

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen Ravitsemuskäsikirja

7.11.2024

Henna Nuorala

Laittettu ravitsemusterapeutti, TtM





Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

RAVITSEMUSKÄSIKIRJA

Ravitsemusterapia
12/2023



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde



Sisällys

Johdanto	2
Ateriarytmi ja yöpaasto	4
Energian- ja proteiinin tarpeen arviointi.....	4
Perusruokavalio	5
Rakennemuutetut ruokavaliot.....	7
Pehmeä ruokavalio	8
Karkea sosemainen ruokavalio	8
Sileä sosemainen ruokavalio.....	10
Nestemäinen ruokavalio	12
Erityisruokavaliot	14
Tehostettu ruokavalio.....	14
Kasvisruokavaliot	16
Munuaisten vajaatoiminta.....	18
Maha-suolipotilaan ruokavalio	21
Ruoka-aineallergiat, yliherkkyydet ja keliakia.....	22
Toiveruokalista.....	23
Palveluntuottajan ja hoitohenkilökunnan yhteistyö ja vastuut ravitsemushoidon toteuttamisessa	24
Lähteet	25
Liite 1. Ravinnonsaannin seurantalomake	26
Liite 2. Nesteensaannin seurantalomake.....	27

hyvinvointialue
vårdsområde

KIRJA

Ravitsemusterapia
12/2023



Sisällys

Johdanto
Ateriarytmi ja yöpaasto
Energian- ja proteiinin tarve
Perusruokavalio
Rakennemuutetut ruokavaliot
Pehmeä ruokavalio
Karkea sosemainen ruokavalio
Sileä sosemainen ruokavalio
Nestemäinen ruokavalio
Erityisruokavaliot
Tehostettu ruokavalio
Kasvisruokavaliot
Munuaisten vajaatoimintaruokavaliot
Maha-suolipotilaan ruokavaliot
Ruoka-aineallergiat, yliherkkyydet ja muut erityisruokavaliot
Toiveruokalista
Palveluntuottajan ja hoitajan vastuut
Lähteet
Liite 1. Ravinnonsaannin seuranta
Liite 2. Nesteensaannin seuranta

Taulukko 1. Ruokavaliot ja niistä käytettävät lyhenteet Aromi-tilausjärjestelmässä

Perusruokavalio	PERUS
Laktoositon	L
Rakennemuutetut ruokavaliot	
Pehmeä	PEHMEÄ
Karkea sosemainen	KARKEA
Sileä sosemainen	SILEA
Nestemäinen	NESTE
Nestemäinen, kylmä	NESTEKYLMA
Tehostettu ruokavalio	TEHO
Ruoka-allergiat ja yliherkkyydet	
Kala-allergia (kalaton)	EI-KALA
Kananmuna-allergia (munaton)	EI-MUNA
Maitoallergia (maidoton)	EI-MAITO
Pähkinä- ja manteliallergia	EI-PAHKINA
Allergia (muu)	ALLERGIA (1-2, 3-5)
Keliakiaruokavalio (gluteeniton)	G
Maha-suolipotilaan ruokavalio	MA-SU
Kasvisruokavaliot	
Lakto-ovovegetaarinen (kasvis-maito-muna)	KASVIS
Vegaaniruokavalio (vegaaninen)	VEGAANI
Munuaisten vajaatoimintaruokavalio	MUNUAIS-POT
Dialyysi	DIAL
Fosforirajoitus	FOSFORIRAJ
Kaliumrajoitus	KALIUMRAJ
Sianlihaton	SIANLIHATON



Perusruokavalio

Perusruokavalio on tarkoitettu potilaille/asiakkaille, joilla ei ole vajaaravitsemuksen riskiä eikä sairauden tai allergian edellyttämää erityisruokavaliota. Perusruokavalio koostuu terveyttä edistävistä runsaskuituisesta, vähäsuolaisesta ja rasvan laadultaan pääosin pehmeästä ruoasta.

Ravitsemussuosituksiin pohjautuva perusruokavalio kattaa pääsääntöisesti ravintoaineiden tarpeen ja soveltuu sellaisenaan kohonnutta verenpainetta, dyslipidemiaa, diabetesta, sappikivitaattia, osteoporoosia, kihtiä ja nivelreumaa sairastaville sekä ylipainoisille potilaille/asiakkaille.

