Ravitsemussuositukset ikääntyneille uusitaan

Merja Suominen ETT, dosentti, toiminnanjohtaja Gery ry

Gery

Ruokailu- ja ravitsemussuositukset 2020

- Syksyn 2019 aikana kirjoitetaan
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisee 2020 alkuvuodesta
- Pohjautuu tieteelliseen näyttöön tai hyväksi todettuun käytäntöön
- Ryhmä kirjoittaa
  - Ravitsemustieteen, ruokapalvelun, ravitsemusterapian, hoitotieteen ja geriatrian asiantuntijat
  - Lisäksi STM:stä asiantuntijoita
  - Laajasti pyydetään kommentit

Gery

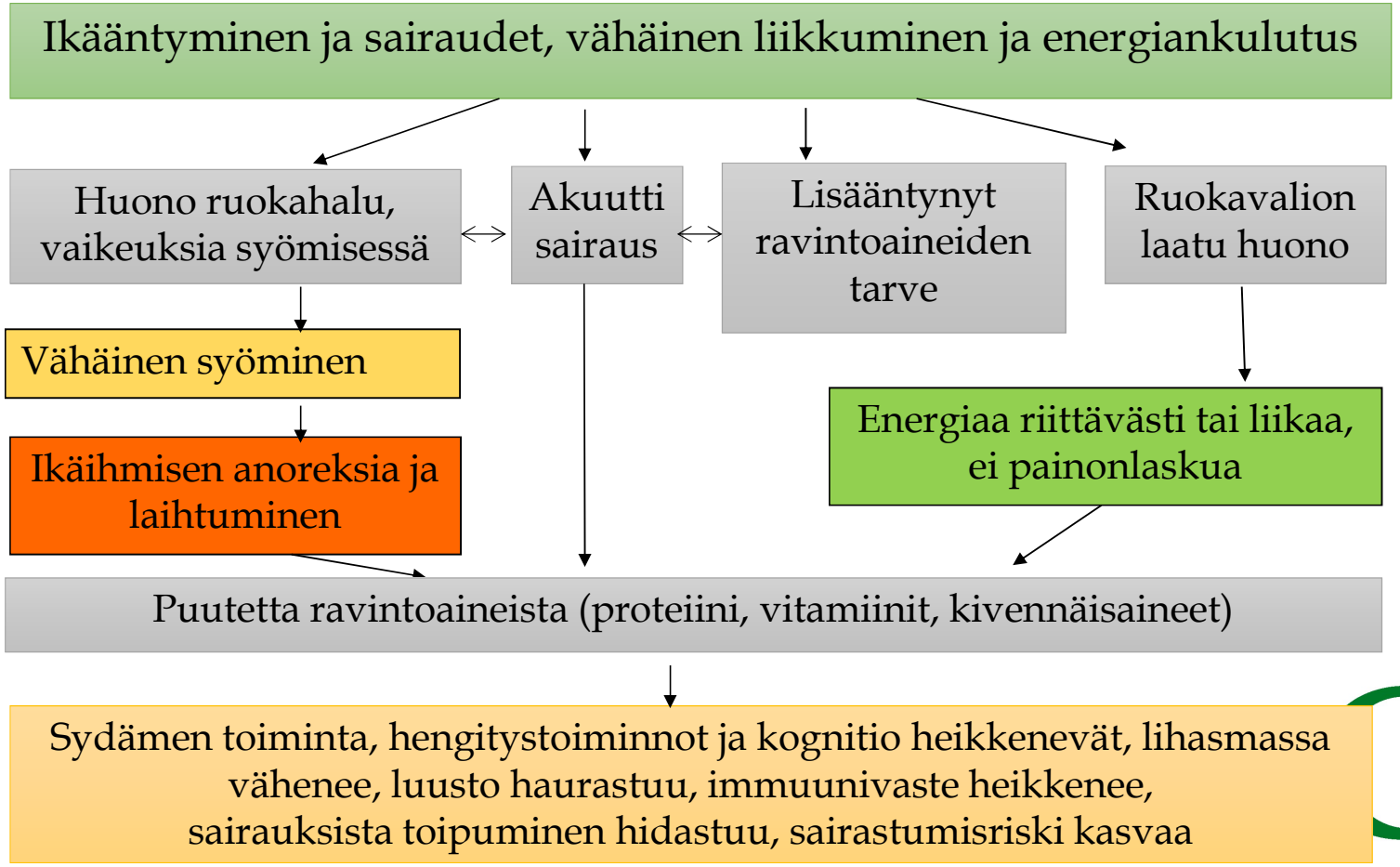
VALTIONEUVOSTON
SELVITYS- JA TUTKIMUSTOIMINTA
Raisa Valve, Suvi Itkonen, Marjut Huhtala, Päivi Jämsén,
Enni Mertanen, Paula Mäkeläinen, Saila Paavola,
Susanna Raulio, Merja Suominen ja Riitta Tuikkanen
Ikäihmisten ruokapalvelut
muuttuvassa toimintaympäristössä
Joulukuu 2018
Valtioneuvoston selvitys-
ja tutkimustoiminnan
julkaisusarja 73/2018

