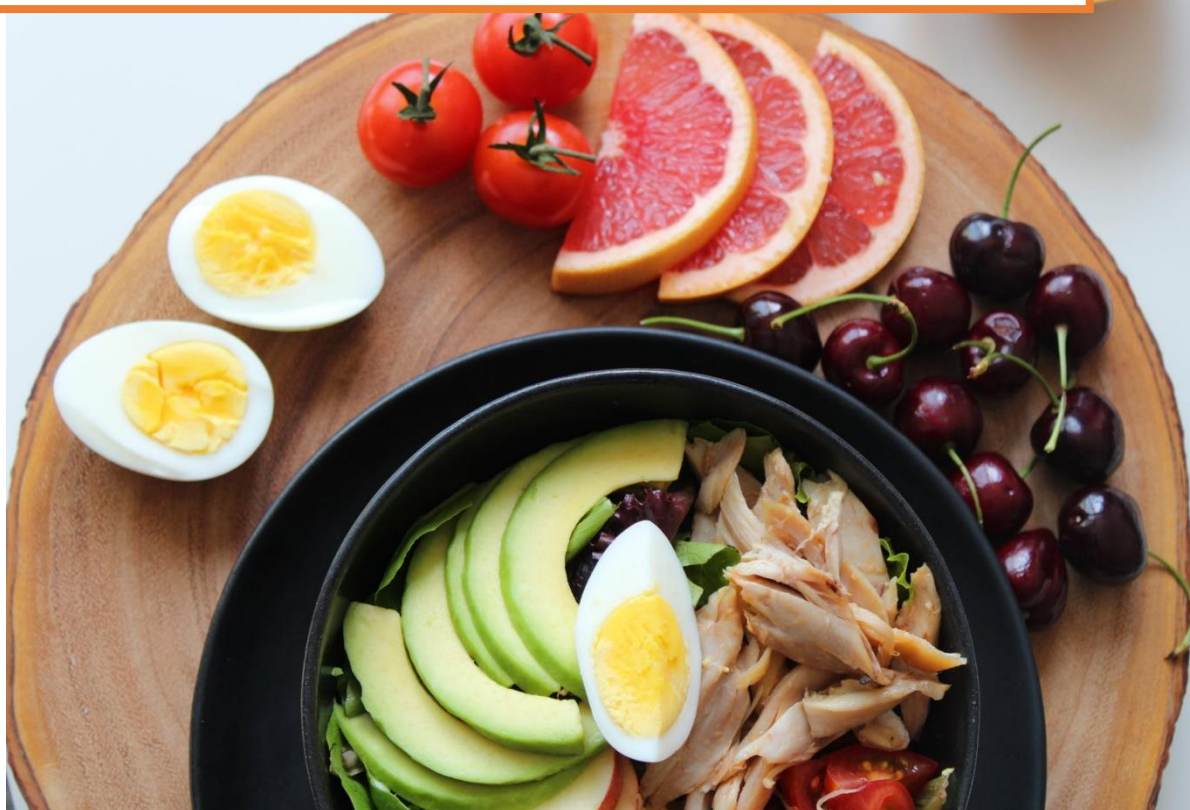


Ikääntyneen ravitsemuksen toimintamalli kotihoidon henkilöstölle ja omaishoitajille



Itä-Suomen yliopisto
Kuopion yliopistollinen sairaala
14.9.2022

Sisällys

Sisällys	2
Johdanto	3
Ikääntyneen ravitsemus.....	4
Ravitsemustilan arviointi	5
Ravinnonsaannin arviointi	8
Ruokavaliokysely ikääntyneille: ohjeita kyselyn toteuttajalle	10
Ateriarytmi.....	10
Proteiinin lähteet	11
Kasvikset, marjat ja hedelmät.....	13
Viljavalmistet.....	14
.....	14
Rasva	15
Neste	16
Ravintolisät ja kliiniset täydennysravintovalmisteet	17
lääkäiden suunterveys ja ravinto	19
Lisätietoa ikääntyneen ravitsemuksesta.....	20
<i>Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus</i>	20
<i>Terveyskirjasto: Ikääntyneen ravitsemus</i>	20
<i>Käypä hoito: Ikääntyneen ravitsemus, lihavuus ja laihdutus – yleisiä näkökohtia</i>	20
Lähteet	21
IKÄÄNTYNEEN PAINON OMASEURANTALOMAKE	22
LIITE 2. RUOKAVALIOKYSELY IKÄÄNTYNEILLE	23
LIITE 3. RUOKAVALIOKYSELY IKÄÄNTYNEILLE ”LIIKENNEVALOMALLI”	25
LIITE 4. RAVITSEMUSOHJEITA IKÄÄNTYNEILLE -OHJELEHTINEN	26

Ikääntyneen ravitsemuksen toimintamalli kotihoidon henkilöstölle ja omaishoitajille

Johdanto

Ikääntyneen ravitsemuksen toimintamalli on kehitetty LENTO (Lifestyle, Nutrition and Oral health in caregivers) -tutkimuksen tuloksiin perustuen. Toimintamallin tavoitteena on tukea ja edistää ≥ 65 -vuotiaiden kotihoidon asiakkaiden, omaishoitajien sekä heidän hoidettaviensa ravitsemusta. Ikääntyneen ravitsemuksen toimintamallia voidaan hyödyntää kotihoidon henkilöstön sekä omaishoitajien ravitsemukseen liittyvän tiedon lisäämisessä sekä ravitsemusta edistävien toimintatapojen kehittämisen tukena. Toimintamalli koostuu kolmesta menetelmästä; ravitsemustilan arviointi, ravinnonsaannin arviointi (ruokavaliokysely) ja painon seuranta. Toimintamalliin sisällytetyn kyselyn vastausvaihtoehdot ja niiden alla olevat ohjeet antavat kyselyn toteuttajalle neuvoja ja ohjaavat toimintaa kohti ikääntyneen parempaa ravitsemusta. Toimintamalli on suositeltavaa edetä järjestyksessä alkaen kysymyksestä numero 1, mutta sitä voidaan tarkastella myös esimerkiksi yksi osio kerrallaan.

LENTO-tutkimus on toteutettu Itä-Suomen yliopiston Lääketieteen laitoksen kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikön, hammaslääketieteen yksikön, hoitotieteen laitoksen ja Kuopion yliopistollisen sairaalan (KYS) endokrinologian ja kliinisen ravitsemustieteen poliklinikan sekä suu- ja leukasairauksien poliklinikan yhteistyönä. LENTO-tutkimuksen yhteydessä on kehitetty myös ikääntyneen suunterveyden toimintamalli. Nämä toimintamallit tukevat toisiaan, koska hyvä suunterveys edesauttaa hyvää ja riittävää ravitsemusta ja oikeanlainen ravitsemus edistää suunterveyttä. Toimintamallien rinnakkainen tarkastelu tukee ikääntyneen hyvinvointia, ravitsemusta sekä toimintakykyä.

Toimintamallien laadintaan ovat osallistuneet:

Ursula Schwab, Professori, FT, laillistettu ravitsemusterapeutti
Irma Nykänen, dosentti, FT, laillistettu ravitsemusterapeutti
Sohvi Koponen, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti
Liisa Suominen, Professori, HLT
Tarja Välimäki, dosentti, TtT
Roosa-Maria Savela, MSc
Karoliina Holmavuo, suuhygienisti



Ikääntyneen ravitsemus

Ikääntyneen ravitsemuksella on selkeä yhteys terveyteen, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Hyvällä ravitsemustilalla ja ravitsemustilan parantumisella voidaan ehkäistä sairauksia, nopeuttaa sairauksista paranemista, parantaa toimintakykyä, vireyttä ja selviytymistä arjessa. Ikääntyminen hidastaa aineenvaihduntaa ja pienentää energian kulutusta. Ravintoaineiden tarve säilyy pienentyneestä energian tarpeesta huolimatta yhtä suurena kuin aikuisiällä, mikä tuo haasteita riittävän ravintoaineiden saannin turvaamiseksi. Ikääntyneiden ravinnonsaannissa on havaittu suurta vaihtelua. Lisäksi suurella osalla ikääntyneistä on havaittu puutteita ravintoaineiden saannissa, myös niillä ikääntyneillä, joilla on normaali ravitsemustila. Ravinnonsaantia voi heikentää ikääntymisen myötä huonontunut ruokahalu, jonka voi aiheuttaa mm. lääkitys ja muistisairaudet sekä pureskeluun ja nielemiseen liittyvät vaikeudet. Pienentynyt ravinnonsaanti voi johtaa tahattomaan painonlaskuun ja lihaskatoon, jotka altistavat ravitsemustilan ja toimintakyvyn huonontumiselle. Tutkimuksissa on havaittu, että omaishoitajan ja -hoidettavan ravitsemustila on yhteydessä toisiinsa. Lisäksi omaishoidettavan parantunut ravitsemustila voi ehkäistä omaishoitajan hoitotilanteesta johtuvaa taakkaa.

