



Ravitsemusfoorumi 5.9.2019
Tiivistelmä: Power Meals -tutkimus

Kotiateriapalvelulla lisää toimintakykyä ja elämänlaatua

Power Meals -tutkimuksessa selvitettiin kotiateriapalveluiden vaikutusta kotona asuvien seniori-ikäisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Ravitsemustilan ja ravintoaineiden saannin lisäksi haluttiin selvittää myös ruuan maun ja ulkonäön merkitystä, sekä ikäihmisten käsityksiä hyvästä kotiateriapalvelusta. Tutkimuksen tulokset ovat lupaavia – ateriapalvelulla on merkitystä seniorien hyvinvointiin ja toimintakykyyn.

Muun muassa seniorien ateriapalveluita tarjoava Fazer Food Services Suomi ja Fazerin tutkimus- ja innovaatioyksikkö Fazer Lab toteuttivat syksyllä 2018 yhdessä Porin Perusturvan kanssa Power Meals - ravitsemustutkimuksen.

Power Meals -tutkimuksessa selvitettiin, kuinka kotona asuvien yli 65-vuotiaiden ravitsemusta, fyysistä toimintakykyä, aktiivisuutta ja terveyteen liittyvää elämänlaatua voidaan parantaa kotiin toimitettavien aterioiden ja välipalojen avulla. Moni seniori-ikäinen on virheravitsemuksen vaarassa ja aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että noin 80% heistä saa ravinnostaan riittämättömästi proteiinia. Vain syöty ruoka ravitsee, joten tutkimuksessa haluttiin kiinnittää huomiota erityisesti myös ruuan makuun, nautittavuuteen ja houkuttelevuuteen, sekä seniorien omiin näkemyksiin ja toiveisiin.

Kotiateriapalvelulla parannusta toimintakykyyn ja elämänlaatuun

”Mää jaksoin paremmin ja meen joka aamu uimahallille. Ja en mä ol ennen uinu kilometrii ko silloin nuorempana uin. Ja nyt mä uin taas kilometrin.” Power Meals - tutkimukseen osallistunut.

Power Meals -tutkimuksen tulokset ovat lupaavia. Runsaammin proteiinia sisältäviä aterioita ja välipaloja saaneiden ravitsemustilassa, koetussa terveyteen liittyvässä elämänlaadussa ja toimintakyvyssä oli tutkimuksen lopussa nähtävissä tilastollisesti merkitseviä eroja verrattuna muihin tutkimukseen osallistuneisiin. Myös kevyen ja syvän unen määrä kasvoi proteiiniryhmässä merkittävästi. Positiivisia muutoksia saavutettiin varsin nopeasti, jo kahdeksan viikkoa kestäneen tutkimuksen aikana.

8-viikkoisessa Power Meals -tutkimuksessa oli loppuun asti mukana 67 kotipalvelun asiakasta ja omaishoitajaa sekä hoidettavia, jotka eivät aiemmin olleet saaneet kotiateriapalvelua. Osallistujat jaettiin satunnaisesti kolmeen ryhmään: Ensimmäinen ryhmä sai runsaammin proteiinia sisältäviä aterioita sekä proteiinipitoisia välipaloja. Toinen ryhmä sai tavanomaiset kotipalveluateriat. Kolmas ryhmä söi kuten ennenkin, omien ruokailutottumustensa mukaisesti. Tutkittavien ravinnonsaantia arvioitiin ruokapäiväkirjan avulla, toimintakykyä mitattiin testeillä (mm. puristusvoima, tuulilta ylös nouseminen) ja aktiivisuutta sekä unen määrää ja laatua seurattiin aktiivisuusmittarilla. Lisäksi tutkittavien elämänlaatua selvitettiin kyselyllä ja ateriapalveluun liittyviä näkemyksiä ja toiveita kartoitettiin haastatteluin.



Toiveena enemmän valinnanvaraa aterioihin – ja ruusuja kuljettajalle

Power Meals -tutkimuksen osana SAMK:n geronomiopiskelijat **Eeva Harju** ja **Mari Sirpola** keräsivät tutkittavien näkemyksiä ateriapalvelun laadusta ja kehittämiskohteista. Annosten estetiikka ja pakkaukset nousivat esiin monessa vastauksessa: pakkaukselta toivotaan paitsi helppokäyttöisyyttä ja selkeyttä, myös ekologisuutta ja miellyttävää ulkonäköä. Annoksiin toivottiin lisää valinnanvaraa ja moni haluaisi tilata esimerkiksi perunat itselleen maittavimmassa muodossa.

Myös ateriapalvelukokonaisuuden merkitys näkyi tutkittavien kommentoissa. Esimerkiksi ateriat koteihin toimittava kuljettaja on tärkeässä roolissa siinä, miten ruuat otetaan vastaan ja nautitaan. Kuljettajan kohtaaminen voi olla monelle myös yksi päivän harvoista piristyksistä ja siksi omiaan lisäämään hyvinvointia:

”Minun mielestä on parempi olla itse paikalla, niin saa vaihtaa muutaman sanan sitte tän tuojan kanssa ja näkee vähän ihmisiä.” Power Meals -tutkimukseen osallistunut

Power Meals -tutkimuksesta saadun arvokkaan tutkimustiedon ja palautteen avulla Fazer Food Services kehittää ruokapalveluita tukemaan kotona asuvien seniorien vireyttä ja toimintakykyä. Hyvin suunniteltu ja toteutettu kotiateriapalvelu maksaa itsensä pian takaisin, jos sen avulla voidaan säästää esimerkiksi sairauskuluissa.

Porin Perusturvan mukaan tutkimusyhteistyö Fazerin kanssa on ollut hedelmällistä, sillä heille on palveluntarjoajana ensiarvoisen tärkeää tietää tarjottujen kotiateriapalvelujen vaikuttavuus.

Power Meals -tutkimuksen rahoitti Fazer ja sen tuloksia hyödynnetään sekä Porin perusturvan että Fazerin tutkimus- ja kehittämistyössä.

Power Meals -tutkimuksen tulokset julkaistiin 20.-22.2.2019 Yhdysvalloissa järjestetyssä kansainvälisessä ICFSR-konferenssissa (International Conference on Frailty & Sarcopenia Research).

Lisätietoja:

Marika Laaksonen, ETT
Lead in Health, Fazer Lab
marika.laaksonen@fazer.com

