



Opas ravitsemushoidon tehostamiseen Attendo Latokartanossa.

Tekijät: Geronomiopiskelijät Jenna Arstela & Iina Lukka,
Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Sisällys

| | |
|--|----|
| | 1 |
| Ikääntyneiden ravitsemussuositukset tehostetussa palveluasumisessa | 1 |
| Asukkaiden ravitsemustilan arviointi | 5 |
| Ruoan rakennemuutokset ja niihin liittyvät ongelmat | 8 |
| Proteiinin määrä | 9 |
| Ravitsemushoidon tehostaminen, käytännön vinkkejä | 12 |
| Proteiinimäärän lisääminen | 12 |
| Energian lisääminen | 14 |
| Hyvien hiilihydraattien ja kuitujen lisääminen | 15 |
| Täydennysravintovalmisteet | 16 |
| Ruokailussa avustaminen | 18 |
| Onnistuneen ja miellyttävän ruokailun ominaispiirteitä | 20 |
| Lähteet..... | 21 |

Ikääntyneiden ravitsemussuositukset tehostetussa palveluasumisessa

Suomalaisissa tehostetun palveluasumisen yksiköissä ravitsemushoidon suunnittelun ja toteutuksen pohjana käytetään Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2020 julkaisemaa yhteistä Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus-opasta.

Vireyttä seniorivuosiin-ruokasuositusoppaassa käydään läpi ikäihmisten yleisiä ravitsemussuosituksia ja oppaassa kerrotaan yksityiskohtaisemmin ikäihmisten eri ravintoaineiden tarpeista ja siitä, miten niiden saantisuositukset muuttuvat ikääntymisen myötä tapahtuvissa terveydentilan muutoksissa.

Pitkäaikaisessa hoidossa asuvat iäkkäät ovat vuonna 2016 julkaistun tutkimuksen mukaan kaikkein suurimmassa vajaaravitsemusriskissä. Heistä vajaaravitsemusriskissä oli tutkimuksen perusteella 68%.

Tehostetussa palveluasumisessa asuvat asukkaat ovat yleensä kaikkein sairaimpia ja heikkokuntoisimpia, mikä nostattaa vajaaravitsemusriskiä.

lökkään asukkaan hyvä ravitsemustila edistää ja ylläpitää asukkaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, ennaltaehkäisee eri sairauksien puhkeamista ja nopeuttaa niistä paranemista, ennaltaehkäisee

kaatumisia sekä vähentää terveydenhuollon kustannuksia.

Hyvä ravitsemushoito ennaltaehkäisee lihaskatoa (sarkopenia) ja hauraus- ja raihnaus oireyhtymää (gerastenia).

Lautasmalli ja ateria-ajat

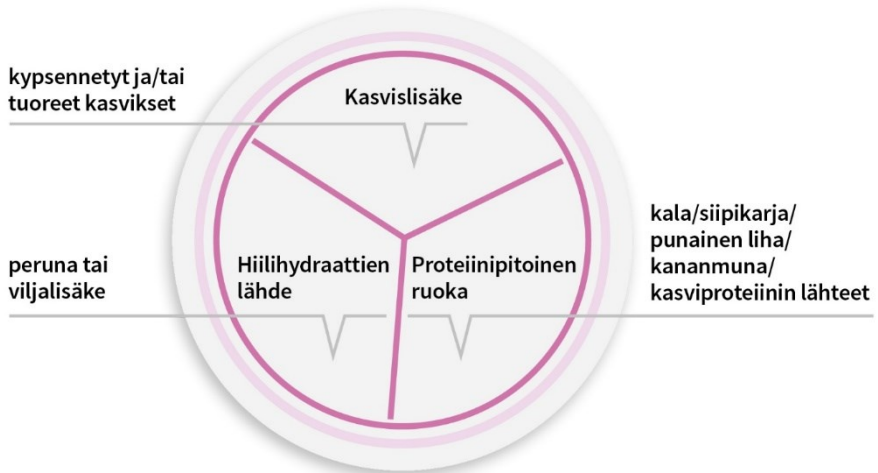
Valtaosalle tehostetun palveluasumisen asukkaista sopii peruseruokavalio, jossa ruuan koostumus on kiinteä.

Tehostetun palveluasumisen ruokasuositusten mukainen lautasmalli on jaettu kolmeen osaan, jonka osat sisältävät yhtä paljon kasviksia, proteiinia ja hiilihydraattia.

