



Mitä ikääntyneet toivovat ruokapalveluilta? Ikäruoka-hanke

Merja Suominen
ETT, dosentti

Gery

Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä

- Hankekonsortio
 - Helsingin yliopisto
 - Terveysten ja hyvinvoinnin laitos
 - Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
 - XAMK
 - Jyväskylän ammattikorkeakoulu
 - Ammattikeittiöosaajat ry: www.amko.fi/hankkeet/ikaihminen-ruokapalvelut/
 - Gery ry: www.gery.fi/hankkeet/ikaruoka/
- Valtioneuvoston rahoittama hanke 2017-18

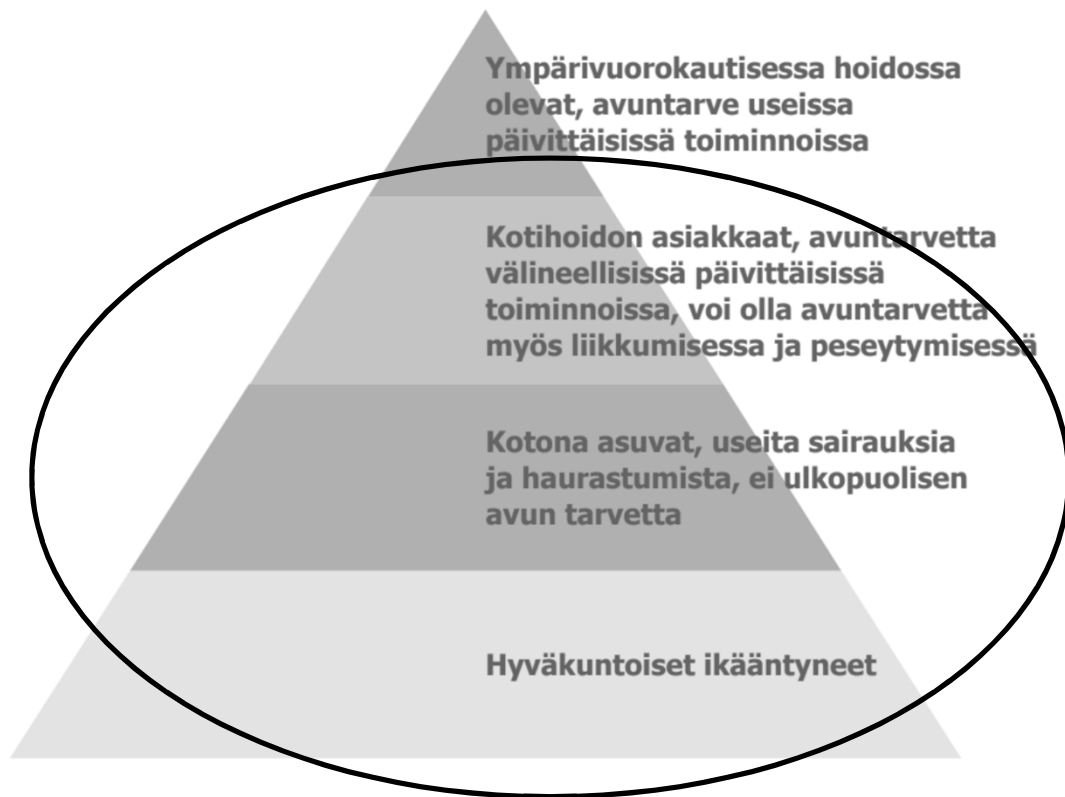
Gery

Tavoitteet ja eteneminen

- Hankkeen päätavoitteena on tuottaa
 - kattava kuva ikääntyneiden ruokapalveluiden nykytilasta
 - suosituksia ja ehdotuksia siitä, miten ruokapalveluja tulee kehittää, jotta ne tukevat ikääntyneiden kotona asumista.
- Hankkeen lopulliset tulokset julkaistaan loppuvuodesta 2018, ja makupaloja tuloksista kerrotaan matkan varrella.
- Seuraa hankkeen etenemistä Facebookissa: Ikäihmisten ruokapalvelut ja muissa sosiaalisen median kanavissa: #ikäruoka

Gery

Ruokapalvelut eri ikääntyneiden ryhmissä



1. Kotihoidon asiakkaat:

- Kotiateriapalvelu
- Kauppapalvelu ja valmisruuat
- Uusi teknologia avuksi (mm. etähoito)

2. Kotona asuvat, haurastumista:

- Ateriapalvelut kotiin ja kodin ulkopuolella?
- Sosiaaliset kontaktit, yksinäisyyden lievittäminen
- Fyysinen toimintakyky
- Voimaa ruuasta -toiminta

