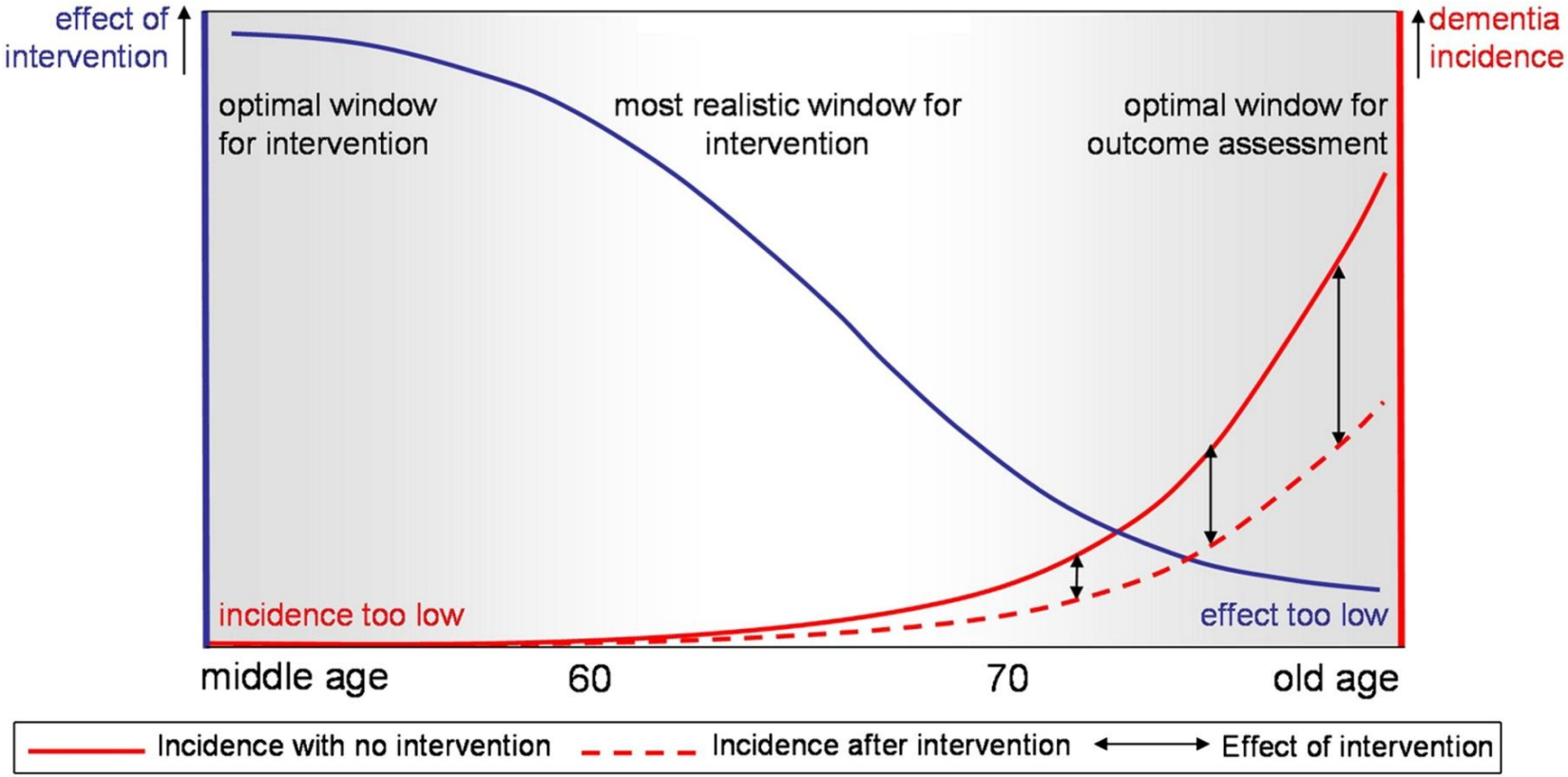
Yhteenveto väestötutkimuksista

- Keskimäärin ruoankäyttö ja ravinnonsaanti riittävää
  - Yksilötasolla virheravitsemuksen riski voi olla kasvanut
  - Yksittäiset ravintoaineet ja ruokaryhmät vaativat lisähuomiota, esim. folaatti, kasvikset
- Viime vuosina pääasiassa myönteistä kehitystä
  - Kaikissa ikäryhmissä havaittavat ilmiöt näkyvät myös ikääntyneillä, esim. tyydyttyneen rasvan saannin nousu
- Väestötasolla erot ikäryhmien välillä pieniä
- Vähän seurantatietoa ikääntymiseen liittyvistä muutoksista ikääntymisen myötä

Pohdittavaa

- Energian tarve ja –saanti ikääntyneillä pienempi, ruokavalion laadun merkitys korostuu
- Kun ravitsemustila on vielä hyvä, varautuminen ikääntymismuutoksiin ?
  - ➢ Vielä mahdollista vaikuttaa ennalta ehkäisevästi!
- Eläkkeelle jäämisen aika on hyvä ajankohta ruokavalion muutokselle
  - – Laihduttamisesta terveellisten ruokien suosimiseen
- Riskitekijöiden merkitys ja niihin vaikuttaminen?
  - – Esim. tahallinen ja tahaton painonpudotus
- Sukupolvien väliset erot – ikääntyneet nyt ja kymmenen vuoden kuluttua

Ehkäisytoimenpiteiden ajoituksen optimointi – esimerkkinä muistisairaudet



Lähde: Richard, Kivipelto et al, 2012

Muistitoimintojen heikentymisen ehkäisytutkimus

FINGER
FINnish GERiatric Intervention Study to Prevent Cognitive Decline

Tavoite:

Muistitoimintojen heikentymisen ehkäisy korkean riskin henkilöillä monimuotoisen elintapaintervention avulla

Tutkimusasetelma:

- n = 1200, kohonnut muistisairauden riski
- 2-vuotinen elintapainterventio

Monitahoinen elintapainterventio

- ravitsemusneuvonta
- liikunta
- kognitiivinen harjoittelu
- tehostettu riskitekijöiden hallinta

FINGER-ravitsemusinterventio: tavoitteena suositusten mukainen ruokavalio

- Ruoka-ainetasolla
  - Kalaa vähintään 2 x vko
  - Kasviksia, hedelmiä ja marjoja 500 g/vrk
  - Pehmeät rasvat
  - Viljatuotteista täysjyvä- ja kuitupitoiset
  - Maitotuotteista vähärasvaiset
  - Sakkaroosin saannin rajoittaminen
  - Muut yksilölliset tavoitteet
  - D-vitamiinivalmisteen käyttö
- Yhdistelmä yksilö- ja ryhmäneuvontaa
  - 2-3 yksilötapaamista
  - 6-8 pienryhmätapaamista

Havaintoja FINGER-tutkimuksesta

- Ikääntyneiden ruokavalion laatuun on mahdollista vaikuttaa ravitsemusneuvonnalla
- Ainakin ravitsemusasiantuntijan ohjauksessa on mahdollista vaikuttaa moneen asiaan samanaikaisesti
- Viitteitä energian saannin vähentymisestä iän myötä
- Viitteitä ruokavalion laadun heikkenemisestä vertailuryhmässä

YHTEENVETOA

Vanheminen on prosessi, jossa elintavoilla on merkitystä.

Ravintotekijät voivat vaikuttaa itsenäisesti ja muiden tekijöiden kautta.

Parhaillaan selvitetään, voidaanko *vanhenemiseen liittyviä sairauksia* ehkäistä vielä keski-iän jälkeen toteutettujen elintapamuutosten avulla.