

Mitä ikäihmiset kysyvät ravitsemusterapeutilta? Kokemuksia vastaanotolta

Ravitsemusterapeutti Karoliina Salminen



Työnkuva



- Yli 65-vuotiaiden ravitsemusterapiapalvelut Vantaan alueella
- Työstä noin 50 % asiakasvastaanottoa, 40 % ryhmiä/kouluttamista ja erilaista kehittämistyötä ja 10 % työskentelyä Vantaan sairaalassa
- Vuodessa n. 400 potilasta käy vastaanotolla.
- Asiakkaat tulevat vastaanotolle mm. painonhallinta-asioissa, vatsavaivojen vuoksi, munuaisten vajaatoiminnan vuoksi tai yksipuolisen ruokailun takia
- Käyn erilaisissa ryhmissä puhumassa; esim. Parkinsonin tautiin sairastuneiden ensitietoryhmät, kotona asuville suunnatut korttelikerhot, omaishoitajien ryhmät
- Ryhmien kautta tavoitettiin viime vuonna n. 300 ikääntynyttä vantaalaista

Mitä tapahtuu ravitsemusterapeutin vastaanotolla?

- Kuullaan asiakkaan toiveita läpikäytävistä asioista
- Käydään läpi asiakkaan yksilöllinen ruokavalio ruokapäiväkirjan tai keskustelun pohjalta
- Ruokavalion lisäksi voidaan kysyä kauppasiunista, ruoanvalmistustaidoista, vatsan toiminnasta, nukkumisesta jne.
- Annetaan tietoa asiakkaan sairauden ja/tai lääkityksen vaikutuksista ravitsemukseen
- Ohjauksessa korostuvat yksilöllisyys ja asiakkaan omat toiveet
- Tavoitteena on, että asiakas saa konkreettista apua siihen, miten ruokavaliolla voi tukea omaa hyvinvointia ja ymmärtää ravitsemuksen merkityksen omahoitonsa kannalta

Suositus

Ikääntyneille suositellaan proteiinia enemmän kuin nuoremmille. Riittävä proteiinin saanti ruuasta yhdessä lihasvoimaharjoittelun kanssa antaa lihaksille voimaa. Proteiinia tarvitaan myös vastustuskyvylle eli pysyäkseen terveenä.

Jotta elämästä ei käyttä lihaksen proteiinia energiantuotona, täytyy syödä tarpeeksi ja saada riittävästi energiaa. Runsaasti liikkuva henkilö tarvitsee energiaa ja proteiinia enemmän kuin vähän liikkuva.

Proteiinia pitäisi ottaa jokaiselta aterialta ja välipalalta, jotta koko päivä pystyy hyödyntämään sen tehokkaasti. Muista pääaterian proteiini lähteet: kala, broileri, liha, kananmunia, herne, pavut ja linsit, sekä maitovalmisteet, kuten juusto.

Vihreään ympäröidyn merkityllä tavalla on kuvattu, kuinka paljon annoksessa on yhteensä proteiinia.

Paino	Proteiinintarve/vrk
60 kg	72 g–84 g
70 kg	84 g–98 g
80 kg	96 g–112 g
90 kg	108 g–126 g

Suosituksen mukainen päivittäinen proteiinin saanti on 1,2 g–1,4 g proteiinia/kehon painokilo.



Kala-ateria, pannuuhvenet

Kasvisosekeitto, raejuusto ja täysjyväleipä

Kaalilaatikko

Tuote	proteiini/ 100 g
Lohifilee	20 g
Broilerifilee	27 g
Kananmuna	15 g
Sika-nautajauheliha	25 g
Nyhtökaura	31 g
Härkis	17 g
Valkopapu	8 g
Raejuusto	17 g

Ikääntyessä

kehon proteiinin tarve lisääntyy.



Broileriateria

Hernekeitto

Proteiinia aterioille kalasta, broilerista, lihasta, kananmunasta, herneistä, pavuista ja linsseistä sekä maitotuotteista.



Kuitua saa hyvin täysjyväviljatuotteista, kasviksista, marjoista, hedelmistä, pähkinöistä ja pavuista.

Alla olevasta kaaviosta löydät muutamien tuotteiden kuitupitoisuudet.



SYÖ HYVÄÄ

KUITUPOMMIT

Ravintokuidun saantisuositus päivässä on 25–35 g



USEIMMILLE SOPII 3-5 TUNNIN ATERIAVÄLI.



Lue lisää:
www.syohyvaa.fi





"Mitä voin syödä kun minulla on diabetes/munuaisten vajaatoiminta/kihti/Marevan-lääkitys/sappikivet/reuma...?"

- lääkällä voi olla useampi ruokavalioon vaikuttava sairaus
- Ruokavaliosta on voitu jutella lääkärin/hoitajan vastaanotolla lyhyesti
- Asiakas on voinut itse etsiä tietoa netistä/tuttavilta/lehdistä jne.
- Ohjeet voivat olla vanhentuneita tai virheellisiä
- Ohjauksessa on tärkeää keskittyä siihen mitä voi ja kannattaa syödä ja välttää "kieltolistoja"

"Paljonko voin syödä, että laihdun?"



- Ikääntyneiden laihduttamisessa tulee aina huolellisesti punnita laihduttamisen hyödyt ja haitat
 - Laihduttamiseen voi liittyä lihaskatoa, mikäli laihduttamiseen ei yhdistetä terveellistä ruokavaliota ja liikuntaa
 - Suositeltava painoindeksi yli 65-vuotiaalle on 24-29
 - Mitä enemmän on ikävuosia, sitä tarkemmin on harkittava painonpudotuksen hyötyjä
- Jo 5-10 % painonpudotus tuo terveyshyötyjä
- Ruoan lisäksi muut elintavat ovat osa painonhallintaa; hyvät yöunet, vähäinen stressi ja liikunta auttavat painonhallinnassa
- Vastaanotolla ei puhuta kaloreista, puhutaan ruoasta ja jaksamisesta, voimasta ja kotona pärjäämisestä

"Pitääkö syödä, vaikkei ole nälkä?"



- Iän myötä ruokahalu voi heikentyä monesta eri syystä; vähäinen liikunta, huonot hampaat, sairaudet, monilääkitys, muistisairaudet, taloudelliset tekijät, huonot ruoanvalmistustaidot, iän tuomat fysiologiset muutokset, yksinäisyys jne.
- Vajaaravitsemus on yhteydessä huonompaan elämänlaatuun
- Vajaaravitsemuksella on useita negatiivisia seurauksia; se heikentää elämänlaatua, alentaa toimintakykyä, lisää sarkopeniaa ja hoidontarvetta sekä lisää kuolleisuutta

Yhteenveto



- Ikääntyneet ovat hyvin heterogeenin joukko, joka näkyy myös vastaanotolla
- Osa asiakkaista on hyvin kiinnostuneita ravitsemuksesta, osa ei
 - Asiakkaan motivointi on osa työtä
- Asiakkaan kokonaistilanne pitää huomioida ohjauksessa; mitä muutoksia on mahdollista toteuttaa käytännössä ja millaisiin muutoksiin asiakas on motivoitunut
- Joskus ammattilaisen mielestä tärkeimmät muutokset eivät ole niitä asiakkaalle tärkeimpiä asioita