

Tietoa uusimmista ravitsemussuosituksista

Ikääntyneiden uudet ruokasuositukset käyttöön ja
muuta ajankohtaista tietoa VRN:ltä

Ammattikeittiöosaajat ry:n Virtuaaliseminaari
22.10.2020



VRN:n kuulumisia

- VRN:n toimintakausi 2017-2020 päättynyt, uusi kausi 2020-2023 alkamassa
- Pohjoismaiset ravitsemussuositukset NNR2022 työn alla
- Uuden toimikauden työsuunnitelmassa
 - Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus –luonnos kommentoitavana
 - Ikääntyneiden ruokasuosituksen jalkauttaminen ja käyttöönotto
 - Ravitsemussitoumusjärjestelmän 3 v. pilotin arviointi - jatkokehittäminen
 - Ravitsemuksella hyvinvointia -verkkoaineiston laajentaminen
 - Itsearviointityökalujen levittäminen hyte- ja sote-työhön kunnissa ja alueilla
 - Ravitsemushoitosuosituksen uudistaminen 2021-2022
 - Hankkeita suositusten käyttöönoton tueksi ja uusia julkaisuja



Vireyttä seniorivuosiin

– ikääntyneiden ruokasuositus



- OSA I** sisältää ohjeet ikääntyneiden ravitsemustarpeet täyttävästä, suositeltavasta ruoasta ja ikääntyneiden ruokapalveluista.
- OSA II** ohjaa ikääntyneiden ravitsemushoidon järjestämistä ja toteuttamista.
- OSA III** tarkastelee ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteitä ja ravitsemukseen vaikuttavia sairauksia.
- OSA IV** ohjaa ikääntyneiden ruokapalvelujen hankintaa, kilpailuttamista, julkista ohjaamista, seurantaa, arviointia ja valvontaa.

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/>



Ikääntyneet toimintakyvyn mukaan

- Hyvän ravitsemustilan ylläpito ja sairauksien ehkäisy
- Sairauksien pahenemisen ehkäiseminen
- Iän mukanaan tuomien erityispiirteiden huomioiminen hoidossa, palveluissa ja ruokailussa



Terveyttä edistävän ruokavalion periaatteet

- Luovat pohjan ikääntyneiden terveyden ylläpitämiselle ja sairauksien hoidolle, tarvittaessa erityistarpeet huomioiden.

Taulukko 1. Terveyden ja kestävyuden edistäminen ruokavalinnoilla (VRN, 2014)

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



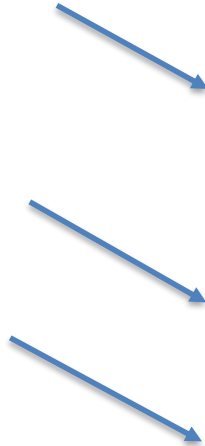
OSA

I

**IKÄÄNTYNEIDEN
RUOKAPALVELUT JA
TARJOTTAVA RUOKA**



Tukea ja palveluita tarvitsevien kotona asuvien ikääntyneiden hyvän ruokailun ja ravitsemuksen tukeminen



- Ikääntyneiden kotona asumista edistetään arvioimalla säännöllisesti ravitsemustila ja varmistamalla ruokailun toteutuminen.
- Painonvaihtelut, tahaton laihtuminen ja muut hyvää ravitsemusta vaarantavat tekijät, kuten sairaudet ja lääkitys, tulee tunnistaa ja ottaa huomioon yksilöllisesti ravitsemuksen turvaamiseksi.
- Yhteistyö omaisten, hoitohenkilöstön ja ateriapalvelun välillä sekä saumaton tiedon kulku ovat välttämättömiä ravitsemuksen turvaamiseksi.
- Ateriapalvelussa huomioidaan asiakkaan yksilölliset tarpeet, mieliruoat ja mieluisat ateriaa täydentävät tuotteet sekä tarvittaessa varmistetaan riittävä apu ruokailutilanteessa.
- Ruoka on maistuvampaa yhdessä syöden. Ruokahetken sosiaalisuutta lisätään mahdollisuuksien mukaan.
- Eri toimijoiden vastuista sovitaan ja ne dokumentoidaan: ravitsemustilan arviointi ja seuranta, kauppa- ja kotiateriapalveluiden tilausten tekeminen, oikean ruokavalion valinta, aterioiden syödyksi tulemisen seuranta ja ruokavalio-ohjaus.
- Työyksiköissä ja organisaatioissa on sovittu työnjaosta ja vastuista: mm. palvelun tarpeen arvioiminen, tilaaminen ja seuranta sekä asiakkaan ravitsemuksen arvioiminen ja seuranta.