Taulukko 2. Esimerkki perusruokavaliosta

Ateria	Ruoka-aineet/elintarvikkeet
Aamupala	Puuro, leipää leivänpäällisineen ja ruokajuoma
Lounas	Pääruoka, tuoreita ja/tai kypsennettyjä kasviksia, salaatin/raasteen kanssa salaatinkastike tai öljy, leipää levitteellä ja ruokajuoma (jälkiruoka tarjolla keittolounaalla)
Välipala	Leivonnainen ja kahvi tai tee
Päivällinen	Pääruoka, tuoreita ja/tai kypsennettyjä kasviksia, salaatin/raasteen kanssa salaatinkastike tai öljy, leipää levitteellä, ruokajuoma ja jälkiruoka
Iltapala	Leipää leivänpäällisineen, hedelmä, jogurtti ja ruokajuoma

Perusruokavaliossa potilaalla/asiakkaalla on mahdollisuus valita leipä, levite, salaatinkastike ja ruokajuoma. Potilasta/asiakasta ohjataan tarvittaessa tekemään hänen sairauteensa nähden sopivia ruokavalintoja.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella tilattavissa oleva perusruokavalio toteutetaan pääsääntöisesti laktoosittomana, mutta ruokavaliossa voi esiintyä yksittäisiä ruokia, jotka sisältävät laktoosia. Perusruokavalio toteutetaan lämpimän ruoan osalta pääsääntöisesti koostumukseltaan pehmeänä. Perusruokavaliossa voi kuitenkin esiintyä erillisiä kappaletuotteita, jotka eivät täytä pehmeän koostumuksen määritelmää.

Taulukko 3. Perusruokavaliion annoskoot ja niiden energia- ja proteiinisällöt

Annoskoko	Energiaa, kcal/vrk	Proteiinia, g/vrk
S	1500–1700	70–80
M	1800–2000	80–90
L	2200–2400	100–110
XL	2600–2700	110–115

Kuva 1. Perusruokavalio, annoskoko S



Kuva 2. Perusruokavalio, annoskoko M



Kuva 3. Perusruokavalio, annoskoko L

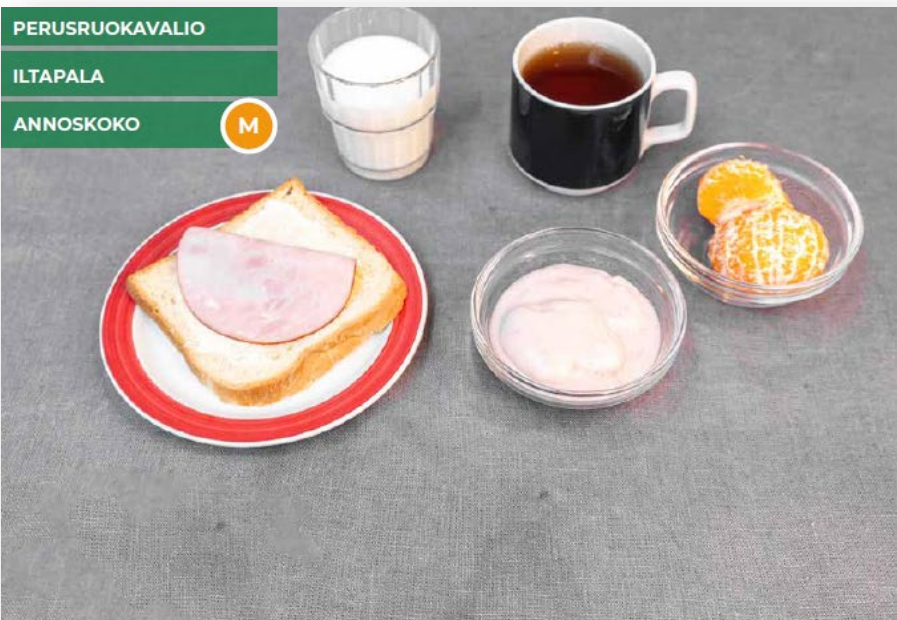


PERUSRUOKAVALIO

ILTAPALA

ANNOSKOKO

M



S M L XL

Rahka	100 g / 1 dl	150 g / 1,5 dl	150 g / 1,5 dl	150 g / 1,5 dl
Lelpä	30 g	30 g	45 g	45 g
Margarilini	5 g	5 g	10 g	10 g
Lelkkele	20 g (1)	20 g (1)	30 g (2)	30 g (2)
Hedelmä	100 g / 1 dl	100 g / 1 dl	150 g / 1,5 dl	200 g / 2 dl
Ruokajuoma	150 g / 1,5 dl	200 g / 2 dl	200 g / 2 dl	200 g / 2 dl
Tee	150 g / 1,5 dl	150 g / 1,5 dl	150 g / 1,5 dl	150 g / 1,5 dl

ENERGIANTARVE / VRK

S 1500-1600 kcal

M 1800-1900 kcal

L 2200-2300 kcal

XL 2600-2700 kcal

PERUSRUOKAVALIO

Perusruokavalio koostuu tavanomaisista raaka-aineista ja ruokalajeista, joiden muodostamat ateriäkokonaisuudet noudattavat ravitsemussuosituksia.

Aterioidilla tarjotaan runsaasti kasviksia ja hedelmää.

Ruokavaliossa käytetään runsaasti pehmeitä rasvoja.

Ruokavaliossa käytetään maltillisesti sokeria ja suolaa.

