

*Ikääntyvän kehitysvammaisen
ravitsemustilan arviointi
ja hyvän ravitsemustilan turvaaminen*



Opas hoitohenkilökunnalle

Tämä opas on tarkoitettu kehitysvammaisten parissa työskenteleville. Oppaan tarkoituksena on lisätä hoitohenkilökunnan osaamista kehitysvammaisen ihmisen ravitsemustilan arvioinnissa. Opasta voi käyttää myös esimerkiksi ikääntyneiden hoitopaikoissa.

Tämän oppaan tekemisessä on käytetty lähteenä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia uusia suomalaisia ravitsemussuosituksia 2014 sekä Ravitsemushoitosuosituksia (2010) ja Ravitsemussuosituksia ikääntyneille (2010). Lisäksi olen käyttänyt lähteenä Satu Aaltosen (2004) Pro gradua Kehitysvammaisten aikuisten ravitsemustila ja ateriapalvelujen toteutuminen kehitysvammaisten palvelukodeissa.

Kehitysvammaisten ravitsemustilan arviointi voi olla haasteellista. Siihen vaikuttaa liikuntakyvyn rajoittuneisuus tai hyperaktiivisuus, yksilöiden väliset rakenne-erot ja se, että kehitysvammaiset ovat lyhyempiä kuin normaaliväestö. Kehitysvammaisten ravitsemustilan arviointi tutkimusten perusteella on hyödyllistä. Arvioinnilla voitaisiin varhaisessa vaiheessa tunnistamaan ravitsemushäiriöt ja ehkäistä ne. (Aaltonen 2004, 25.)

Opas sisältää mm. tietoa ikääntyneen kehitysvammaisten terveyttä edistävästä ruokavalioista, MNA mittarin ja ruuanseurantalomakkeen sekä suositusten mukaiset ravintoaineiden saantisuositukset.

Oppaan on tehnyt opinnäytetyönään sairaanhoitaja (amk) opiskelija Maija Piirainen Kajaanin ammattikorkeakoulusta.

Sisältö

- **Terveyttä edistävä ruokavalio** 4
- **Ravitsemustilan seuranta ja arviointi** 7
 - Painon seuranta
 - Painoindeksi
 - Olkavarren ympärysmitta
- **MNA-mittari ravitsemustilan arvioinnissa** 9
- **Ruuanseurantalomake ravitsemustilan arvioinnissa** 16
- **Ravintoaineiden saannin turvaaminen** 23
 - Hiilihydraatit
 - Proteiinit
 - Rasvat
 - Vitamiinit ja kivennäisaineet
 - Nesteet
- **Vinkkejä ravitsemukseen** 33

Terveyttä edistävä ruokavalio

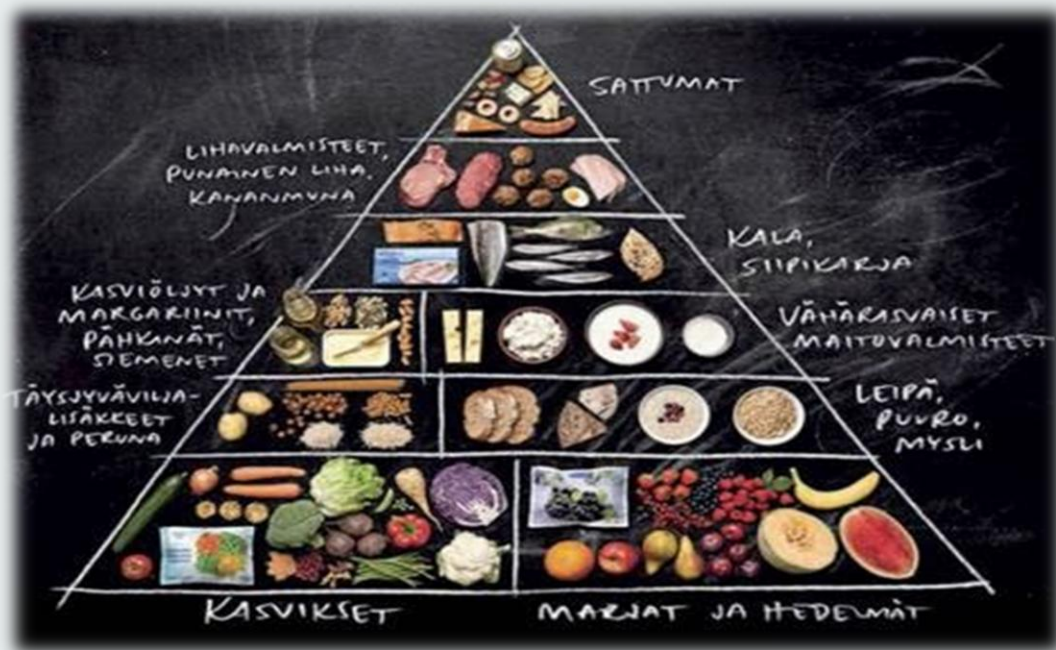
Uusien ravitsemussuositusten (2014) mukaan terveyttä ja hyvinvointia edistävään ruokavalioon suositellaan seuraavia muutoksia:

- **Lisää:**
 - Kasviksia, erityisesti juureksia
 - Palkokasveja; herneitä, papuja ja linssejä
 - Marjoja ja hedelmiä
 - Kalaa ja muita mereneläviä
 - Pähkinöitä ja siemeniä

- **Vaihda:**
 - Vaaleat viljavalmisteet täysjyvävalmisteiksi
 - Voi, voita sisältävät valmisteet kasviöljyyn ja kasviöljypohjaisiin levitteisiin
 - Rasvaiset maitovalmisteet vähärasvaisiin/rasvattomiin

- **Vähennä**
 - Lihavalmisteita, punaista lihaa
 - Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruuat
 - Suolaa

Alla oleva pyramidi kuvastaa mistä terveyttä edistävä ruokavalio kokonaisuudessaan koostuu. Pyramidin alaosassa on ruoka-aineet, jotka päivittäin käytettynä ovat terveyttä edistävä. Puolestaan yläosan ruoka-aineet eivät kuulu päivittäiseen terveelliseen ruoka-valioon.



Kuvalähde: Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.

Alla olevan lautasmalli auttaa kokoamaan terveellisen aterian. Lautasmallin mukaan puolet on kasviksia, neljännes perunaa, täysjyväpastaa tai – riisiä. Ja loppu neljännes jää kala-, liha-, munaruualle tai vaihtoehtoisesti palkokasveille, pähkinöistä tai siemenistä valmistetulle kasvisruualle. Ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Hyvään ateriaan kuuluu täysjyväleipää, johon kasviöljypohjaista levitettä. Myös salaattinkastikkeena suositaan kasviöljypohjaisia kastikkeita. Jälkiruuaksi sopivat marjat tai hedelmä.



