

Testissä ikäihmisten kotiaterioita pääkaupunkiseudulla

Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -hanke

Saila Paavola, ETM

Gerontologinen ravitseminen Gery ry

2018

Gery
Gerontologinen ravitseminen
Gery ry

Testissä ikäihmisten kotiaterioita pääkaupunkiseudulla

Geryssä tutustuttiin marraskuussa 2017 pääkaupunkiseudulla tarjottaviin kotiaterioihin. Tarkoituksena oli tilata aterioita kolmelta toimijalta, kahdelta julkisen puolen ja yhdeltä yksityiseltä toimijalta. Aterioiden tilaus onnistui lopulta Palvelukeskus Helsingiltä ja Kotipalvelu Mehiläiseltä. Vantaan kaupungin omistamalta Vantilta ei saatu tilattua aterioita lyhyttä tutustumisjaksoa varten.

Aterioiden tilaamiseen lyhyeksi ajaksi (3-7 päivää) suhtauduttiin toimijoiden kohdalla eri tavoin: yksityisen puolen Mehiläinen toimitti aterioita joustavasti lyhyeksikin ajaksi kerrallaan, kun puolestaan julkisen puolen toimijoilla yleisenä käytäntönä on tilata ateriat kotihoidon kautta, kun palvelusopimus pidemmäksi ajaksi on solmittu.

Testivaiheessa toimitettujen aterioiden eri komponentit punnittiin ja verrattiin mahdollisesti pakkauksissa ilmoitettuihin painoihin. Pääruuat kuumennettiin ohjeiden mukaan, ja kaikki aterian osat maisteltiin ja arvioitiin nelihenkisen raadin voimin. Aterioiden osien ravintosisältöjen arvioinnissa hyödynnettiin Fineli-tietokantaa (www.fineli.fi), AivoDiet-ohjelmaa ja palveluntuottajien antamia tuotetietoja.



ETM Saira Paavola ja ETM Maija Soljanlahti sekä muut Gery ry:ssä työskentelevät ravitsemustieteilijät arvioivat kotiaterioita.

Pakkauksissa vaihtelevasti tietoa

Palvelukeskus Helsingin pakkauksissa oli selkeästi merkitty ruokalajin nimen ja annoskoon lisäksi ainesosat. Mehiläisen toimittamissa ruuissa ainesosaluettelo ei ollut pakkauksessa, mutta tiedot sai pyytäessä erikseen, mukaan lukien myös ravintosisältötiedot.

Pakkausten avattavuuteen oli kiinnitetty huomiota: kaikki kannet irtosivat melko vaivattomasti.

Tarjolla isoja annoksia

Molemmilla toimijoilla ateria koostui kolmesta osasta, alku-, pää ja jälkiruuista. Ateriakoko oli kaikkienensa runsas. Alkusalaatit painoivat 50-90 g per annos, pääruuat noin 400 g ja jälkiruuat 100-180 g. Yhteensä yksi ateria oli siis laskennallisesti jopa 600-700 g, mikä on varsin suuri määrä yhdellä aterialla syötäväksi, etenkin jos ruokahalu on heikentynyt. Annoskoot vastasivat melko hyvin pakkauksissa ilmoitettuja, joskin Mehiläisellä annokset olivat kautta linjan hieman erillisessä tuotetietolistassa ilmoitettua pienemmät.

Molemmilla toimijoilla pääruokavaihtoehtoja oli useampia. Mehiläiseltä testaukseen tilattiin vaihtelevasti liha-, kala- ja broileriannoksia. Kasvissosekeitot ja pääruokasalaatit jätettiin testauksen ulkopuolelle. Palvelukeskus Helsingille ei esitetty ruokatoiveita, joten tilaukseen ja testaukseen päätyivät palveluntuottajan valitsemat pääruuat.

Alkuruokavaihtoehtoja Mehiläisellä oli kolmen päivän jaksolle yhteensä kolme erilaista. Yhden salaattivaihtoehdon lisäksi oli mahdollisuus tilata mehua tai omena, tai korvata alkuruoka toisella jälkiruualla. Palvelukeskus Helsingillä alkuruokavaihtoehtoja oli ruokalistan mukaan yksi joka päivä, vaihdellen päivittäin. Samoin jälkiruokavaihtoehtoja oli Palvelukeskus Helsingillä yksi päivittäin vaihtuva, kun Mehiläisellä vaihtoehtoja oli kolmen päivän jaksolle neljä erilaista.

Aterian aloitus: salaatteja, mehua tai omenaa

Tyypillisin testattu alkuruoka oli salaattimuotoinen. Tuoreet kasvikset ovatkin ruokavaliassa keskeisiä riittävän C-vitamiinin saannin turvaamiseksi. Punajuuri-, punajuuri-piparjuuri-, peruna-, metsäsieni- ja sinappinen kurkkumajoneesisalaatti olivat maukkaita, mutta C-vitamiinia näistä ei juurikaan löydy. Paremmiin tuoreutta ja C-vitamiinia sen sijaan löytyi valkokaali-retiisi-paprikasalaatista sekä hedelmäisestä kaalisalaatista. Myös vihersalaatti salaatinkastikkeineen toi aterialle tuoreutta ja väriä, mutta ei sisällä juurikaan C-vitamiinia. C-vitamiinin kannalta paras alkuruoka oli lopulta Mehiläiseltä toimitettu ananastäysmehu. Salaatinkastikkeen ja majoneesipohjaisten salaattien mukana aterioihin tuli toki mukava lisä pehmeää rasvaa ja energiaa rypsiöljyn muodossa.

