

# Ravitsemuksen merkitys kuntoutumisessa

# Hyvä ravitsemus vahvistaa kuntoutumista.

- Fyysinen toimintakyky
  - Hyvä ravitsemustila, riittävä energian, proteiinin ja suojaravintoaineiden saanti tukee fyysistä kuntoutumista ja toimintakyvyn ylläpitämistä ja edistämistä.
- Psyykinen toimintakyky
  - Hyvällä, monipuolisella ja säännöllisellä syömisellä voidaan edistää mielenterveyttä, tukea psyykkistä hyvinvointia sekä vaikuttaa mielialaan ja yleistilaan.
- Sosiaalinen toimintakyky
  - Yhdessä syöminen ja erilaisten elämäntilanteiden juhlistaminen ruoalla on keskeinen osa sosiaalista hyvinvointia. Yhdessä syöminen lisää vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa, virkistää, motivoi itsestä huolehtimiseen ja syömään riittävän hyvin.
- Ravitsemuskuntoutus on osa kuntoutujan toimintakyvyn ylläpitoa ja elämänlaadun kohentamista.

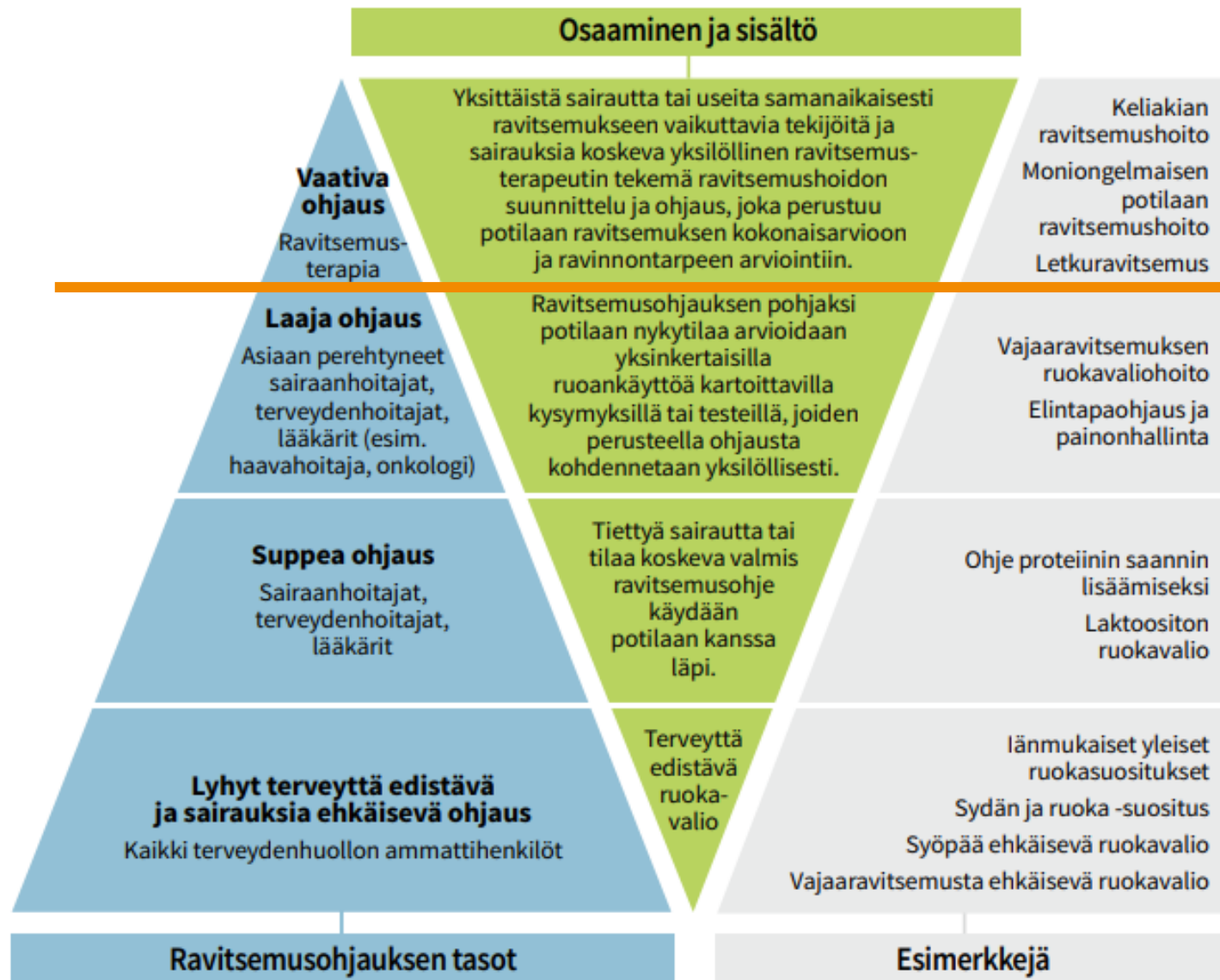
# Ravitsemuskuntoutus – mitä se on?

