

Mitä muistisairaat syövät ympäri vuorokautisessa hoivassa?

Ravitsemusfoorumi 10.9.2020

Ravitsemusterapeutti Karoliina Salminen



Taustaa

- Muistisairaudet lisäävät vajaaravitsemuksen riskiä niin kotona kuin pitkäaikaishoidon puolella
 - Taustalla on useita syitä, kuten nälän tunteen heikkeneminen, makumuutokset, yksipuolinen ruokavalio, avun tarve ruokailussa tai ruoan valmistuksessa lisääntyy jne.
- Pitkäaikaishoidossa suurimmalla osalla asukkaista on vajaaravitsemus tai sen riski
 - Asukkaista 40-65 % ovat vajaaravitsemuksen riskissä ja 15-25 % vajaaravittuja



Taustaa

- Vajaaravitsemus mm.
 - Lisää riskiä kaatumisille
 - Lisää avun tarvetta
 - Kasvattaa infektiokerkkyyttä
 - Hidastaa haavojen parantumista
 - On yhteydessä huonompaan elämänlaatuun
- Vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisy on tärkeää

Mitä tutkittiin?

- Tavoitteena oli selvittää asukkaiden ravinnonsaantia ympärivuorokautisessa hoidossa Helsingissä
- Tutkimuksessa kerättiin 1-2 vuorokauden ajalta ruokapäiväkirjat 476 asukkaalta
 - Hoitajat täyttivät ruokailun yhteydessä ruokapäiväkirjan

Gery

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Nimi: _____ Pvm: _____ Viikonpäivä: _____

Kirjaa muistiin kaikki syödyt ruuat ja juomat. Lomakkeen kääntöpuolella on ohjeet.

1. Aamupalaksi aamulla kellonaika _____

2. Välipalaksi aamupäivällä kellonaika _____

3. Lounaaksi kellonaika _____

4. Välipalaksi iltapäivällä kellonaika _____

5. Päivällisellä kellonaika _____


6. Iltapalaksi illalla kellonaika _____

7. Yöllä kellonaika _____



Tulokset; taustamuuttajat

- Aukkaista yli 80 % oli vähintään kohtalaista tai vakavaa muistin heikkenemistä
- Tutkittavien iän keskiarvo oli 84 vuotta ja naisten osuus tutkittavista oli 77 %
- Virheravittuja oli 18 %, virheravitsemuksen riskissä 68 % asukkaista ja hyvässä ravitsemustilassa 13 %



Tulokset; energia

- Energian saanti oli keskimäärin miehillä 1848 kcal/vrk ja naisilla 1624 kcal/vrk
 - Keskihajonta n. 400 kcal



Tulokset; energiaravintoaineet

- Proteiinin saanti oli keskimäärin miehillä 64 g/vrk ja naisilla 55 g/vrk
- Proteiinia saatiin painokiloa kohti 0,9 g/kg
- Rasvan saanti oli keskimäärin 67 g/vrk
- Hiilihydraatteja saatiin keskimäärin 199 g/vrk
 - Kuitua saatiin 13 g/vrk



Tulokset; vitamiinit ja kivennäisaineet

- Vitamiineista ja kivennäisaineista suositukseen nähden riittävällä tasolla oli C-vitamiinin, tiamiinin, riboflaviinin, A-vitamiinin ja kalsiumin saanti
- Puutteita oli folaatin, E-vitamiinin, D-vitamiinin ja raudan saannissa
 - Folaatin saanti oli keskimäärin n. 76 % suosituksesta
 - D-vitamiinin saanti oli D-vitamiinilisä mukaan luettuna vain 65 % suosituksesta



Pohdinta

- Energian saanti oli keskimäärin miehillä 1848 kcal/vrk ja naisilla 1624 kcal/vrk
 - Suositus vähintään 1500 kcal/vrk eli energian saanti oli keskimäärin riittävällä tasolla
 - Keskihajonta oli n. 400 kcal eli yksilöiden välillä on suuria eroja
 - (Muistutuksena; päivittäisestä energiankulutuksesta n. 70 % kuluu perusaineenvaihduntaan ja vain 20 % päivittäiseen liikkumiseen. Eli myös vähän liikkuvat tarvitsevat energiaa)



Pohdinta

- Energiaravintoaineista rasvan ja hiilihydraattien saannissa päästiin suositukseen
 - Hiilihydraattien laadussa parantamisen varaa, kuidun saanti oli noin puolet suositellusta määrästä
- Proteiinin saanti oli keskimäärin 0,9 g/kg, joka on selkeästi suosituksia alhaisempaa
 - Proteiinin saantisuositus yli 65-vuotiailla on 1,2–1,4 g/painokilo/vrk (15–20 % energiansaannista). Painona käytetään nykypainoa.
 - Eli 70-kiloisen tulisi saada proteiinia 84–98 g/vrk, kun nyt saanti oli 63 g/vrk
 - Sairaudesta toipuvilla saantisuositus on korkeampi eli n. 1,5 g/kg/vrk