Ikääntyneillä omaishoitajilla ja erityisesti heidän hoidettavillaan ravitsemustilan huononeminen on yleistä. LENTO-tutkimuksessa ikääntyneiden omaishoitajien ravitsemustila oli hyvä, sillä vain 20% omaishoitajista oli vajaaravitsemusriskissä ja 80 %:lla oli normaali ravitsemustila. Suurella osalla omaishoitajista havaittiin selkeitä puutteita sekä energian että ravintoaineiden saannissa, myös omaishoitajilla, joilla oli normaali ravitsemustila. Omaishoidettavien ravitsemustila oli omaishoitajia merkittävästi heikempi, sillä 7 %:lla oli vajaaravitsemus, 62 %:lla oli riski vajaaravitsemukselle ja vain 31 %:lla oli hyvä ravitsemustila.

LENTO-tutkimuksen ja aiempien tutkimusten tulosten perusteella on perusteltua suositella säännöllistä ravitsemustilan, ravinnonsaannin ja painon seuranta ikääntyneille omaishoitajille, heidän hoidettavilleen ja kotihoidon asiakkaille. Huonontuneen ravitsemustilan ja puutteellisen ravinnonsaannin varhainen havaitseminen ovat tärkeitä niiden aiheuttamien haittavaikutusten ennaltaehkäisemiseksi.



Ravitsemustilan arviointi

Huonontuneen ravitsemustilan varhainen havaitseminen on tärkeää toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämiseksi. Varhainen puuttuminen huonontuneeseen tilanteeseen on helpompaa kuin pitkälle edenneen vajaaravitsemuksen hoitaminen. Painonseuranta ja erityisesti painossa tapahtuvat muutokset ovat yksinkertaisin tapa seurata ikääntyneen ravitsemustilaa. Painon lisäksi ravitsemustilaa voidaan arvioida MNA (Mini Nutritional Assessment) -testillä, joka on ikääntyneiden ≥ 65 -vuotiaiden ravitsemustilan arviointiin kehitetty validoitu menetelmä. Menetelmällä on mahdollista löytää jo varhaisessa vaiheessa henkilöt, joilla on ongelmia ravitsemuksessa. MNA-testi: https://www.mna-elderly.com/forms/MNA_finnish.pdf

Menetelmä, toteutus ja seuranta	Tulokset	Toimenpiteet
Ravitsemustilan arviointi (MNA-testi) Toteutus: Kysely Seuranta: Korkeintaan 6 kuukauden välein	Normaali ravitsemustila 24 pistettä tai enemmän	<ul style="list-style-type: none"> • Annetaan palautetta hyvästä tilanteesta • Kannustetaan syömään monipuolisesti • Ohjeistetaan seuraamaan painoa kerran kuukaudessa ja kirjaamaan tulos ylös <i>painon omaseurantalomakkeelle (LIITE 1.)</i> • Muistutetaan, että painonpudotus ei ole tarpeen ilman lääketieteellistä syytä
	Riski vajaaravitsemukselle 17–23,5 pistettä	<ul style="list-style-type: none"> • Kannustetaan syömään monipuolisesti, ohjeistetaan toimenpiteisiin vajaaravitsemuksen ehkäisemiseksi sekä löytämään hyvää ravitsemustilaa ylläpitäviä tekijöitä ja kannustetaan jatkamaan niitä käyttäen apuna <i>ruokavaliokyselyä (LIITE 2. avoimet vastaukset tai LIITE 3. ”liikennevalomalli”)</i> • Ohjeistetaan seuraamaan painoa kerran kuukaudessa (<i>LIITE 1.</i>). Jos paino on matala ja paino ei nouse, konsultoidaan lääkäriä/ravitsemusterapeuttia • Muistutetaan, että painonpudotus ei ole tarpeen ilman lääketieteellistä syytä • Kirjataan potilastietojärjestelmään: ravitsemustila, ravitsemushoidon tavoitteet ja seuranta
	Vajaaravitsemus alle 17 pistettä	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoitetaan vajaaravitsemukseen liittyviä tekijöitä, erityisesti syömisessä muuttuneita tekijöitä • Ohjeistetaan toimenpiteisiin vajaaravitsemuksen hoitamiseksi käyttäen apuna <i>ruokavaliokyselyä (LIITE 2.)</i> ja ohjeistetaan seuraamaan painoa kerran kuukaudessa (<i>LIITE 1.</i>) • Tehostetaan ruokavaliota energia- ja proteiinisillä. Kliiniset täydennysravintojuomat ovat usein hyödyllisiä (katso s. 17) • Kirjataan potilastietojärjestelmään: ravitsemustila, ravitsemushoidon tavoitteet ja seuranta • Konsultoidaan lääkäriä/ravitsemusterapeuttia

Menetelmä, toteutus ja seuranta	Tulokset	Toimenpiteet
<p>Paino</p> <p>Toteutus: Mitataan ja kirjataan paino</p> <p>Seuranta: 1 kuukauden välein</p>	<p>Paino pysynyt samana</p> <p>Paino laskenut tahattomasti</p> <ul style="list-style-type: none"> - yli 2 % viikossa - yli 5 % kuukaudessa - yli 7 % 3 kuukaudessa - yli 10 % 6 kuukaudessa 	<ul style="list-style-type: none"> • Annetaan hyvää palautetta painosta • Kannustetaan syömään monipuolisesti • Pienikokoisilla voidaan tarkistaa tarvittaessa painoindeksi, jonka suositus on ikääntyneillä 24–29 m²/kg, tarvittaessa voidaan ohjata painon lisäämiseen tai vakaana pitämiseen (koko ikänsä hoikkana olleilla) riittävän ravitsemuksen avulla • Muistutetaan, että painonpudotus ei ole tarpeen ilman lääketieteellistä syytä • Ohjeistetaan seuraamaan painoa kerran kuukaudessa ja kirjaamaan tulos ylös <i>painon omaseurantalomakkeeseen (LIITE 1.)</i> <ul style="list-style-type: none"> • Kerrotaan, että tahaton painonlasku altistaa huonontuneelle toimintakyvylle • Kartoitetaan painonlaskuun liittyviä tekijöitä, erityisesti syömisessä muuttuneita tekijöitä • Ohjeistetaan toimenpiteisiin painonlaskun ehkäisemiseksi käyttäen apuna <i>ruokavaliokyselyä (LIITE 2. avoimet vastaukset tai LIITE 3. ”liikennevalomalli”)</i> • Tehostetaan ruokavaliota energia- ja proteiinillisillä. Kliiniset täydennysravintojuomat ovat usein hyödyllisiä (katso s. 17) • Ohjeistetaan seuraamaan painoa kerran kuukaudessa ja kirjaamaan tulos ylös <i>painon omaseurantalomakkeeseen (LIITE 1.)</i> • Konsultoidaan tarvittaessa ravitsemusterapeuttia/lääkärinä esim. <ul style="list-style-type: none"> ○ paino laskee ohjauksesta huolimatta ○ paino on matala ja paino ei nouse ohjauksesta huolimatta ○ ruokavaliosta ei tapahdu toivottuja muutoksia ohjauksesta huolimatta ○ omat resurssit ruokavaliomuutosten ohjauksessa eivät ole riittävät
	<p>Paino nousee ja painonpudotuksen tarve (seuraavalla sivulla)</p>	

Menetelmä, toteutus ja seuranta	Tulokset	Toimenpiteet
Paino Toteutus: Mitataan ja kirjataan paino Seuranta: 1 kuukauden välein	Paino nousee	<ul style="list-style-type: none">• Jos painoindeksi on yli 24, tarkastetaan ruokavalion laatu ja kannustetaan ylläpitämään painonnousua ehkäiseviä suotuisia tekijöitä syömisessä ja ohjeistetaan ruokavalion laadun parantamista käyttäen apuna <i>ruokavaliokyselyä (LIITE 2. avoimet vastaukset tai LIITE 3. ”liikennevalomalli”)</i><ul style="list-style-type: none">○ Huolehditaan, että tarpeettomia rajoituksia ei tehdä, tahattoman painonlaskun ehkäisemiseksi• Jos painoindeksi on alle 24, huolehditaan edelleen riittävästä ravitsemuksesta painon lisäämiseksi tai vakaana pitämiseksi (koko ikänsä hoikkana olleilla)• Ohjeistetaan seuraamaan painoa kerran kuukaudessa ja kirjaamaan tulos <i>painon omaseurantalomakkeeseen (LIITE 1.)</i>
	Painon pudotuksen tarve	<ul style="list-style-type: none">• Tarve pudottaa painoa liittyy painon aiheuttamiin lisäsairauksiin tai niiden oireiden pahenemiseen• Painonpudotuksen tarve tulee arvioida terveydenhuollon ammattilaisten toimesta kokonaisvaltaisesti ottaen huomioon hyödyt ja haitat sekä vaikutus terveydentilaan• Konsultoidaan ravitsemusterapeuttia/lääkärinä

