



Vireyttä seniorivuosiin

– ikääntyneiden ruokasuositus

Merja Suominen
ETT, dosentti, ravitsemustiede

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus

Valtion ravitsemusneuvottelukunta • Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



Julkaisija: Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Gery

Suositusten tarkoitus

- Suositus on tarkoitettu valtakunnalliseksi laatusuosituksiksi
 - määritetään, miten tuetaan iäkkäiden ravitsemusta
 - järjestetään laadukkaat ruokapalvelut, jotka pohjautuvat iäkkäiden tarpeisiin ja edistävät yhdessä syömistä
- Suositus perustuu kansallisiin ”Terveyttä ruoasta” ravitsemussuosituksiin
- Kliinisten näkökulmien osalta tutkimusnäyttöön

Gery

Suosituksset suunnattu

- Suunnattu ikääntyneiden ruokailusta vastaaville toimijoille
 - julkisissa ja yksityisissä sosiaali- ja terveystalveluissa
 - kotitalvelussa
 - hoito-, hoiva- ja kuntoutusyksiköissä ja palveluasumisessa
 - palvelujen kilpailuttajille
 - päättäjille
 - alan opiskelijoille
 - ikääntyneille
- Ikääntyneiden ruokapalvelujen kilpailutuksessa, hankinnoissa ja ruokapalvelusopimuksissa tulee edellyttää tämän ruokasuosituksen noudattamista
- Tämä suositus korvaa aikaisemman Ravitsemussuositukset ikääntyneille -julkaisun (2010).

Gery

OSA



IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAPALVELUT JA TARJOTTAVA RUOKA



Vireyttä seniorivuosille - Ikäntymisen ruokasuositus

THL - Ohjeus 4/2020

OSA



IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUSHOITO



Vireyttä seniorivuosille - Ikäntymisen ruokasuositus

THL - Ohjeus 4/2020

OSA



IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUKSEN ERITYISPIIRTEET



Vireyttä seniorivuosille - Ikäntymisen ruokasuositus

THL - Ohjeus 4/2020

OSA



IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAPALVELUJEN HANKINTA, KILPAILUTTAMINEN JA JULKINEN OHJAUS



Vireyttä seniorivuosille - Ikäntymisen ruokasuositus

THL - Ohjeus 4/2020

- OSA I sisältää ohjeet ikääntyneiden ravitsemustarpeet täyttävästä, suositeltavasta ruoasta ja ikääntyneiden ruokapalveluista.
- OSA II ohjaa ikääntyneiden ravitsemushoidon järjestämistä ja toteuttamista.
- OSA III tarkastelee ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteitä ja ravitsemukseen vaikuttavia sairauksia.
- OSA IV ohjaa ikääntyneiden ruokapalvelujen hankintaa, kilpailuttamista, julkista ohjaamista, seuranta, arviointia ja valvontaa.