Pohdinta

- Vitamiineista ja kivennäisaineista erityisesti D-vitamiinin ja folaatin saanti oli suositukseen nähden alhaista
 - D-vitamiinilisä kaikille 75 vuotta täyttäneille (10-) 20 µg päivässä
 - Folaatin lähteitä ovat kasvikset ja täysjyväviljavalmisteen



”Keskiarvo” asukkaan ruokapäiväkirja

- Asukas on 78-vuotias nainen, hyvä ruokahalu. Normaalipainoinen, BMI 25
- Ruokapäiväkirja:
 - AP: kaurapuuroa 2dl, ruisleipä rasvalla ja lauantaimakkaralla. Lasi täysmehua ja kuppi kahvia
 - LO: kaalikääryleitä 2x, ruskeaa kastiketta, perunasose 2dl, porkkanaraaste, puolukkasurvos. Jälkiruokana mangokiisseli. Ruokajuomana piimä.
 - VP: kahvi ja pala kääretorttua
 - PÄ: Makkarakeitto 3,5 dl, ruisleipä levitteellä. Ruokajuomana piimä.
 - IP: 1x ruisleipä levitteellä ja lauantaimakkaralla. Raparperivispipuuroa pieni annos maidolla. Kuppi teetä.
- Tästä energiaa 1750 kcal, proteiinia 60 g ja kuitua 22 g
- Riittävästi energiaa, liian vähän proteiinia ja kuitua.



Ruokapäiväkirja; muutoksia

- Ruokapäiväkirja:
 - AP: kaurapuuroa 2dl, ruisleipä rasvalla, ~~lauantaimakkaralla~~, juustolla ja keittokinkulla, lasi mehua ja kuppi kahvia + lasillinen maitoa/viili/jogurttia
 - LO: 2 kaalikääryleitä 2x, ruskeaa kastiketta, perunasose 2dl, porkkanaraaste, puolukkasurvos. Jälkiruokana mangokiisseli. Ruokajuomana piimä.
 - VP: kahvi ja pala kääretorttua. ~~Kääretortun~~ lisäksi 1 dl proteiinijuoma/pirtelö/rahka
 - PÄ: Makkarakeitto 3,5 dl, ruisleipä levitteellä. Ruokajuomana piimä.
 - IP: 1x ruisleipä levitteellä ja ~~lauantaimakkaralla~~ keitetyllä kananmunalla. Raparperivispipuuroa 1,5 dl. Kuppi teetä.
- Tästä energiaa 2100 kcal, proteiinia 84 g ja kuitua 22 g
- Proteiinin lähteitä joka aterialle
- Painoa hyvä seurata säännöllisesti, hyvässä ravitsemustilassa olevalle 1x/kk



Pieniruokaisen asukkaan ruokapäiväkirja

- Pieniruokainen nainen, paino laskusuunnassa.
- AP: kaurapuuro 1,5 dl, rasvasilmä 1 tl, lasillinen täysmehua ja kahvi
- LO: kaalikääryle 1 kpl, perunasose 1,5 dl, porkkanaraastetta 2rkl ja ruokajuomana maito 2dl. Ei jälkiruokaa.
- Rouva ei halunnut iltapäiväkahvia
- PÄ: Makkarakeitto 2 dl, vaalea leipäviipale rasvalla ja lasillinen maitoa
- IP: raparperivispipuuro 1,5 dl, tee, vaalea leipäviipale rasvalla ja lauantaimakkaralla.

- Tästä 1000 kcal, proteiinia 35 g ja kuitua 11 g
 - Liian vähän energiaa, proteiinia ja kuitua