3. Hyväkuntoiset ikääntyneet:

- Työpaikkaruokailun poisjääminen
- Ennaltaehkäisevä toiminta
- Ruokakurssit, lyhyet interventiot

Gery

KATSAUS IKÄÄNTYNEIDEN RAVINNONSAANTIIN JA RAVITSEMUSTILAAN SUOMESSA

Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -hanke

Tiivistelmä

Ikääntyneet suomalaiset ovat heterogeeninen ryhmä. Siihen kuuluu useita sukupolvia, jotka eroavat toisistaan paitsi iän puolesta, myös muun muassa terveyden, toimintakyvyn, sosio-ekonomisen aseman, asuinpaikan ja asuinmuodon suhteen. Mitä iäkkäämpää ikääntyneiden ryhmää tarkastellaan, sitä suurempaa vaihtelu esimerkiksi terveydessä ja toimintakyvyssä on.

Elämän- ja terveydentilan vaihtelu heijastuu myös ruoankäyttöön, ravinnonsaantiin ja ravitsemustilaan. Toimintakyvyltään ja terveydentilaltaan heikentyneillä ikääntyneillä myös syöminen voi olla hyvin puutteellista. Energiansaanti voi olla pientä ja ruokavalion laatu heikko. Tämä johtaa heikentyneeseen ravitsemustilaan, joka puolestaan entisestään näkyy lisääntyneessä sairastavuudessa ja toimintakyvyn heikentymisessä. Hyvän ravitsemuksen turvaaminen jo hyvissä ajoin, kunkin ikääntyneen yksilöllinen tilanne huomioiden, auttaa ennaltaehkäisemään heikentyneestä ravitsemustilasta johtuvia ongelmia.

Nuorempien, hyväkuntoisten ikääntyneiden ravinnontarve on pitkälti nuorempaa väestöä vastaava. Yli 65-vuotiailla energiansaannin ja -kulutuksen tasapaino, ruokavalion laatu ja monipuolisuus, riittävä proteiinin saanti, hyvä ravitsemus sairauksien yhteydessä sekä riittävä D-vitamiinin saanti korostuvat. Jos ruokahalu on heikentynyt ja syömiseen liittyy haasteita, on ensisijaista huolehtia riittävästä energian ja proteiinin saannista. Tällöin myös makuasiat ja tottumukset korostuvat entisestään.

Ikääntyneille suositellaan runsaampaa proteiininsaantia kuin nuoremmille, koska iän myötä lihaskudos vähenee ja elimistön kyky hyödyntää ravinnosta saatavaa proteiinia heikkenee. Suomalaisille ikääntyneille tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että vain noin joka viides saa ravinnostaan riittävästi proteiinia. Myös useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti voi olla puutteellista, jos syöminen on kokonaisuudessaan hyvin vähäistä tai ruokavalio on hyvin yksipuolinen ja laadultaan heikko.

Ravitsemustilaa voidaan arvioida seuraamalla ikääntyneen painoa säännöllisesti tai käyttämällä yli 65-vuotiailla kehitettyä MNA -testiä. On kuitenkin syytä muistaa, että ravitsemustilan arvioinnin

Sisällys

Tiivistelmä	2
Johdanto: ikääntyminen ja ravitsemus	3
Ikääntyneiden ryhmittely terveyden ja toimintakyvyn mukaan	3
Ikääntyminen näkyy muutoksina kehossa, toimintakyvyssä ja terveydentilassa	4
Ravitsemukseen liittyvät muut tekijät ikääntyessä	6
Ravinnontarve ikääntyessä ja ravitsemussuositukset	7
Hyväkuntoisille, nuoremmille ikääntyneille soveltuvat aikuisväestön ravitsemussuositukset	8
Riittävä proteiinin saanti tukee toimintakykyä ja lihasvoimaa	8
D-vitamiinin saantisuositus suurempi	9
Ravinnonsaannista huolehtiminen korostuu sairauksien ja haurastumisen myötä	9
Ikääntyneiden ruokatottumukset ja ravinnonsaanti	10
Ikääntyneiden ravitsemustila	12
Ravitsemustilan arviointi	12
Lihavuus ja alipaino	13
Kotona asumisen tukeminen hyvän ravitsemuksen avulla	15
Lähteet	17

www.gery.fi/hankkeet/ikaruoka

Gery

Geryn kyselytutkimus

Kyselyn tavoitteena on

1. tuottaa tietoa kotona asuvien ikääntyneiden syömisestä, ruokailun järjestämisestä ja ruokapalvelukokemuksista ikääntyneiden itsensä kertomana.
2. selvittää iän, asuinpaikan, sukupuolen, elämänlaadun, toimintakyvyn, avuntarpeen ja terveydentilan yhteyksiä ikääntyneiden ruokahaluun, syömiseen, kotiateriapalvelun ja muiden ruokapalveluiden käyttöön, kaupassa käyntiin, valmisaterioiden käyttöön ja ruokapalveluiden toteuttamiseen liittyviin toiveisiin.