Ruuan kanssa suositellaan tarjottavaksi täysjyväleipää kasvirasvavaltteella. Salaatin päälle valitaan öljypohjainen salaatinkastike tai päälle voi lisätä oliiviöljyä tai juoksevaa pehmeää kasvirasvavalmistetta.

Jälkiruuaksi voidaan tarjota marjakiisseli, hedelmäsalaatti tai proteiinirahka.

Ruuan kanssa suositellaan nautittavaksi maitoa, piimää tai vettä.



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu:
Öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka

Ikääntyneiden lautasmallisuositus Lähde: Vireyttä seniorivuosiin - ikääntyneiden ruokasuositus, VRN ja THL, 2020

Tehostetussa palveluasumisessa ruokaillaan tyyppillisesti 5–6 kertaa vuorokaudessa. Varmistetaan että jokainen asukas saa ruokailla hänelle sopivassa omissa rytmissä.

Päivän aikana asukkaille tarjotaan aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Asukkaille on myös aina tarjolla välipaloja, joita he voivat yksilöllisesti oman maun mukaan nauttia.

Joskus asukkaat nauttivat varhaisaamupalaa ja myöhäisilta- tai yöpalaa. Yöllinen paasto saa olla maksimissaan 11 tuntia ja se ei saa koskaan ylittyä.

Asukkaiden ravitsemustilan arviointi

Seuraa painoa ja reagoi muutoksiin

Mikäli ravitsemustila MNA-testin mukaan normaali, painon seuranta kerran kuukaudessa. Muussa tapauksessa suositellaan viikoittaista painon seuranta.

Painon seuranta on tehokkain tapa arvioida asukkaan ravitsemustilaa. Painon muutoksiin tulee aina reagoida ja tahaton painon lasku on hälyttävä merkki, joka voi kertoa vajaaravitsemuksesta.

Tee MNA-testi puolivuositain tai tilanteen muuttuessa

Mikäli tulos ”normaali ravitsemustila” eikä ruokailuista ole huolta, jatka ruoan tarjoamista entiseen tapaan. Jos tulos ”virheravitsemusriski kasvanut” tai ”virheravittu” reagoi tilanteeseen sopivalla tavalla (kts. ravitsemushoidon tehostaminen, käytännön vinkkejä)

Tarkkaile ihon kuntoa

Mm. kuiva iho sekä parantumattomat haavat voivat antaa viitteitä virheravitsemusriskistä. Hyvän ravitsemustilan ylläpitäminen, ihon kunnon seuranta ja haavojen varhainen havaitseminen on erityisen tärkeää diabeetikoilla.

Varmista sopiva ruokavalio ja ruoan rakenne

Selvitetään tehostettuun palveluasumiseen muuttaessa asukkaan mahdolliset erityisruokavaliot ja tilataan asukkaalle sopiva ruoka.

Selvitetään yhdessä asukkaan, omaisten ja ammattilaisten kanssa asukkaan ruokailuun liittyvät perusasiat (mieltymykset, ruokahalu, henkilökohtainen ateriatyyli).

Kiinnitetään erityistä huomiota suun kuntoon ja valitaan asukkaalle sellainen ruuan koostumus, joka on mahdollisimman helppo pureskella ja niellä.

Arvioi syödyn ruuan määrää ja laatua

Voidaan täyttää ruoan seurantalomaketta tai ruokapäiväkirjaa. Seurannassa tulee kiinnittää huomiota erityisesti proteiinin riittävään saantiin. Nesteiden nauttimisen seuranta on myös iäkkäillä erityisen tärkeää ja sen avuksi voidaan käyttää nestelistaa.

Kirjaa kaikki havaintosi ja tiedota niistä myös muulle työyhteisölle

Kirjataan potilastietojärjestelmään asukkaan ruokailujen toteutuminen ja nautittujen ruokien ja nesteiden määrät.

Kirjaamisessa tulee kertoa, kuinka usein asukas on syönyt ja juonut ja mitä hän on nauttinut. Kirjaamisessa tärkeää on kirjata ylös asukkaan ruokailuun liittyvät muutokset tavanomaisesta syömiskäyttäytymisestä.

Valtaosassa paikoista on otettu käyttöön rakenteellinen kirjaaminen, jonka ansiosta ruokailujen toteutumista on helpompi seurata.

Ruokailujen toteutumisesta kerrotaan aina vuoronvaihdon yhteydessä raportilla. Sähköisesti hiljaisesti luettavasta raportista tulee tulla esille asukkaiden ruokailujen toteutuminen.

(Tulonen, 2022.)