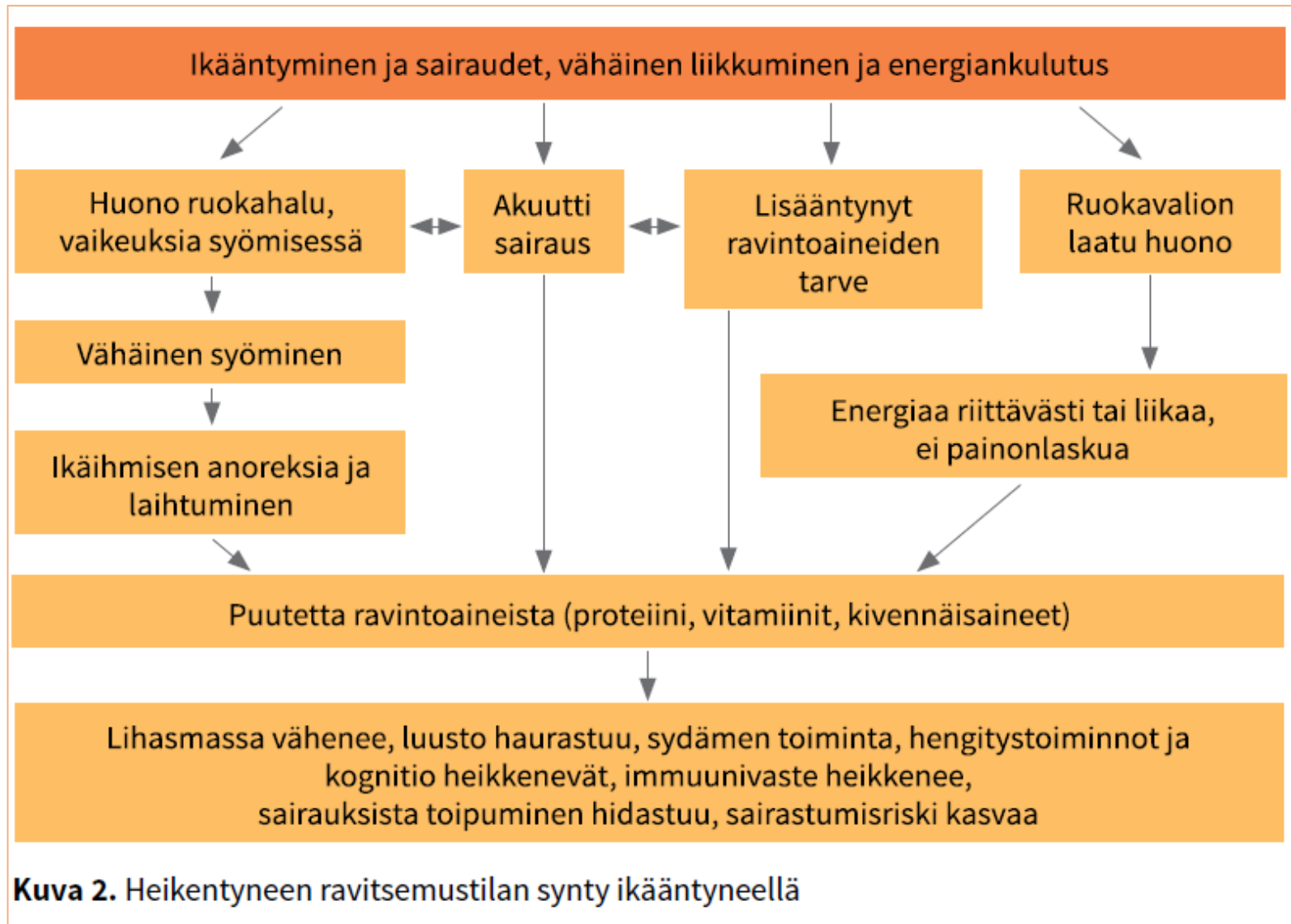
Gery

- Sairauksien ehkäisy
- Sairauksien pahenemisen ehkäisy
- Iän mukanaan tuomien erityispiirteiden huomioiminen

*Ikääntyneiden
ravitsemustila,
ruokailu ja
ravinnonsaanti
ovat kiinteästi
yhteydessä
terveydentilaan ja
toimintakykyyn.*



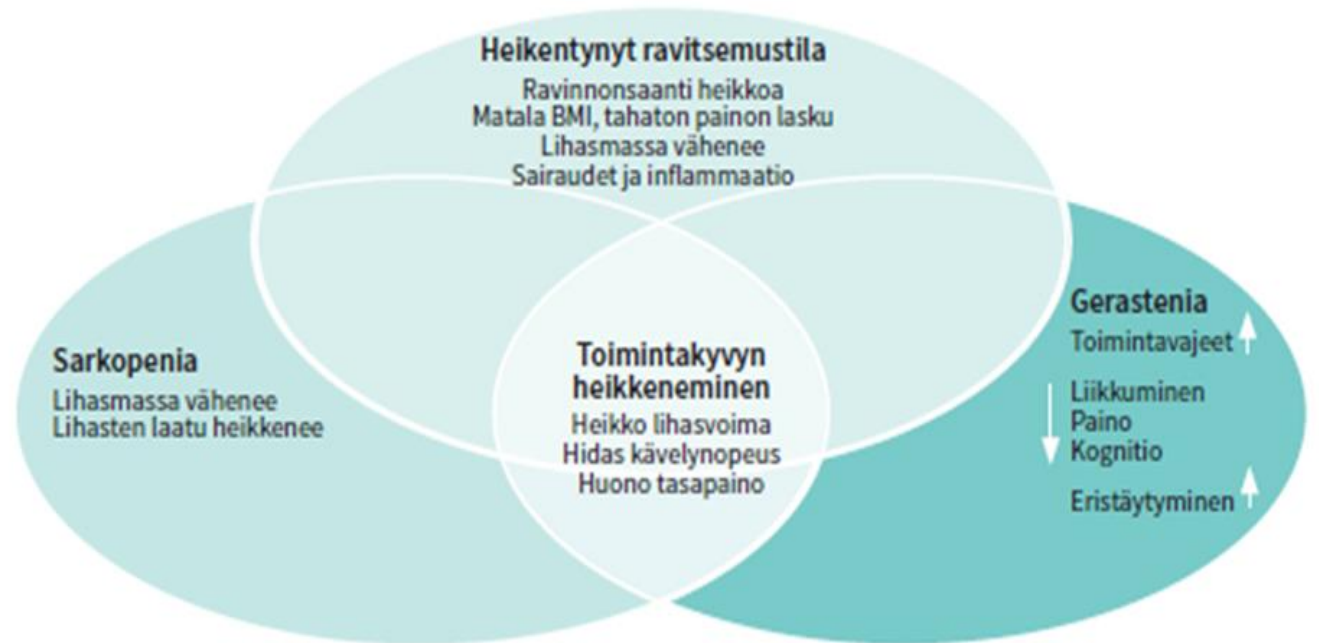
Gery



Sarkopenia, gerastenia, heikentynyt ravitsemustila - geriatrian kolme suurta jättiläistä

Suosituks

- Sarkopenia tulee arvioida terveydenhuollossa SARC-F-kyselyllä (ks. Työkalut, s. 153).
- Lihasvoima arvioidaan käyttämällä käden puristusvoimamittaria tai tuolilta ylösnousutestiä.
- Lihasvoimaharjoittelun suositus ja ohje tulee antaa jokaiselle ikäihmiselle, jolla epäillään sarkopeniaa tai se on jo todettu.
- Proteiinin saantia 1,2–1,4 g/kg/päivä yhdessä fyysisen harjoittelun kanssa suositellaan henkilölle, jolla on sarkopenia tai todennäköinen sarkopenia. Sairaudesta toipuvilla saantisuositus on korkeampi eli n. 1,5 g/kg/vrk.
- Energian riittävä saanti on turvattava.
- Jos mahdollista, rasvattoman kudoksen määrä arvioidaan röntgentutkimuksella (DXA) tai bioimpedanssianalyysillä (BIA).