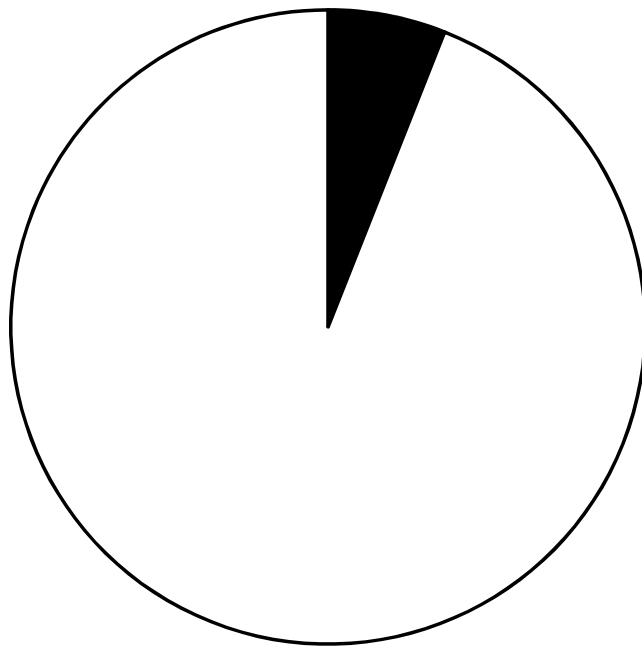
Gery

- Kyselyn kohderyhmä:
 1. itsenäisesti kotona asuvat ikääntyneet (nimetön survey-aineisto, n=200-300)
 2. kotihoidon asiakkaat Helsingissä ja Vantaalla (henkilötiedot, n=200)
- Kotihoidon kautta toteutettavalle osuudelle haettu eettistä lausuntoa + kaupunkien luvat
- Itsenäisesti asuville toteutettavaan kyselyyn tullut vastauksia >100

Gery

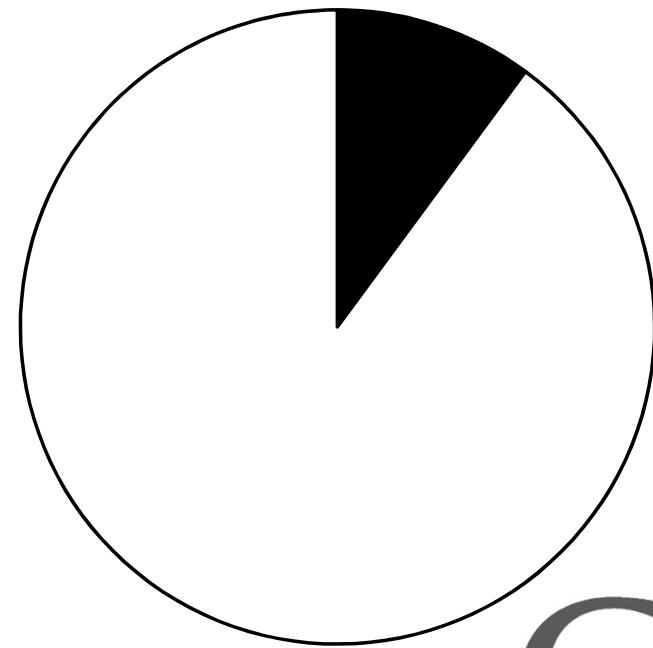
Kotihoidon ja tukipalveluiden asiakkaat

Kotihoidon asiakkaat, yli 65-vuotiaat suomalaiset



■ Kotihoidon asiakkaat ■ Ei kotihoidon asiakkaat

Tukipalveluita saavat yli 65-vuotiaat



■ Tukipalveluita saavat ■ Ei tukipalveluita saavat

Gery

Ateriatestaukset

- Kotiateria:
 - Testattu ja kuvattu aterioita: Palvelukeskus Helsinki (7 ateriaa) ja Mehiläinen Ateriaali (3 ateriaa)
 - Tavoitteena testata Vantaan kaupungin aterioita
 - Ravintosisällön laskenta ja raportti laadunarvioinnista
 - Palvelun arviointi, hinta-laatu
- Kaupan valmisateriat:
 - Olemassa olevan tarjonnan selvittäminen, ravintosisällöt + aistinvarainen laadunarviointi, hinta-laatu
- Tavoiteaikataulu: koonti valmis maaliskuu 2018

Gery

Miltä maistuu kotiateria?

