

# RAVITSEMUSHOITOSUOSITUS



## Ravitsemushoitosuosituksen esittely

Erytisasiantuntija/hankekoordinaattori

**Soile Ruottinen**, Ruokavirasto

Valtion ravitsemusneuvottelukunta

[soile.ruottinen@ruokavirasto.fi](mailto:soile.ruottinen@ruokavirasto.fi)

# VRN kysely 4-5/2021

- Kyselyn mukaan suosituksen: Ravitsemushoito 2010, tunnettuus oli todella heikkoa, eikä tätä suositusta ole hyödynnetty sen ansaitsemalla tavalla

**Vanha 2010  
versio**



# Ravitsemushoitosuositus

OHJAUS 3/2023



## Ravitsemushoitosuositus

Ravitsemushoito on tärkeä osa sairauksista parantumisen tukemista ja kuntoutusta. Se on monien sairauksien keskeinen hoitomuoto ja joissakin sairauksissa ainoa hoito. Hyvä ravitsemushoito vähentää muiden hoitotoimenpiteiden tarvetta ja edistää muun hoidon tehoa ja vaikuttavuutta. Se voi myös vähentää lääkehoidon tarvetta ja lyhentää erityistason hoidon kestoa.

Tämän potilaiden ravitsemushoitoa ja potilasruokailua koskevan suosituksen tavoitteena on kuvata ravitsemushoidon prosessi saumattomana kokonaisuutena, jossa ruokapalvelu ja laitoshuolto nivELYVÄT hoitoprosessiin. Julkaisu sisältää sekä tietoa ja ohjeita että arviointi- ja seuranta työkaluja ravitsemushoidon kehittämiseen ja toteuttamiseen uudessa palvelujärjestelmässä.

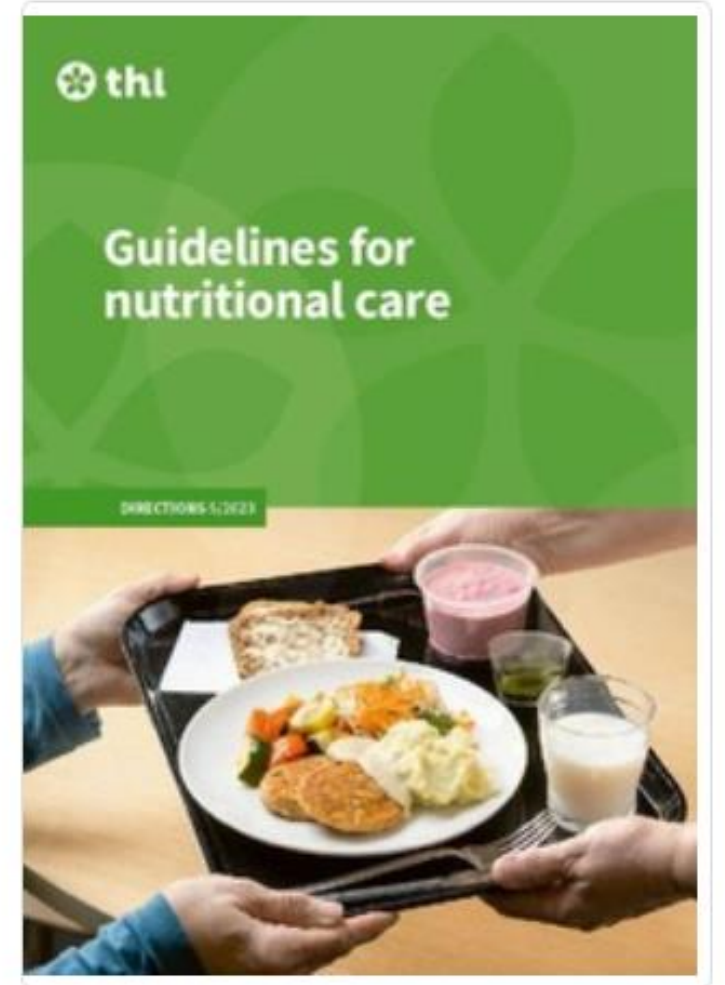
Uudistettu suositus perustuu kansainvälisiin suosituksiin, kliinisen ravitsemustieteen ja lääketieteen tutkimustietoon ja hyvin käytäntöihin. Suositus on tarkoitettu kaikille, jotka ohjaavat, suunnittelevat ja osallistuvat potilaan ravitsemushoitoon ja ruokapalvelujen toteuttamiseen julkisissa ja yksityisissä sosiaali- ja terveyspalveluissa. Sen pohjalta voidaan laatia tarkempia organisaatiokohtaisia ravitsemushoidon toimitaohjeita ja ruokapalvelun palvelukuvauksia. Ravitsemushoitosuositus soveltuu myös oppikirjaksi.