Kirjaa ravitsemuksesta myös hoito- ja palvelusuunnitelmaan ja luo jokaiselle oma yksilöllinen ravitsemushoitosuunnitelma

Ravitsemushoitosuunnitelmasta olisi hyvä käydä esille seuraavat asiat:

Tavoite, joka voi olla esimerkiksi virheravitsemustilan korjaaminen,

keinot tavoitteen toteutumiseksi (tehostettu ruokavalio ja sen toteuttaminen, ruoan rakenne, annoskoko, lisäruokailut)

ravintoaineiden ja energian sekä nesteen tarve,

ravinnonsaantitapa ja -reitti sekä

suunnitelman seurannan toteuttaminen.

(Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2022.)

Ruoan rakennemuutokset ja niihin liittyvät ongelmat

Rakennemuutettuja ruokia ovat: pehmeä, karkea sosemainen, sileä sosemainen ja nestemäinen ruoka. Näitä ruokavalioita varten yksiköllä tulee olla oma ruokalista sekä suunnitelma ruokien valmistamiseksi. Perusruoan soseuttaminen ei ole hyvä vaihtoehto rakennemuutetun ruokavalion toteuttamiseksi, sillä usein ruokiin joudutaan soseuttaessa lisäämään nestettä, jolloin ravintoaineiden saanti saattaa vähentyä. Usein soseuttamalla perusruokaa ei myöskään saada koostumukseltaan tyydyttävää jälkeä.

On tärkeää huomioida, että asukkaalle tarjotaan täysipainoinen ateria rakennemuutoksista huolimatta. Myös ruoan ulkonäköön tulee kiinnittää huomiota ja

asukkaan pitää olla tietoinen mitä ruokaa hän syö, vaikka se ei ruoan ulkonäöstä selviäisikään.

Aterian osat kootaan lautaselle erikseen, eikä niitä sotketa keskenään yhdeksi ”mössöksi”. Tärkeää, että myös rakennemuunneltua ruokavaliota tarvitsevat asukkaat saavat aterioilla kaikkea tarjolla olevaa, myös salaatti / kasvislisäkkeet tulee huomioida rakennemuutetussa ruokavaliossa.

Proteiinin määrä

Riittävän proteiinin saanti on tärkeää ikääntyneille, sillä se auttaa ylläpitämään asukkaan kokonaisvaltaista toimintakykyä.

Alla on esimerkkilaskelma koko päivän proteiinimääristä. Esimerkkiruokalistaksi on valittu satunnainen päivä Attendon kiertävistä ruokalistaista. Laskelman perusteella voit miettiä yksikkösi asukkaita ja heidän syömiä ruokamääriä päivän aikana, syövätkö he yhtä paljon kuin esimerkkilaskelmassa? Mikäli ruokamäärät ovat selkeästi pienempiä (erityisesti proteiinia runsaasti sisältävien ruokien kohdalla), voidaan ajatella, ettei riittävä proteiinin saanti ole turvattu.

Aamupala

Ruispuuroa (veteen keitetty) 2 dl = 2,2 g proteiinia

Hilloa

Leipää ja levitettä 1 siivu n. 2,2 g (vaihtelee leivän mukaan)

leivän päällisleikkele esim. lauontaimakkara 1 siivu 0,7 g.

1 siivu juustoa sisältää keskimäärin n. 1 g / pieni siivu
Tuorevihanneksia kurkku 40 g 0,3 g proteiinia tomaatti
40 g 0,2 g proteiinia

Kahvia/teetä, maitoa 2 dl 6,2 g (juotuna tai puuron päällä) ja mehua

Lounas

Lohimurekepihvejä 2kpl n. 50 g/kpl 15,2 g proteiinia

Perunamuusia (veteen tehtynä 250 g annos 3,6 g proteiinia) maitoon tehty sama annos 5,2 g proteiinia

Kermaviilikastiketta 1rkl 0,4 g

Kaali-kurpitsasalaattia pieni annos 50 g 0,5 g proteiinia

Leipää ja levitettä 1 siivu n. 2,2 g (vaihtelee leivästä riippuen)

Maitoa 6,2 g, piimää 6 g ja vettä

Päiväkahvi

Kahvia ja teetä

Vaaleaa kuivakakkua 1,6 g proteiinia

Päivällinen

Tomaattista jauheliuhakeittoa (200 g annos) 7,8 g proteiinia

Tuorevihanneksia kurkku 40 g 0,3 g proteiinia tomaatti 40 g 0,2 g proteiinia

Leipää ja leivettä 1 siivu n. 2,2 g (vaihtelee leivästä riippuen)

Puolukkarahkaa 2dl annos 8 g proteiinia

Maitoa 6,2 g, piimää 6 g ja vettä

Iltapala

Riisipiirakoita ja munavoita 2kpl 3,4 g proteiinia, munavoi 2 rkl 2,4 g proteiinia

Mehukeittoa <0,1 g proteiinia

Tuoretta hedelmää (pieni omena 0,2 g)

Maitoa 6,2 g, mehua ja teetä

Yhteensä n. 81 grammaa proteiinia

Suuntaa antavat proteiinimäärät (THL, 2022.)