Gery

Kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon henkilöstölle

- Ikääntyneiden **ravitsemushoitoa** koskevia keskeisiä ohjeita ja suosituksia.
- Ravitsemushoidon prosessi ja hoitohenkilöstön **ammattilliset vastuut**.
- Konkreettisia ohjeita **ravitsemustilan arviointiin, seurantaan** ja kirjaamiseen sekä ravitsemushoidon toteuttamiseen
- **Tehostettu ja rakennemuutetut ruokavaliot** ja kliinisten täydennysravintovalmisteiden käyttö.
- Selvitetään **ikäntymismuutoksia** ja niiden vaikutusta ravinnontarpeeseen
- Ympärivuorokautisessa hoidossa olevien **ruokailun toteuttamisesta**



Gery

Ruokapalvelun henkilöstölle

- Kuvataan miten laadukkaat, ravitsemussuosittelusten mukaiset ateriat toteutetaan ympärivuorokautisessa hoidossa ja hoivapalveluissa oleville
- Annetaan esimerkkejä hyvistä ruokapalvelujen käytännöistä sekä yhteistyöstä
- Suositukset ateriarhythmistä, tarjottavista aterioista, kotipalveluaterian sisällöstä, perusruokavalion koostumuksesta, annoskoosta sekä tehostetusta ja rakennemuutetuista ruokavalioista
- Ohjataan kliinisten täydennysravintovalmisteiden käyttöä
- Tietoa ikääntyneiden ravinnontarpeesta, sairauksista ja suun terveydestä sekä näiden vaikutuksesta ruokalistasuunnitteluun ja aterioiden koostumukseen



Gery

Avun tarve on lisääntynyt sairauksien ja haurastumisen vuoksi

- Ikääntyneiden kotona asumista edistetään arvioimalla säännöllisesti ravitsemustila ja varmistamalla ruokailun toteutuminen.
- Painonvaihtelut, tahaton laihtuminen ja muut hyvää ravitsemusta vaarantavat tekijät, kuten sairaudet ja lääkitys, tulee tunnistaa ja ottaa huomioon yksilöllisesti ravitsemuksen turvaamiseksi.
- Yhteistyö omaisten, hoitohenkilöstön ja ateriapalvelun välillä sekä saumaton tiedon kulku ovat välttämättömiä ravitsemuksen turvaamiseksi.
- Ateriapalvelussa huomioidaan asiakkaan yksilölliset tarpeet, mieliruoat ja mieluisat aterioita täydentävät tuotteet sekä tarvittaessa varmistetaan riittävä apu ruokailutilanteessa.
- Ruoka on maistuvampaa yhdessä syöden. Ruokahetken sosiaalisuutta lisätään mahdollisuuksien mukaan.
- Eri toimijoiden vastuista sovitaan ja ne dokumentoidaan: ravitsemustilan arviointi ja seuranta, kauppa- ja kotiateriapalveluiden tilausten tekeminen, oikean ruokavalion valinta, aterioiden syödyksi tulemisen seuranta ja ruokavalio-ohjaus.
- Työyksiköissä ja organisaatiossa on sovittu työnjaosta ja vastuista: mm. palvelun tarpeen arvioiminen, tilaaminen ja seuranta sekä asiakkaan ravitsemuksen arvioiminen ja seuranta.



Gery

Ravitsemus kuuluu peruspalveluihin

- Ikääntyneiden kotona asumista tukevia palveluja koskevat toiveet ja tarpeet vaihtelevat
- Palvelujen toivotaan joustavan siten, että niitä voidaan käyttää muuttuvien tilanteiden mukaan
- Kotona asumista tukeva ruokapalvelu tuleekin ymmärtää tukipalvelun sijaan peruspalveluna, joka koostuu
 - hyvää ravitsemusta ja mielekästä ruokailua ylläpitävistä sen hetkisten
 - tarpeiden mukaisista palveluista

Gery

Ruokailun järjestäminen kotona

- Ruokailun järjestämisessä huomioidaan
 - valinnanvapaus
 - yhdessä ruokailu
 - aterioiden ravitsemuslaatu
 - koko päivän aterioiden turvaaminen
 - kaupassa käynnin mahdollisuus
 - kuljetuspalvelut ja erityyppiset ruokapalvelut
- Tarjottavassa ruoan tulee olla hyvän makuista ja sen ulkonäön tulee lisätä ruokahalua.
- Aterioiden tulee lisäksi olla ravitsemuksellisesti täysipainoisia.



Gery



Ravitsemusfoorumi 10.9.2020

Gery

Hyvään kotiateriapalveluun kuuluu

- Helppo asiointi
- Toimituksen luotettavuus
- Omavalvonta
- Aterian toimittaminen tarvittaessa asiakkaan jääkaappiin tai lämmitettynä lautaselle saakka
- Jatkuvan asiakaspalautteen mahdollisuus ja sen huomioiminen kehittämisessä
- Selkokieliset ja helposti luettavat tuoteselosteet
- Selkeästi merkitty aterian hinta



Gery

Suositaan kylmiä aterioita

- Kotiateriat toimitetaan pääasiassa kylminä valmisaterioina (alle +6 °C)
- Kylmän aterian etuja ovat:
 - mikrobiologinen turvallisuus
 - ekologisuus ja kustannustehokkuus, kun samalla kuljetuksella voidaan toimittaa usean päivän ateriat kerralla
 - mahdollisuus valita vaihtoehtoista mieluisin ateria
 - mahdollisuus syödä ruoka lämpimänä
 - joustava kuljetusaikataulu, joka ei määritä ruokailuaikaa

Gery

Kauppapalvelut

- Ruoan hankintaan, valmistukseen ja ruokailuun liittyviä palveluja kannattaa yhdistää yhdeksi kokonaisuudeksi.
- Ruokaostokset voidaan tehdä yhdessä asiakkaan kanssa.
- Asiakkaan kanssa voidaan tutustua verkon avulla ruokakaupan valikoimiin ja tehdä ostoslista yhdessä.
- Samalla voidaan ohjata valitsemaan ravitsemuksellisesti hyviä ruokia ja välipaloja.
- Tämä edellyttää työntekijältä ravitsemusosaamista.
- Paikallisten kauppiaiden kanssa kuljetuspalvelun järjestäminen asiakkaan kotiin.