Gery

Ikääntyneiden ryhmät toimintakyvyn mukaan (VRN 2010) ja heidän ruokapalveluissaan huomioitavia asioita.

Gery

Virheravitsemuksen synty



Gery

Clinical Nutrition 38 (2019) 1–9

Contents lists available at ScienceDirect

Clinical Nutrition

journal homepage: http://www.elsevier.com/locate/clnu

ESPEN Endorsed Recommendation

GLIM criteria for the diagnosis of malnutrition – A consensus report from the global clinical nutrition community☆

T. Cederholm [a, b, *, 1], G.L. Jensen [c, 1], M.I.T.D. Correia [d], M.C. Gonzalez [e], R. Fukushima [f], T. Higashiguchi [g], G. Baptista [h], R. Barazzoni [i], R. Blaauw [j], A. Coats [k, l], A. Crivelli [m], D.C. Evans [n], L. Gramlich [o], V. Fuchs-Tarlovsky [p], H. Keller [q], L. Llido [r], A. Malone [s, t], K.M. Mogensen [u], J.E. Morley [v], M. Muscaritoli [w], I. Nyulasi [x], M. Pirlich [y], V. Pisprasert [z], M.A.E. de van der Schueren [aa, ab], S. Siltharm [ac], P. Singer [ad, ae], K. Tappenden [af], N. Velasco [ag], D. Waitzberg [ah], P. Yamwong [ai], J. Yu [aj], A. Van Gossum [ak, 2], C. Compher [al, 2], GLIM Core Leadership Committee, GLIM Working Group[3]