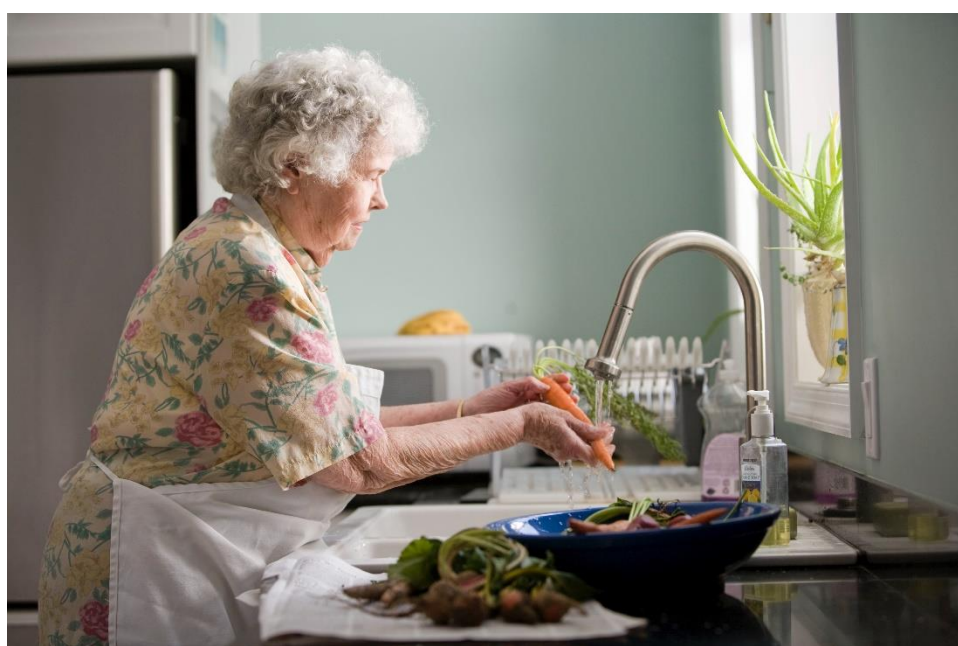
Ravinnonsaannin arviointi

Ravinnonsaannin seuranta korostuu ikääntymisen myötä energiantarpeen pienentyessä, mutta ravintoaineiden tarpeen säilyessä kuitenkin samana kuin aikuisiässä. Ravinnonsaannin säännöllisellä seurannalla voidaan havaita mm. ruokahaluttomuuden takia huonontunut ravinnonsaanti ja löytämään ajoissa keinot riittävän energian, proteiinin ja ravintoaineiden saannin turvaamiseksi. Varhaisella puuttumisella voidaan ennaltaehkäistä mm. tahatonta painon laskua, lihaskatoa sekä ravitsemustilan ja toimintakyvyn huonontumista. Kyselystä on kaksi vaihtoehtoa. Avoimet vastaukset sisältävä kysely (LIITE 2.) sopii toimintakykyisille ikääntyneille, jotka pystyvät täyttämään kyselylomakkeen itse. ”Liikennevalomalli” (LIITE 3.) sopii käytettäväksi esim. kotihoitossa, jolloin ikääntynyttä haastatellaan.

Esimerkki kyselyn ”liikennevalomallista”.

ATERIARYTMI		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
1. Päivittäiset ateriat (kaikki ateriat, välipalat mukaan lukien)	ateriaa/vrk	1–2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4–5 <input type="checkbox"/>	yli 5 <input type="checkbox"/>
2. joista lämpimiä aterioita	ateriaa/vrk	0–1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	yli 3 <input type="checkbox"/>

”Liikennevalomalli” antaa kuvan ikääntyneen ravinnonsaannin riittävydestä, laadusta ja kehityskohteista. Jos vastaus on ”heikko”, on esimerkkikysymyksen mukaisesti ikääntyneen päivittäisten aterioiden määrä liian vähäinen riittävän ravinnonsaannin turvaamiseksi ja aterioiden määrää on tarpeen kasvattaa niin välipalojen kuin lämpimien aterioiden osalta. Jos vastaus on ”kohtalainen”, voi esimerkkikysymyksen mukaisesti ikääntyneen päivittäisten aterioiden määrän korjaaminen hyvälle tasolle onnistua lisäämällä päivän aterioihin välipala ja/tai toinen pääateria. Jos vastaus on ”hyvä”, on ikääntyneen ateriarytmi pääsääntöisesti riittävällä tasolla, sillä esimerkiksi ruokahaluttomuuden myötä ikääntyneille sopiva aterioiden määrä voi olla jopa kuusi pientä ateriaa päivässä. Lisää ohjeita vastausten tulkintaan ja suosituksia ikääntyneen ravitsemuksesta on kerrottu kysymyskokonaisuus kerrallaan s. 9 alkaen.



Menetelmä, toteutus ja seuranta	Tulokset	Toimenpiteet
Ruokavaliokysely (LIITE 2. ja LIITE 3.) Toteutus: Annetaan ruokavaliokysely täytettäväksi (LIITE 2. avoimet vastaukset) tai haastatellaan (LIITE 3. ”liikennevalomalli”). Vertaa vastauksia ruokavaliokyselyn ohjeisiin (s. 9) Seuranta: korkeintaan 6 kuukauden välein, jos ruokavaliokyselyssä on paljon puutteita, voidaan kysely toteuttaa alussa tiheämmin	Ravinnonsaanti hyvä: vastaukset vastaavat pääasiassa ohjeiden suosituksia	<ul style="list-style-type: none">• Annetaan palautetta hyvistä valinnoista ruokavaliossa ja kannustetaan jatkamaan syömistä monipuolisesti, voidaan kerrata hyvän ravitsemuksen pääkohdat• Muistutetaan, että ruokavalion rajoittamista ilman lääketieteellistä syytä on vältettävä• Annetaan tarvittaessa <u>Ravitsemusohjeita ikääntyneelle -ohjelehtinen (LIITE 4.)</u>
	Ravinnonsaanti puutteellinen: Suurimmassa osassa kysymyksistä puutteita	<ul style="list-style-type: none">• Annetaan palautetta hyvistä valinnoista ruokavaliossa ja kannustetaan ylläpitämään niitä• Kerrotaan, että liian vähäinen ravinnonsaanti on riskitekijä huonontuvalle toimintakyvylle• Annetaan neuvoja ja etsitään ratkaisuja ruokavalion parantamiseksi ruokavaliokyselyn ohjeiden mukaisesti, kannustetaan monipuoliseen syömiseen, erityisesti aterioiden riittävään määrään sekä energian ja proteiinin saantiin ruoasta sekä juomista• Tehostetaan ruokavaliota tarvittaessa energia- ja proteiinilisillä ja/tai kliinisillä täydennysravintojuomilla (katso s. 17)• Annetaan <u>Ravitsemusohjeita ikääntyneelle -ohjelehtinen (LIITE 4.)</u>• Huomioidaan ohjauksessa syömiseen liittyvät ongelmat (nieleminen/pureskelu)• Ohjeistetaan ja kannustetaan omaisia osallistumaan riittävän ravinnonsaannin turvaamiseen• Konsultoidaan tarvittaessa ravitsemusterapeuttia/lääkärinä esim.<ul style="list-style-type: none">○ paino laskee ohjauksesta huolimatta○ paino on matala ja paino ei nouse ohjauksesta huolimatta○ ruokavaliossa ei tapahdu muutoksia ohjauksesta huolimatta○ omat resurssit ruokavaliomuutosten ohjauksessa eivät ole riittävät

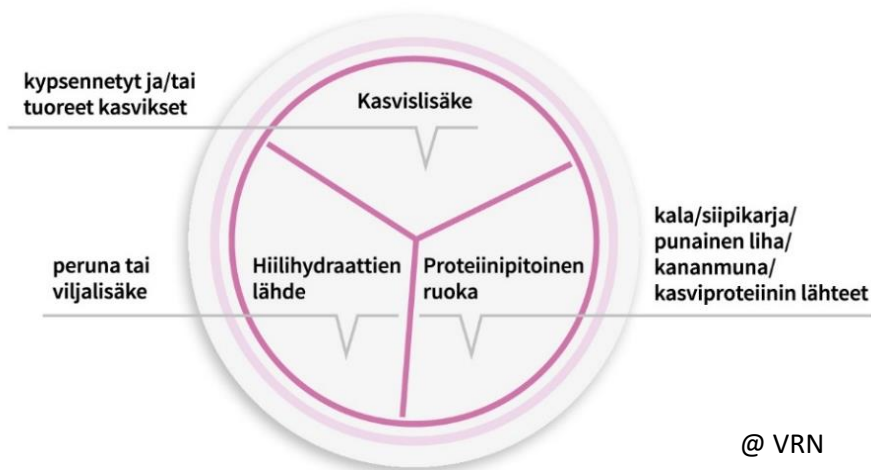
Ruokavaliokysely ikääntyneille: ohjeita kyselyn toteuttajalle

