



Ravitsemushoidon merkitys

Ursula Schwab

Professori (ravitsemusterapia)

Suositustyöryhmän puheenjohtaja

Ravitsemuksen merkitys - sairauksien ehkäisy, hoito ja toipuminen

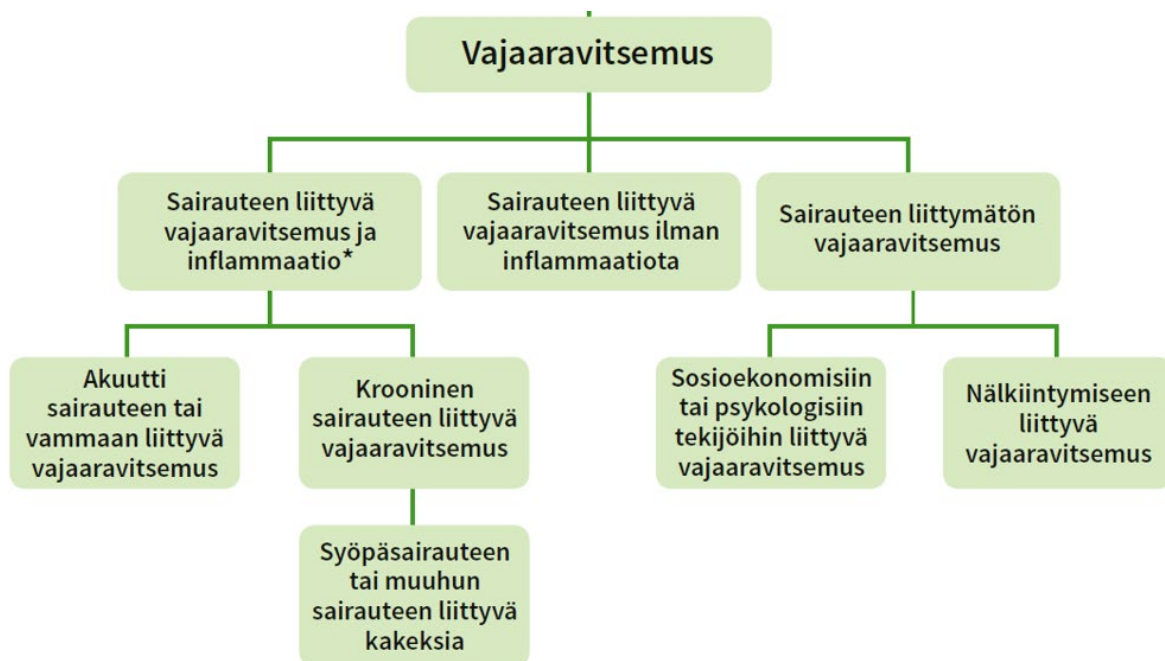
- Edistää terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua
- Useiden sairauksien ehkäisy
- Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito
 - Lapsilla vajaaravitsemuksen vaikutukset voivat olla pysyviä
- Oikea-aikaisella ja vaikuttavalla ravitsemushoidolla voidaan vähentää terveydenhuollon kustannuksia
 - Sairauksien ehkäisy
 - Sairauksien pahenemisen ehkäisy
 - Toipumisen edistäminen



Ravitsemushoidon hyödyt

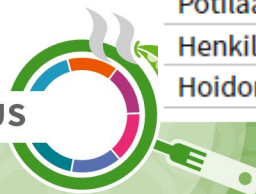
- **Ravitsemukseen liittyvät**
 - Parempi ruokahalu
 - Painon optimointi
- **Toimintakykyyn liittyvät**
 - Parempi elämänlaatu
 - Liikuntakyvyn ja omatoimisuuden säilyminen
- **Kliiniset**
 - Vastustuskyky, vähemmän infektioita
 - Pienempi komplikaatoriski
 - Haavojen paraneminen
 - Vähentynyt kuolleisuus
- **Taloudelliset**
 - Uudelleen sairaalaan joutuminen vähenee
 - Sairaalajaksojen pituus lyhenee
 - 30 % vähemmän sairaalakäyntejä
 - Vähentyneet hoitokustannukset
- **Fyysiset**
 - Vähentynyt kaatumisriski
 - Parempi kävelykyky
 - Lihasmassan ja toimintakyvyn ylläpito