Pääruoka: perunaa, keitettyä porkkanaa ja lihaa, kalaa tai broileria

Pääruuista löytyi vaihtelua aterian nimekkäimmän osan verran, mutta lisukkeet toistuiivat enemmän tai vähemmän samankaltaisina. Perinteisen kotiruuan mukaisesti lisukkeina oli useimmiten perunaa tai perunasosetta ja kasviksena kypsennettyä porkkanaa. Perunan osuus aterioilla oli varsin huomattava. Parhaimmillaan keitettyjä perunoita kuului annokseen seitsemän kappaletta ja perunasosettakin 225 grammaa.

Kalaruokia osui testiimme neljä (kirjolohikiusaus, kalaa sitruuna-persiljakastikkeessa, silakkapihvit, limepersiljakalaleike), liharuokia viisi (tilliliha, lihakeitto, porsasta papukastikkeessa, karjalanpaisti, lindströminpihvit) ja broileriruokia yksi (kanayrttikastike). Kasvisruokavaihtoehtoja oli molemmilla palveluntuottajilla peruslistalla selvästi vähemmän.

Pääruuan kohdalla tärkeitä huomiokohtia ikääntyneen ravitsemuksen kannalta on riittävä energian ja erityisesti proteiinin määrä. Energian määrä pääruuissa vaihteli paljon: vajaasta 200 kilokalorista vajaaseen 800 kilokaloriin. Keskimäärin pääruuat sisälsivät noin 475 kcal.

Proteiinia annokset sisälsivät reilusta kymmenestä grammasta reiluun 30 grammaan.

Sivuhuomiona suolaan liittyen huomasimme, että ateriat eivät suuresti poikenneet kaupan valmisruuista suolapitoisuuden suhteen. Mehiläinen ei ilmoittanut tuotteidensa suolapitoisuuksia, mutta Palvelukeskus Helsingin ruuissa suolapitoisuus oli keskimäärin 0,73 %. Joissain ruuissa suolapitoisuus jäi matalaksi (0,5-0,7 %), mutta muutamassa nousi korkeammaksi (0,9 %). Määrällisesti tämä tarkoittaa 2,1-3,7 grammaa suolaa pääruoka-annosta kohden.



Raati peräänkuulutti värejä ja raikkautta aterioihin. Ruokahalun kannalta ulkonäköön olisi panostettava.

Jälkiruuista puolet sisälsi proteiinia ja C-vitamiinia

Kymmenen jälkiruuan joukossa oli neljä rahkajälkiruokaa, kolme kiisseliä, yksi puuro, yksi vanukas ja yksi leivonnainen. Jälkiruoka on mainio mahdollisuus paikata pääruuan proteiinihiukkuutta. Testimme tuotteista rahat ja omenamuffini sisälsivät noin viisi grammaa proteiinia, muissa proteiinia oli korkeintaan 2 g (puuro ja vanukas) tai ei käytännössä lainkaan (kiisselit).

Jälkiruoka voi toimia hyvänä C-vitamiinin lähteenä, jos valmistuksessa on hyödynnetty marjoja ja hedelmiä. Vadelmamehusta valmistetun kiisselin C-vitamiinit lienee tuhoutuneet valmistuksen monissa vaiheissa, mutta kokonaisista marjoista valmistetuissa rahkoissa, kiisseleissä ja puuroissa

C-vitamiinista on luultavasti ainakin osa tallessa. Testimme tuotteista C-vitamiinin kannalta edes jokseenkin hyviä jälkiruokia oli noin puolet.

Monipuolisuutta, yksilöllisyyttä ja ravintosisällön huomioimista – niistä on hyvä kotiateriapalvelu tehty

Pienimuotoiseen testaukseen pohjautuen ei voi vetää laajoja johtopäätöksiä kotiaterioiden laadusta tai palvelusta kokonaisuutena. Testauksen avulla voimme kuitenkin nostaa esille tärkeitä huomioita palveluun liittyen.

Aterioiden annoskoko oli varsin suuri. Kuulemamme mukaan onkin hyvin yleistä syödä lounasateriasta puolet vasta päivällisellä tai jakaa annos puolison kanssa. Jos aterian on suunniteltu kattavan noin kolmanneksen päivän energian- ja ravinnontarpeesta, on huoli koko päivän ravinnonsaannista tällöin suuri. Ainakin on tärkeää huolehtia, että ikäihminen nauttisi aterian kanssa reilun lasillisen maitoa tai piimää ja täydentäisi sitä myös täysjyväleivällä ja margariinilla. Nämä kun eivät perusaterioihin kummallakaan toimijalla kuulu.