- Ravitsemuskuntoutus tarkoittaa sairauksien, kuten lihavuuden lisäsairauksien diabeteksen, kohonneen verenpaineen, sydänsairauksien, metabolisen oireyhtymän ja uniapnean ehkäisyä ja pitkäkestoista hoitoa akuutin vaiheen jälkeen. Sen tavoitteena on edistää kuntoutumista ja kohentaa toiminta- ja työkykyä sekä elämänlaatua. Kuntoutuskeskuksissa siihen kuuluu ravitsemusterapeutin toteuttama ravitsemusohjaus sekä laadukkaat, terveyttä edistävät ruokapalvelut. Ravitsemuskuntoutusta tehdään osana potilaan tai asiakkaan muuta kuntoutusta avopalveluissa ja kuntoutuskeskuksissa. <sup>1</sup>
- Kuntoutujan tarpeen mukaan riittävän ravitsemuksen turvaamista ja tarvittaessa painonhallinnan tai tarvittavan ruokavalion toteuttamisen tukemista läpi koko kuntoutumisen ajan osana toimintakyvyn lisäämistä tai ylläpitoa. Se sisältää kaikki ravitsemushoitoprosessin osat sekä asianmukaista ravitsemusohjausta tai psykoedukaatiota. <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Hyvät ravitsemuskäytännöt – Ravitsemusterapeutit ja ravitsemusasiantuntijat osana terveyden edistämistä ja ravitsemushoitoa. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2020.

<sup>2</sup> Ravitsemushoitosuositus 2023.

# Ravitsemusohjaus osana kuntoutusta



Ravitsemusosaamista täytyy olla sote-palveluiden kaikilla tasoilla.

**Kuvio 7.** Ravitsemusosaamisen ja -ohjauksen tasot

# Ruoka osana kuntoutusta



## Ravitsemus sairaalahoidon aikana – ruoan keinoin

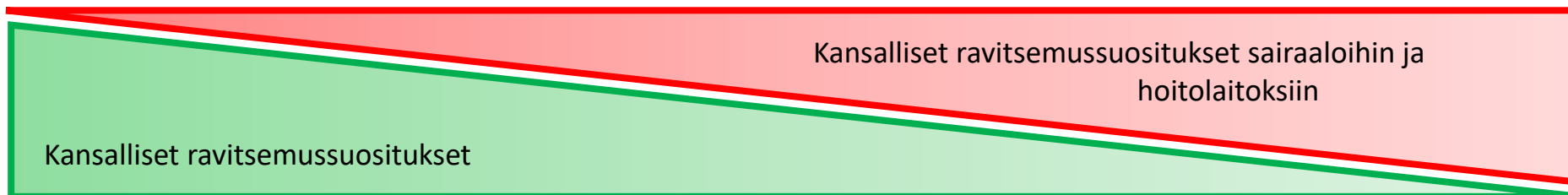
Ruokavaliomääräys arvioidaan uudelleen 3–5 vrk välein

### Ruokavaliot sairauksien hoitoon

- Edellyttää lääketieteellisen käyttöaiheen
  - Sairauden hoito
  - Oireiden lieventäminen / hallinta

### Rakennemuunnatut ruokavaliot

helposti pureskeltava – pehmeä ja pieninä paloina – karkea sosemainen ja mehevä – sileä sose – nestemäinen \*  
 IDDSI: easy to chew – soft & bite-sized – minced & moist – pureed - liquidised



Mukaihen Thibault ym. Clin Nutr 2021.