Hyvän kotona syötävän aterian laatuvaatimukset

Ravitsemuslaatu

- ravitsemuksellisesti täysipainoiset maistuvat ateriat
- mahdollisuus valita ateria useista vaihtoehtoista tai yksi monipuolinen ja vaihteleva ateria kiertävän ruokalistan mukaisesti
- pääruoka, peruna-, pasta-, vilja- tai riisilisäke, lämmin kasvislisäke, tuoresalaatti, salaatinkastike ja jälkiruoka, keittoaterian kanssa viljatuote, kuten sämpylä, piirakka tai vastaava
- mahdollisuus tilata rakennemuutettuja aterioita, erityisruokavalioita, tehostettu ruokavalio ja täydennettyjä ruokia
- kuumana tarjottavien aterioiden lämpötila vähintään +60 °C
- kylminä toimitettavien aterioiden lämpötila alle +6 °C
- ruoan hyvä maku, ulkonäkö, rakenne ja muut ruokahalua herättävät ominaisuudet.

Valinnan mahdollisuus

Täysipainoinen kokonaisuus

Erityisruokavaliot saatavilla

Hygieeninen laatu

Kulinaarinen laatu



Kotiaterioiden koostaminen

- Monipuolisuus
- Ruokapalvelun toimittamat aterian osat + täydennettävät osat (+ makulisäkkeet)



Rakennemuutettu ateria kotiateriapalvelussa



Ateria-ajat ja aterioiden koostaminen ympäri vuorokaudessa hoidossa

- Aamupala kello 6–9
- Lounas kello 11–13
- Välipala kello 14–15
- Päivällinen kello 16–18
- Iltapala kello 19–22
- Myöhäisiltapala, yöpala ja varhaisaamupala yksilöllisesti

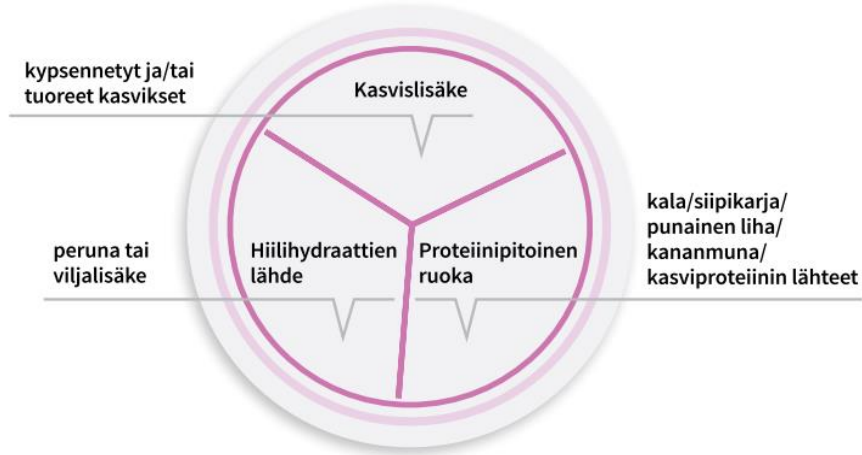
Lounas ja päivällinen kumpikin tyydyttävät noin 30 % päivittäisestä energiantarpeesta, aamiainen noin 20 % ja väli- ja iltapala yhteensä loput 20 %.