Ravitsemustilan arviointi ja seuranta

- **Ravitsemustilan seurannalla pyritään kartoittamaan:**
 - ravintoaineiden saantia
 - ruokailutottumuksia
 - energian saannin ja kulutuksen suhdetta

Ikääntyneen kehitysvammaisen ravitsemustilaan voidaan arvioida seuraavilla tavoilla:

- **Painon seuranta:**
 - Yksinkertainen tapa
 - Säännöllinen seuranta
 - Aina samalla vaa´alla
 - Rakko tyhjänä ja ennen aamupalaa
 - Verrata aiempiin painoihin, onko tapahtunut muutosta.
 - Ravitsemukseen kiinnitettävä huomioita, jos:
 - Paino laskee > 2 % / viikossa
 - Paino laskee > 5 % / kuukaudessa
- **Painoindeksi (BMI):**
 - kertoo pituuden ja painon suhteen
 - Laskukaava: paino (kg) :
pituus (m) x pituus (m)
 - BMI alle 18,5 = alipainoinen
 - BMI 18,5–24,9 = normaalipainoinen
 - BMI 25–29,9 = lievästi ylipainoinen
 - BMI 30–34,9 = merkittävästi ylipainoinen
 - huom. ikääntyneellä normaali BMI 24–29
- **Olkavarren ympärysmitta (OY):**
 - Voidaan käyttää arvioitaessa painon muutoksia
 - OY < 23,5 todennäköistä, että BMI alle 20
 - OY > 32,0 todennäköistä, että BMI yli 30
 - kts. seuraavalla sivulla mittausohje

Olkavarren ympärysmitta

Jos asiakkaan pituudesta tai painosta ei ole käytettävissä olevaa tietoa, potilaan kehon painoindeksi (BMI) voidaan arvioida mittaamalla olkavarren ympärysmitta (OY).

- Asiakkaan tulee seistä tai istua.
- Mikäli mahdollista, käytetään ei-dominoivaa kättä.
- Mitattavan käsivarren tulee olla paljas.
- Olkapään kärki sekä kyynärpään kärki paikallistetaan.
- Mitataan edellä mainittujen kohtien välinen etäisyys ja merkitään sen keskipiste käsivarteen.
- Mitattavaa kättä pidetään rennosti alhaalla.
- Mittanauhaa ei kiristetä vaan, mukavasti käsivarren ympärille.

Perusaineenvaihdunnan laskeminen

- Kehitysvammaisen ihmisen energian tarpeen määrittäminen on haastavaa, mutta suuntaa antavaa tietoa saa määrittelemällä perusaineenvaihdunta.
- Perusaineenvaihdunta (PAV) lasketaan $20\text{kcal} \times \text{paino kg}$.
- Vuodepotilaan energiatarve lasketaan $26\text{ kcal} \times \text{paino kg}$.
- Liikkeellä oleva/itse ruokaileva $30\text{ kcal} \times \text{paino kg}$.
- Sairaudesta toipuva/levoton/paljon liikkuva $36\text{ kcal} \times \text{paino kg}$

MNA mittari ravitsemustilan arvioinnissa

- ravitsemustilan seuranta MNA mittari (Mini Nutritional Assessment) on suunnattu ikääntyneille, yli 65-vuotiaille
 - mittarin avulla voidaan seuloa ja ehkäistä ravitsemusongelmia
 - sisältää ravitsemuksen arviointia, antropometrisiä mittauksia, toimintakyvyn arviointia sekä ikääntyvän oma/hoitajan arvio ravitsemuksesta
 - kehitysvammaisille ei ole omaa mittaria ravitsemustilan arviointiin
-
- Seulontaosuuden kysymykset voi saada enintään 14 pistettä.
 - Jos pisteet ovat alle 12 pistettä, siirrytään arviointi osuuteen.
 - Arviointiosuudesta voi saada pisteitä enintään 16 pistettä.
 - MNA mittarin kokonaispistemäärä on 30 pistettä.
 - Pisteiden ollessa enemmän kuin 23,5 aliravitsemuksen riskiä ei ole ja ikääntyvä on hyvin ravittu.
 - Pistemäärä ollessa 17–23,5 ikääntyvällä on riski aliravitsemukseen.
 - Alle 17 pistettä merkitsee aliravitsemuksen tilaa.

Mini Nutritional Assessment MNA®

Sukunimi:	Etunimi:			
Sukupuoli:	Ikä:	Paino, kg:	Pituus, cm:	Päivämäärä:

Merkitse pisteet ruutuihin ja laske yhteen. Jos seulonnan kokonaispistemäärä on 11 tai vähemmän jatka loppuun asti.