ATERIARYTMI					
1. Kuinka monta kertaa päivässä syötte? (kaikki ateriat, välipalat mukaan lukien)		_____ krt/vrk			
2. Kuinka monta lämmintä ateriala syötte päivässä? (sis. puurot ja vellit)		_____ krt/vrk			
ATERIARYTMI		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
1. Päivittäiset ateriat (kaikki ateriat, välipalat mukaan lukien)	ateriaa/vrk	1–2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4–5 <input type="checkbox"/>	yli 5 <input type="checkbox"/>
2. joista lämpimiä aterioita (sis. puurot ja vellit)	ateriaa/vrk	0–1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	yli 3 <input type="checkbox"/>

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- Sopiva aterioiden määrä päivässä on **4–6 ateriala**, joista **2 pääateriala**
 - **Lämpimällä aterialla (sis. puurot ja vellit)** tarkoitetaan monipuolisesti koostettuja pääaterioita (lounas ja päivällinen, jotka sisältävät esim. peruna + kasvikset + liha) sekä muuta ateriala, joka on täysipainoinen ja sisältää vähintään kolme eri aterialosa (esim. puuro + maito + marjat tai kananmuna + leipä + hedelmä)
 - Useampi pieni annos päivässä 2–3 tunnin välein voi edistää ruokahalua suuriin annoksiin verrattuna. Vajaaravituilla riittävän ravinnonsaannin turvaamiseksi ylimääräisen välipalan ja/tai myöhäisiltapalan lisääminen aterialrytmiin on usein helpompaa kuin lisäämällä aterioilla nautitun ruoan määrää.
 - Täysipainoinen lounas ja päivällinen ovat tärkeitä energian ja ravintoaineiden saannin turvaamiseksi monipuolisesti koostettuna
 - Täysipainoiseen lounaaseen ja päivälliseen suositellaan lisättäväksi energiaa ja proteiinia sisältävä ruokajuoma. Esimerkiksi veden tilalle valitaan rasvaton maito ja kotikaljan tilalle rasvaton piimä
 - Välipaloilla, myös iltapäiväkahvilla, on hyvä kiinnittää huomiota ravintoaineiden saantiin, esim. proteiini, vitamiinit, kuitu
 - Valitaan ravintoainerikkaita ruokia, esim. jogurtti, viili, rahka, pannukakku, marjat, hedelmät, täysjyväviljatuotteet
 - Kahviin ja teeheen suositellaan lisättävän maitoa energian ja proteiinin saannin lisäämiseksi

Kotihoidossa olevan ikääntyneen täysipainoinen lounas kootaan lautasmallin mukaisesti, jossa 1/3 on proteiinipitoista ruokaa, 1/3 hiilihydraattien lähde ja 1/3 kasvislisäke. Lisäksi aterialaan lisätään ruokajuoma (maito, piimä), leipä + kasviöljypohjainen kasvirasvavälikite sekä halutessa jälkiruoka.



@ VRN

Jos ikääntyneellä esiintyy ruokahaluttomuutta, suositaan useita pieniä annoksia pitkin päivää, lisäksi esim. ylimääräinen välipala ja/tai myöhäisiltapala muiden aterioiden lisäksi. Lisäksi huolehditaan ravitsemuksen monipuolisuudesta valiten iäkkäälle mielekkäitä ruokia. Ruokahalua voivat lisätä mm. ruoan tarjoaminen viileänä, ruokailutilan tuulettaminen, ulkoilu ennen ruokailua ja ruokaseura. Lisäksi ravinnon saantia voidaan täydentää kliinisillä täydennysravintojuomilla (s. 17).

PROTEIINIIN LÄHTEET		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
3. Kuinka monella aterialla päivässä syötte lihaa, broileria, kalaa, kananmunia tai palkokasveja (herneet, pavut, linssit, Härkis, Nyhtökaura, tofu yms.)? _____ aterialla/vrk					
4. Kuinka monta annosta maitotuotteita tai soijatuotteita syötte päivässä? (1 annos: 2 dl maitoa/piimää/soijajuomaa tai viiliä, jogurttia, rahkaa tai 2 viipaletta juustoa) _____ annosta/vrk					
5. Käytättekö yleensä vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita (rasvaa korkeintaan 1 %) <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei					
PROTEIINIIN LÄHTEET		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
3. Päivittäinen lihan (sis. leikkeleet), broilerin, kalan, kananmunien tai palkokasvien (herneet, pavut, linssit, Härkis, Nyhtökaura, tofu yms.) käyttö	aterialla/vrk	1–2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4–5 <input type="checkbox"/>	yli 5 <input type="checkbox"/>
4. Päivittäiset annokset maitotuotteita tai soijatuotteita (1 annos: 2 dl maitoa/piimää/soijajuomaa tai viiliä, jogurttia, rahkaa tai 2 viipaletta juustoa)	annosta/vrk	0–2 <input type="checkbox"/>	3–4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	yli 5 <input type="checkbox"/>
5. Maitotuotteet vähärasvaisia tai rasvattomia (rasvaa korkeintaan 1 %)		ei <input type="checkbox"/>		kyllä <input type="checkbox"/>	

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

Proteiinin saantisuositus yli 65-vuotiaille on **1,2–1,4 g/painokilo/vrk**. Riittävän proteiinin saannin turvaamiseksi on hyvä huolehtia, että jokaisella aterialla on proteiinin lähde.

- **Lihaa/broileria/kalaa** tulisi syödä päivittäin proteiinin saannin turvaamiseksi
 - Kannustetaan syömään lihaa/broileria/kalaa kahdella pääaterialla päivässä. Yhdestä lihaa/kalaa/broileria sisältävästä ja monipuolisesti (lisukkeet, leipä ja ruokajuomana maito/piimä) koostetusta aterialla saa n. 25–35 g proteiinia
 - Suositellaan vähärasvaisia täyslihalleikkeitä ja kalaa leivälle. Leivälle voi lisätä useamman siivun leikkelettä, yhdestä siivusta saa n. 3 g proteiinia
- **Kasvissyöjien** on erityisen tärkeää huolehtia monipuolisesta kasviproteiinien käytöstä
 - palkokasvit (pavut, herneet, linssit), pähkinät ja siemenet
 - kasviproteiinituotteet esim. Nyhtökaura, Härkis, tofu
- **Kananmunia** viikoittain (jos suurentuneet veren rasva-arvot, enintään 3–4 kpl viikossa)
 - Yhdestä kananmunasta saa 7 g proteiinia
- **Maitotaloustuotteita tai soijapohjaisia tuotteita** vähintään 3 annosta sekä 2–3 siivua juustoa päivittäin
 - Yhdestä annoksesta (2 dl) maitoa/piimää/jogurttia tai vastaavaa soijavalmistetta saadaan n. 6 g proteiinia. Suositellaan rasvatonta tai vähärasvaista (rasvaa enintään 1 %) maitoa/piimää ruokajuomaksi
 - Suositellaan vähärasvaisia enintään 17 % rasvaa sisältäviä juustoja

- Kaurapohjaisissa juomissa ja tuotteissa on huomattavasti vähemmän proteiinia (n. 2 g proteiinia 2 dl:ssa), kuin vastaavissa maito- ja soijatuotteissa (n. 6 g proteiinia 2 dl:ssa)
- **Proteiinirikkaita tuotteita**, esim. Profeel-tuotteita, TEHO-sport palautusjuomia, voidaan käyttää turvaamaan proteiinin saantia, jos sen saanti uhkaa jäädä alle suositellun

Esimerkkejä proteiinin lähteistä

3 g proteiinia		7–8 g proteiinia	
maito/jogurtti/viili	1 dl	kananmuna	1 kpl
soijajuoma/-tuotteet	1 dl	raejuusto	5 rkl
kinkkuleikkele	1 kpl	jauheliha	2 dl
ruisleipä	1 vpl	välipalarahka	1 dl
perunasose maitoon	1,5 dl	velli maitoon	2 dl
pähkinät/siemenet	1 rkl		
5 g proteiinia		9–10 g proteiinia	
puuro maitoon	1 dl	maitorahka	100 g
juusto	2 vpl	kalakeitto maitoon	2 dl
lihapyörykkä	2 kpl	jauhelihapihvi	1 kpl
jälkiruokavanukas	1 dl	lihakeitto	2 dl
pannukakku 10x10 cm:npala		lihapyörykät	4 kpl
15–21 g proteiinia		Proteiinia/annos	
lohi	100 g	21 g	
broilerin filee	100 g	20 g	
lihalaatikko	2 dl	16 g	
hernekeitto	2 dl	16 g	
jauhelihapihvi	2 kpl	16 g	



KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT				
6.	Kuinka monena päivänä viikossa syötte kasviksia?	_____	päivänä/vko	
7.	Kuinka monta annosta kasviksia syötte päivässä? (1 annos: 1,5 dl salaattia/raastetta tai keitetyjä kasviksia, 1 tomaatti, keskikokoinen porkkana)	_____	annosta/vrk	
8.	Kuinka monena päivänä viikossa syötte marjoja ja/tai hedelmiä?	_____	päivänä/vko	
9.	Kuinka monta annosta marjoja ja/tai hedelmiä syötte päivässä? (1 annos: 1 keskikokoinen hedelmä tai 1 dl marjoja)	_____	annosta/vrk	

KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
6.	Viikoittainen kasvien käyttö	päivänä/vko	0–3 <input type="checkbox"/>	4–6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
7.	Päivittäiset kasvisannokset	annosta/vrk	0–1 <input type="checkbox"/>		2–3 <input type="checkbox"/> yli 3 <input type="checkbox"/>
(1 annos: 1,5 dl salaattia/raastetta/keitettyjä kasviksia, 1 tomaatti, keskikokoinen porkkana)					
8.	Viikoittainen marjojen ja/tai hedelmien käyttö	päivänä/vko	0–3 <input type="checkbox"/>	4–6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
9.	Päivittäinen marjojen ja hedelmien käyttö	annosta/vrk	0–1 <input type="checkbox"/>		2–3 <input type="checkbox"/> yli 3 <input type="checkbox"/>
(1 annos: 1 keskikokoinen hedelmä tai 1 dl marjoja)					

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- Suositellaan **5 annosta päivässä** kasviksia/hedelmiä/marjoja
 - **Pureskelu- ja nielemisvaikeuksissa** voidaan tuoreiden kasviksien/hedelmien/marjojen sijaan suosia kypsennettyjä kasviksia sellaisenaan/soseina, osana laatikko- tai pataruokaa, raastettuina, tehosekoittimessa soseutetuissa välipalajuomissa tai kiisseleissä
 - Käsittelyllä pystytään pitämään kovat kasvikset/hedelmät/marjat ruokavaliossa
 - **Vihannes- ja juurespakasteita** voidaan käyttää monipuolistamaan kasvien käyttöä ja helpottamaan ruoanvalmistusta
 - **Marjoja ja hedelmiä** voidaan käyttää sellaisenaan tai jälkiruokana, välipaloilla jogurtin/rahkan kanssa, puuron lisukkeena sekä tehosekoittimella soseutetuissa välipalajuomissa



VILJAVALMISTEET

10. Kuinka monta vilja-annosta syötte päivittäin? (1 annos=viipale leipää, 1½ dl puuroa, 1 dl keitettyä pastaa, riisiä, ohraa tai muuta viljalisäkettä) _____ annosta/vrk

VILJAVALMISTEET

10. Päivittaiset vilja-annokset _____ annosta/vrk



Heikko	Kohtalainen	Hyvä
0–2 <input type="checkbox"/>	3–6 <input type="checkbox"/>	6–9 <input type="checkbox"/>

(1 annos: viipale leipää, 1½ dl puuroa, 1 dl keitettyä pastaa, riisiä, ohraa tai muuta viljalisäkettä)

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- Suositellaan **täysjyväviljavalmisteita** riittävän kuidun saannin vähintään 25 g/vrk (naiset) / 35 g/vrk (miehet) sekä vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin turvaamiseksi
 - 3 grammaa kuitua sisältävät esim. 1 ruisleipäsiivu, 2 sekaleipäsiivua, 2,5 dl kaurapuuroa
 - Kuitua saadaan myös kasviksista, hedelmistä ja marjoista, joita suositellaan käytettävän 5 annosta päivässä, sekä pähkinöistä ja siemenistä

Riittävä kuidun saanti voidaan turvata käyttämällä päivittäin täysjyvätuotteita ja kasviksia/hedelmiä/marjoja taulukon mukaisesti

	Puuro 	Täysjyvälisäke 	Täysjyväleipä 	Kasviksia, hedelmiä ja marjoja
Naiset	2 lautasellista	1 dl keitettynä	3 siivua	500 g
Miehet	2 lautasellista	1 dl keitettynä	6 siivua	500 g




RASVA	
11. Käyttekö leivän päällä leipärasvaa?	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
12. Mikä leipärasva on käytössänne? _____	
13. Käyttekö kasviöljypohjaista salaatikastiketta tai kasviöljyä salaatissa?	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
14. Kuinka monta kertaa viikossa syötte kalaa?	_____ kertaa/vko

RASVA	Heikko	Kohtalainen	Hyvä
11. Leipärasvan käyttö	ei <input type="checkbox"/>		kyllä <input type="checkbox"/>
12. Käytössä oleva leipärasva Kasviöljypohjainen kasvirasvavevite (Becel, Flora, Keiju tms.) Voita sisältävä levite (Oivariini, Ingvariini, KevytLevi tms.) Voi Muu, mikä? _____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	alle 60 % <input type="checkbox"/>	väh. 60 % <input type="checkbox"/>
13. Kasviöljypohjainen salaatikastike tai kasviöljy salaatissa	ei <input type="checkbox"/>		kyllä <input type="checkbox"/>
14. Kalan käyttö _____ kertaa/vko	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2–3 <input type="checkbox"/> yli 3 <input type="checkbox"/>

Ohjeita kyselyn toteuttajalle

- Pehmeiden rasvojen saannin turvaamiseksi
 - Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa käytetään **kasviöljyjä** (esim. rypsiöljy), **juoksevaa kasviöljyvalmistetta** (esim. Becel, Flora, Keiju, pullo-Oivariini) tai kasviöljypohjaista kasvirasvavevitettä (esim. Becel, Flora, Keiju)
 - Leivällä käytetään **vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista kasvirasvavevitettä** (esim. Becel, Flora, Keiju)
 - Salaatikastikkeeksi valitaan kasviöljy tai kasviöljypohjaista salaatikastiketta
 - Valitaan **vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita**
 - Maitotuotteet enintään 1 % rasvaa, juustot enintään 17 % rasvaa
 - Syödään **kalaa** 2–3 kertaa/vk
 - Valitaan vähärasvaista lihaa/lihatuotteita
 - Sopivia tuotteita löytyy mm. Sydänmerkki-tuotteista
 - Kasviöljyt sopivat myös kuivan suun hoitoon, sivelemällä niitä suun limakalvoille. Nielemisvaikeuksissa öljyisiä ruoissa voi auttaa nielemisessä

Välttämättömien rasvahappojen saanti voidaan turvata käyttämällä päivittäin kasvirasvavevitettä ja kasviöljyä taulukon mukaisesti

	Vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvirasvavevitettä		Kasviöljyä
Naiset	6 tl/pv		1 rkl/pv
Miehet	9 tl/pv		1 rkl/pv



NESTE	
15. Kuinka monta lasillista nestettä (vesi, ruokajuomat, kahvi, tee, mehut, virvoitusjuomat) juotte päivittäin?	_____ lasillista/vrk
16. Kuinka paljon juotte keskimäärin viikossa alkoholia:	
_____ annosta I-olutta, mietoa lonkeroa 2–2,7 % (1 annos = 0,66 l)	
_____ annosta keskiolutta, siideriä, kaupan viiniä tai lonkeroa 3,7–4,7 % (1 annos = 0,33 l)	
_____ annosta A-olutta, lonkeroa 4,8–7 % (1 annos = 0,25 l)	
_____ annosta kuohuviiniä, siideriä, mietoa viiniä, vahvinta olutta 7–13 % (1 annos = 1,2 dl)	
_____ annosta väkevää viiniä, katkeroita, likööriä 15–21 % (1 annos = 0,75–0,8 dl)	
_____ annosta koskenkorvaa, vodkaa, viskiä, konjakkia 35–40 % (1 annos = 0,4 dl)	

NESTE		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
15. Päivittäinen nesteiden määrä (sis. vesi, ruokajuomat, kahvi, tee, mehut, virvoitusjuomat)	lasillista/vrk	1–2 <input type="checkbox"/>	3–4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	yli 5 <input type="checkbox"/>
16. Keskimääräinen viikoittainen alkoholin käyttö 1 annos:	annosta/vko	yli 7	4–6 <input type="checkbox"/>	1–3 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
0,66 l I-olutta, mietoa lonkeroa 2–2,7 %	1,2 dl	kuohuviiniä, siideriä, mietoa viiniä, vahvinta olutta 7–13 %			
0,33 l keskiolutta, siideriä, kaupan viiniä tai lonkeroa 3,7–4,7 %	0,75–0,8 dl	väkevää viiniä, katkeroita, likööriä 15–21 %			
0,25 l A-olutta, lonkeroa 4,8–7 %	0,4 dl	koskenkorvaa, vodkaa, viskiä, konjakkia 35–40 %			