Sopivan ateriakoon määrittäminen on hyvin yksilöllistä, joten tärkeä kysymys myös on, kuinka paljon ateriapalvelun tuottajalta löytyy mahdollisuutta huomioida yksilölliset tarpeet. Voisiko tarjolla olla S-, M- ja L-kokoiset ateriat energian- ja ravintoaineiden tarpeen sekä myös ruokahalun mukaan räätälöityinä? Koko päivän ravinnontarpeen kattamiseksi myös monipuolisista aamu-, väli- ja iltapaloista on huolehdittava. Olisiko jonkun välipalan lisääminen kotiateriapalveluun vartenotettava vaihtoehto?

Päivittäinen proteiinitarve ikääntyneellä on kehonpainosta riippuen keskimäärin 70-100 g. Lounaasta on hyvä saada tästä jo kolmannes, eli noin 25-30 g. Jos kotipalveluaterian pääruuassa on proteiinia vain kymmenisen grammaa, olisi ruokajuoman, lisukeleivän ja proteiinipitoisen jälkiruuan tärkeää paikata tilannetta. Keskimäärin proteiinitilanne oli testatuissa ruuissa hyvä tai melko hyvä, kunhan jaksaa syödä koko aterian ja kaikki sen osat, eikä jaa niitä päivän kahdelle pääaterialle. Maito tai piimä on ikääntyneellekin suositeltava ruokajuoma, ja siitä voisi palveluntarjoaja muistuttaa asiakkaitaan.

C-vitamiini on vain yksi vitamiini monien välttämättömien joukossa, mutta tutkimusten mukaan osalla ikääntyneistä sen saanti on huomattavan niukkaa. Tuoreiden kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö voi kotona asuvalla vähentyä monista syistä. Kotipalveluaterialla tähän haasteeseen voidaan erityisesti vastata tarjoamalla hyviä, C-vitamiinipitoisia alku- ja jälkiruokia. Perunasalaatti alkuruokana on tässä mielessä kutakuinkin järjetön vaihtoehto ravitsemuksellisesti, etenkin jos pääruoka-annos sisältää lisää perunaa.

Maun puolesta arvioituna ei palvelutuottajien välillä ollut suuria eroja. Makuasioista on turha mennä liikaa kiistelemään, mutta yleisenä arviona aterioiden kohdalla päädyttiin hyvään tai kelvolliseen arvosanaan. Ruuat olivat tyyliltään perinteistä kotiruokaa ja suunniteltu vastaamaan ikäihmisten kohderyhmän yleisiä toiveita.

Kohtaako hinta laadun?

Kotiin tilatun aterian hinta vaihtelee riippuen mm. kuljetusmuodosta (kylmä vai kuuma toimitus) ja kuljetusten tiheydestä. Ymmärrettävää onkin, että kuljetuksen osuus aterian kokonaishinnasta voi muodostaa etenkin syrjäisemmillä seuduilla suuren siivun.

Testaamamme ateriat maksoivat noin 7-10 euroa. Tällä hinnalla sai aterian kylmänä kotiin kuljetettuna, 3-4 aterian toimituksen kerrallaan. Aterioihin kuului alku-, pää- ja jälkiruoka, mutta ei ruokajuomia tai lisukeleipää. Nämä ikääntyneen tulee itse ostaa tai tilata kaupasta, puhumattakaan päivän muista aterioista.

Jos verrataan kotiateriaa kaupan valmisaterioihin, löytyy kaupasta myytävistä valmisruuista monia hyviä, ravitsemuksellisesti vertailukelpoisia tuotteita. Kaupan valmisruuat myydään usein hieman pienemmässä annoskoossa, mikä voi sopia ikääntyneelle, jolla ruokahalu on heikentynyt. Hinta kaupan valmisruuissa on usein edullisempi, vaikka lisäksi ostaisi alkuruuan (esimerkiksi annos aurinkosalaattia tai kirsikkatomaatteja) ja jälkiruuan (esimerkiksi jogurttia tai rahkaa ja pakastemarjoja). Kaupan valikoimasta on vain osattava löytää järkevät vaihtoehdot, muistettava täydentää valmisruokaa muilla aterianosilla sekä selvitettävä mahdollinen toimitus ja huolehdittava tilauksesta, mikä voi olla osalle haastavaa.



Kalaa sitruuna-persiljakastikkeessa, lihakeittoa ja kirjolohikiusausta. Ja perunaa.

Ateriatestaus toteutettiin Gerontologinen ravitsemus Gery ry:ssä marraskuussa 2017 osana valtioneuvoston kanslian rahoittamaa Ikäruoka-hanketta. Hankkeessa selvitetään ikäihmisten ruokapalveluita ja mahdollisuuksia tukea kotona asumista. Hankkeen vastuutahona toimii Helsingin yliopisto, ja työryhmään kuuluu Geryn lisäksi Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu sekä Ammattikeittiöosaajat ry. Hankkeen tuloksia julkaistaan loppuvuodesta 2018.