Ikääntyneet tarvitsevat proteiinia 1,2–1,5 g / painokilo. Täten 65 kiloa painava ikääntynyt tarvitsee proteiinia päivittäin 78–97,5 g ja 85 kiloa painava ikääntynyt taas 102–127,5 g.

Esimerkkilaskelman mukaan, etenkin vähemmän painavan asukkaan proteiinin saantisuositus täyttyy. Esimerkkilaskelma kuitenkin osoittaa, miten paljon asukkaan tulisi syödä, jotta proteiinia saadaan riittävästi. Useimmilla asukkailla syödyn ruoan määrä jää kuitenkin esimerkkilaskelmaa vähäisemmäksi ja etenkin isomman kokoisilla asukkailla ruokamäärien tulisi olla vieläkin suuremmat, jotta päivittäisen proteiinin määrä saataisiin täyttymään.

Mikäli asukas ei syö/juo kaikkia ruoka-aineita esimerkiksi ei juo maitoa tai piimää tai syö lihaa tarvitsee proteiinivajaus korvata muilla tuotteilla.

Ravitsemushoidon tehostaminen, käytännön vinkejä

Proteiinimäärän lisääminen

Keittämällä puuro veden sijasta maitoon, nousee annoksen proteiinimäärä 4,9 g / dl. Vaihtoehtoisesti aamupalalla voidaan tarjota myös esimerkiksi proteiinirahkaa / proteiinijuomaa, jossa on valmisteesta riippuen 10 g proteiinia / dl.

Puuron joukkoon voidaan proteiinimäärän lisäämiseksi lisätä proteiinijauhetta joko apteekista saatava esim. Protifar jauhe, jolla yhdellä mittalusikallisella saadaan lisättyä proteiinimäärää 2,2 g tai kaupasta saatavaa

proteiinijauhetta, joita on eri makuisia, esimerkiksi 74 % proteiinia sisältävä jauhe sisältää n. 3,3 g proteiinia ruokalusikallisessa jauhetta.

Leivän päällisenä voidaan suosia kokolihaleikkeleitä, jotka taas sisältävät tuotteesta riippuen jopa 1,8 g per siivu, joka on yli tuplasti enemmän kuin esimerkiksi lauantaimakkara.

Aamupalalla voidaan tarjota myös keitettyä tai paistettua kananmunaa, josta saa proteiinia n. 7 g / 1 kananmuna.

Päiväkahvilla voidaan tehostetussa ruokavaliossa tarjota esimerkiksi lisäravinnejuomaa tai vanukasta. Päiväkahvin aikaan voidaan tarjota myös muuta ylimääräistä välipalaa, joka asukkaalle maistuu.

Sokeripohjaiset jogurtit voidaan vaihtaa erilaisiin päivittäistavarakaupoista löytyviin proteiinirahkoihin tai proteiinijuomiin. Suklaapatukat voidaan vaihtaa proteiinipatukoihin.

Energian lisääminen

Suosittelava rasvalisäys on 1–3 ruokalusikallista vuorokaudessa. Erityisesti tulee suosia kasviöljyjä (Tulonen, 2022).

Esimerkiksi yhdestä ruokalusikallisesta rypsiöljyä saa 13,5 g rasvaa ja 119 kilokaloria.

Yhdestä ruokalusikallisesta voita saa 11,4 g rasvaa ja 102 kilokaloria.

Salaatteihin voidaan lisätä öljypohjaista salaatinkastiketta tai öljyä.

Pähkinät ovat hyviä rasvan ja myös proteiinin lähteitä. Esimerkiksi 1 desilitrasta cashew pähkinöitä saadaan 344 kilokaloria, 27,8 g rasvaa ja 12 g proteiinia.

Lisäämällä ruokalusikallisen pellavansiemenrouhetta esimerkiksi puuron joukkoon saadaan 56 kilokaloria, 4,8 g rasvaa ja 2,1 g proteiinia.