Gery

Ravitsemustilan heikkeneminen, GLIM-kriteerit

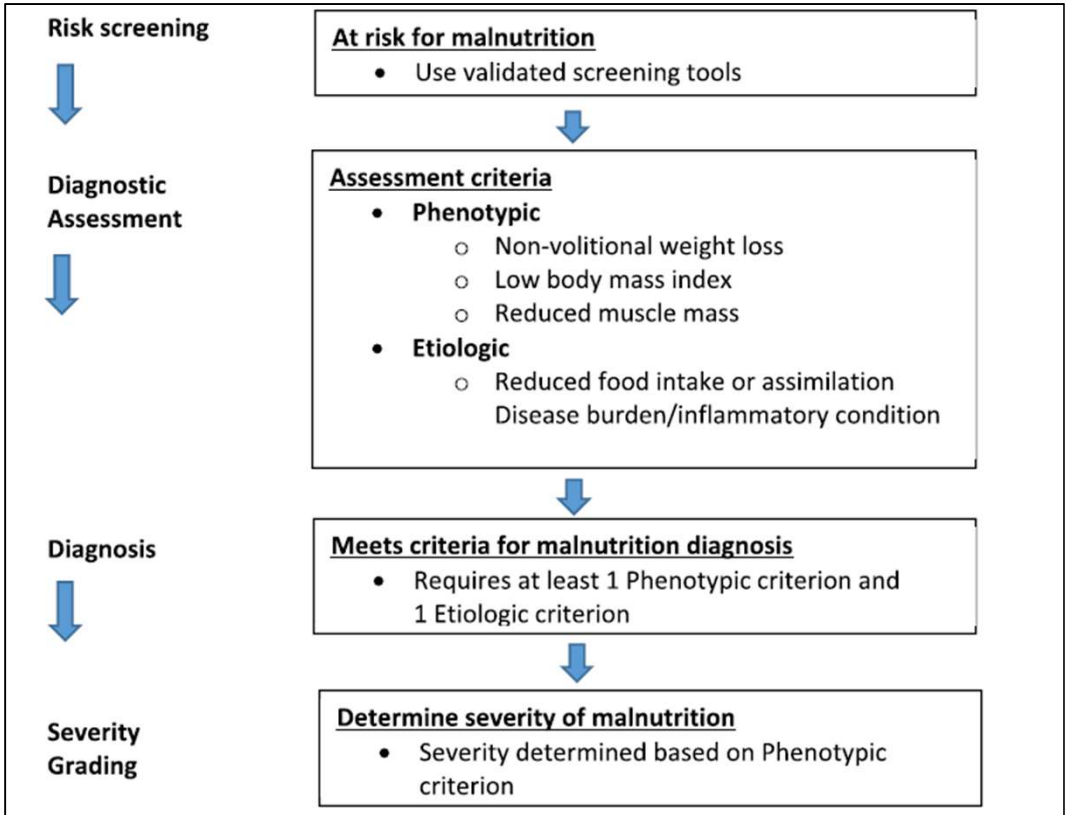


Fig. 1. GLIM diagnostic scheme for screening, assessment, diagnosis and grading of malnutrition.

Fenotyyppi
1. Tahaton laihtuminen
2. Alhainen painoindeksi
3. Vähentynyt lihasmassa

Syytekijä
4. Vähentynyt ravinnonsaanti, syöminen
5. Tulehdus tai sairaustila

Yksi tekijä 1.-3.
+ yksi tekijä 4.-5.

Gery

Age and Ageing 2019; **48:** 16–31
doi: 10.1093/ageing/afy169
Published electronically 24 September 2018

© The Author(s) 2018. Published by Oxford University Press on behalf of the British Geriatrics Society. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact journals.permissions@oup.com

GUIDELINES

Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis

Alfonso J. Cruz-Jentoft[1], Gülistan Bahat[2], Jürgen Bauer[3], Yves Boirie[4], Olivier Bruyère[5], Tommy Cederholm[6], Cyrus Cooper[7], Francesco Landi[8], Yves Rolland[9], Avan Aihie Sayer[10], Stéphane M. Schneider[11], Cornel C. Sieber[12], Eva Topinkova[13], Maurits Vandewoude[14], Marjolein Visser[15], Mauro Zamboni[16], Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), and the Extended Group for EWGSOP2

[1]Servicio de Geriatría, Hospital Universitario Ramón y Cajal (IRYCIS), Madrid, Spain
[2]Department of Internal Medicine, Division of Geriatrics, Istanbul Medical School, Istanbul University, Istanbul, Turkey
[3]Center for Geriatric Medicine, University Heidelberg, Agaplesion Bethanien Krankenhaus, Heidelberg, Germany
[4]Research Department, Centre Hospitalier Universitaire de Clermont-Ferrand, Clermont-Ferrand, France
[5]Department of Public Health, Epidemiology and Health Economics, University of Liège, Liège, Belgium
[6]Department of Public Health and Caring Sciences, Clinical Nutrition and Metabolism, Uppsala University, Uppsala, and Theme Ageing, Karolinska University Hospital, Stockholm, Sweden
[7]MRC Lifecourse Epidemiology Unit, University of Southampton; Southampton, UK; and Department of Epidemiology,

Gery

Mitä lihaskato eli sarkopenia on?

- European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP)
- EWGSOP2 määrittely:
- Sarkopenia on lihassairaus/häiriö, joka johtuu erilaisista muutoksista lihaksissa ja sitä tapahtuu erityisesti ikääntyessä
- Etenevä ja kokonaisvaltainen luurankolihasten häiriötila, joka lisää riskiä kaatumisille, murtumille, toimintakyvyn heikkenemiselle ja kuolemalle
- EWGSOP2 keskittyy eritysesti lihasvoimaan, heikkoon lihaksen laatuun ja alhaiseen lihasmassaan
- Korostetaan heikentyneen toimintakyvyn merkitystä vaikean sarkopenian ilmentymänä