Ravitsemushoitosuosituksen ovat tuottaneet Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos yhdessä laajan ravitsemushoidon asiantuntijajoukon kanssa.











# Verkko- ja eri kieliversioiden saatavuus

- **Ravitsemushoitosuositus.** Ohjaus 3/2023.  
Verkkojulkaisu <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-977-1>
- Painetun kirjan voi ostaa **THL:n kirjakaupasta 29,40 €**
- **Rekommendationer för nutritionsbehandling.** Handledning 4/2023.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-047-7>  
  
Den tryckta publikationen finns till salu i THL:s bokhandel  
<https://kirjakauppa.thl.fi/sivu/tuote/9789524080460>
- Guidelines for nutritional care. Directions 5/2023. Online publication available.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-048-4>



# Mitä uutta

- Mm. eettiset kysymykset
- Uutta tutkimusnäyttöä
- Terveysten edistäminen
- Kustannusvaikuttavuus
- Uusia erityisruokavalioita





## RAVITSEMUSHOITO ON IHMISOIKEUS

Kansainvälinen julistus  
ravitsemushoidosta ihmisoikeutena  
– Wienin julistus

Julistuksen ovat hyväksyneet neljä suurta kansainvälistä kliinisen ravitsemuksen yhdistystä – ASPEN, ESPEN, FELANPE ja PENSA – sekä potilasyhdistysten (EPF), ravitsemusterapeuttien (EFAD) ja yli 70 kansallisen yhdistyksen edustajien muodostama maailmanlaajuinen verkosto\*.

ESPENIN TIETOSIVU



**OIKEUS RAVINTOON**

oikeus riittävään ravintoon ja oikeus olla kärsimättä nälästä ja vajaaravitsemuksesta



**OIKEUS RAVITSEMUSHOITOON**

Vajaaravitsemuksen seulonta  
Sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen diagnosointi ja arviointi  
Ravinto ja näyttöön perustuva ravitsemushoito (mukaan lukien letkuravitseminen, suonensisäinen ravitseminen ja nesteytys)



**OIKEUS TERVEYTEEN**

oikeus parhaimpaan saavutettavissa olevaan fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen

TAVOITTEET

- 1

**Edistää ravitsemushoidon tunnustamista ihmisoikeutena jokaisella, jolla on sairauteen liittyvä vajaaravitseminen tai sen riski, sekä edistää ihmisarvon kunnioittamista ihmisoikeuksia ja bioetiikkaa koskevan kansainvälisen lainsäädännön mukaisesti.**
- 2

**Tuottaa viitekehys, jonka periaatteiden pohjalta kliiniset ja tieteelliset yhdistykset sekä ravitsemushoidon sidosryhmät voivat kehittää toimintasuunnitelmia.**
- 3

**Määritellä keskeiset arvot, tavoitteet ja periaatteet, joilla parannetaan ravitsemushoidon laatua ja lisätään tietoisuutta sairauteen liittyvästä vajaaravitsemuksesta ja ravitsemushoidon saatavuuden puutteista.**

PERIAATTEET

- 1

**Oikeus ravitsemushoitoon – toteutuminen**

Oikeus ravitsemushoitoon on nähtävä keskeisenä terveyspolitiikan keinona taistella sairauksiin liittyvää vajaaravitsemusta vastaan.
- 2