Gery

Nesteen tarve

JUO PÄIVITTÄIN

Vettä

Meitoa ja hapanmaitotuotteita
noin 5 dl, mieluiten
0–1 % rasvaa sisältäviä

IKÄÄNTYNYT – tarvitset päivän aikana
1–1,5 litraa nesteitä eli 5–8 lasillista juomaa

Hedelmä-,
marja- ja kasvis-
täysmehuja,
mehujuomia,
keittoja ja
virvoitusjuomia

Kahvia,
teetä,
kaakaota

Pirtelöitä
ja jogurtti-
juomia

JUO VAIN SATUNNAISESTI

Alkoholijuomia enintään
1 annos päivässä

Ikääntyminen
altistaa alkoholi-
haitoille

VRN



Kuva 4. Suosituksen mukainen juomisohje ikääntyneille. Vihreä: pääasialliset juomat. Keltainen: muita päivittäisiä juomia. Punainen: alkoholia kohtuullisesti.

Ruokajuoma

- Ruokajuoma lasketaan osaksi aterian ravintosisältöä, ja sillä on suuri merkitys myös aterian makujen täydentäjänä
- Tärkeää tässäkin on mahdollisuus valita juoma ruokaan sopivaksi
- Juoman merkitys osana ateriaa:
 - turvaa nesteen saantia
 - täydentää aterian makuja
 - energian ja proteiinin lähde
 - C-vitamiinin lähde (esimerkiksi täysmehu aamiaisella)
 - D-vitamiinin lähde

Gery



Proteiini

- Proteiinia perusruokavaliossa tulee olla **18 E% ja 1,2-1,4 grammaa painokiloa kohden**.
- Sairaudesta toipuvilla voi tarve olla 1,5 g tai suurempi/painokilo.
- Monipuolinen, proteiinia sisältävä iltapala turvaa proteiinin riittävää saantia.
- Myös iltapäivän välipalalla tulee olla proteiinin lähde.
- Jos se sisältää vain kahvin sekä pullan tai keksin, voi proteiinin saanti jäädä päivän aikana riittämättömäksi.
- Proteiinia tulee saada jokaiselta aterialta.

Ateria-ajat ja aterioiden määrä ympärivuorokautisessa hoidossa

- Yksilöllisen vuorokausirytmensä mukaan
- Ainakin aamu- ja iltapalan kohdalla unirythmi tarkoittaa sitä, että aamupala voi olla hyvin varhain ja iltapala puolestaan aikaisin illalla.
- Yön aikainen paasto ei saa ylittää 11 tuntia.



- | |
|---|
| • Aamupala kello 6–9 |
| • Lounas kello 11–13 |
| • Välipala kello 14–15 |
| • Päivällinen kello 16–18 |
| • Iltapala kello 19–22 |
| • Myöhäisiltapala, yöpala ja varhaisaamupala yksilöllisesti |



Gery



Perusruokavalio sopii useimmille

Pääaterioiden annosteluun suositellaan kolmanneksiin jaettua lautasmallia



Suositus

Ikäantynelle suositellaan proteiinia enemmän kuin nuoremmille. Riittävä proteiininsaanti ruuasta yhdessä lihasvoimaharjoittelun kanssa antaa lihaksille voimaa. Proteiinia tarvitaan myös vastustuskyvylle eli pysyäksesi terveenä.

Jotta elimistö ei käytä lihaksen proteiinia energianlähteenä, täytyy syödä tarpeeksi ja saada riittävästi energiaa. Runsaasti liikkuva henkilö tarvitsee energiaa ja proteiinia enemmän kuin vähän liikkuva.

Proteiinia pitäisi olla jokaisella aterialla ja välipalalla, jotta keho pystyy hyödyntämään sen tehokkaasti. Muista pääaterian proteiinilähteet: kala, broileri, liha, kananmuna, herne, pavut ja linssit, sekä maitovalmisteet, kuten juusto.

Vihreään ympyrään merkityllä luvulla 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 päivittäin proteiinin saanti on 1,2 g–1,4 g proteiinia/kehon painokilo.



Kala-ateria,
pannuuhvenet



Kasvissosekeitto, raejuusto
ja täysjyväleipä



Kaalilaatikko

Tuote	proteiini/ 100 g
Lohifilee	20 g
Broilerifilee	27 g
Kananmuna	13 g
Sika-nautajauheliha	23 g
Nyhtökaura	31 g
Härkis	17 g
Valkopapu	8 g
Raejuusto	17 g

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



Broileriateria



Hernekeitto



Jogurtti ja marjat



Maito- tai piimälasi



Täysjyväleipäviipale

FIKSUSTI VALITUILLA VÄLIPALOILLA

helposti lisää proteiinia ruokavalioon



Marjarahka



Voileipä



Pähkinät ja omena

Lisää proteiininsaantiasi valitsemalla proteiinipitoisia aamu- ja välipaloja, kuten rahkaa ja jogurttia, viiliä ja proteiinivanukkaita, täysjyväleipää ja puuroja sekä pähkinöitä. Kannattaa tarkistaa valintojen sokerimäärät ja valita vähäsokeisia.