ANNOSKORTTI



PERUSRUOKAVALIO

KPL TUOTE + LISÄKEKASTIKE

PERUNASOSE

ANNOSKOKO

M



S M L XL

Kappaletuote (koot vaihtelevat)	100 g / 1 dl	120 g / 1,2 dl	140 g / 1,4 dl	160 g / 1,6 dl
Lisäkekastike	50 g / 0,5 dl	50 g / 0,5 dl	80 g / 0,8 dl	100 g / 1 dl
Perunasose	150 g / 1,5 dl	180 g / 1,8 dl	200 g / 2 dl	220 g / 2,2 dl
Lämmin kasvis	50 g	50 g	100 g	120 g
Tuoresalaatti	50 g	80 g	100 g	120 g
Salaatinkastike	15 g	15 g	20 g	20 g
Lelpä	30 g	30 g	45 g	45 g
Margarilini	5 g	5 g	10 g	10 g
Ruokajuoma	150 g / 1,5 dl	150 g / 1,5 dl	200 g / 2 dl	200 g / 2 dl

ENERGIANTARVE / VRK

S 1500-1600 kcal

M 1800-1900 kcal

L 2200-2300 kcal

XL 2600-2700 kcal

PERUSRUOKAVALIO

Perusruokavalio koostuu tavanomaisista raaka-aineista ja ruokalajeista, joiden muodostamat ateriäkokonaisuudet noudattavat ravitsemussuosituksia.

Aterioidilla tarjotaan runsaasti kasviksia ja hedelmää.

Ruokavaliossa käytetään runsaasti pehmeitä rasvoja.

Ruokavaliossa käytetään maltillisesti sokeria ja suolaa.

ANNOSKORTTI



Taulukko 8. Esimerkkejä fosforirajoitteiseen ruokavalioon sopivista ruoka-aineista

Ruoka-aineryhmä	Soveltuvat elintarvikkeet ja ruoat
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Kuten perusruokavaliassa
Viljatuotteet	Enintään 5 g/100 g kuitua sisältävät tuotteet: Patonki, rieska, sämpylä Vaalea pasta, riisi ja nuudelit Keksit, korput, pulla Riisi- ja riisihiutalepuuro, mannapuuro Maissihiutaleet, riisimurot
Maitotuotteet	Nestemäiset maitotuotteet 1,5–2 dl TAI kovaa/puolikovaa juustoa 2 vpl/vrk Raejuusto, tuorejuusto Smetana, kerma Trikaliumfosfaatittomat (E341) soija-, riisi-, manteli- ja kauratuotteet
Proteiinin lähteet	Munanvalkuainen Siipikarja, ruodoton kala, liha, riista Lisäaineosfaatittomat (E450-E452) lihajalosteet Pavut, linsit, kikherneet
Ravintorasvat	Kuten perusruokavaliassa
Muut	Sokerijuurikaskuitu, psyllium, kokonaiset pellavansiemenet

Taulukko 9. Esimerkkejä kaliumrajoitteiseen ruokavalioon sopivista ruoka-aineista

Ruoka-aineryhmä	Soveltuvat elintarvikkeet ja ruoat
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Säilötyt ja pakastetut kasvikset, liotetut ja keitetyt Kurkku, paprika, jäävuori- ja lehtisalaatti, kiinankaali, sipuli, kesäkurpitsa Omena, päärynä, sitruhedelmät, viinirypäleet, vesimeloni Metsämarjat, pensasmustikka Marjakeitot, -kiisselit ja -hillot
Viljatuotteet	Enintään 5 g/100 g kuitua sisältävät tuotteet: Patonki, rieska, sämpylä Vaalea pasta, riisi ja nuudelit Keksit, korput, pulla Riisi- ja riisihiutalepuuro, mannapuuro Maissihiutaleet, riisimurot
Maitotuotteet sekä proteiinin lähteet	Kuten munuaisten vajaatoimintaruokavaliassa
Ravintorasvat	Kuten perusruokavaliassa
Muut	Tavallinen jodioitu suola Sokerijuurikaskuitu, psyllium, kokonaiset pellavansiemenet Teetä kahvin sijaan, laimennettu mehu, suolattomat kivennäisvedet

Taulukko 5. Esimerkkejä sileään sosemaiseseen ruokavalioon sopivista ruoka-aineista

Ruoka-aineryhmä	Soveltuvat elintarvikkeet ja ruoat
Kasvikset, hedelmät ja marjat	Sileä peruna- ja kasvissose ja timbaalit Kasvispatee Sileä hedelmä- ja marjasose Sileä mehukiisseli Mehuhyytelö
Viljatuotteet	Sileä jauhokuuro ja -velli
Maitotuotteet	Vanukas ja viili Sileä rahka ja jogurtti Tuore- ja sulatejuusto
Proteiinin lähteet	Sileä liha-, siipikarja- ja kalasose sekä timbaalit Liha-, siipikarja- ja kalapatee Pehmeä tofu Hummus
Ravintorasvat	Kuten perusruokavaliassa

Kuva 8. Esimerkki sileästä sosemaisesta ruokavaliosta (Ravitsemushoitosuositus, VRN 2023)





Kiitos!

Henna Nuorala

Laitlistettu ravitsemusterapeutti, TtM

henna.nuorala@vakehyva.fi