* Inflammaatio = tulehdus

	Vajaa- ravitsemus- tila	Lihavuus
Immuunivasteen toiminta heikkenee	X	X
Lihasmassa ja -voima vähenevät	X	X
Kaatumisen ja siihen liittyvien vammojen riski kasvaa	X	
Hengityslihasten voima vähenee	X	
Sydämen pumppausteho heikkenee	X	
Rytmihäiriöiden vaara kasvaa	X	X
Infektioiden vaara kasvaa	X	X
Haavojen paraneminen hidastuu	X	X
Leikkauskomplikaatioiden riski suurenee	X	X
Hoitojen sieto, esim. syöpähoitojen, heikkenee	X	
Suolen limakalvo surkastuu heikentäen ravintoaineiden imeytymistä	X	
Suolen seinämän immunologisen kudoksen (GALT) määrä ja funktio alenee	X	
Anemian riski kasvaa	X	
Glomerulusfiltraatio heikkenee	X	
Lääkkeiden vaikutus muuttuu	X	X
Painehaavojen vaara kasvaa	X	X
Ruokahalu heikkenee	X	
Väsymys ja voimattomuus	X	
Toimintakyky heikkenee ja omatoimisuus vähenee	X	X
Mieliala laskee	X	X
Elämänlaatu heikkenee	X	X
Sairaalassaoloaika pitenee	X	X
Sairaalaan paluun todennäköisyys suurenee	X	
Kuolleisuus lisääntyy	X	X
Potilaan hoitoisuus lisääntyy	X	X
Henkilökunnan työmäärä kasvaa	X	X
Hoidon kustannukset lisääntyvät	X	X



Vajaaravitsemuksen kustannukset

- Kustannukset kasvavat, jos potilaan ravitsemushoidon tehostamisen tarvetta ei tunnisteta tai tarpeeseen ei vastata
- Suomessa aikuisväestön vajaaravitsemus aiheuttaa noin 600 m€ lisäkustannukset vuosittain
 - Sairaalahoidossa vajaaravitun potilaan hoitajakson hinta n. 4000 € enemmän kuin hyvässä ravitsemustilassa olevan
 - Sairaalahoidon aikana kehittynyt vajaaravitsemus lisää hoitajakson kustannuksia n. 2900–6500 € ja pidentää hoitoaikaa 3–7 päivää

→ Vajaaravitsemuksen seulonta ja ehkäisy on kustannusvaikuttavaa!



Ravitsemustila ja vajaaravitsemusriskin seulonta

- Riskipotilaiden tunnistaminen → vajaaravitsemustilan kehittymisen ehkäisy
- Pkl-potilaalla seulonta pkl-käynnillä ja jatkossa hoitosuunnitelman mukaisesti
- Vuodeosastolla seulonta viimeistään toisena hoitopäivänä, toistetaan 5-7 vrk:n välein ja siirtojen yhteydessä