Muutoksia

- Tehostetun ruokavalion (TEHO) tilaaminen
- AP: kaurapuuro **maitopohjaan** 1,5 dl, **rasvasilmä 2 tl**, lasillinen täysmehua ja kahvi. **Lisäksi (plussa) maitoa/raejuusto 3 rkl/viiliä/jogurttia**
- LO: kaalikääryle 1x perunasose **lisärasvalla** 1,5 dl, **raejuustoa 3 rkl**, porkkanaraastetta 2rkl **öljylisällä** ja ruokajuomana (plussa) maito 2dl. **Jälkiruokana rahka/maitopohjainen kiisseli.**
- Rouva ei halunnut iltapäiväkahvia. **Tarjotaan proteiinijuoma/rahkaa/täydennysravintojuomaa**
- PÄ: Makkarakeitto **runsaammalla makkaramäärällä** 2 dl, vaalea leipäviipale rasvalla ja lasillinen (plussa) maitoa
- IP: ~~raparperivispipuuro 1,5 dl~~ **Maitopohjainen puuro/jogurtti/viili/rahka**. Vaalea leipäviipale rasvalla ja ~~lauantaimakkaralla~~ **kananmunalla/munavoilla/juustolla ja leikkeleellä**. Lisäksi tee ja **lasillinen tuoremehua**.
- Tästä 1600 kcal, proteiinia n.70-80 g ja kuitua 11 g
 - Riittävästi energiaa ja proteiinia. Kuidun saanti edelleen vähäistä, voidaan lisätä vaihtamalla vaalea leipä kuitupitoisempaan



Ravinnonsaannin lisääminen ympäri vuorokautisessa hoidossa

- Moniammatillista
 - Osaston työntekijät
 - Ruokapalveluiden työntekijät
 - Toimintaterapeutit
 - Fysioterapeutit
 - Omaiset



Ruokapalveluiden rooli

- Osaston henkilökunnan käytössä tulisi olla tiedot eri ruokavalioiden sisällöstä, ravintosisällöstä ja kuvat ruokavalioiden toteutuksesta
- Tehostettu ruokavalio valikoimissa (eri asia kuin runsasenerginen ruokavalio)
 - Tavallista enemmän energiaa JA proteiinia aterioissa
- Toiveruokalista
- Tilausvalikoima
- Joustavuus tuotteiden ja toiveruokien tilaamisessa



Ruokapalveluiden rooli

- Tutkimuksissa aamupalojen ruokahävikki on ollut pienintä
 - Aamupalan energia- ja proteiinipitoisuuteen kannattaa panostaa
 - Esim. puurojen ja vellien tekeminen maitoon
- Myös iltapäiväkahvin yhteydessä on hyvä olla proteiinipitoisia tuotteita, kuten rahkapulla, rahkapiirakka, maitopohjaiset pirtelöt, jogurtti, proteiinipitoiset välipalapatukat, rahkapannari, viili jne.
- Keittoruoassa on reilusti kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa, palkokasveja



Mitä ruokailutilanteessa voidaan tehdä?

- Ruokajuoma
 - Lisäproteiinia maidosta, piimästä tai soijajuomasta
- Leivänpäälliset
 - Proteiinipitoisia vaihtoehtoja juustot, kotijuusto, leikkeleet, raejuusto, rahka
 - Lisäenergiaa runsaammasta levitemäärästä
- Lisukkeet aterioilla
 - Raejuusto, pari viipaletta juustoa, jälkiruokana rahka/maitokiisseli tms.
 - Lisäenergiaa salaattinkastikkeesta/öljystä, sokerilisistä, kermaloraus kahviin jne.
- Lisävälipalat
 - Esim. proteiinijuomat, jogurtti, keittiön pirtelöt, proteiinipitoiset välipalapatukat, rahka
 - Nestemäiset tuotteet voivat maistua paremmin, eivätkä tuo kylläisyyden tunnetta kuten kiinteät ruoat



Mitä osastoilla voidaan tehdä?

- Yksilölliset ateria-ajat
- Kiinnitetään huomiota ruokailuympäristöön
- Asukkaan aktivointi itsenäiseen ruokailuun
 - Itsenäisesti ruokailevat syövät enemmän kuin apua tarvitsevat
- Kiinnitetään huomiota ruokahaluttomuuden taustasyihin, kuten ummetus, nielemisvaikeudet, suun terveys jne.



Mitä omainen voi tehdä?

- Ruokatottumusten kertominen henkilökunnalle
 - Mieliruoat
 - Ruokajuoma
- Mahdollisuuksien mukaan yhdessä ruokailu
 - Ruokailutilanteessa auttaminen?
 - "Ulkona" syöminen esimerkiksi palvelutalon ravintolassa
- Ruokailusta ja ruokahalusta kysyminen henkilökunnalta



Yhteenvetona

- Suurin osa pitkäaikaishoidon asukkaista on vajaaravitsemuksen riskissä tai vajaaravittuja
- Tutkimusten mukaan energiansaanti on riittävällä tasolla keskimäärin, mutta yksilölliset erot voivat olla suuria
- Huomiota tulisi kiinnittää riittävään proteiinin saantiin
 - Proteiinin lähteitä tulisi olla lähes jokaisella aterialla
 - Jos energiansaanti ei ole riittävällä tasolla, proteiini käytetään energianlähteenä