Seulonta	J Päivittäiset lämpimät ateriat (sisältää puurot ja vellit)
A Onko syöminen vähentynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana ruokahaluttomuuden, ruuansulatusongelmien, puremis- tai nielemisvaikeuksien takia 0 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt huomattavasti 1 = kyllä, ravinnonsaanti on vähentynyt hieman 2 = ei muutoksia <input type="checkbox"/>	0 = 1 ateria 1 = 2 ateriaa 2 = 3 ateriaa <input type="checkbox"/>
B Painonpudotus kolmen viime kuukauden aikana 0 = painonpudotus yli 3 kg 1 = ei tiedä 2 = painonpudotus 1-3 kg 3 = ei painonpudotusta <input type="checkbox"/>	K Sisältääkö ruokavalio vähintään <ul style="list-style-type: none"> • yhden annoksen maitovalmisteita (maito, juusto, piimä, viili) päivässä kyllä <input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> • kaksi annosta tai enemmän kananmunia viikossa (myös ruuissa, esim. laatikot) kyllä <input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> • lihaa, kalaa tai kanaa joka päivä kyllä <input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> 0.0 = jos 0 tai 1 kyllä-vastaus 0.5 = jos 2 kyllä-vastausta 1.0 = jos 3 kyllä-vastausta . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C Liikkuminen 0 = vuode- tai pyörätuolipotilas 1 = pääsee ylös sängystä, mutta ei käy ulkona 2 = liikkuu ulkona <input type="checkbox"/>	L Kuuluuko päivittäiseen ruokavalioon kaksi tai useampia annoksia hedelmiä tai kasviksia 0 = ei 1 = kyllä <input type="checkbox"/>
D Onko viimeisen kolmen kuukauden aikana ollut psyykkistä stressiä tai akuutti sairaus? 0 = kyllä 2 = ei <input type="checkbox"/>	M Päivittäinen nesteen juonti (esim. kahvi, tee, maito, mehu...) 0.0 = alle 3 lasillista 0.5 = 3-5 lasillista 1.0 = enemmän kuin 5 lasillista . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
E Neuropsykologiset ongelmat 0 = dementia tai masennus 1 = lievä dementia 2 = ei ongelmia <input type="checkbox"/>	N Ruokailu 0 = tarvitsee paljon apua tai on syötettävä 1 = syö itse, mutta tarvitsee hieman apua 2 = syö itse ongelmitta <input type="checkbox"/>
F Painoindeksi eli BMI (= paino / (pituus)² kg/m²) 0 = BMI on alle 19 1 = BMI on 19 tai yli mutta alle 21 2 = BMI on 21 tai yli mutta alle 23 3 = BMI on 23 tai enemmän <input type="checkbox"/>	O Oma näkemys ravitsemustilasta 0 = vaikea virhe- tai aliravitsemus 1 = on epävarma ravitsemustilastaan 2 = ei ravitsemuksellisia ongelmia <input type="checkbox"/>
Seulonnan tulos . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (välisumma maksimi 14 pistettä)	P Oma näkemys terveydentilasta verrattuna muihin samanikäisiin 0.0 = ei yhtä hyvä 0.5 = ei tiedä 1.0 = yhtä hyvä 2.0 = parempi . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12 pistettä tai enemmän: riski virheravitsemukselle ei ole kasvanut, arviointia ei tarvitse jatkaa 11 pistettä tai vähemmän: riski virheravitsemukselle on kasvanut, jatka arviointia	Q Olkavarren keskikohdan ympärysmitta (OVY cm) 0.0 = OVY on alle 21 cm 0.5 = OVY on 21-22 cm 1.0 = OVY on yli 22 cm . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b style="background-color: #003366; color: white; padding: 2px;">Arviointi	R Pohkeiden ympärysmitta (PYM cm) 0 = PYM on alle 31 cm 1 = PYM on 31 cm tai enemmän <input type="checkbox"/>
G Asuuko haastateltava kotona 1 = kyllä 0 = ei <input type="checkbox"/>	Arviointi (maksimi 16 pistettä) . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
H Onko päivittäisessä käytössä enemmän kuin kolme reseptilääkettä 0 = kyllä 1 = ei <input type="checkbox"/>	Seulonta . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
I Painehaavaumia tai muita haavoja iholla 0 = kyllä 1 = ei <input type="checkbox"/>	Kokonaispistemäärä (maksimi 30 pistettä) . <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ref. Vellas B, Vilars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. J Nutr Health Aging 2006;10:456-465. Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). J Gerontol 2001;56A: M366-377. Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature - What does it tell us? J Nutr Health Aging 2006; 10:466-487. © Nestlé, 1994, Revision 2006. N87200 12/99 10M Enemmän tietoa löydät: www.mna-elderly.com -sivuilta.	Ravitsemustilan arviointiasteikko 17-23,5 pistettä <input type="checkbox"/> riski virheravitsemukselle kasvanut alle 17 pistettä <input type="checkbox"/> kärsii virhe- tai aliravitsemuksesta

MNA Mittarin täyttöohje

- Asiakas vastaa itse seulonta- ja arviointiosion kysymyksiin, jos se vain suinkin on mahdollista.
- Asiakkaan tiedot täydennetään tarvittaessa omaiselta, hoitajalta tai potilasasiakirjoista.
- Jos asiakas ei pysty vastaamaan itse, tiedonkeruusta vastaa ensisijaisesti hoitajat yhdessä omaisten kanssa.

Seulonta osuus:

A: Syömisen muutos

- Syökö asiakas vähemmän kuin tavallisesti kolmen viime kuukauden aikana?
- Jos "Kyllä", lisäkysymyksinä:
 - Johtuuko vähäisempi syöminen huonontuneesta ruokahalusta, puremis- tai nielemisongelmista? Onko ruokahalu huonontunut?
 - Syökö asiakas nyt hieman vähemmän tai huomattavasti vähemmän kuin ennen?

B: Painonmenetys

- Onko asiakas laihtunut kolmen viime kuukauden aikana?
- Pisteytys: Jos painoa ei ole mitattu, käytetään "Ei tiedä" -vaihtoehtoa

C: liikkuminen

- Pystyykö asiakas nousemaan itse vuoteesta tai tuolista?
- Pystyykö asiakas liikkumaan ulkona?

Pisteytys: 2 = ulkona liikkuminen ilman apuvälineitä tai niiden kanssa

D: Sairaus tai stressi

– Mikä on asiakkaan viimeaikainen vointi?

Pisteytys: 0 = omaisten menetys, muutto, lääkärin tai sairaalahoitoa vaatinut akuutti sairaus

E: Neuropsykologiset ongelmat

– Potilaskertomuksesta tarkistus dementiasta tai depressiosta

Pisteytys: 1 = potilaskertomuksesta tieto puuttuu, mutta hoitajien mielestä ikääntyneen

muisti on heikentynyt tai potilas on masentunut

F: Painoindeksi (kg/m²)

– Tieto löytyy pituuden ja painon avulla kätevimmin valmiista BMI-taulukosta

Arviointi osuus:

G: Asuminen

– Tarkoittaa asumista tavallisesti. Tilapäinen sairaalahoito ei vaikuta vastaukseen.

Pisteytys: 0 = palvelutalossa, vanhainkodissa ja pitkäaikaisosastolla.

H: Reseptilääkkeiden määrä

– Lääkkeiden määrä

Pisteytys: 0 = lääkärin määräämät, säännöllisesti ottamat lääkkeet

I: Painehaavat

– Onko asiakkaalla makuuhaavoja?

Pisteytys: 0 = ehjällä iholla oleva punoitus, joka ei häviä asennonmuutoksessa, rakkula tai halkeama epiteelikudoksessa, koko ihon paksuuden käsittävä haava tai säärihaava tai muu ihorikko.

J: Lämpimien, täysipainoisten aterioiden määrä

– Montako lämmintä ruokaa asiakas syö päivässä? Kuinka monesti päivässä?

– Lämmin ateria tarkoittaa aamiaista, lounasta ja päivällistä.

Aamiainen voi koostua puurosta, vellistä tai viilistä, voileivästä ja leikkeleistä sekä kasviksista. Lounas ja päivällinen voi koostua perunasta, riisistä tai pastasta, lihasta, kanasta tai kalasta ja kasviksista. Lämmin ateria tarkoittaa siis vähintään kaksi ruoka-ainetta (esimerkiksi perunaa, riisiä tai pastaa ja lihaa, kanaa tai kalaa) tai ruokalajia sisältävää ateriaa. Pisteytys: Aterioiden lukumääräpisteissä otetaan huomioon, jos asiakas syö vain osan tarjotuista, ateriaan kuuluvista ruoka-annoksista (pienempi pistemäärä).

