

Ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteitä



Tehtävä:

- Mitä erityispiirteitä ikääntyneiden ravitsemukseen liittyy?
 - Käytä lähteenä kurssikirjaa JA Valtion ravitsemussuosituksia
- Millaiset ruuat voivat aiheuttaa oireita sappikivitautia sairastavalle? Miten sappikivitauti vaikuttaa ruokavalioon?
- Millainen ruokavalio suunnitellaan kihtiä sairastavalle?

Tämä on kirjallinen tehtävä. Kirjoita vastauksesi Word-tiedostoon (tai vastaavaan) ja palauta se Pedanetiin sille varattuun palautuskansioon tänään. Tehtävän arviointi on hyväksytty tai täydennettävä. Tehtävän pituus on noin yksi A4-sivu (fontti times new roman tai vastaava, kirjasinkoko 12, riviväli 1,5).

Ikääntyneiden ravitseminen 1/2

- Ravitsemuksella on tärkeä merkitys terveydelle ja toimintakyvylle
- Energiankulutus pienenee ikääntyessä
- Ikääntyvän ruokavalion pitää sisältää monipuolisesti eri ruoka-aineita lautasmallin mukaisesti (huom. vähän syövän vanhuksen aterioissa energiansaannin turvaaminen on etusijalla)
- Proteiinin tarve vanhuksilla suurempi kuin nuoremmilla
- D-vitamiini ja kalsium osteoporoosiriskin takia erityisen tärkeitä
- Riittävä neste! 1-1,5 l päivässä
- Suolaa kohtuudella, suositetaan pehmeitä rasvoja

Ikääntyneiden ravitseminen 2/2

- tutkimusten mukaan vanhusten ravitsemuksessa voi olla merkittäviä puutteita, varsinkin laitoshoidossa
- Ravitsemusongelmien riski suurin yli 80-vuotiailla
- Suurimmat ongelmat vähäinen energiansaanti ja laihtuminen
- ennaltaehkäisy ravitsemukseen liittyvissä asioissa / ongelmissa on tärkeää, koska vanhuksen heikon ravitsemustilan parantaminen on vaikeaa

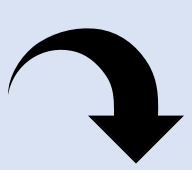
Haasteita ikääntyneiden ruokailussa

- ravitsemustilaa heikentäviä tekijöitä ovat esim.
 - huono ruokahalu
 - vähäinen liikunta
 - sairaudet ja lääkehoidon haittavaikutukset
 - ongelmat itse syömisessä (käsien heikko voima/liikkuvuus, huonot hampaat, proteesien sopimattomuus, nielemisen ongelmat, aistipuutokset jne.)
 - Suun ongelmat
 - Yksinäisyys, puolison kuolema ym. sosiaaliset syyt
 - Mielen terveyden haasteet

Ikääntyneen ravitsemuksen arviointi

- paras keino arviointiin on painon seuranta
- Mittarit: MNA-mittari on suunniteltu erityisesti iäkkäille
- ruokailun seuranta, energian ja ravinnonsaannin arviointi sekä hoitolaitoksen henkilökunnan havainnot ruokailusta ovat keskeisiä välineitä ravitsemuksen arvioinnissa ja ravitsemushoidon suunnittelussa
- aluksi määrittele tilanteet, jolloin tarvitaan tehostettua ravitsemushoitoa, esim. matala BMI, alhaiset MNA-pisteet, leikkaukset, pitkittyneet tai toistuvat infektiot, painehaavat, dementia, toimintakyvyn heikkeneminen ja vähäinen syöminen





Aliravitseminen

- = liian vähän energiaa suhteessa kulutukseen tai ravintoaineita saa vähemmän kuin tarvitsee
- Heikentää toimintakykyä
- Aiheuttaa lihaskatoa





Virheravitsemus

- = voi johtua ravintoaineiden puutteesta, niiden epätasapainosta tai liiallisesta saannista
 - Esim. saa liikaa energiaa, mutta ravintoaineköyhää ruokaa

Rakennemuunneltu ruoka

- Tarvitaan mm., jos heikentynyt purentakyky, nielemishäiriöitä tai pään, suun ja ruuansulatuskanavan alueen leikkauksia
- Pehmeä
- Karkea sosemainen
- Sileä sosemainen
- Nestemäinen
- Sakeuttaminen esim. mehu tai muu juoma, jos hörppii muuten ”väärään kurkkuun”

Ratkaisuita ravitsemukseen

- Ruokailu on tärkeä sosiaalinen tapahtuma
- Perinteiset, kotoiset ruuat usein mieluisia
- Lihaskunnon ja toimintakyvyn ylläpitäminen tärkeää
- Säännöllisen ateriat
- Lempiruokia
- Ruoan värit ja asettelu
- Energia- ja ravintoainetiheyden rikastaminen (esim. rasvaisemmat maitotuotteet käyttöön)
- Täydennysravintovalmisteet tarvittaessa

Sappipotilaan ruokavalio 1/2

- Runsaasti rasvaa sisältävä ruoka saa aikaan sappirakon supistelua
-> jos sappirakossa on kiviä, supistelut voivat aiheuttaa kipua ja työntää sappikiviä liikkeelle -> kipua
- Ei ole olemassa yhtä oikeaa ruokavaliota
- Tasainen syöminen, kohtuulliset annoskoot
- Runsaan rasvan välttäminen, mutta pehmeitä rasvoja saatava
- Kuitu sitoo sappihappoja ja vähentää sappikivien muodostumista

Sappipotilaan ruokavalio 1/2

- Jotkut muutkin ruuat voivat aiheuttaa oireita, esim.:
 - Kaasua muodostavat
 - kaalit, sipulit, lanttu, nauris, selleri, sienet, pavut, herneet ja linssit
 - tuore omena ja päärynä, melonit ja avokado
 - Hiilihapolliset juomat ja kahvi
 - Tuore leipä tai pulla
 - Voimakkaasti maustettu tai savustettu ruoka
 - Etikka ja etikkasäilykkeet
 - Makeutusaineet Esim. sorbitoli, ksylitoli, maltitoli, laktitoli ja isomaltitoli
 - Inuliinia, oligofruktoosia, frukto-oligosakkarideja (FOS) galakto-oligosakkarideja (GOS) sisältävät tuotteet, kuten ruoansulatusjogurtit.

Kihtipotilaan ruokavalio

- pyritään välttämään runsaasti puriineja sisältäviä ruoka-aineita
- Ylipainon hoito tärkeää myös
- Joskus lri määrää C-vitamiinilisän

Vältettäviä:

- kalan ja siipikarjan nahka
- äyriäiset ja simpukat
- sisäelimet
- palkokasvit, sienet ja parsa
- vehnänalkio
- hiivavalmisteet (leivinhiiwa sopii)
- olut