\* IDDSI-termistöstä ei toistaiseksi virallista suomennosta

# Ravitsemus- kuntoutuksen sisällöstä



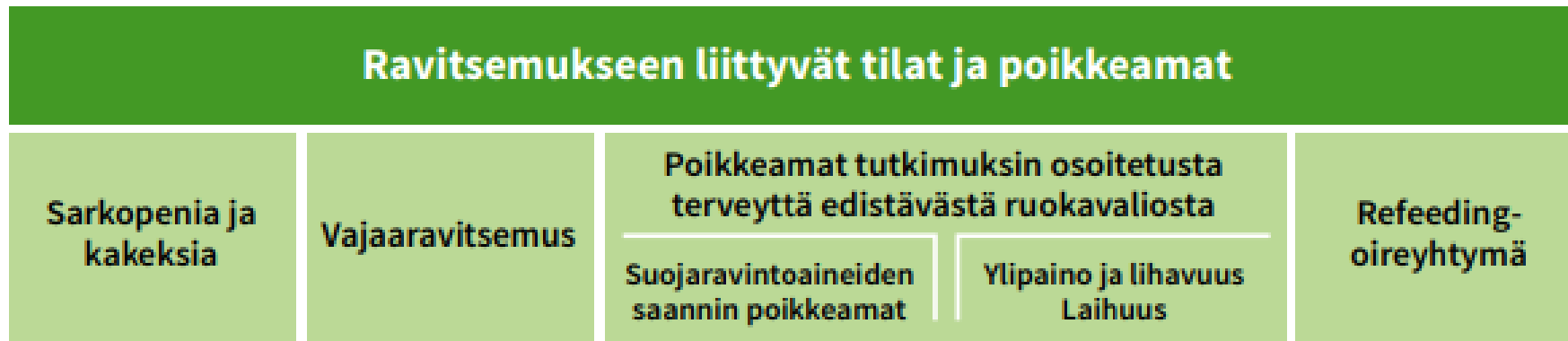
# Ravitsemuskuntoutuksen osa-alueita

1. Terveyttä edistävä ruokavalio
2. Ravitsemukseen liittyvän tilan tai poikkeaman hoito / korjaaminen
3. Sairauden hoito ruokavalion avulla



# Ravitsemuskuntoutuksen osa-alueita

1. Terveyttä edistävä ruokavalio
2. Ravitsemukseen liittyvän tilan tai poikkeaman hoito / korjaaminen
3. Sairauden hoito ruokavalion avulla



**Kuvio 1.** Ravitsemukseen liittyvät tilat ja poikkeamat

*Lähde: Mukaeltu Cederholm T et al. Clin Nutr 2017; 36:49–64.*

# Ravitsemuskuntoutuksen osa-alueita

1. Terveyttä edistävä ruokavalio
2. Ravitsemukseen liittyvän tilan tai poikkeaman hoito / korjaaminen
3. Sairauden hoito tai oireiden lievittäminen ruokavalion avulla

## Esimerkkeinä

Gluteeniton ruokavalio keliakiaa sairastavalla

Proteiini- ja fosforirajoitteinen ruokavalio munuaisten vajaatoimintaa sairastavalla

Välttämisyruokavalio vaikeasti ruoka-allergisella

# Ravitsemushoidon ja -kuntoutuksen moniammatillisessa prosessissa mukana kuntoutujan yksilöllisen tarpeen mukaisesti mm.

- Imemis-, puremis- ja nielemiskyvyn kuntoutus
- Tuetut ruokailutilanteet
- Optimaalisen ruokailuasennon arviointi ja varmistaminen
- Ruokailua tukevien motoristen ja sensoristen valmiuksien edistäminen, syömisen taito
- Ruokailun apuvälineiden ja yksilöllisten ruokailuvälineiden tarpeen arviointi ja käytön ohjaus
- Neuvonta ja ohjaus ruoanvalmistuksessa ja muissa arjen toiminnoissa
- Kehon ja mielen vuorovaikutuksen huomioiminen (esim. psykofyysinen fysioterapia syömisen haasteista kärsiville)
- Sosiaaliturvan, palvelujen ja tuen tarpeen arviointi

# Kiitos

[www.hyvaks.fi](http://www.hyvaks.fi)  
#hyvaks #hyväarkikaikille