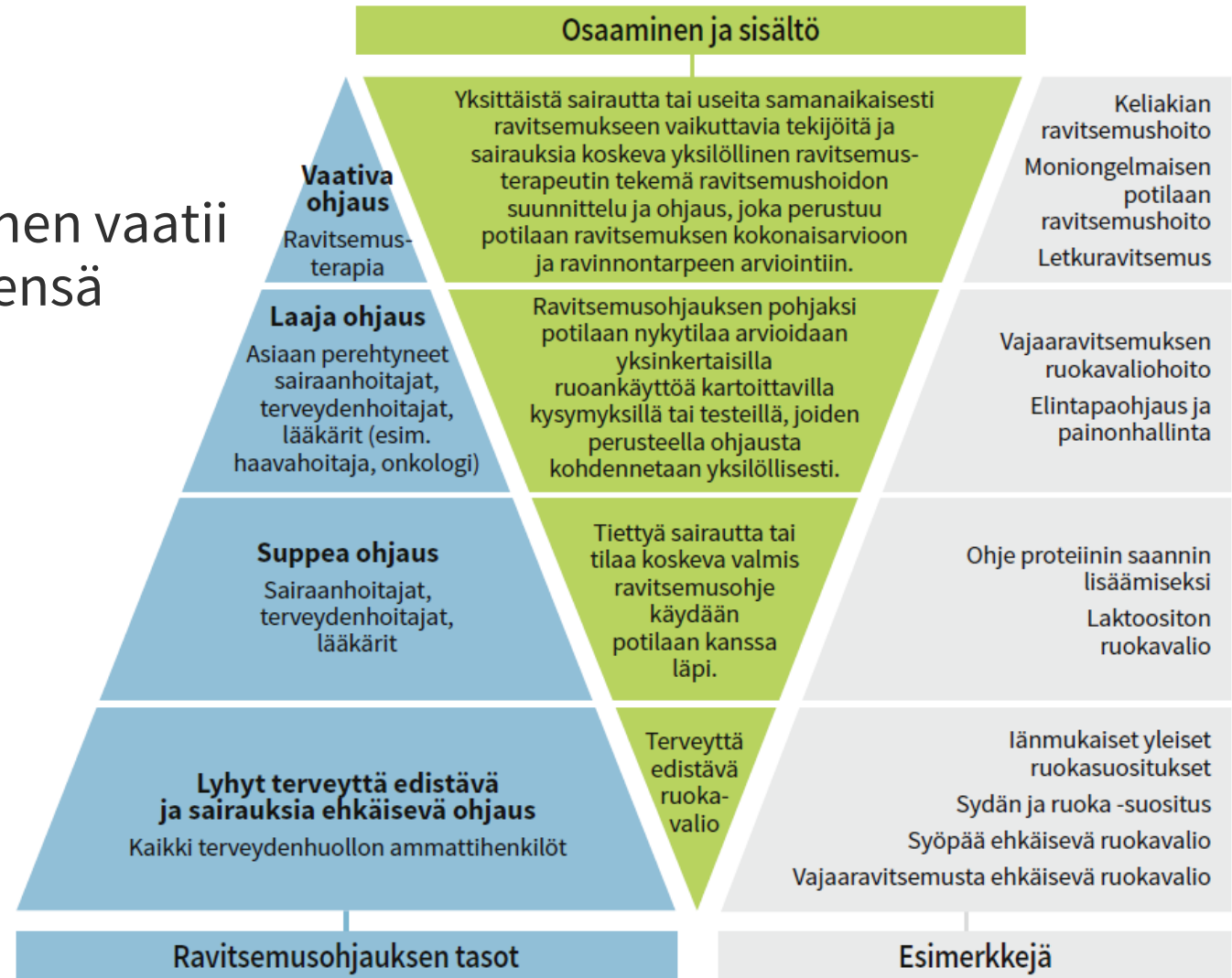
Eri ammattiryhmien roolit ja vastuut potilaan ravitsemushoidossa

- Onnistunut ravitsemushoito edellyttää
 - Selkeää vastuunjakoa
 - Riittävää resurssointia
 - Yhteistyötä potilaan ja läheisten kanssa
- Eri ammattiryhmien välinen yhteistyö välttämätöntä



Ravitsemusohjaus ja osaaminen

- Laadukkaan ja vaikuttavan ravitsemusohjauksen toteuttaminen vaatii erityisosaamista ja edellyttää yleensä lisäkoulutusta



Ravinnonsaannin tehostaminen

- Tehostettu ruokavalio
- Toiveruoat, ylimääräiset välipalat
- Kliiniset täydennysravintovalmisteet
- *Letkuravitsemus*
- *Suonensisäinen ravitsemus*
- **Riittävän lyhyt yöpaasto (enintään 10/11 h)**