**Kliiniseen ravitsemukseen liittyvä koulutus ja tutkimus**

Kliiniseen ravitsemukseen liittyvä koulutus ja tutkimus ovat perustavia keinoja kunnioittaa ja toteuttaa oikeutta ravitsemushoitoon.
- 3

**Eettiset periaatteet ja arvot**

Kliinisen ravitsemuksen eettiset periaatteet ja arvot, mukaan lukien oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo ravitsemushoidon saatavuudessa, luovat perustan oikeudelle ravitsemushoitoon.
- 4

**Toimintakulttuuri**

Ravitsemushoito edellyttää toimintakulttuuria, jossa noudatetaan eettisiä periaatteita ja arvoja sekä moniammatillisuutta.
- 5

**Potilaiden voimaantuminen**

Potilaiden voimaantuminen mahdollistaa ravitsemushoidon optimaalisen toteutumisen.

The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN) [www.espen.org](http://www.espen.org)  
 Cárdenas D, et al. Clin Nutr. 2022 Jul;41(7):1613-1618. doi: 10.1016/j.clnu.2022.03.021.  
 Cárdenas D, et al. Clin Nutr. 2021 Jun;40(6):4029-4036. doi: 10.1016/j.clnu.2021.02.039.

\* ASPEN – American Society for Parenteral and Enteral Nutrition  
 ESPEN – The European Society for Clinical Nutrition and Metabolism  
 FELANPE – Latin American Federation of Nutritional Therapy, Clinical Nutrition and Metabolism  
 PENSA – The Parenteral and Enteral Nutrition Society of Asia  
 EPF – The European Patients’ Forum

# Ravitsemushoidon eettiset periaatteet

- Potilaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen
- Potilaan etujen mukainen hoito
  - Hoitotoimenpiteiden hyödyllisyyden arviointi
- Vahinkojen ja haittojen välttäminen
- Potilaiden tasa-arvoinen kohtelu ja resurssien tasapuolinen käyttö





**Esipuhe**  
**Saatesanat**  
**Lukuohje**  
**Sanasto ja lyhenteet**  
**Wienin julistus ihmisoikeudesta ravitsemushoittoon**

## 1 RAVITSEMUSHOITOSUOSITUKSEN TAVOITTEET JA KOHDERYHMÄ.....

## 2 RAVITSEMUKSEN MERKITYS SAIRAUKSIEN EHKÄISYSSÄ JA HOIDOSSA SEKÄ NIISTÄ TOIPUMISESSA.....

Vajaaravitsemus ja sen vaikutukset.....  
Potilaan oikeudet ja ravitsemushoidon eettiset kysymykset.....  
Ravitsemushoidon kustannukset sekä kustannusvaikuttavuus ja -säästöt.....

## 3 RAVITSEMUSHOITOPROSESSI.....

Ravitsemustila ja vajaaravitsemusriskin seulonta.....  
Ravinnon ja nesteen tarpeen arviointi.....  
Ravitsemushoidon suunnittelu.....  
Ravitsemushoidon toteuttajat, toteutus ja kehittäminen.....  
Ravitsemusohjaus osana ravitsemushoittoa.....  
Ravitsemushoidon seuranta ja kirjaaminen.....

## 4 RUOKAILU OSASTOLLA JA SUUN TERVEYS.....

Tulokeskustelu sekä ruokavalion, ruoan rakenteen ja annoskoon määrittäminen.....  
Ruokailun toteutus ja seuranta.....  
Suun terveyden huomioiminen ravitsemushoidossa.....

## 5 TERVEYTTÄ JA KESTÄVÄÄ KEHITYSTÄ EDISTÄVÄ RUOKAILU JA RUOKAPALVELUT.....

Terveyttä edistävä sairaalaruoka.....  
Perusruokavalio ja sairauksien hoidossa tarvittavien ruokavalioiden toteuttaminen.....  
Kasvisruokavallot perusruokavaliolla.....  
Lakto-ovovegetaarinen ja laktovegetaarinen ruokavalio.....  
Vegaaniruokavalio.....  
Monikulttuurisuuden huomioiminen ruokailussa ja ravitsemushoidossa.....  
Ruokaprosessi.....  
Ruokapalvelun ja laitoshuollon sisäinen auditointi, omaseuranta ja -valvonta.....