K: Ruokavalion koostumus

– Juoko asiakas maitoa tai piimää päivittäin? Käyttääkö asiakas juustoa tai jogurttia päivittäin?

– Syökö asiakas kananmunia? Kuinka usein?

– Syökö asiakas lihaa, kalaa tai kanaa päivittäin? (Kuvastaa ruokavalion proteiinin määrää)

Pisteytys: 1 annos maitoa, piimää, viiliä tai jogurttia = 2 dl tai 2–3 viipaletta juustoa; 1 annos kananmunia = 1 kpl.

L: Marjojen, hedelmien ja kasvien käyttö

– Syökö asiakas marjoja, hedelmiä tai kasviksia?

- Kuinka monta annosta asiakas syö niitä tavallisesti päivittäin?
- Yksi annos on: (Yksi hedelmä, 2 dl marjoja tai kiisseliä, lasi tuoremehua, kupillinen kasviksia (ei perunaa) aterian yhteydessä tai välipalana

M: Nesteen juonti

- Kuinka monta kupillista (noin 1 dl) kahvia tai mukillista teetä (noin 2 dl) asiakas juo päivässä?
- Kuinka monta lasillista (tarkasti 1,7 dl) maitoa, piimää, mehua, vettä tai kotikaljaa asiakas juo päivässä?

N: Ruokailusta selviytyminen

- Pystyykö asiakas syömään itse?
- Tarvitseeko asiakas syöttämispua?

Pisteytys: 1 = vaikeuksia käsitellä lautasella olevaa ruokaa tai vaikeuksia saada ruokaa suuhun lautaselta tai puremis- tai nielemisvaikeuksia tai hitaasti syömistä apuvälineiden avulla.

O: Oma näkemys ravitsemustilasta

- Tuntuuko, että asiakas syö tarpeeksi tai on hyvin ravittu?

Pisteytys: 1 = hoitohenkilökunnan tekemä arvio

P: Oma näkemys terveydentilasta

- Kuinka terve asiakas on muihin saman ikäisiin verrattuna?

Pisteytys 1 = hoitohenkilökunnan tekemä arvio.

Q: Olkavarren keskikohdan ympärystä (OVY)

- Mitataan senttimetreissä oikeakätiseltä vasemmasta kädestä, vasenkätiseltä oikeasta kädestä
- Olkavarren keskikohta mitataan koukistetusta kädestä ja kohta merkitään kynällä

– Olkavarren keskikohdan ympärysmitta mitataan sivulla vapaasti roikkuvan käden olkavarren keskikohdasta

R: Pohkeen ympärysmitta (PYM)

– Mitataan senttimetreissä seisoma-asennossa, paino tukevasti molemmilla jaloilla tai istualtaan

– Pohkeen ympärysmitta mitataan säären paksuimmasta kohdasta paljaana olevasta jalasta

– Tarvittaessa mittaus toistetaan vielä ensimmäistä mittauskohtaa hieman ylemmästä ja alemmasta kohdasta paksuimman kohdan mittaustuloksen varmistamista varten.

Ruuanseurantalomake ravitsemustilan arvioinnissa

- tarkoituksena on kartoittaa ruuan laatua ja määrää ruuanseurantalomakkeen avulla
- hyvin täytetystä ruuanseurantalomakkeesta voidaan laskea päivittäinen saatu kalorimäärä sekä proteiinimäärä
- lisäksi voidaan arvioida hiilihydraattien ja rasvojen määrää ja laatua
- ruuanseurantalomaketta voidaan pitää esimerkiksi viikon ajan
- lomakkeelle merkataan kaikki syödyt ruuat ja nesteet

RUOKAILUN SEURANTALOMAKE

Kirjoita joka aterialla syödyt ruoat. Käytä annostaulukkoa, kun arvioit henkilön energian ja proteiinin saannit.

Taustatiedot		Osasto	
Henkilön nimi tai tunniste	Ikä	Päivämäärä	Viikonpäivä
Ruokavalio		Avun tarve ruokailussa	
<input type="checkbox"/> Kiinteä <input type="checkbox"/> Pehmeä <input type="checkbox"/> Sosemainen <input type="checkbox"/> Nestemäinen		<input type="checkbox"/> Ei tarvitse apua <input type="checkbox"/> Tarvitsee apua <input type="checkbox"/> Syötettävä	
Erityisruokavalio:			

1. Aamupala	Kello	Syödyn ruoan määrä kirjataan: dl, tl, kpl, g, viip.	Energia (kcal) katso annostaulukko	Proteiini (g) katso annostaulukko
	Ruokalaji, esim kaurapuuro tai pala leipää, 2 tl rasvaa			
Puuro/ velli				
Mehukeitto				
Leipä				
Levite marg. voi (rasva%)				
leikkeleet (rasva%)				
Lisäke (kylmä)				
Juomat maito (rasva%) mehu, kahvi tai tee sokeripala (kpl)				
Muu ¹				
YHTEENSA				

2. Lounas	Kello	Syödyn ruoan määrä kirjataan: dl, tl, kpl, g, viip.	Energia (kcal)	Proteiini (g)
	Ruokalaji, esim lihakeitto			
Pääruoka				
Lisäke (lämmin)				
Leipä				
Levite/ leikkeleet				
Leipärasva (%)				
Juomat, mehu				
Maito (rasva%)				
Salaatti				
Salaatinkastike				
Jälkiruoka				
Muu ¹				
YHTEENSA				

¹ Merkitse esim. aterialla nautitut täydennysravintoainevalmisteet tähän kenttään.

3. Iltapäiväkahvi	Kello	Syödyn ruoan määrä kirjataan: dl, tl, kpl, g, viip.	Energia (kcal)	Proteiini (g)
	Ruokalaji			
Leipä/ kahvileipä				
Levite/ leikkeleet marg. tai voi (rasva%)				
Lisäke				
Juomat, mehu kahvi tai tee, sokerip. (kpl)				
Muu				
YHTEENSÄ				

4. Päivällinen	Kello	Syödyn ruoan määrä kirjataan: dl, tl, kpl, g, viip.	Energia (kcal)	Proteiini (g)
	Ruokalaji			
Pääruoka				
Lisäke (lämmin)				
Leipä Levite/ leikkeleet				
Juomat, maito (rasva%) mehu				
Lisäke (kylmä)				
Jälkiruoka				
Muu				
YHTEENSÄ				

5. Iltapala	Kello	Syödyn ruoan määrä kirjataan: dl, tl, kpl, g, viip.	Energia (kcal)	Prot. (g)
	Ruokalaji			
Leipä Levite/ leikkeleet (rasva%)				
Juomat, maito (rasva%) mehu				
Lisäke (kylmä)				
Muu				
YHTEENSÄ				