- Pääaterioilla kolmanneksiin jaettu lautasmalli
- Yöpaasto enintään 11 h
- Tarvittaessa myöhäisiltapala/yöpala

Lounas ja päivällinen ovat lämpimiä aterioita, jotka sisältävät kalaa/ siipikarjaa/lihaa tai proteiinipitoisen kasvisruoan, perunaa/riisiä/pastaa ja lämpimän kasvislisäkkeen ja/tai salaatin, leivän ja leipärasvan, ruokajuoman sekä jälkiruoan.



Kolmasosa lautasmalli aterian pääkomponenteille



Lisäksi lautasmalliin kuuluu aina

- Öljypohjainen salaattikastike, joka annostellaan yleensä yksikössä.
 - Vaihtoehtoisesti sekoitetaan esimerkiksi kasviksien joukkoon öljyä tai juoksevaa tai pehmeää kasvirasvavalmistetta.
- Leipää, leipärasvaa, maitoa tai piimää, jotka tarjoillaan yksikössä.



Taulukko 6. Tarjottavien aterioiden ravintosisältö keskimäärin viikkotasolla

	% Energiasta (E %)	g/vrk
Hiilihydraatit	45–60	
Ravintokuitu		naiset vähintään 25 miehet vähintään 35
Proteiini	15–20 / 18	1,2–1,4 g/ painokilo/vrk
Rasvat	25–40	
<ul style="list-style-type: none"> • Tyydyttyneet rasvahapot 	< 10, alle 1/3 kokonaisrasvasta	
<ul style="list-style-type: none"> • Monitydyttymättömät rasvahapot 	5–10	
<ul style="list-style-type: none"> • Välttämättömät rasvahapot (linoli- ja alfa-linoleenihappo) 	3	

Proteiinia perusruokavaliossa

- 18 E% ja tehostetussa 20 E%;
- 1,2-1,4 g/paino kg ja
- sairauksista toipuvilla 1,5 g/paino kg

Välttämättömien rasvahappojen saanti voidaan turvata esim. käyttämällä päivittäin rasvaista (vähintään 60 % rasvaa) Sydänmerkki-kriteerit täyttävää leipärasvaa 6 teelusikallista (naiset) / 9 teelusikallista (miehet) ja lisäksi ruokalusikallinen kasviöljyä.



Maistuva tuorelisäke oleellinen osa ateriaa





Erilaisia jälkiruokavaihtoehtoja täydentämään ateriakokonaisuutta.



1800–1900 kcal/7,6–7,9 MJ

► perusannoskoko, sopii useimmille

Perusruoan energiatasot



1600 kcal/6,7 MJ

► sopii yleensä pienikokoisille, vähän liikkuville naisille.
Tätä ei käytetä, jos paino laskee tai on vaarassa laskea tahattomasti!



2200–2300 kcal/9,2–9,6 MJ



2700 kcal/11,3 MJ

► isokokoisille miehille tai muille,
joilla syystä tai toisesta suuri energiantarve



- **Aamupala** sisältää puuroa/velliä, vaihtelevasti leipää, leipärasvaa, leikkelettä/ juustoa ja kasvista tai hedelmää sekä maitovalmisteiden ja asiakkaalle mieluisan lämpimän juoman. Hedelmän tilalla voidaan tarjota myös täysmehua tai marjashotti.



Hyvä proteiinin lähde jokaiselle aterialle

- **Iltapäivän välipala** sisältää kahvia tai teetä sekä vaihdellen pullaa, rahkapiirakkaa, jäätelöä, jogurttia, hedelmää, sämpylää juuston tai leikkeleen kanssa. Henkilökohtaiset toiveet pyritään toteuttamaan niin, että proteiininsaanti viikkotasolla on keskimäärin vähintään 5 g välipalaa kohden.