Kannattaa kiinnittää huomiota myös juomien energiapitoisuuteen. Tehostetussa ruokavaliassa tarjotaan energiapitoisia juomia veden sijaan. Käyttökelpoisia juomia ovat esimerkiksi maito, piimä, kasvimaidot, mehut ja mehukeitot (Tulonen, 2022).

Hyvien hiilihydraattien ja kuitujen lisääminen

Hyvien hiilihydraattien lähteiksi suositellaan kuitupitoisia ruokia. Täysjyväviljatuotteet, kasvikset, marjat ja hedelmät toimivat hyvien hiilihydraattien lähteinä.

Kuitua sisältäviä yllä lueteltuja kasvikunnan tuotteita tarjotaan jokaisella aterialla ja välipaloilla säännöllisesti, jotta päivittäinen kuitujen saantisuositus (25–35 g/vrk) täyttyy.

Vaalea leipä korvataan täysjyväleivällä. 1 viipale ruisleipää sisältää kuitua noin 3–5 g. 1 viipale täysjyvävehnäleipää sisältää kuitua noin 2–2,5 g (Kuidun lisääminen ruokavalioon: Käypä hoito – suositus 2020).

Puuroissa suositaan täysjyväviljahiutaleita puhdistettujen viljojen sijasta. Puuroon voidaan lisätä muun muassa marjoja, luumuja, hedelmiä tai chian siemenistä valmistettua geeliä. 1 lautasellinen neljänviljanpuuroa sisältää kuitua 4,5 g. 1 dl marjoja sisältää kuitua noin 1–3 g. 100 g chian siemeniä sisältää 34 g kuitua.

Runsaskuituista luumua ja aprikoosia sisältävää Pajalan puuroa tarjotaan vähintään kerran viikossa. Yhdessä annoksessa Pajalan puuroa on kuitua noin 6,1 g (Martat).

Päiväkahvipulla voidaan korvata muun muassa tuorepuurolla, chian siemenistä valmistetulla vanukkaalla, hedelmillä, marjoilla tai kuituleseitä

sisältävillä smoothieilla. Pullataikinaan voidaan leivontavaiheessa lisätä kuituleseitä.

Puuroihin, rahkoihin ja jogurtteihin voidaan lisätä apteekeista ja päivittäistavarakaupoista saatavia kuitulisävalmisteita. (Vi-Siblin, psyllium, vehnä- ja kauraleseet).

Jänönratamosta valmistettu psyllium-kuitujauhe on erinomainen ja tehokas tapa lisätä päivittäistä kokonaiskuitumäärää. Jauhetta voidaan nauttia puurossa, juomissa ja sitä voidaan käyttää myös leivontaan. 100 g psylliumjauhetta sisältää kuitua noin 85 g (Fineli, 2022). Sen käyttö suositellaan aloitettavaksi varovasti aluksi ½ teelusikallisella nostaen annosta varovasti kahteen teelusikalliseen kahdesti päivässä.

Täydennysravintovalmisteet

Mikäli asukas ravitsemustilan arvioinnin perusteella tarvitsee tehostettua ruokavaliota, on hyvä arvioida myös täydennysravintovalmisteiden tarve. Saadaanko asiakkaan ruokavaliota tehostettua muilla keinoilla riittävästi, vai olisiko tarpeen valita muun ruokavalion lisäksi käyttöön myös täydennysravintovalmisteita?

Täydennysravintovalmisteita on saatavilla:

Juomina (maitopohjaiset sekä mehumaiset), joista jokaisella on omanlaisensa käyttökohteet. On olemassa

esimerkiksi runsaasti energiaa, proteiinia tai hiilihydraatteja sisältäviä sekä kokonaisvaltaisesti kaikkia tärkeitä ravintoaineita sisältäviä juomia. Lisäksi juomia on suunniteltu erityisesti tietyille erityisryhmille, kuten syöpäpotilaille, diabeetikoille, munuaispotilaille, COPD-potilaille sekä varhaista Alzheimerin tautia sairastaville. Juomia voidaan käyttää myös ruoan valmistuksessa ja neutraalin makuisen juomaan voidaan valmistaa esimerkiksi puuro.

Soseina ja vanukkaina. Nämä sopivat erityisesti nielemisvaikeuksista kärsiville, sekä heikon ruokahalun omaaville. Koot ovat melko pieniä, mutta sisältävät silti suuren määrän tärkeitä ravintoaineita.