Kirjoittanut: Saira Paavola

25.07.2018 11:15

Moni kunta tarjoaa ikääntyneille mahdollisuuden tilata kotiin lämmitettävän lounasaterian. Kotiaterioita tuottavat sekä yksityiset että julkisen puolen toimijat. Halusimme Geryssä selvittää ikääntyneen asiakkaan näkökulmasta, minkälaista palvelua on pääkaupunkiseudulla tarjolla. Tilasimme kahdelta toimijalta useamman päivän ateriatuotteen, laitoimme mikron laulamaan ja lusikat heilumaan. Punnitsimme annokset ja laskimme ravintosisällöt. Maisteluraati koostui neljästä ravitsemuksen asiantuntijasta, ja maun lisäksi arvioimme aterioita erityisesti ravitsemuksen kannalta.



Testissä oli yhteensä kymmenen päivän ateriat.

Vatsat täyteen perinteistä kotiruokaa

Testiimme osuneet annokset olivat tyyliltään perinteistä suomalaista kotiruokaa: tillilihaa, silakkapihvejä, lihakeittoa. Ikääntyneiden kohderyhmä oli mitä ilmeisemmin huomioitu ruokalistasuunnittelussa. Liha- ja kalaruokia oli runsaasti, broileria osui yhdelle kymmenestä testiateriasta, ja kasvisruokia ei tässä testauksessa päästy maistelemaan lainkaan.

Gery

Monen ikäihmisen mielestä peruna on aterian tärkein osa. Perunaa keitettynä, perunaa soseutettuna, perunaa voisilmän kanssa – peruna muodostaa aterian perustan. Peruna onkin tärkeä osa suomalaista ruokakulttuuria ja edullinen ja ekologinen lisuke aterialla, mutta ravitsemuksellisesti sen rooli on ikäihmisten kohdalla juuri nimensä mukaisesti lisuke. Perunassa ei ole nimeksikään proteiinia ja niukasti monia muitakin välttämättömiä ravintoaineita, joten sen osuus aterialla tulisi olla maltillinen. Seitsemän perunan annos tiliilihan kanssa ohjaa monen jakamaan annoksen kahdelle ateriakerralle.

Väriä lautaselle!

Maun puolesta osui testiimme monia herkullisia annoksia, ja myös muutamia vähemmän maistuvia. Nämä ovat kuitenkin aina mielipideasioita. Pari kehittämisehdotusta ja kysymystä raadilla kuitenkin heräsi.

Voisiko lämpimänä kasvislisukkeena olla useammin jotain muuta kuin keitettyä porkkanaa? Ja miten saataisiin aterioille enemmän tuoreutta ja värikkyyttä?

Perunasalaatti ei taida olla paras mahdollinen ratkaisu.



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

Lisäksi soppapäivän ateriatointukseen kaipasimme lisänä leipää ja levitettä. Ja kun ruokajuoma ei näillä toimijoilla kuulunut ateriaan, olisi hyvä muistuttaa maidosta tai piimästä osana lounasta.

Ikääntyneiden kotona asumista tukevia ruokapalveluiden järjestämis- ja tukimalleja

- Lounaskerhot sekä saatto- ja kuljetusapu
- Erilaiset kauppapalvelut sekä saatto- ja kuljetusapu
- Ruoanlaitto ikääntyneen kotona
- Yhteisökahvilan lounaspalvelut
- Ravitsemustietoisuuden lisääminen esim. kurssit ja luennot
- Ruoanlaittokurssit
- Teknologiaa hyödyntävät palvelut
- Monikulttuurisuus

Lähde: Suvi Itkonen, VN-hanke

Gery

TOIMINTAKYKY

Esteetöntä viestintämateriaalia

SAIRAUDET

KAKSI SUKUPOLVEA

TIETOTASO VAIHTELEE

TERVEYDENTILA

HETEROGEEENINEN -

MONIMUOTOINEN

SOSIOEKONOMINEN TILANNE

RUOANVALMISTUS- JA KAUPPA-ASIOINTITAITO

MUUTOS

VALINTAMAHDOLLISUUS

Ikääntyneen ÄÄNI kuuluviin -

ajantasaisen tiedon saaminen yksilö- ja ryhmätasolla

AISTIT

VAIHTOEHDOT

RAVINNONSAANTI

RUOKAPALVELUT

ARVIOINTI

MIELIRUOAT

PROTEIINI

Gery