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- Nesteitä suositellaan nautittavaksi **1–1,5 l/pv**
 - **Ruokajuomaksi** suositellaan rasvatonta maitoa/piimää
 - **Janojuomaksi** suositellaan vettä/kivennäisvettä
 - Mehut/mehukeitot suositellaan nautittavan aterioilla
 - **Alkoholia suositellaan vältettävän** tai nautittavan vain satunnaisesti enintään 1 annos päivässä. Ikääntyneillä alkoholin haitat voimistuvat hidastuneen aineenvaihdunnan ja nesteiden menetyksen vuoksi
 - Sakeammat juomat, kuten piimä ja mehukeitot, sopivat myös nielemisvaikeuksista kärsiville
 - Vähän juomia nauttivalle voi varata kannun tai pullon juomaa helposti saataville jääkaappiin

RAVINTOLISÄT	
17. Käyttekö D-vitamiinilisää päivittäin?	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
18. Mikä on valmisteeseen D-vitamiinipitoisuus?	_____ µg
19. Käyttekö muita ravintovalmisteita päivittäin?	<input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei
20. Mitä ravintovalmisteita käytätte ja miten paljon?	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

RAVINTOLISÄT JA KLIINISET TÄYDENNYSRAVINTOVALMISTEET	Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
1. D-vitamiinilisä päivittäin	ei <input type="checkbox"/>		kyllä <input type="checkbox"/>	
2. D-vitamiinia valmisteessa µg/vrk	alle 10 <input type="checkbox"/> 100 tai yli <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	yli 20 <input type="checkbox"/>
Muita ravintovalmisteita päivittäin		ei <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/>		
3. Mitä ravintovalmisteita, annostus?	_____			
_____	_____			
_____	_____			
Kliiniset täydennysravintojuomat ja -vanukkaat		ei <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/>		
4. Mitä kliinisiä täydennysravintojuomia ja -vanukkaita, annostus?	_____			
_____	_____			
_____	_____			

Ohjeita kyselyn toteuttajalle:

- D-vitamiinin suositellaan kaikille **(10) –20 µg/vrk**
 - 10 µg/vrk annos on riittävä, jos ruokavaliossa on runsaasti maitovalmisteita, kasvirasvavaltteita ja/tai kalaa
- Tarpeen mukaan
 - Monipuolista monivitamiini-kivennäisvalmistetta suositellaan 1 tbl kerran päivässä, jos ruokamäärät ovat pieniä
 - Kalsiumlisää suositellaan 500 mg kerran päivässä, jos maitotuotteita tai kasvipohjaisia kalsiumilla täydennettyjä tuotteita on ruokavaliossa niukasti
 - Rautavalmistetta käytetään ainoastaan lääkärin määräyksestä, jos hemoglobiini on pienentynyt
 - B₁₂-vitamiinia suositellaan lääkärin määräyksestä ikääntyneille usein, sillä sen puutos on yleistä
 - Vegaaniruokavaliota täydennetään aina B₁₂-vitamiinilla, jodilla ja D-vitamiinilla
- **Kliinisiä täydennysravintojuomia** suositellaan käytettäväksi, jos ravinnonsaanti on vähäistä, ruokahalu huono tai ravinnontarve on lisääntynyt. Juomia voidaan käyttää ikääntyneillä vajaaravitsemuksen hoitoon. Ne ovat ravitsemuksellisesti täysipainoisia täydentämään ruokavaliota. Tuotteita käytetään terveydenhuollon ammattilaisen ohjeistuksesta.

- Sopivia tuotteita ovat esim.
 - **200 ml:n pullot:** Nutridrink, Nutridrink protein, Fresubin 2.0 kcal Drink, Fresubin Energy Drink, Fresubin® Protein Energy Drink, Resource 1.5, Resource 2.0, Resource 2.0 Fibre, Resource® Protein, Resource® Senior Active, Resource Ultra
 - **125 ml:n pullot:** Nutridrink Compact, Nutridrink Compact Protein, Fresubin 3.2 kcal Drink, Resource Ultra



lökkäiden suunterveys ja ravinto

Suun terveydellä on merkittävä osuus hyvän ravitsemuksen onnistumiselle ikääntyneillä ja suun yleiset ongelmat, kuten heikentynyt syljeneritys (kuiva suu), hampaiden puhdistamisen vaikeus, karies, parodontiitti, hiivainfektiot, limakalvomuutokset, huonot proteesit ja hampaiden puuttuminen altistavat huonolle ravitsemukselle.

Hyvä hampaisto (vähintään 10 purentaparia eli 20 omaa hammasta ja terveet limakalvot) edistää riittävän ravitsemuksen toteutumista antaen edellytykset toimivalle pureskelulle. Heikko pureskelukyky altistaa vajaaravitsemukselle, vähentäen kovien, sitkeiden ja usein kuitupitoisten ruokien, kuten kasvien, hedelmien ja lihan käyttöä. Myös huonosti istuvat tai huonokuntoiset hammasproteesit altistavat syömisen heikentymiselle aiheuttaen kiputiloja.

Kuivan suun tunnetta voivat lisätä iän myötä vähentynyt syljeneritys sairauksien ja lääkkeiden käytön vaikutuksesta. Kuiva suu edistää monia suun ongelmia, kuten kariesta ja hiivainfektioita. Lisäksi puhuminen ja syöminen vaikeutuvat, makuaisti heikkenee ja nielemisvaikeudet lisääntyvät. Kuivan suun oireita voi helpottaa suosimalla pureskelua vaativaa ruokaa, riittäväällä veden juomisella (1-1,5 l/päivä) ja suun kostuttamisella esim. ruokaöljyllä tai apteekista saatavilla suuta kostuttavilla tuotteilla (geelit, suihkeet) säännöllisesti. Lisäksi täyskysylitolituotteiden käyttö aterioiden jälkeen voi edistää syljeneritystä.

Kariesta edistävät hampaan pinnalle kertynyt bakteeripeite (plakki) yhdessä sokeripitoisten ruokien ja juomien kanssa. Myös heikentynyt syljeneritys lisää kariesriskiä. Kariuksen ehkäisyssä tärkeitä ovat hyvän suunpuhdistuksen lisäksi säännöllinen ateriaritmi, sokerin käytön ajoittaminen säännöllisen ruokailun yhteyteen, täyskysylitolituotteiden käyttö sekä veden valitseminen janojuomaksi.

Lisätietoa ikääntyneen suunterveydestä ja sen edistämisestä löydät LENTO-tutkimuksen yhteydessä kehitetystä suunterveyden toimintamallista.

Lisätietoa ikääntyneen ravitsemuksesta

Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus

www.vrn.fi -> Ravitsemus- ja ruokasuositukset -> Ikääntyneet -> Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus

<https://www.julkari.fi/handle/10024/139415>

Terveyskirjasto: Ikääntyneen ravitsemus

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086

Käypä hoito: Ikääntyneen ravitsemus, lihavuus ja laihdutus – yleisiä näkökohtia

<https://www.kaypahoito.fi/nix02720>

Kuvaa klikkaamalla pääset suoraan ikääntyneiden ruokasuosituksiin



Lähteet

- Coelho-Júnior HJ, Rodrigues B, Uchida M, Marzetti E (2018) Low Protein Intake Is Associated with Frailty in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*. doi: 10.3390/nu10091334
- Jyväkorpi SK, Pitkälä KH, Puranen TM, Björkman MP, Kautiainen H, Strandberg TE, Soini HH, Suominen MH (2016) High proportions of older people with normal nutritional status have poor protein intake and low diet quality. *Arch Gerontol Geriatr*:40-45. doi: 10.1016/j.archger.2016.06.012
- Nykänen I, Lönnroos E, Kautiainen H, Sulkava R, Hartikainen S (2013) Nutritional screening in a population-based cohort of community-dwelling older people. *Eur J Public Health*:405-409. doi: 10.1093/eurpub/cks026
- Puranen TM, Pietila SE, Pitkala KH, Kautiainen H, Raivio M, Eloniemi-Sulkava U, Jyväkorpi SK, Suominen M (2014) Caregivers' male gender is associated with poor nutrient intake in AD families (NuAD-trial). *J Nutr Health Aging*:672-676. doi: 10.1007/s12603-014-0499-z
- Rullier L, Lagarde A, Bouisson J, Bergua V, Barberger-Gateau P (2013) Nutritional status of community-dwelling older people with dementia: associations with individual and family caregivers' characteristics. *Int J Geriatr Psychiatry*:580-588. doi: 10.1002/gps.3862
- Rullier L, Lagarde A, Bouisson J, Bergua V, Torres M, Barberger-Gateau P (2014) Psychosocial correlates of nutritional status of family caregivers of persons with dementia. *Int Psychogeriatr*:105-113. doi: 10.1017/S1041610213001579
- Schwab U (2020) Ikääntyneiden ravitsemus. *Duodecim Terveyskirjasto*.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01086 (09.03.2021)
- Strandberg T, Jyväkorpi S (2020) Ikääntyneiden ravitsemus, lihavuus ja laihdutus – yleisiä näkökohtia. *Duodecim Käypä Hoito*. <https://www.kaypahoito.fi/nix02720> (09.03.2021)
- Tana C, Lauretani F, Ticinesi A, Gionti L, Nouvenne A, Prati B, Meschi T, Maggio M (2019) Impact of Nutritional Status on Caregiver Burden of Elderly Outpatients. A Cross-Sectional Study. *Nutrients*. doi: 10.3390/nu11020281
- ter Borg S, Verlaan S, Mijnders DM, Schols, Jos M. G. A., de Groot, Lisette C. P. G. M., Luiking YC (2015) Macronutrient Intake and Inadequacies of Community-Dwelling Older Adults, a Systematic Review. *Ann Nutr Metab*:242-255. doi: 10.1159/000435862
- Tiihonen M, Hartikainen S, Nykänen I (2018) Chair rise capacity and associated factors in older home-care clients. *Scand J Public Health*:699-703. doi: 10.1177/1403494817718072
- Tombini M, Sicari M, Pellegrino G, Ursini F, Insardá P, Di Lazzaro V (2016) Nutritional Status of Patients with Alzheimer's Disease and Their Caregivers. *J Alzheimers Dis*:1619-1627. doi: 10.3233/JAD-160261
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta + Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (2020) Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. *Terveysten ja hyvinvoinnin laitos*.

LIITE 2. RUOKAVALIOKYSELY IKÄÄNTYNEILLE

ATERIARYTMI

- | | |
|---|---------------|
| 1. Kuinka monta kertaa päivässä syötte? (kaikki ateriat) | _____ krt/vrk |
| 2. Kuinka monta lämmintä ateriaa syötte päivässä? (sis. puurot ja vellit) | _____ krt/vrk |

PROTEIININ LÄHTEET

- | | |
|---|--|
| 3. Kuinka monella aterialla päivässä syötte lihaa, broileria, kalaa, kananmunia tai palkokasveja*? | _____ aterialla/vrk |
| 4. Kuinka monta annosta maitotuotteita tai soijatuotteita syötte päivässä? (1 annos: 2 dl maitoa/piimää/soijajuomaa tai viiliä, jogurttia, rahkaa tai 2 viipaletta juustoa) | _____ annosta/vrk |
| 5. Käytättekö yleensä vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita (rasvaa korkeintaan 1 %) | <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei |

* herneet, pavut, linsit, Härkis, Nyhtökaura, tofu yms.

KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT

- | | |
|---|-------------------|
| 6. Kuinka monena päivänä viikossa syötte kasviksia? | _____ päivänä/vko |
| 7. Kuinka monta annosta kasviksia syötte päivässä? (1 annos: 1,5 dl salaattia/raastetta tai keitettyjä kasviksia, 1 tomaatti, keskikokoinen porkkana) | _____ annosta/vrk |
| 8. Kuinka monena päivänä viikossa syötte marjoja ja/tai hedelmiä? | _____ päivänä/vko |
| 9. Kuinka monta annosta marjoja ja/tai hedelmiä syötte päivässä? (1 annos: 1 keskikokoinen hedelmä tai 1 dl marjoja) | _____ annosta/vrk |

RASVA

- | | |
|--|--|
| 10. Käytättekö leivän päällä leipärasvaa? | <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei |
| 11. Mikä leipärasva on käytössänne? | _____ |
| 12. Käytättekö kasviöljypohjaista salaatikastiketta tai kasviöljyä salaatissa? | <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei |
| 13. Kuinka monta kertaa viikossa syötte kalaa? | _____ krt/vko |

NESTE

14. Kuinka monta lasillista nestettä (vesi, ruokajuomat, kahvi, tee, mehut, virvoitusjuomat) juotte päivittäin? _____ lasillista/vrk

15. Kuinka paljon juotte keskimäärin viikossa alkoholia: _____ annosta/vko

1 annos:

0,66 l I-olutta, mietoa lonkeroa 2–2,7 %

0,33 l keskiolutta, siideriä, kaupan viiniä tai lonkeroa 3,7–4,7 %

0,25 l A-olutta, lonkeroa 4,8–7 %

1,2 dl kuohuviiniä, siideriä, mietoa viiniä, vahvinta olutta 7–13 %

0,75–0,8 dl väkevää viiniä, katkeroita, likööriä 15–21 %

0,4 dl koskenkorvaa, vodkaa, viskiä, konjakkia 35–40 %

VILJAVALMISTEET

16. Kuinka monta vilja-annosta syötte päivittäin?
(1 annos=viipale leipää, 1½ dl puuroa, 1 dl keitettyä pastaa, riisiä, ohraa tai muuta viljalisäkettä) _____ annosta/pv

RAVINTOLISÄT

17. Käytättekö D-vitamiinilisää päivittäin? kyllä ei

18. Mikä on valmisteiden D-vitamiinipitoisuus? _____ µg

19. Käytättekö muita ravintovalmisteita päivittäin? kyllä ei

20. Mitä ravintovalmisteita käytätte ja miten paljon?

LIITE 3. RUOKAVALIOKYSELY IKÄÄNTYNEILLE ”LIIKENNEVALOMALLI”

ATERIARYTMI		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
1.	Päivittäiset ateriat (kaikki ateriat, välipalat mukaan lukien) aterial/vrk	1–2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4–5 <input type="checkbox"/>	yli 5 <input type="checkbox"/>
2.	joista lämpimiä aterioita (sis. puurot ja vellit) aterial/vrk	0–1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	yli 3 <input type="checkbox"/>
PROTEIINIIN LÄHTEET		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
3.	Päivittäinen lihan (sis. leikkeleet), broilerin, kalan, kananmunien tai palkokasvien (herneet, pavut, linssit, Härkis, Nyhtökaura, tofu yms.) käyttö aterial/vrk	1–2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4–5 <input type="checkbox"/>	yli 5 <input type="checkbox"/>
4.	Päivittäiset annokset maitotuotteita tai soijatuotteita annosta/vrk (1 annos: 2 dl maitoa/piimää/soijajuomaa tai viiliä, jogurttia, rahkaa tai 2 viipaletta juustoa)	0–2 <input type="checkbox"/>	3–4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	yli 5 <input type="checkbox"/>
5.	Maitotuotteet vähärasvaisia tai rasvattomia (rasvaa korkeintaan 1 %)	ei <input type="checkbox"/>		kyllä <input type="checkbox"/>	
KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
6.	Viikoittainen kasvien käyttö päivänä/vko	0–3 <input type="checkbox"/>	4–6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	
7.	Päivittäiset kasvisannokset annosta/vrk (1 annos: 1,5 dl salaattia/raastetta/keitettyjä kasviksia, 1 tomaatti, keskikokoinen porkkana)	0–1 <input type="checkbox"/>		2–3 <input type="checkbox"/>	yli 3 <input type="checkbox"/>
8.	Viikoittainen marjojen ja/tai hedelmien käyttö päivänä/vko	0–3 <input type="checkbox"/>	4–6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	
9.	Päivittäinen marjojen ja hedelmien käyttö annosta/vrk (1 annos: 1 keskikokoinen hedelmä tai 1 dl marjoja)	0–1 <input type="checkbox"/>		2–3 <input type="checkbox"/>	yli 3 <input type="checkbox"/>
VILJAVALMISTEET		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
10.	Päivittäiset vilja-annokset annosta/vrk (1 annos: viipale leipää, 1½ dl puuroa, 1 dl keitettyä pastaa, riisiä, ohraa tai muuta viljalisäkettä)	0–2 <input type="checkbox"/>	3–6 <input type="checkbox"/>	6–9 <input type="checkbox"/>	
RASVA		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
11.	Leipärasvan käyttö	ei <input type="checkbox"/>		kyllä <input type="checkbox"/>	
12.	Käytössä oleva leipärasva Kasviöljypohjainen kasvirasvalevite (Becel, Flora, Keiju tms.) Voita sisältävä levite (Oivariini, Ingmariini, KevytLevi tms.) Voi Muu, mikä? _____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	alle 60 % <input type="checkbox"/>	väh. 60 % <input type="checkbox"/>	
13.	Kasviöljypohjainen salaattinkastike tai kasviöljy salaattissa	ei <input type="checkbox"/>		kyllä <input type="checkbox"/>	
14.	Kalan käyttö kertaa/vko	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2–3 <input type="checkbox"/>	yli 3 <input type="checkbox"/>
NESTE		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
15.	Päivittäinen nesteiden määrä lasillista/vrk (sis. vesi, ruokajuomat, kahvi, tee, mehut, virvoitusjuomat)	1–2 <input type="checkbox"/>	3–4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	yli 5 <input type="checkbox"/>
16.	Keskimääräinen viikoittainen alkoholin käyttö annosta/vko 1 annos: 0,66 l I-olutta, mietoa lonkeroa 2–2,7 % 0,33 l keskiolutta, siideriä, kaupan viiniä tai lonkeroa 3,7–4,7 % 0,25 l A-olutta, lonkeroa 4,8–7 %	yli 7	4–6 <input type="checkbox"/>	1–3 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
		1,2 dl	kuohuviiniä, siideriä, mietoa viiniä, vahvinta olutta 7–13 %		
		0,75–0,8 dl	väkevää viiniä, katkeroita, likööriä 15–21 %		
		0,4 dl	koskenkorvaa, vodkaa, viskiä, konjakkia 35–40 %		
RAVINTOLISÄT JA KLIINISET TÄYDENNYSRAVINTOVALMISTEET		Heikko	Kohtalainen	Hyvä	
17.	D-vitamiinilisä päivittäin	ei <input type="checkbox"/>		kyllä <input type="checkbox"/>	
18.	D-vitamiinia valmisteesta µg/vrk	alle 10 <input type="checkbox"/> 100 tai yli <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	20 <input type="checkbox"/>	yli 20 <input type="checkbox"/>
19.	Muita ravintovalmisteita päivittäin		ei <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/>		
20.	Mitä ravintovalmisteita, annostus? _____				
21.	Kliiniset täydennysravintojuomat ja -vanukkaat		ei <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/>		
22.	Mitä kliinisiä täydennysravintojuomia ja -vanukkaita, annostus? _____				