Erilaisina jauheina. Jauheet on helppo sekoittaa ruoan joukkoon. Ruoan maku jauheita käytettäessä on kuitenkin hyvä tarkastaa, sillä toiset jauheista saattavat muuttaa ruoan makua.

Keittoina ja puuroina.

Täydennysravintovalmisteita on saatavilla hyvin monenlaisia ja niistä kannattaa kysyä lisää apteekin henkilökunnalta. Myös netistä apteekkien sivuilta löytyy lisätietoja täydennysravintovalmisteista sekä mm. makuvaihtoehtoista.



Aptekeissa on runsaasti tarjolla erilaisia täydennysravintovalmisteita. Kuva Tampereelta Lielahden Prisman apteekista.

Ruokailussa avustaminen

Kannustetaan ja tuetaan asukasta itsenäiseen syömiseen kuntouttavan työotteen avulla ja autetaan asukasta tarvittaessa syömisessä.

Ruokailua voidaan avustaa myös niin, että ruokailuväline on asukkaan kädessä ja ruoan suuhun viemistä tuetaan hoitajan toimesta.

Ruokailuun on tarjolla myös erilaisia apuvälineitä, joilla asukkaan itsenäistä ruokailua voidaan tukea.

Ennen ruokailua avustetaan asukkaalle ruokaliina.

Huolehditaan että asukkaan proteesit ovat käytössä ja että ne pysyvät suussa.

Valitaan asukkaalle sopivat ruoka-astiat. Tarvittaessa nokkamuki tai esimerkiksi pienempi lusikka, jos asukkaalla on vaikeuksia avata suuta.

Syöttötilanteessa varmistetaan, että asukkaalla on tuolissa istuessa ryhdikäs asento ja selkä mahdollisimman suorassa.

Vuoteessa syötettäessä nostetaan sängyn pääty riittävän korkealle, jotta asukkaalla on ryhdikäs istuma-asento.

Varataan syöttämiselle riittävästi aikaa, jotta asukas saa pureskella ja niellä ruuan omassa tahdissa.

Havainnoidaan ja tarkkaillaan asukkaan kykyä pureskella ja niellä ruokaa ja nielemisvaikeuksien ilmetessä voidaan muun muassa sakeuttaa ruokaa ja juomaa.

Syötetään eri ruokia vuorotellen ja tarjotaan juotavaa ruokailun aikana useita kertoja ja kerrotaan asukkaalle mitä tarjotaan.

Onnistuneen ja miellyttävän ruokailun ominaispiirteitä

Asukkaiden ja henkilökunnan yhteen kokoontuminen ruokailun aikana tekee ruokailutilanteesta mielekkään ja sosiaalisen tapahtuman. Ruoka maistuu usein paremmin seurassa ja ruokailun lomassa voi seurustella muiden kanssa.

Yksilöllisyys ja asukkaan toiveet otetaan kuitenkin huomioon ja tarjotaan asukkaalle mahdollisuus syödä omassa huoneessa, mikäli hän ei tahdo tulla päiväsalin syömään.

Rauhoitetaan ruokailutilanne. Hiljennetään radiot ja televisiot ja minimoidaan ruokailutilassa ylimääräiset aistiärsykkeet.

Huomioidaan ruokailutilan esteettisyys, ruuan houkuttelevuus ja käytetään kauniita astioita. Pöydän voi koristella, vaikka kukilla tai pöytäliinalla.

Lähteet

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Fineli, elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki <https://fineli.fi/fineli/fi/index>

Tulonen, K. (2022). Miten tunnistan vajaaravitsemuksen ja tehostan ruokailua? Ravitsemustilan arviointi ja ravitsemushoito [PowerPoint-diat]. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ikaantyneiden-koulutusaineisto/ravitsemustila-vajaaravitsemuksen-hoito_esityspohja_helppokayttoisyys-tarkastettu.pdf

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2010). Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Edita publishing. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet.suositus-3.pdf>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2022). Ravitsemushoitosuositus; käsikirjoitusluonnos. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito/ravitsemushoitosuositus_osa-i-julkinen-komentointi.11.3.2022.pdf

Jyväkorpi, S. (2016). Nutrition of older people and the effect of nutritional interventions on nutrient intake, diet quality and quality of life [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:ISBN:978951-51-2019-9>

Kuidun saannin lisääminen ravintoon: Käypä hoito -suositus. (2020). 2022 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02535>

Martat. Pajalan puuro. Haettu 9.9.2022 osoitteesta: <https://www.martat.fi/reseptit/pajalan-puuro>