6. Kaikki päivän ateriat yhteensä	Energia (kcal)	Proteiini (g)

Ruokailun seurantalomakkeen täyttöohjeet

- Kirjoita lomakkeen taustatietoihin asukkaan nimi (tai tunniste), ikä, paino tai painoindeksi (BMI), seurantapäivämäärä, viikonpäivä ja kuinka mones seurantapäivä on kyseessä (seurantapäivän nro) esimerkiksi 1/3, joka tarkoittaa asukkaan kolmen päivän seurantajakson ensimmäistä päivää.
- Valitse (rastita) asukkaan ruokavaliota kuvaava termi vaihtoehdoista. Rastita esim. sosemainen jos asukkaalla on sosemainen ruokavalio. Voit merkitä mahdolliset huomautukset sille varattuun tilaan (huomautukset). Jos asukkaalla on jokin erityisruokavalio, kuten esim. kihti, voit kirjoittaa sen kohtaan erityisruokavalio.
- Merkitse myös asukkaan mahdollisesti tarvitsema apu ruokailussa, rastittamalla sopiva vaihtoehto.
- Kirjoita aterian alkamis- ja päättymisajankohta sille varattuun tilaan, esim. 8.00–8.30.
- 1. Leivän päällä olevan levitteen laatu ja määrä on mainittava aina, samoin leipien ja leivänpäällisten määrät ja laadut. Määrät voi ilmoittaa esim. siivuina, viipaleina tai kappalemäärinä. Levitteen määrän voi arvioida grammoina erillisten kuvien avulla.
- 2. Myös juomien laatu ja määrä on muistettava merkitä: maidon laatu (rasvaton/ kevytmaito), sokeroidut mehut, mehukeitot ja tuoremehut.

- 3. Kahviin ja teehen mahdollisesti lisättävät sokerit ja kermit on kirjattava ja asian selkeyttämiseksi on syytä merkitä, jos sokeria ja kermaa ei käytetä kahvissa tai teessä.
- 4. Kahvilla nautitut leivät ja leivonnaiset on mainittava.
- 5. Ruokapäiväkirjaan tulee kirjata "voisilmat" puurossa yms. puuroon lisättävät, kuten sokerit ja hillot ja niiden määrät (tl, rkl). Puuron ja vellin määrä on hyvä arvioida desilitroina.
- 6. Pääruokien laatu ja määrä on keskeistä, joten ne on kirjattava selkeästi, esimerkiksi perunoiden määrä (kpl), perunasose/riisi (dl), liha/kanakastike (dl), lihapullat ym. (kpl), esimerkiksi lautasellinen lihakeittoa sekä lämpimät kasvikset ja salaattit/raasteet (dl) ja jälkiruokien laatu ja määrä (dl, kpl). Salaatinkastikkeen laatu (esim. öljykastike, kermaviilikastike) ja syöty määrä (tl, rkl) kirjataan.
- 7. Ei käytetä epämääräisiä ilmauksia, kuten "ateriapalvelun ruoka" tai "tuoturuoka", vaan ruoka eritellään ohjeen mukaisesti.
- Kun kaikki asiakkaan syömät ruoat on kirjattu, merkitään syödyn ruoan energia- ja proteiinisältö oikealla olevaan sarakkeeseen, esimerkiksi puoli lautasellista puuroa (1 dl) sisältää 45 kcal energiaa ja 1,3 g proteiinia. Päivän energian ja proteiinin saanti lasketaan yhteen lomakkeen alalaitaan