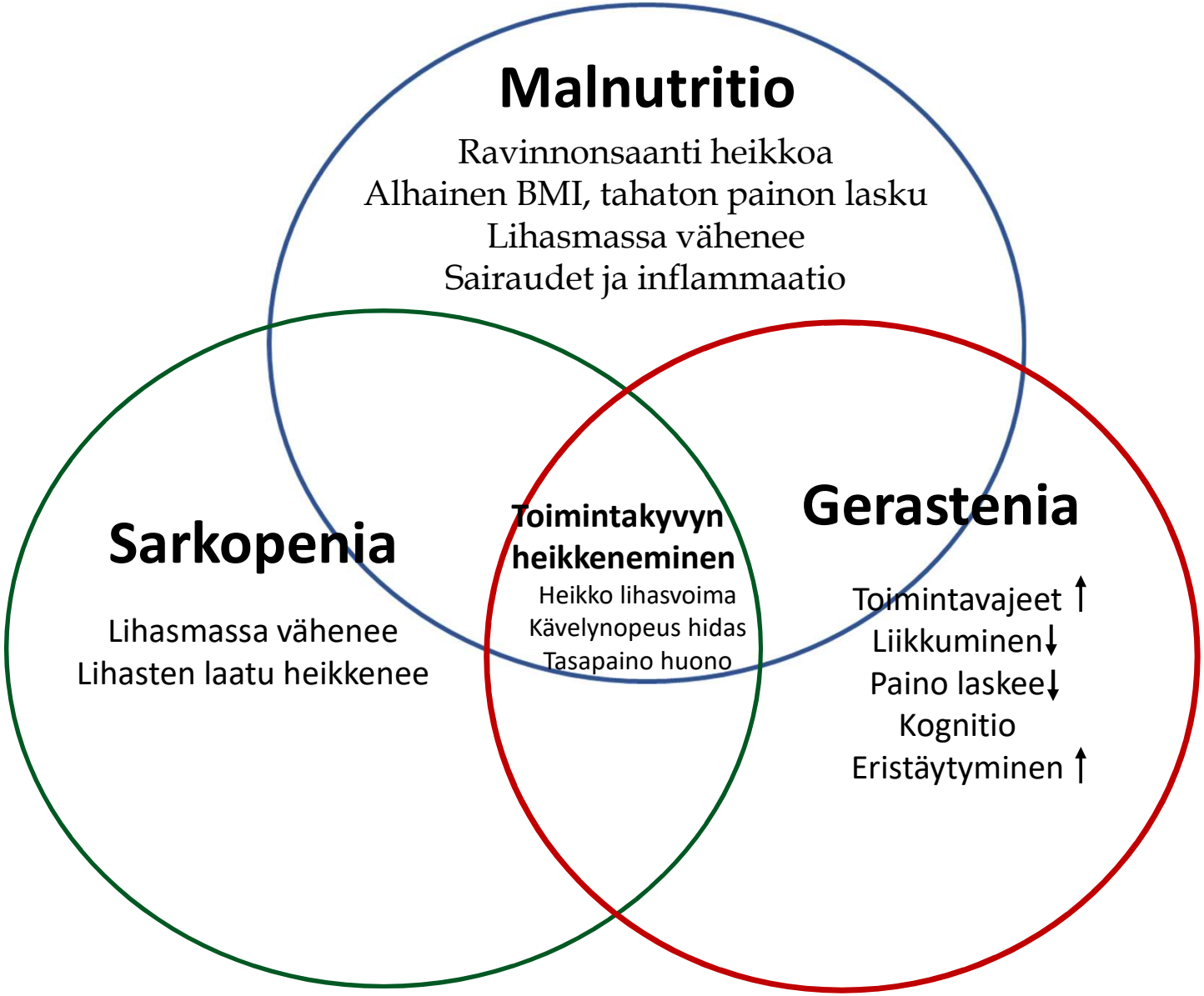
Gery

Gerastenia

- Useiden elinjärjestelmien toiminnan heikentyminen
- Reservien hiipuminen
- Nivoutuu päällekkäin monisairastavuuden ja toimintakyvyn laskun kanssa
- Pienikin stressitekijä romahduttaa elimistön tasapainon
- Varhainen tunnistaminen tärkeää

Koivukangas ym. Suomen Lääkärilehti 2017

Gery


Malnutritio
Ravinnonsaanti heikkoa
Alhainen BMI, tahaton painon lasku
Lihasmassa vähenee
Sairaudet ja inflammaatio
Sarkopenia
Lihasmassa vähenee
Lihasten laatu heikkenee
Toimintakyvyn heikkeneminen
Heikko lihasvoima
Kävelynopeus hidas
Tasapaino huono
Gerastenia
Toimintavajeet ↑
Liikkuminen↓
Paino laskee↓
Kognitio
Eristäytyminen ↑

Gery