Voit keittää puuron maitoon tai lisätä sitä reilusti annokseen. Maitovalmisteet ovat erinomainen proteiininlähde. Jos et käytä maitoa, saat proteiinia kasvipohjaisista tuotteista, kuten soijajuomasta ja -jogurtista. Kasvipohjaisten tuotteiden proteiinipitoisuus kannattaa tarkistaa tuoteselosteesta.



Rahkapirtelö



Soijajogurtti ja
härkäpapugranola

Hyvällä ravitsemuksella vahvistat toimintakykyä ja terveyttä sekä parannat elämänlaatua.



Tehostettu ruokavalio

- Tehostettu ruokavalio tarvitaan silloin, kun asiakas ei jaksa syödä perusruokaa riittävästi energiatarpeeseensa nähden
- Painon laskua ei jäädä seuraamaan, vaan ruoan tehostaminen aloitetaan viipymättä
- Tehostettu ruokavalio ei ole sama asia kuin runsasenerginen ruokavalio



Gery

Tehostetun ruokavalion toteuttaminen

- Ruokapalvelussa voidaan sovitusti käyttää erityiselintarvikkeita tai proteiinia sisältäviä kliinisiä täydennysravintovalmisteita ja aterianosia
- Tehostettu ruokavalio perustuu perusruoan annoskokoon.
- Annoskoko on $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$ perusruoan annoskoosta.
- Proteiinimäärä saadaan suosituksen mukaiseksi, kun ruokalistan ja annoskokojen suunnittelussa proteiinin määränä käytetään 20 % energiasta

RUOKALAJIEN ENERGIA- JA PROTEIINITAULUKKO

Lähde: www.fineli.fi, THL

RUOKALAJIT	Määrä	Energia (kcal)	Prot. (g)	Määrä	Energia (kcal)	Prot. (g)
PUUROT JA VELLIT						
puuro (veteen keitetty)	$\frac{1}{2}$ lautasellinen (1 dl)	52	2,0	1 lautasellinen (2 dl)	104	4,0
puuro (maitoon keitetty)	$\frac{1}{2}$ lautasellinen (1 dl)	100	5,2	1 lautasellinen (2 dl)	200	10,4
velli (maitoon)	$\frac{1}{2}$ lautasellinen (1 dl)	62	3,7	1 lautasellinen (2 dl)	124	7,4
riisipuuro (maitoon)	$\frac{1}{2}$ lautasellinen (1 dl)	83	3,3	1 lautasellinen (2 dl)	165	6,6
vispipuuro	1 dl (100 g)	65	1,2	1,5 dl (150 g)	100	1,8
öljylisä puuroon	1 tl (4,5 g)	40	0	1 rkl (13,5 g)	120	0
LEIVÄT JA LEIVÄNPÄÄLLISET						
ruisleipä	$\frac{1}{2}$ viip. (15 g)	38	1,4	1 viip. (30 g)	76	2,8
seka- ja hiivaleipä	$\frac{1}{2}$ viip. (10 g)	25	0,8	1 viip. (20 g)	50	1,6
karjalanpiirakka	1 pieni (35 g)	83	2,2	1 kpl (60 g)	142	3,7
voi	1 tl (5 g)	36	0	1 nappi (10 g)	73	0
margariini (40 %)	1 tl (5 g)	18	0	1 nappi (10 g)	37	0
margariini (60 %)	1 tl (5 g)	27	0	1 nappi (10 g)	53	0
margariini (80 %)	1 tl (5 g)	36	0	1 nappi (10 g)	72	0
juusto (15–18 %)	1 viip. (10 g)	23	2,3	2 viip. (20 g)	46	4,5
juusto (25–35 %)	1 viip. (10 g)	36	2,8	2 viip. (20 g)	73	5,6
sulatejuusto (20–24 %)	1 viip. (20 g)	60	3,7	2 viip. (40 g)	120	7,4
leikkelemakkarat	1 viip. (15 g)	30	2	2 viip. (30 g)	60	4
kinkkuleikkele	1 viip. (15 g)	20	3,4	2 viip. (30 g)	40	6,8
maksamakkara	1 viip. (15 g)	33	1,7	2 viip. (30 g)	65	3,4
kananmuna	1 viip. (8 g)	12	1	kokonainen (55 g)	80	6,9
JOGURTIT, VIILIT, MEHUKUITOT JA RAHKAT						
jogurtti (rasvaton)	1 dl (100 g)	71	2,8	1,5 dl (150 g)	107	4,2
jogurtti (2 % rasvaa)	1 dl (100 g)	86	3,6	1,5 dl (150 g)	129	5,4

Gery

Ruoka-annos tehostettuna



Ruoka-annos tehostettuna: Perunasose 1dl, jossa kasvirasvalisä, porsaspalapaistikastike 120 g, jossa enemmän lihaa kuin peruskastikkeessa sekä hiilihydraattilisä ja kasviöljylisä, baby-porkkanat 0,5 dl, mandariini-jäävuorisalaatti 1dl, jossa rypsiöljylisä 5 g + salaattikastiketta 2 tl, rasvaton maito 1 dl, jälkiruoka marjarahka 1 dl, jossa proteiinitäydennys. Tehostetussa ateriasa on noin 580 kcal ja 27 g proteiinia (19 E%).