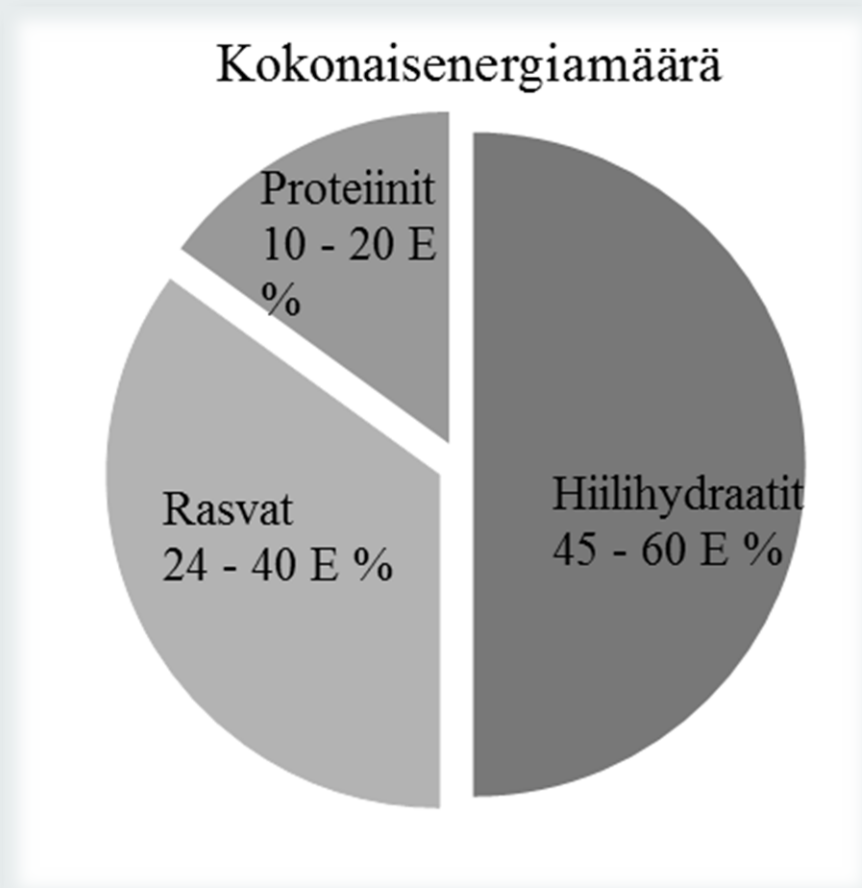
Annostaulukko ruokailun seurantaan

Ruokalajit	Puolikas perusannos tai kpl	Energia (kcal)	Prot. (g)	Kokonainen perusannos	Energia (kcal)	Prot. (g)
Puurot ja vellit						
puuro (veteen keitetty)	½ lautasellinen (1 dl)	45	1,3	1 lautasellinen (2 dl)	90	2,6
puuro (maitoon keitetty)	½ lautasellinen (1 dl)	90	3,4	1 lautasellinen (2 dl)	160	6,8
öljyisiä puuroon				1 rkl (13,5 g)	120	0
mehukeitto puuroon				0,5 dl	25	0
Pääruoat						
jauhelihapihvi	1 kpl	150	8,7	2 kpl (á 60 g)	300	17,4
jauhelihakastike	0,5 dl	65	5,1	1 dl (100 g)	130	10,2
pyörykät	1 kpl (30 g)	73	5,1	4 kpl (120 g)	290	20,5
lihakastikkeet (sika, nauta, broileri, maksa)	1 dl	143	9,7	1,5 dl	215	14,5
keitot (liha, makkara)	1 dl	60	3,9	1 lautasellinen (2 dl)	120	7,8
hemukeitto	1 dl	92	7,9	1 lautasellinen (2 dl)	185	15,8
kalakeitto	1 dl	75	5,2	1 lautasellinen (2 dl)	150	10,3
laatikot	100 g	110	7,5	200 g	220	15,0
liha- ja kalapataruoat	1 dl	105	7	1 lautasellinen (2 dl)	210	14
kalapala				½ - 1 kpl (120 g)	180	25
pääruokaohukaiset	á 25 g	47	1,5	5 kpl (125 g)	200	7,5
nakit	á 30 g	74	3,5	4 kpl (120 g)	295	14
riisipuuro (maitoon)	1 dl	83	3,3	1 lautasellinen (2 dl)	165	6,6
kyölykset (sika, leivitetty)				1 kpl (125 g)	400	17
kasvisvuogat	100 g	80	4,7	200 g	160	9,4
wokit	100 g	80	9,3	200 g	160	18,6
sosekeitot (maitoon)	1 dl	40	0,9	2 dl	80	1,8
kiusaukset	100 g	150	5	200 g	300	10
gnilimakkara				1 kpl (100 g)	240	11,6
maksapihvi				120 g	155	25
Lisäkkeet (lämmin)						
peruna	1 kpl (60 g)	50	1	2 kpl	100	2
perunasose (maidosta)	1 dl (100 g)	90	2,1	1,5 dl	135	3,2
riisi	1 dl (80 g)	98	1,8	1,5 dl	145	2,6
makaroni	1 dl (65 g)	60	2	2 dl	120	4
ruskea kastike	0,5 dl	40	0,4	1 dl	80	0,8
vaalea kastike	0,5 dl	55	2,4	1 dl	110	4,7
lisäkasvis				50 - 80 g	20	2,2

Leikkeleet/ levitteet						
leikkelemakkarat	1 viip. (15 g)	30	2	2 viip.	60	4
kinkkuleikkejä	1 viip. (15 g)	20	3,4	2 viip.	40	6,8
juusto	1 viip. (10 g)	35	2,5	2 viip.	70	5
sulatejuustoviipale (Aamupala)				1 viip. (18 g)	55	3,3
maksamaidara	1 viip. (15 g)	33	1,7	2 viip. (30 g)	65	3,4
voi	3 g	22	0	1 nappi (6 g)	45	0
margariini (60 %)	3 g	15	0	1 nappi (6 g)	32	0
margariini (40 %)	3 g	10	0	1 nappi (6 g)	22	0
margariini (80 %)	3 g	21	0	1 nappi (6 g)	42	0
kananmuna	1 viip. (8 g)	12	1	55 g (kokonainen)	80	6,9
Jälkiruoat						
kiisseli/ melukeitto	1 dl	50	0	1,5 dl	75	0
rahkat ja hyvät	1 dl	160	3,9	1,5 dl	240	5,9
hedelmäsalaatti	1 dl (70 g)	35	0,4	1,5 dl	55	0,6
pannukakku				1 pala (85 g)	125	5,4
vispipuuro	1 dl (100 g)	65	1,2	1,5 dl	100	1,8
suklaa- ja sitruunavaahto	1 dl	140	5,2	1,5 dl (75 g)	210	7,8
ym.						
majahillollisia	1 rkl (17 g)	33	0			
jäätelöpölkö	n. 40 g/ kpl	100	1,7			
jälkiruokaohukaiset	18 g/ kpl	32	1,3			
Lisäkkeet (kylmä)						
tuoresalaatit				1 dl	8	0,6
peruna- ja punajuurisalaatit (majonneesilla)	0,5 dl	68	0,6	1 dl	135	1,2
kurkku				4 viip.	~ 0	0,1
tomaatti				2 viip. (30 g)	6	0,2
salaattinkastike (öljypohjainen)				1 rkl (n. 14 g)	44	0
omena				1 kpl (200 g)	65	0,4
banaani	puolikas	60	0,9	1 kpl (150 g)	120	1,7
Leivät ja leivonnaiset						
ruisleipä (n. 30 g)				1 viip.	54	1,8
seka- ja hiivaleipä (n. 30 g)				1 viip.	60	1,9
kahvikakku				1 viip. (ä 25 g)	90	1,4
pulla (viipale)				1 kpl/ viip. (ä 30 g)	85	2,2
keksit	1 kpl/ 8 g	35	0,6	1 kpl/ 15 g (iso)	50	1,2
täyttekakcupala (pieni)				1 kpl (40 g)	80	1,5
karjalanpiirakka				1 kpl (60 g)	135	2,7
Juomat						
maito/ piimä, rasvaton	1 dl	34	3,3	1 lasi (1,5 dl)	51	5
maito (1 %)	1 dl	40	3,3	1 lasi (1,5 dl)	60	5
maito, kevyt (1,5 %)	1 dl	46	3,2	1 lasi (1,5 dl)	69	4,8
maito, täys (3,5 %)	1 dl	63	3,2	1 lasi (1,5 dl)	95	4,8
piimä (2,5 %)	1 dl	51	3,2	1 lasi (1,5 dl)	77	4,8
täysmehu (appelsiini)	1 dl	45	0,3	1 lasi (1,5 dl)	68	0,5
sekamehu	1 dl	57	0	1 lasi (1,5 dl)	86	0
kahvi tai tee	kahvikuppi 1,1 dl		0,3	muoki 1,7 dl	~ 0	0,5 / 0
sokeripala kahviin tai teehen	1 kpl (3 g)	12	0	2 kpl	24	0
sokeri (kide)	1 tl (4 g)	16	0	1 rkl (12 g)	50	0
kemurahiin (19 %)	2 tl (10 ml)	20	0,2	1 rkl (15 ml)	30	0,3
maito kahviin	rasvaton 1 rkl (15 ml)	5	0,5	kevyt 1 rkl (15 ml)	7	0,5
Muut						
kemuraahto	1 rkl (7 g)	25	0,1	0,5 dl (25 g)	90	0,5
makeiset						
jogurtti				1 kpl (150 g)	107	4,2
viilit (rasvaa 2 %)				1 kpl (200 g)	100	5,8
viilit (1 %)				1 kpl (200 g)	80	6,6
karamelli	1 kpl (3 g)	10	0			
suklaakonvehti	1 kpl (8 g)	34	0,4			
Nutridrink/ Ensini				1 tetra (2 dl)	300	6,0 / 4,0
Fortimil/ Forticreme				1 tetra (2 dl)	200	20

Ravintoaineiden saannin turvaaminen

Ravintoaineet koostuvat hiilihydraateista, proteiineista, rasvoista sekä vitamiineista ja kivennäisaineista.



