

# Lausunto ikääntyneiden ravitsemussuosituksista

Julkaistu 13.10.2009

Ikääntyneiden ravitsemukseen perehtynyt asiantuntijaryhmä valmistelee parhaillaan ravitsemussuosituksia, jonka tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti ikääntyvien ravitsemustilaan kotihoidossa, vanhainkodeissa ja sairaaloissa. Työn tulos julkaistaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksena.

## EETU ry:n lausunto suosituksesta

Kiitämme mahdollisuudesta ottaa kantaa suositukseen sen valmisteluvaiheessa ja esitämme seuraavaa:

Muutamia erikseen mainittavia suositusehdotuksen myönteisiä seikkoja ovat ikääntyneiden omien tottumusten ja mieltymysten huomioon ottaminen sekä omaisten ja läheisten kuuleminen ruokailun suunnittelussa. Samoin pidämme hyvänä D-vitamiinin merkityksen korostamista ja sen saantisuosituksen korottamista. Liikunnan ja ulkoilun myönteisten vaikutusten esille tuominen on niin ikään erittäin perusteltua.

Suosituksessa on joitakin kohtia, joita ehdotamme vielä kehitettävän:

Terveet ja toimintakykyiset ikääntyvät pitäisi mielestämme ottaa suosituksessa korostetummin huomioon. Tämä kasvava ryhmä jää usein terveystalouden ulkopuolelle työterveyshuollon jälkeen. Nämä ikääntyvät ovat tärkeä kohderyhmä ennalta ehkäisevän työn kannalta.

Toimintakykyistenkin ikäihmisten nesteensaannissa ja nestetasapainossa on monesti ongelmia. Esimerkiksi liikunnan yhteydessä ikääntyvät saattavat juoda riittämättömästi virtsaamistarpeen rajoittamiseksi.

Osana iäkkäiden ravitsemushoitoa suosituksessa on aiheellisesti korostettu ruokailuhetkien miellyttävyyttä. Tässä yhteydessä olisi syytä mainita myös sopivan taustamusiikin yhdistäminen ruokailuhetkiin, minkä on tutkimusten mukaan havaittu helpottavan muun muassa dementoituneita syömisessä.

Varhainen puuttuminen liialliseen alkoholinkäyttöön on tärkeää myös vanhustyössä ja kotihoidossa. Ikääntyneiden alkoholinkäyttö ja alkoholiongelmat lisääntyvät jatkuvasti, joten asiaan tulee kiinnittää enemmän huomiota.

Pituuden lyhentyminen enemmän kuin 3 cm on yksi osteoporoosin hälytysmerkeistä, josta sairaus monesti huomataan. Tämän vuoksi olisi suositeltavaa, että pituus mitataan aina kun se on mahdollista.

Toivomme, että suositusten pohjalta laaditaan myös ikääntyville itselleen suunnattu selkokielen opas. Oppaassa olisi hyvä esittää suositusten perusteluita ja käytännön ohjeita. On paikallaan esimerkiksi selvittää proteiinipitoisen ravinnon merkitys terveyden ja toimintakyvyn kannalta, mutta samalla on syytä kertoa, mitkä ruoka-aineet ovat tässä mielessä keskeisiä. Lisäksi voisi olla hyödyllistä esittää konkreettisia tietoja liikunnan merkityksestä tiettyjen sairauksien ehkäisyssä.