Rakennemuutetut ruokavaliot

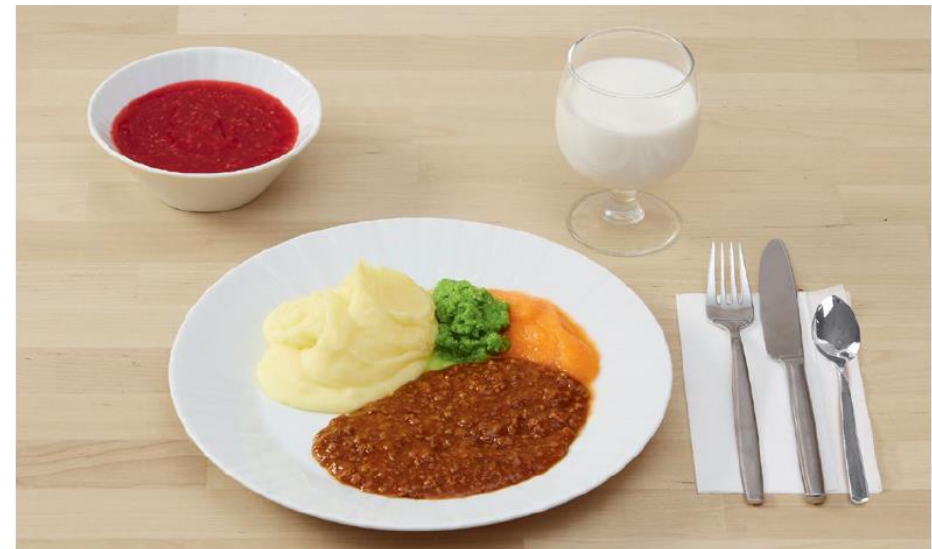
- Kaikki ruokavaliot tulee saada rakennemuutettuina.
- Rakennemuutettujen ruokien tulee olla ulkonäöltään houkuttelevia ja ravintosisällöltään suositusten mukaisia.
- Ruoan rakenne voi olla **pehmeä, karkea ja sileä sosemainen** sekä **nestemäinen**.
- Rakenteen muutos ei saa vähentää energian tai ravintoaineiden saantia.
- Ruokavalioista tulee olla kuvat, annosluettelot ja laskelmat.
- Ruokalajit soseutetaan erikseen ja ateriasa tulee olla erivärisiä aterianosia.
- Siirtyminen rakennemuutettuun ruokavalioon tulee perustella hyvin.



Gery



Pehmeää ruokaa tarvitsevat henkilöt, joiden pureskelukyky on heikentynyt. Pehmeää ruokaa voidaan tarvita vain muutaman päivän ajan tai useita vuosia.



Karkea sosemainen ruoka on tarpeen, kun pureskelukyky ei riitä pehmeän ruoan syömiseen tai muista syistä tarvitaan helpommin nieltävää ruokaa. Karkeaa sosemaista ruokaa tarjotaan myös ruoansulatuskanavan leikkausten jälkeen siirryttäessä nestemäisestä ruoasta normaaliirakenteiseen.



Sileää sosemaista ruokavaliota tarvitaan neurologisista sairauksista johtuvissa nielemisongelmissa. Vaikeammissa nielemishäiriöissä puheterapeutti arvioi, voiko suun kautta syödä turvallisesti.

Ruokailo

- Luodaan kodinomaista tunnelmaa
- Vastapaistetun leivän ja tuoreen ruoan tuoksut sekä salaattien värikkyys ja oikea palakoko tekevät ruokailuhetkestä houkuttelevan
- Ruokailo tulee yhdessä syömisen tunnelmasta
- Katetaan pöytä, aterialla valmistellaan yhdessä
- Palautetta kuunnellaan
- Henkilöstölle laaditaan opas yhteisten toimintojen toteuttamiseksi
- Ravintolapäivä yhdessä omaisten tai ystävien kanssa
- Ruokailu ravintolassa
- Pukeudutaan arkivaatetusta paremmin
- Makumuistojen ympärille
- Retket ympäristöön eväineen, kesän grillijuhlat



Gery

Ravitsemustilan ja ruoankäytön seuranta ja arviointi

Ravitsemustilan heikentyminen on tärkeä tunnistaa mahdollisimman aikaisin
Ravitsemustilan korjaaminen on helpompaa kuin vajaaravitsemuksen hoitaminen



Gery

Tahaton painonlasku ja alhainen BMI

- Säännöllinen punnitseminen on yksinkertaisin ja luotettavin tapa seurata ikääntyneen ihmisen ravitsemustilaa ja sen tulee olla aina osa terveydentilan selvitystä
- CRP yhdistettynä painonseurantaan hyvä
- Tahattoman painonlaskun merkityksestä vahva konsensus
 - Tulee huomata riittävän ajoissa
 - Usein havaitaan vasta kun painonlasku on suurta
 - Säännöllinen punnitseminen keskeistä

Gery

Ravitsemustilan arviointi

- Ravitsemustila tulee arvioida tarkemmin käyttämällä ravitsemustilan arviointiin kehitettyjä validoituja välineitä
- Suosituksessa suositellaan käytettäväksi MNA-testiä
- Ympäri vuorokautisen hoidon piirissä oleville riskitesti tulee toistaa 6 kk välein

Mini Nutritional Assessment
MNA®

Nestlé
Nutrition Institute

Sukunimi: _____ Etunimi: _____

Sukupuoli: _____ Ikä: _____ Paino, kg: _____ Pituus, cm: _____ Päivämäärä: _____

Merkitse pisteet ruutuihin ja laske yhteen. Jos seulonnan kokonaispistemäärä on 11 tai vähemmän jatka loppuun asti.