Yllä olevassa kuvassa on tämän hetkisten suositusten mukaiset energiaraavintoaineiden saantisuositukset.

Seuraavilla sivuilla on enemmän tietoa ravintoaineiden saantisuosituksista.

Hiilihydraatit ja ravintokuitu

Suositus:

Hiilihydraattien kokonaismäärä

45 – 60 E %

Ravintokuitua vähintään

23 – 35 g / vrk

➤ **Hyviä hiilihydraattien lähteitä**

- Kasvikset ja marjat
- Juurekset, vihannekset, marjat, hedelmät ja sienet sisältävät paljon kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita
- 500 g päivässä eli 5-6 annosta, joka aterialla marjoja ja hedelmiä puolet (250g) ja loput vihanneksia ja juureksia

Yhdellä annoksella tarkoitetaan:

1 keskikokoinen hedelmä

1 dl marjoja

1,5 dl salaattia tai raastetta

➤ **Leipä, puuro, mysli, täysjyväviljatuotteet**

- Suolen toiminnan kannalta kuidun saanti on tärkeää
- Ravintokuitu sitoo vettä ja tekee ulostemassan pehmeämmäksi
- Ummetuksen hoidossa geelitymätön selluloosa kuitu on paras

➤ **Hyviä kuidun lähteitä:**

- täysjyväleipä (kuitupitoisuus leivässä 6g/100g)
- veteen keitetyt hiutalepuurot, kuten kaura, ruis ja ohra
- vehnä- ja ruisleseet (voidaan lisätä puuroihin, pirtelöihin ym. max. 3 rkl/päivä)
- hedelmät ja marjat

Yhtä annosta vastaa:

1 dl keitettyä täysjyväpastaa, -ohraa
ja -riisiä

1 leipä

½ annosta puuroa

Ruoka-aine	Keskimäärin ravintokuitua
Täysjyväleipä	6-10 g / 100 g
Marjat	3,5 g /100 g
Kasvikset	2 g / 100 g
Hedelmät	2-3 g /100 g

Taulukko: Kuitujen määrä g/100g Lähde: Fineli

Ruoka-aine	Kuitua (g)
1 täysjyväleipä	2 g
1 tomaattiviipale	0,5 g
2 dl salaattia	1 g
1 perunaa	1 g
1 omena	1,5 g
3 dl hernekeittoa/kasvissosekeitto	3,5 g
1,5 dl kaurapuuroa (sis. leseitä)	6 g
1 banaani	2 g
1 dl hedelmäpaloja	1 g
2 dl tummaa pastaa	3 g
1 dl sekavihanneksia	2 g
0,5 dl rusinoita	3 g
0,5 dl maapähkinöitä	5,5 g

Taulukko: Kuidun lähteitä. Lähde: Fineli .

Rasvat

- Rasvaa tarvitaan elimistön energian lähteeksi
- Tärkeää on huomioida rasvan laatu eikä rasvaa tulisi käyttää liikaa
- Poikkeuksena rasvan käytön suhteen on energiansaannin turvaaminen rasvan avulla.

Rasvatyyppi	Mistä saa?	Suositus päivässä
Kokonaisrasvan määrä		24–40 E %
Kertatyydyttymätön	Rypsi- ja oliiviöljy, mantelit, pähkinät, avokado	10–20 E %
Tyydyttynyt rasva	Siipikarja, liha, juusto, maito	Alle 10 E %
Monityydyttymätön rasva (omega 3, -6)	Rasvainen kala, pellavansiemenet, saksan pähkinät	5-10 E %

Taulukko: Ravitsemussuositusten mukaiset rasvasuosituksat. Lähde: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.

➤ Kasviöljyt ja margariinit

- Leipärasvan tulisi olla vähintään 60 % kasvirasvavevitetä
- Salaattikastikkeen tulisi olla kasviöljypohjainen
- Ruuanvalmistuksessa on hyvä käyttää juoksevaa kasviöljyvalmistetta

Levite	Rasva (g/100g)	Tyydyttynyt rasva (g/100g)	Suola (g/100g)
Flora normaalisuolainen	60	20	0,9
Flora kevyt	39	13	1,2
Becel margariini 60 %	60	12	0,9
Becel kevyt 38 %	38	8	1
Keiju laktoositon 70 %	70	21	0,7
Oivariini normaalisuolainen	75	32	1,5
Voi normaalisuolainen	80	45	1,4

Taulukko: Levitteiden rasva ja suolapitoisuuksista. Lähde: Kuluttajaliitto 2012.

Proteiinit

- Suositus:
 - Päivittäinen suositus 1,1–1,4 g/ painokiloa kohti
 - Sairaudesta toipuvalla, infektio sairas ja asukas, jolla on haavoja: proteiinin tarve jopa 1,5–2 g / painokilo / vrk
- Proteiinin vähäisyys ruokavaliossa heikentää vastustuskykyä ja näin altistaa elimistön infektioille.
- Haavojen, kudonvaurioiden, painehaavojen ja infektioiden paraneminen edellyttää proteiinia

- Hyviä proteiinin lähteitä ovat vähärasvaiset maitotuotteet ja vaalea liha
- Vähärasvaiset maitotuotteet:
 - Ovat hyviä proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin lähteitä
 - Päivittäisen tarvittavan kalsium määrän saa 5–6 dl nestemäisistä maitovalmisteista ja 2–3 viipaleesta juustoa
 - Suosi vähärasvaisia maitotuotteita (poikkeuksena energiansaannin turvaaminen rasvan avulla)
 - Maito, viili, piimä ja jogurtti enintään 1 % rasvaa
 - Juusto enintään 17 % rasvaa
 - Jos ei pysty käyttämään nestemäisiä maitotuotteita, ne voi korvata kalsiumia ja D-vitamiinia sisältävillä soija- tai kaurajuomilla
- Kala, liha ja kananmuna hyviä proteiinin lähteitä
 - Kalaa tulisi syödä 2–3 kertaa viikossa
 - Kananmunia voi syödä viikossa 2–3 kpl
 - Lihavalmisteiden ja punaisen lihan syönti ei saisi ylittää 500 g viikossa

Ruoka-aine	Annos	Proteiini (g)
Kananmuna, keitetty	1 kpl (n. 55 g)	6,9
Maito (kevyt 1,5 %)	1 lasi (1,5 dl)	4,8
Kinkkuleikkele	2 viipaletta	6,8
Juusto	2 viipaletta	5,0
Lihakastike(sika, nauta, kana)	1,5 dl	15,5

Taulukko: Proteiininlähteitä. Lähde: Ikääntyneiden ravitsemussuositukset 2010.

Vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin turvaaminen

- Ovat välttämättömiä elintoiminnoille
- Vähäinen saanti lisää riskiä pitkäaikaissairauksille
- Riittävä saanti merkittävää kansanterveydellisesti
- Tarve vaihtelee yksilöllisesti

Ravintoaine	Miehet	Naiset	Lähteet
A-vitamiini	900 mg	700mg	Liha, kananmuna
D-vitamiini	10-20 mikrog	10-20 mikrog	Kala, ravintorasvat, nestem. maitovalmisteet
E-vitamiini	10 mg	8 mg	Viljavalvisteet, kasvirasva
Tiamiini	1,3/1,2 mg	1 mg	Viljavalvisteet, liha- ja kananmunaruuat
B6-vitamiini	1,6 mg	1,2 mg	Viljavalvisteet, liha- ja kananmunaruuat, marjat, hedelmät
B12-vitamiini	2 mikrog	2 mikrog	Liha- ja kananmunaruuat, kalaruokat ja maitovalmisteet
Folaatti	300 mikrog	300 mikrog	Viljavalvisteet, liha- ja kananmunaruuat, hedelmät ja marjat
C-vitamiini	75 mg	75 mg	Hedelmät, marjat ja kasvikset
Kalsium	800 mg	800 mg	Maito ja maitovalmisteet
Kalium	3,5 g	3,1 g	Peruna, kasvikset, maito ja maitovalmisteet, liha- kananmunaruuat
Magnesium	350 mg	280 mg	Viljavalvisteet, juomat, maito ja maitovalmisteet
Rauta	9 mg	9 mg	Viljavalvisteet (ruisleipä), liha- ja kananmunaruuat
Sinkki	9 mg	7 mg	Viljavalvisteet, maito ja maitovalmisteet, liha- ja kananmunaruuat
Seleen	60 mikrog	50 mikrog	Maito ja maitovalmisteet, viljavalvisteet, liha- ja kananmunaruuat

Taulukko: Yli 60-vuotiaiden
Vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksset.
Lähde: Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014 ja
Ikääntyneiden ravitsemussuosituksset 2010.

Nesteet ja niiden saannin turvaaminen

- Nesteen tarve yksilöllistä
- Päivittäisen juotavan nesteen tarve on noin 1-1,5 litraa
- Nestettä tarvitaan ruuansulatukseen sekä ravinnon imeytymiseen ja kuljetukseen elimistössä.
- Nestevajaus on vakavampaa ikääntyneellä kuin nuoremmilla ihmisillä. Nestevajaus voi kehittyä äkisti ja se voi aiheuttaa verenpaineen laskua sekä kaatumisia. Osa lääkkeistä lisää nesteen tarvetta elimistössä.
- Jos janontunne on heikentynyt, on tärkeää huolehtia nesteen tarjoamisesta.
- Hyviä juomia ovat vesi ja maito. Mehut, virvoitusjuomat ja mehukeitot sisältävät energiaa enemmän kuin maito.

Vinkkejä ravitsemukseen

Purenta- ja nielemisvaikeudet

- Ikääntyneen kehitysvammaisen voi olla vaikea pureskella ruokaa kunnolla tai hänellä voi olla nielemisvaikeuksia.
- Tämä ei saa olla este terveellisen ja monipuolisen ruokavalion toteuttamiseen
- Hiilihydraatit
 - Hedelmistä ja marjoista voi tehdä soseita, pirtelöitä tai smoothieta, joihin voi lisätä esim. leseitä, jolloin turvataan myös kuidun saanti.
 - Puurot ovat hyviä kuidun ja hiilihydraatin lähteitä ja helposti nieltäviä
- Proteiinit
 - Helposti nieltäviä proteiinin lähteitä ovat vähärasvaiset tai rasvattomat maitotuotteet.
 - Maitorahkaa tai viiliä voi lisätä esimerkiksi kiisseleihin.
 - Maidosta, rahkasta, maustamattomasta jogurtista tai jäätelöstä voi tehdä pirtelöitä
- Rasvat
 - Hyviä kasvirasvoja ja -öljyjä voi lisätä moneen ruokaan
 - Esimerkiksi puuroihin, keittoihin ja muihin lämpimiin ruokiin.
 - Salaatinkastiketta voi lisätä myös sosemaisena salaatin päälle
 - Siemeniä voi lisätä puuroihin
 - Pähkinöitä voi rikkoa hienommaksi ja lisätä ruuan joukkoon

Pähkinä-hedelmäjuoma

(2 annosta)

½ dl cashewpähkinöitä

puolikas banaani

3 Valio GEFILUS®

appelsiini-mangojuomaa



Marjashake

(4 annosta)

5 dl marjoja

5 dl maitoa

½ dl esim. kauraleseitä

3-4 rkl hunajaa tai sokeria

Mangopirtelö

(3 annosta)

2 dl maitorahkaa

2-3 dl maitoa

2 dl mangosetta

1 rkl sokeria

1-2 tl sitruunamehua



Alipaino / Vajaaravitsemus

- Yleisempää vaikeasti kehitysvammaisilla ihmisillä
- Aliravitsemustilaan tulee puuttua heti eikä antaa edetä pidemmälle
- Huomioitavia asioita: Jääkö lautaselle, ruokalapuille ruokaa? Onko nielemisessä/puremisessa vaikeuksia? Pitääkö ruuanrakennetta muuttaa? Mikä on suun tai hampaiden kunto?
- Tärkeää on saada energiaa ja proteiinia, jotta lihas- ja rasvamassaa saadaan säilymään
- Vähintään viisi ateriaa vuorokaudessa. Jos kyseessä on pieniruokainen, tarvittaessa useampi välipala.
- Aliravitsemus voi johtua myös ruokahaluttomuudesta, jolloin runsasenergisistä ruoka-aineista hyviä vaihtoehtoja
- Rasvalisät: Kun energiaa halutaan lisätä nopeasti, voi käyttää jopa voita, kermaa ja täysmaitoa.
- On olemassa paljon täydennysravintovalmisteita erilaisiin tarpeisiin. Esimerkiksi on runsasenergisistä ja runsasproteiinisia juomia.

Ylipaino

- Ikääntyneiden kehitysvammaisten keskuudessa on myös ylipainoisia
- Ikääntyneen ei ole välttämättä syytä ryhtyä laihduttamaan
- Ruuan laatuun ja määrään on syytä kiinnittää huomioita
- Säännöllinen ateriarytmi tärkeää
- Annoskokojen huomiointi (lautasmalli)
- Ruokavalion keventäminen, rasvattomat tuotteet
- Kasvisten ja marjojen lisääminen
- Rasvanlaadun huomioiminen