

# Tietoisku Vireyttä seniorivuosiin- ikääntyneiden ruokasuosituksista (VRN & THL 2020)

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Ikäruoka 2.0 -hanke

Tarja Himberg

vastaava ravitsemusterapeutti

Terveystalo Turku

[Terveystalo](#)

# Tietoiskun sisältö

1. Ruokasuositukset kotona asuvien ikäihmisten kannalta
2. Kotona asuvien ikäihmisten ruokapalvelujen tuottamisessa huomioon otavat seikat
3. Suositusten mukaisten ruokapalvelujen merkitys ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä

# Vireyttä seniorivuosiin –ikäntyneiden ruokasuositus 2020

- Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ja Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) yhteinen julkaisu (31.3.2020)
- Tarkoitettu valtakunnalliseksi laatusuositukseksi, jolla määritetään, miten
  - tuetaan iäkkäiden ravitsemusta
  - järjestetään laadukkaat ruokapalvelut, jotka pohjautuvat iäkkäiden tarpeisiin ja edistävät yhdessä syömistä
- Suositus perustuu kansallisiin ”Terveyttä ruoasta” ravitsemussuosituksiin ja kliinisten näkökulmien osalta tutkimusnäyttöön
- ”Terveyttä ruoasta” ravitsemussuositukset sopivat hyväkuntoisille ikääntyville sellaisenaan
- ***Opas, joka on tarkoitettu terveyttä ja hyvinvointia edistävän ruoanvalinnan ja ruokailun oppaaksi jo eläkeikää lähestyttäessä***

# Ikääntyneiden ryhmittely toimintakyvyn mukaan

- Ravitsemuksesta puhuttaessa ikääntyneitä on olennaista tarkastella iän sijasta **terveydentilan ja toimintakyvyn mukaan**
- Tämän tietoiskun kohderyhmä ovat **hyväkuntoiset ikääntyneet**



Kuva 1. Ikääntyneiden ryhmittely toimintakyvyn mukaan

# Ruokasuositukset kotona asuvien ikäihmisten kannalta: Yhdessä syöminen ja ruokaosaaminen tukevat terveyttä



- Ruokavalion energiamäärän tulee olla kulutuksen mukainen
- Ruokavalion tulee olla monipuolinen ja maistuva
  - sisältäen mm. kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljavalmisteita, pehmeää rasvaa, maitovalmisteita, sekä riittävästi kalaa, siipikarjaa, lihaa, kananmunaa tai kasviproteiinin lähteitä
- Suolan määrä pidetään kohtuullisena
- Jos tarvitaan painonpudotusta, sen on tapahduttava maltillisesti ja riittävä proteiinin saanti huomioiden
- Yli 75-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää 10-20 mikrog/vrk
- Lisäksi huomioitava ruokailun psyykinen ja sosiaalinen merkitys, vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa, mieliala ja tunteet sekä sosiaalinen ja taloudellinen tilanne

# Säännölliset ateriat ja aterioiden koostaminen

1. Säännölliset ateriat
  1. Aamupala
  2. Lounas
  3. Välipala
  4. Päivällinen
  5. Iltapala
  6. myöhäisiltapala, yöpala ja varhaisaamupala yksilöllisesti
2. Yöpaasto korkeintaan 11 h
3. Pääaterioilla (lounas ja päivällinen) lautasmallin jakaminen kolmanneksiin
  1. Valmisruokien hyödyntäminen (täydentäminen täysipainoiseksi ateriaksi kananmunalla, leikkeleellä tai maitovalmisteella ja kasviksilla)
  2. Aterianosien kuten erilaisien pyöryköiden, pihvien yms. hyödyntäminen ruonvalmistusta helpottamaan

Osa I Ohjeita ruoan valintaan ja aterioiden suunnitteluun sekä vaihtoehtoja ruokien täydentämiseen ja maistuvuuden lisäämiseen. Ruokakuvista saa käytännön vinkkejä

# Ruokavalion parantamista koskeva suositus

Terveyden ja kestävyuden edistäminen ruokavalinnoilla (VRN, 2014)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut ja linssit)	Vaaleat viljavalmisteen -> täysjyvävalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet -> kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyjä sokereita sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen -> vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

**Parhaimmillaan tarjolla oleva ruoka ja ruokailutilanne ovat ikääntyneelle ilo ja nautinto, päivän kohokohta**





# Kotona asuvien ikäihmisten ruokapalvelujen tuottamisessa huomioitavat seikat



Hyvä ruokalistasuunnittelu, tilaus-, logistiikka- ja informaatiojärjestelmällä voidaan varmistaa kohderyhmälle maistuvan ruoan tarjonta ja sopivat annoskoot -> ruokahävikin vähentäminen



Ruokapalvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää nostaa esille ikääntyvät itse aktiivisina vaikuttajina ja tarjota erilaisia mahdollisuuksia osallistua toimintakyvyn mukaan



**Yhdessä syömisen tukeminen:** Maistuva ruoka, mukava ruokailutilanne ja yhdessä syöminen lisäävät ruokailusta saatavaa mielihyvää, rohkaisee syömään uusia ruokia, auttavat syömään enemmän, jos ruokahalu on huono ja virittävät aistimuksia



Ruokaympäristön esteettömyys, viihtyisyys ja rauhallisuus



**Palveluiden joustavuus muuttuvien tilanteiden mukaan** – kauppakassipalvelut, kuljetuspalvelut, kauppapalvelu (apua kaupassa käymiseen ja ostoslistan tekemiseen), ruokalähettilpalvelut...

# Kotona asuvien ikäihmisten ruokapalvelujen tuottamisessa huomioitavat seikat



Mahdollisuus valita ateriat useista vaihtoehdoista



Mahdollisuus erityisruokavalioon, tehostettuun ruokaan/ruokavalioon, täydennettyyn ruokaan



Vaihtoehtoiset ruoka-aineet ja valmistustavat



Valmisruoat ja niiden maustaminen omien makumieltymysten mukaiseksi tuovat helpotusta ja vaihtelua ruokailuun



Esimerkkejä erilaista vaihtoehdoista aterioille ja välipalaksi



Yhdessä tuotteiden haku elintarvikevalmistajien ja kauppojen verkkosivuilta

# Suosituksien mukaisten ruokapalvelujen merkitys ikäihmisen toimintakyvyn ylläpitämisessä

- Suosituksen mukainen toiminta edistää ikääntyneiden
  - terveyttä
  - toimintakykyä
  - elämänlaatua
  - nopeuttaa sairauksista toipumista ja lyhentää sairaalajaksoja -> vähentää lääke- ja hoitokustannuksia
- **Hyvä ravitsemus parantaa mahdollisuutta asua kotona pidempään**





**KIITOS!**

# Terveystalo

Kohti parempaa.

terveystalo.com  
#terveystalo