Seulonta	
A Onko ravinnonsaanti vähentynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana ruokahaluttomuuden, ruuansulatusongelmien, puremis- tai nielemisvaikeuksien takia 0 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt huomattavasti 1 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt hieman 2 = ei muutoksia	☐
B Painonpudotus kolmen viime kuukauden aikana 0 = painonpudotus yli 3 kg 1 = ei tiedä 2 = painonpudotus 1-3 kg 3 = ei painonpudotusta	☐
C Liikkuminen 0 = vuode- tai pyörätuolipotilas 1 = pääsee ylös sängystä, mutta ei käy ulkona 2 = liikkuu ulkona	☐
D Onko viimeisen kolmen kuukauden aikana ollut psyykkistä stressiä tai akuutti sairaus? 0 = kyllä 2 = ei	☐
E Neuropsykologiset ongelmat 0 = dementia tai masennus 1 = lievä dementia 2 = ei ongelmia	☐
F Painoindeksi eli (BMI) = paino kg / (pituus m) ² 0 = BMI on alle 19 1 = BMI on 19 tai yli mutta alle 21 2 = BMI on 21 tai yli mutta alle 23 3 = BMI on 23 tai enemmän.	☐
Seulonnan tulos (välisumma maksimi 14 pistettä)	☐ ☐
12-14 pistettä: Normaali ravitsemustila 8-11 pistettä: Riski viheravitsemukselle kasvanut 0-7 pistettä: Virheravitsemus	
Perusteellisempaa arviointia varten jatka kysymyksiin G-R	
Arviointi	

J Päivittäiset lämpimät ateriat (sisältää puurot ja vellit) 0 = 1 ateria 1 = 2 ateriaa 2 = 3 ateriaa	☐
K Sisältääkö ruokavalio vähintään • yhden annoksen maitovalmisteita (maito, juusto, paimä, viili) päivässä • kaksi annosta tai enemmän kananmunia viikossa (myös ruuissa, esim. laatikot) • lihaa, kalaa tai kanaa joka päivä 0.0 = jos 0 tai 1 kyllä-vastaus 0.5 = jos 2 kyllä-vastausta 1.0 = jos 3 kyllä-vastausta	kyllä ☐ ei ☐ kyllä ☐ ei ☐ kyllä ☐ ei ☐
L Kuuluuko päivittäiseen ruokavalioon kaksi tai useampia annoksia hedelmiä tai kasviksia 0 = ei 1 = kyllä	☐
M Päivittäinen nesteen juonti (esim. kahvi, tee, maito, mehu...) 0.0 = alle 3 lasillista 0.5 = 3-5 lasillista 1.0 = enemmän kuin 5 lasillista	☐ ☐
N Ruokailu 0 = tarvitsee paljon apua tai on syötettävä 1 = syö itse, mutta tarvitsee hieman apua 2 = syö itse ongelmitta	☐
O Oma näkemys ravitsemustilasta 0 = vaikea virhe- tai aliravitsemus 1 = on epävarma ravitsemustilastaan 2 = ei ravitsemuksellisia ongelmia	☐
P Oma näkemys terveydentilasta verrattuna muihin samanikäisiin 0.0 = ei yhtä hyvä 0.5 = ei tiedä 1.0 = yhtä hyvä 2.0 = parempi	☐ ☐
Q Olkavarren keskikohtan ympärysmitta (OVY cm) 0.0 = OVY on alle 21 cm 0.5 = OVY on 21-22 cm	

Gery

Ruuankäytön arviointi

- Energian ja proteiinin saannin arviointi keskeisintä
- Tarpeettomia ruokailuun liittyviä rajoituksia, kuten perusteetonta erityisruokavaliota, tulee välttää ja ikääntyneitä kannustetaan syömään mahdollisimman monipuolisesti.

Gery

RUOANKÄYTTÖ - KIRJANPITOLOMAKE

KÄYTÄ ERILLISTÄ TAULUKKOA ENERGIAN
JA PROTEIININ SAANNIN ARVIOINTIIN.
LASKE LOPUKSI KAIKKI YHTEEN.

TAUSTATIEDOT		Osasto	
Nimi	Ikä	Päivämäärä	Viikonpäivä
Paino _____ kg	Pituus _____ cm		
Ruokavalio		Avun tarve ruokailussa	
☐ Normaali ☐ Pehmeä ☐ Karkea sosemainen ☐ Sileä sosemainen ☐ Nestemäinen		☐ Ei tarvitse apua ☐ Tarvitsee tukea ☐ Syötettävä	
Muuta huomioita			

AAMUPALA klo _____	Ruokalaji (esim. ohrapuuro veteen, täysjyväleipä, margariini 60 %)	Syöty määrä (g, tl, rkl, dl, kpl, viipale)	Energia (kcal)	Proteiini (g)
Puuro / velli				
Mehukeitto				
Voisilmä / hillo				
Leipä				
Leivänpäälliset (%) esim. levite, juusto, leikkeleet				
Lisäke				
Juomat esim. vesi, maito (%), mehu (minkälainen?) kahvi, tee, kerma (%)				
Sokeri				
Muu ¹				
YHTEENSÄ			kcal	g

LOUNAS klo _____	Ruokalaji	Syöty määrä	Energia	Proteiini
Pääruoka				
Lisäke				
Salaatti				
Salaatinkastike				
Tuoreus				