## 6 RUOAN RAKENEMUUTOKSET.....

Pehmeä ruokavalio.....  
Sosemainen karkea ruokavalio.....  
Sosemainen sileä (dysfagia) ruokavalio.....  
Nestemäinen ruokavalio.....

## 7 RAVINNONSAAANNIN TEHOSTAMINEN.....

Tehostettu ruokavalio.....  
Runsasproteiininen ruokavalio.....  
Kliiniset täydennysravintovalmisteet.....  
Letkuravitsemus.....  
Parenteraalinen eli suonensisäinen ravitsemus.....  
Refeeding-olireyhtymä.....



## 8 RAVITSEMUSHOITO ERI SAIRAUKSISSA JA ERITYISTILANTEISSA..

Laktoosi-intoleranssi.....	
Ruoka-allergiat ja -yliherkkyydet.....	
Keliakia.....	
Ummetus.....	
Ärtyvän suolen oireyhtymä.....	
Tulehdukselliset suolistosairaudet.....	
Gastropareesi.....	
Neurologiset potilaat.....	
Aivohalvaus.....	
Parkinsonin tauti.....	
Amyotrofinen lateraaliskleroosi (ALS).....	
Multippeli skleroosi (MS-tauti).....	
Nielemisvaikeudet.....	
Kehitysvammaisuus.....	
Munuaisten vajaatoiminta.....	
Maksasairaudet.....	
Haimatulehdus.....	
Keuhkosairaudet.....	

Syöpäsairaudet.....	
Sarkopenia ja kakeksia.....	
Haavapotilaat.....	
Traumat ja vaikeat palovammat.....	
Lihavat akuutisti sairaat.....	
Sairaallinen lihavuus.....	
Kirurgiset potilaat.....	
Ruokatorvisyöpäleikkaus.....	
Mahalaukun poisto.....	
Haimasyöpäleikkaus.....	
Suoliresektio, avanne- ja J-säiliöleikatut.....	
Elinsiirrot.....	
COVID-19 ja muut vakavat infektiot.....	
Psykiatriset sairaudet ja kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt.....	
Syömishäiriöt.....	
Monisairaat potilaat.....	
Palliatiivinen hoito.....	



# SISÄLTÖ -3

## 9 RAVITSEMUSHOITO ERI IKÄRYHMISSÄ.....

Lapset ja nuoret .....  
Ikääntyneet .....

## 10 RUOKAPALVELUJEN HANKINTA JA KILPAILUTUS.....

Elintarvikkeiden kilpailuttaminen .....

## 11 RAVITSEMUSHOIDON ALUEELLINEN JA KANSALLINEN SEURANTA JA VALVONTA.....

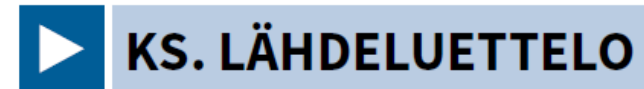
Kansallinen seurantatieto väestön terveydestä ja ravitsemuksesta.....  
Ravitsemushoidon ja potilasruokailun toteutumisen seuranta.....  
STESO-standardit ja ravitsemushoidon indikaattorit .....

Ravitsemushoidon ja -ohjauksen yhdenmukainen kirjaaminen .....

Viranomaisvalvonta .....

LIITTEET 30 kpl: mm.

- arviointilomakkeet, työkalut, kriteeritaulukot
- prosessikuvauksia, kirjaamisohjeita
- eri ruokavalioiden toteuttamisohjeita



<https://www.ruokavirasto.fi/rhslahteet>

Kaikki suosituksen lähteet on koottu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan verkkosivulle luvuittain ja alalukujen mukaan aakkostettuna. Suurin osa lähteistä on verkkolinkkeinä, jolloin ne aukeavat suoraan lähdeluettelosta.