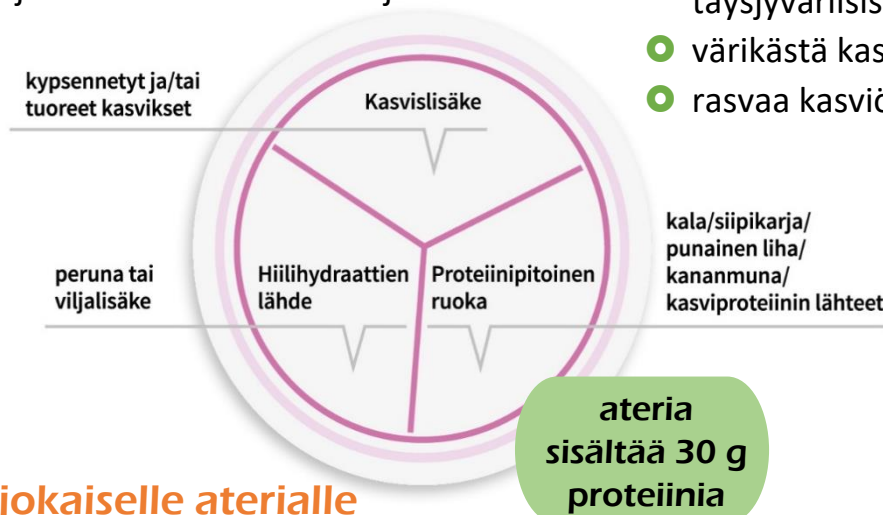
IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUS

Riittävästi ravintorikasta ruokaa

Syö säännöllisesti päivän mittaan. Ruokailukertoja olisi hyvä olla 4–6 päivässä. Tee ruokailuhetkistä miellyttäviä nauttimalla ateriat muiden seurassa, jos mahdollista. Valmista mieliruokia, annostele ruoka houkuttelevasti ja kata kauniisti. Ulkoilu ja liikunta parantavat ruokahalua.

Valitse 4–6 aterialla päivään:

- Aamiainen
- Aamupäivän välipala
- Lounas
- Iltapäivän välipala
- Päivällinen
- Iltapala



Proteiinipitoista ruokaa jokaiselle aterialle

Huolehdi riittävästä proteiinin saannista toimintakyvyn ja lihasvoiman ylläpitämiseksi.

Valitse joka aterialle jotakin proteiinipitoista:

- Pääaterioille lihaa, kalaa, siipikarjaa tai kasviproteiinivalmistetta sekä juomaksi maitoa tai piimää
- Aamu-, väli- ja iltapalalle esim. lasillinen maitoa tai piimää, viiliä, rahkaa, jogurttia tai leivän päälle täyslihaleikkelettä tai juustoa.



1 dl jogurttia sisältää 3 g proteiinia

Monipuolista ruokaa

Huolehdi monipuolisesta syömisestä, jossa kaikki ateriat sisältävät:

- proteiinia lihasta, siipikarjasta, kalasta, maitotuotteista tai kasviproteiinivalmisteista
- hiilihydraatteja täysjyväviljatuotteista, perunasta, täysjyväriisistä, täysjyväpastasta tai viljalisäkkeestä
- värikästä kasviksista, hedelmistä ja/tai marjoista
- rasvaa kasviöljyistä ja/tai -margariineista

Lautasmallin mukaisesti

Lämpimät ateriat on hyvä koota lautasmallin mukaisesti. Lisää aterialle ruokajuoma, leipä kasvirasvaväpöksen kanssa ja öljyä salaattiin sekä halutessasi jälkiruoka.

Suosi pehmeitä rasvoja

Suosi pehmeitä kasvirasvoja, joista saat elimistölle tärkeitä rasvahappoja.

- Kasvirasvaväpö (60–75 % rasvaa), jossa Sydänmerkki
- Ruoanvalmistukseen kasviöljyä tai pullomargariinia
- Salaatteihin kasviöljyä tai kasviöljypohjaisia salaatikastikkeita
- Syö kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa

Kasviksista väriä ja vitamiineja

Lisää juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja aterioille. Niistä saat tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja.



Tavoittele 5 annosta päivässä:

- 1 annos on esim. 1 keskikokoinen porkkana tai tomaatti, 1 pieni omena, 2 dl marjoja, 2 dl salaattia tai raastetta

Kasvikset, hedelmät ja marjat voi nauttia myös kypsennettyinä, osana pata- ja laattikoruokia, raastettuna, osana tehosekoittimessa tehtyä välipalajuomaa tai tehdä niistä kiisseliä. Käsittely helpottaa kovien ruokien pureskelua.

Kuituja täysjyväviljatuotteista

Valitse viljatuotteista täysjyväleipää, täysjyvähiutalepuuroja ja -vellejä, täysjyväriisiä, täysjyväpastaa sekä myslejä.

Täysjyväviljatuotteet sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita ja niiden kuitu auttaa vatsantoiminnassa.



**ruisleipäviipale
sisältää
3 g proteiinia**

D-vitamiinilisä päivittäin

Käytä D-vitamiinilisää päivittäin ympäri vuoden. Tarvitset D-vitamiinia lihasten ja luuston hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Valitse D-vitamiini- tai monivitamiinivalmiste, jossa on

- 10–20 µg D-vitamiinia

Juo riittävästi ja säännöllisesti

Janon tunteen heikentyminen ikääntyessä voi johtaa väsymykseen, huimaukseen, heikentyneeseen suorituskykyyn ja sekavuuteen.

Ehkäise kuivumisesta aiheutuvia haittatekijöitä

- Juo 1–1,5 litraa päivässä vettä, kivennäisvettä, maitoa, paimää tai laimennettuja mehuja



Vältä alkoholipitoisia juomia tai käytä niitä vain satunnaisesti enintään 1 annos päivässä. Alkoholien haittavaikutukset ovat ikääntyneillä voimakkaampia mm. hidastuneen aineenvaihdunnan ja kehon pienemmän nestemäärän vuoksi.

3 g proteiinia		5 g proteiinia		7-8 g proteiinia		9-10 g proteiinia		15-21 g proteiinia		Prot.
maito/jogurtti/viili	1 dl	puuro maitoon	1 dl	kananmuna	1 kpl	maitorahka	100 g	lohipala	100g	21 g
kinkkuleikkele	1 kpl	juusto	2 vpl	raejuusto	5 rkl	kalakeitto maitoon	2 dl	broilerin filee	100 g	20 g
ruisleipä	1 vpl	lihapyörykkä	2 kpl	jauheliha	2 dl	jauheliha	1 kpl	lihalaatikko	2 dl	16 g
perunasose maitoon	1,5 dl	jälkiruokavaukka	1 dl	välipalarahka	1 dl	lihakeitto	2 dl	hernekeitto	2 dl	16 g
pähkinät/siemenet	1 rkl	pannukakku 10x10 cm:n pala		velli maitoon	2 dl	lihapyörykät	4 kpl	jauheliha	2 kpl	16 g