RUOKALAJIEN ENERGIA- JA PROTEIINITAULUKKO

Lähde: www.fineli.fi, THL

RUOKALAJIT	Määrä	Energia (kcal)	Prot. (g)	Määrä	Energia (kcal)	Prot. (g)
PUUROT JA VELLIT						
puuro (veteen keitetty)	½ lautasellinen (1 dl)	52	2,0	1 lautasellinen (2 dl)	104	4,0
puuro (maitoon keitetty)	½ lautasellinen (1 dl)	100	5,2	1 lautasellinen (2 dl)	200	10,4
veli (maitoon)	½ lautasellinen (1 dl)	62	3,7	1 lautasellinen (2 dl)	124	7,4
riisipuuro (maitoon)	½ lautasellinen (1 dl)	83	3,3	1 lautasellinen (2 dl)	165	6,6
vispipuuro	1 dl (100 g)	65	1,2	1,5 dl (150 g)	100	1,8
öljyisiä puuroon	1 tl (4,5 g)	40	0	1 rkl (13,5 g)	120	0
LEIVÄT JA LEIVÄNPÄÄLLISET						
ruisleipä	½ viip. (15 g)	38	1,4	1 viip. (30 g)	76	2,8
seka- ja hiivaleipä	½ viip. (10 g)	25	0,8	1 viip. (20 g)	50	1,6
karjalanpiirakka	1 pieni (35 g)	83	2,2	1 kpl (60 g)	142	3,7
voi	1 tl (5 g)	36	0	1 nappi (10 g)	73	0
margariini (40 %)	1 tl (5 g)	18	0	1 nappi (10 g)	37	0
margariini (60 %)	1 tl (5 g)	27	0	1 nappi (10 g)	53	0
margariini (80 %)	1 tl (5 g)	36	0	1 nappi (10 g)	72	0
juusto (15–18 %)	1 viip. (10 g)	23	2,3	2 viip. (20 g)	46	4,5
juusto (25–35 %)	1 viip. (10 g)	36	2,8	2 viip. (20 g)	73	5,6
sulatejuusto (20–24 %)	1 viip. (20 g)	60	3,7	2 viip. (40 g)	120	7,4
leikkelemakkarat	1 viip. (15 g)	30	2	2 viip. (30 g)	60	4
kinkkuleikkele	1 viip. (15 g)	20	3,4	2 viip. (30 g)	40	6,8
maksamakkara	1 viip. (15 g)	33	1,7	2 viip. (30 g)	65	3,4
kananmuna	1 viip. (8 g)	12	1	kokonainen (55 g)	80	6,9
JOGURTIT, VIILIT, MEHUKUITOT JA RAHKAT						
jogurtti (rasvaton)	1 dl (100 g)	71	2,8	1,5 dl (150 g)	107	4,2
jogurtti (2 % rasvaa)	1 dl (100 g)	86	3,6	1,5 dl (150 g)	129	5,4
viilit (1 %)	1 dl (100 g)	40	3,3	2 dl (200 g)	80	6,6
viilit (2 %)	1 dl (100 g)	50	2,9	2 dl (200 g)	100	5,8
kiisseli / mehukeitto	1 dl (100 g)	50	0,2	1,5 dl (150 g)	75	0,3
välipalarahka	1 dl (100 g)	117	6,7	1,5 dl (150 g)	176	10,1
JUOMAT						
maito/piimä, rasvaton	1 dl	34	3,3	1 lasi (1,5 dl)	51	5
maito (1 %)	1 dl	40	3,3	1 lasi (1,5 dl)	60	5
maito, kevyt (1,5 %)	1 dl	46	3,2	1 lasi (1,5 dl)	69	4,8
maito, täys (3,5 %)	1 dl	63	3,2	1 lasi (1,5 dl)	95	4,8
piimä (2,5 %)	1 dl	51	3,2	1 lasi (1,5 dl)	77	4,8
täysmehu	1 dl	45	0,2	1 lasi (1,5 dl)	68	0,3
sekamehu	1 dl	57	0	1 lasi (1,5 dl)	86	0

Gery

Kliiniset täydennysravintovalmisteet

- Ravinnon saannin tehostamiseksi ruokaa voidaan täydentää elintarvikkeilla tai kliinisillä täydennysravintovalmisteilla
- Tarjoamalla nautintavalmiita kliinisiä täydennysravintovalmisteita
 - riittämätön ravinnonsaanti
 - huono ruokahalu
 - lisääntynyt ravinnontarve
 - syömisvaikeudet
 - imeytymishäiriöt

Ensisijaisesti on huolehdittava riittävästä energiansaannista

Gery

Riittävästi pehmeää rasvaa ruokavalioon

- Kovaa rasvaa tulisi olla alle $1/3$ kokonaisrasvasta ja pehmeää rasvaa vähintään $2/3$ kokonaisrasvasta
- Pehmeää rasvaa on mm. juoksevissa kasviöljyissä (esim. rypsiöljy, oliiviöljy), kasviöljypohjaisissa kasvirasvavalmisteissa, kalassa sekä pähkinöissä ja siemenissä
 - Saadaan käyttämällä kasviöljyä, juoksevaa kasvirasvavalmistetta (ns. pullomargariini) tai kasviöljypohjaisia kasvirasvaveitteitä (ns. rasiamargariineja) ruoanlaitossa, kasvisten lisukkeena ja leivonnassa

Gery

Kun ruokahalu on hyvä

- Iän karttuessa ylipaino harvinaistuu
- Laihtumisen tarvetta harkittava tarkoin
- Laihduttaessa elimistö kuluttaa myös lihaskudosta
- Liikunta ja lihasvoimaharjoittelu aina osana laihdutusta
- Energiavaje laihduttaessa korkeintaan 500 kcal
- Proteiinia riittävästi



Gery

KIITOS!



Gery