Tehostettu ruokavalio

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

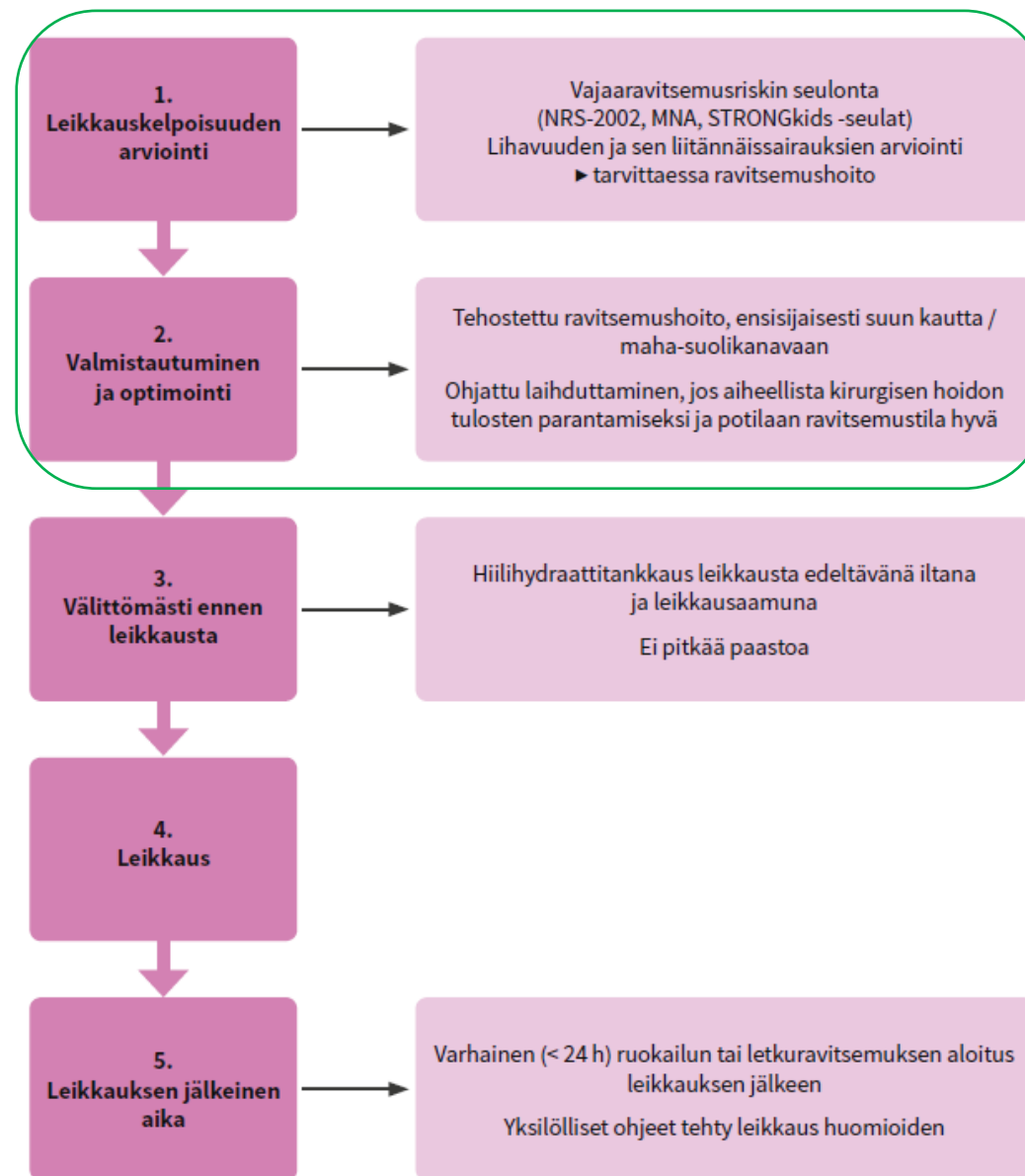


Kliiniset täydennysravintovalmisteet



1 prk runsasenergiaista täydennysravintojuomaa vastaa energia- ja proteiinisällöltään keskimääräistä S-annoskoon lounasta (noin 400 kcal ja 18–28 g proteiinia)

Perioperatiivinen ravitseminen



Preoperatiivinen ravitsemushoito

- Ravitsemustilan arviointi ennen leikkausta olennainen osa potilaan leikkauksekelpoisuuden arviota
- Ravitsemuksen tehostaminen viipymättä, mikäli potilas on vajaaravittu tai sen riskissä
 - ravitsemustila vakiintuu tai korjaantuu
- Ravitsemushoitosuunnitelma laaditaan kaikille potilaille, jotka ovat menossa suureen leikkaukseen
 - Tarvittaessa/mahdollisuuksien mukaan vajaaravitun potilaan operaation siirto, jotta ravitsemustilaa voidaan korjata



Preoperatiivinen vajaaravitseminen

- Vajaaravitsemustilassa olevilla leikkauspotilailla postoperatiiviset infektiot ↑ ja haavan paraneminen ↓
- Preoperatiivisen ravitsemushoidon tavoitteena
- säilyttää/parantaa ravitsemustilaa
 - vähentää komplikaatioita
 - nopeuttaa toipumista



Suosituksen kattava käyttöönotto kaikilla hyvinvointialueilla

- hyödyttää koko palvelujärjestelmän kestävyyttä ja kustannustehokkuutta
- edesauttaa potilaiden terveyttä ja hyvinvointia, sairaudesta toipumista ja kuntoutumista