<b>LIITE 1.</b> Vajaaravitsemusriskin seulonta NRS-2002.....	286
<b>LIITE 2.</b> Ravinnonsaannin arviointi NRS-2002-menetelmässä.....	287
<b>LIITE 3.</b> Sairauden arviointi NRS-2002-menetelmässä.....	288
<b>LIITE 4 a.</b> MNA-testi ravitsemustilan arviointiin (Mini Nutritional Assessment MNA <sup>®</sup> ), lyhyt.....	289
<b>LIITE 4 b.</b> MNA-testi ravitsemustilan arviointiin (Mini Nutritional Assessment MNA <sup>®</sup> ), pitkä.....	290
<b>LIITE 5.</b> Vajaaravitsemukseen liittyvät diagnoosit.....	291
<b>LIITE 6.</b> Aikuisten vajaaravitsemustilan diagnosointi GLIM-kriteeristöllä.....	292
<b>LIITE 7.</b> STRONGkids: Lasten vajaaravitsemusriskin seulonta.....	294
<b>LIITE 8.</b> Lasten vajaaravitsemusdiagnoosien kriteerit.....	296
<b>LIITE 9.</b> SNAQ Ruokahalun arviointi.....	297
<b>LIITE 10.</b> Moniammatillinen ravitsemushoitoprosessi.....	298
<b>LIITE 11.</b> Ravitsemusterapiaan lähettämisen kriteerit.....	300
<b>LIITE 12.</b> Ravitsemusterapian vastaanotto prosessi.....	303
<b>LIITE 13.</b> THL-Toimenpideluokituksen ravitsemusohjauksen koodit.....	304
<b>LIITE 14.</b> Ruokailun ja nesteiden saannin seuranta.....	306
<b>LIITE 15.</b> Eri sairauksissa ja erityistilanteissa tarvittavien ruokavalioiden toteuttaminen ruokapalveluissa.....	307
<b>LIITE 16.</b> Uskonnot ja ruoka-aineiden valinta ja käyttö.....	314
<b>LIITE 17.</b> Vitamiinien ja kivennäisaineiden suositeltava päivittäinen saanti Taulukot a ja b.....	315
<b>LIITE 18.</b> Ruokapalvelussa tarvittavat ruokavaliot, niiden käyttötarkoitus ja käytössä olevat tunnukset ja lyhenteet.....	317
<b>LIITE 19.</b> Elintarvikehygieniaan liittyvät erityisohjeet.....	320
<b>LIITE 20.</b> Vinkkejä tehostettujen ja rakennemuutettujen ruokavalioiden toteutukseen.....	322
<b>LIITE 21.</b> Nesteiden sakeuttaminen nielemisvaikeus-/dysfagiapotilaille sekä runsaasti pulautteleville pikkulapsille.....	323
<b>LIITE 22.</b> Aikuispotilaan letkuravitsemuksen aloitus vuodeosastolla.....	325
<b>LIITE 23.</b> Ruokien hiilihydraattimäärien arviointi ateriakohtaista pikainsuliiniannosta varten.....	327
<b>LIITE 24.</b> Sopivat ruoka-aineet vaikeasti moniallergisille potilaille -lomakkeet.....	328
Lomake a. Lapset.....	328
Lomake b. Aikuiset.....	329
<b>LIITE 25.</b> Ruokailun apuvälineet.....	330
<b>LIITE 26.</b> Syöttämisessä huomioitavia asioita.....	332
<b>LIITE 27.</b> Haimaentsyymivalmisteen käyttö letkuravitsemuspotilailla.....	334
<b>LIITE 28.</b> Sarkopenian arviointi (SARC-F-kysely).....	336
<b>LIITE 29.</b> Kakeksian kriteerit.....	337
<b>LIITE 30.</b> Suolistopotilaan (SUOLIRV ja MASU) ruoka-ainevalinnat.....	338

# Kiitos

**Soile Ruottinen**

Erityisasiantuntija

Valtion Ravitsemusneuvottelukunta

gsm + 358 50 345 9150

soile.ruottinen@ruokavirasto.fi