Maito lämpimiin
juomiin



- **Iltapala** sisältää vaihtelevasti leipää ja leipärasvaa, piirakkaa, leikkelettä/ juustoa, kasvista tai hedelmää, jogurttia/ viiliä/ pirtelöä, marjapuuroa ja maitoa sekä teetä.



Proteiinipitoista yöpalaa vajaaravitsemusriskissä oleville ja laihtuville



Esimerkkejä yöpaloista: vadelmapirtelö, sosemainen voileipä (silli ja kananmuna), porkkana-ananasraaste öljyllä ja raejuustolla, karjalanpiirakka munavoilla.

Tehostettu ruokavalio

- Erityishuomio
 - riittävään **proteiinisaantiin** ja proteiininlähteisiin
 - **rasvan laatuun** = pehmeän rasvan lähteiden suosiminen
- > keskeisiä toimintakyvyn ylläpitämiseksi

Tehostettu ruokavalio tarvitaan silloin, kun asiakas ei jaksa syödä Perusruokaa riittävästi energiatarpeeseensa nähden. Painon laskua ei jäädä seuraamaan, vaan ruoan tehostaminen aloitetaan viipymättä.



Perusruoka-annos: Perunat 2 kpl, porsaspalapaistikaste 150 g, baby-porkkanat 0,75 dl, mandariini-jäävuorisalaatti 1 dl + 1 tl salaattikastiketta, marjakiisseli 1 dl, rasvaton maito 1,7 dl sekä viipale leipää ja kasvirasvavete 60 %. Perusateriassa on noin 500 kcal ja 20 g proteiinia (16 E%).



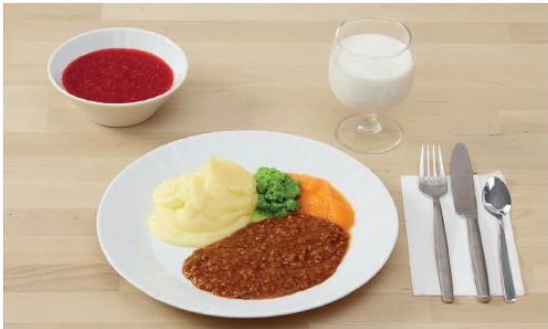
Ruoka-annos tehostettuna: Perunasose 1dl, jossa kasvirasvalisä, porsaspalapaistikaste 120 g, jossa enemmän lihaa kuin peruskastikkeessa sekä hiilihydraattilisa ja kasviöljylisä, baby-porkkanat 0,5 dl, mandariini-jäävuorisalaatti 1dl, jossa rypsiöljylisä 5 g + salaattikastiketta 2 tl, rasvaton maito 1 dl, jälkiruoka marjarahka 1 dl, jossa proteiinitäydennys. Tehostetussa ateriassa on noin 580 kcal ja 27 g proteiinia (19 E%).



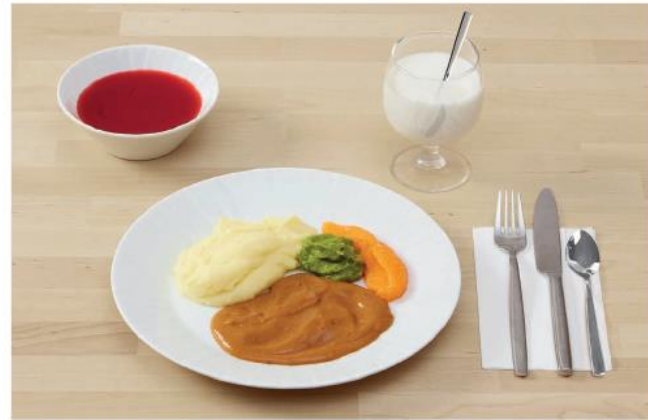
Rakennemuunnetut ruokavaliot



Pehmeää ruokaa tarvitsevat henkilöt, joiden pureskelukyky on heikentynyt. Pehmeää ruokaa voidaan tarvita vain muutaman päivän ajan tai useita vuosia.



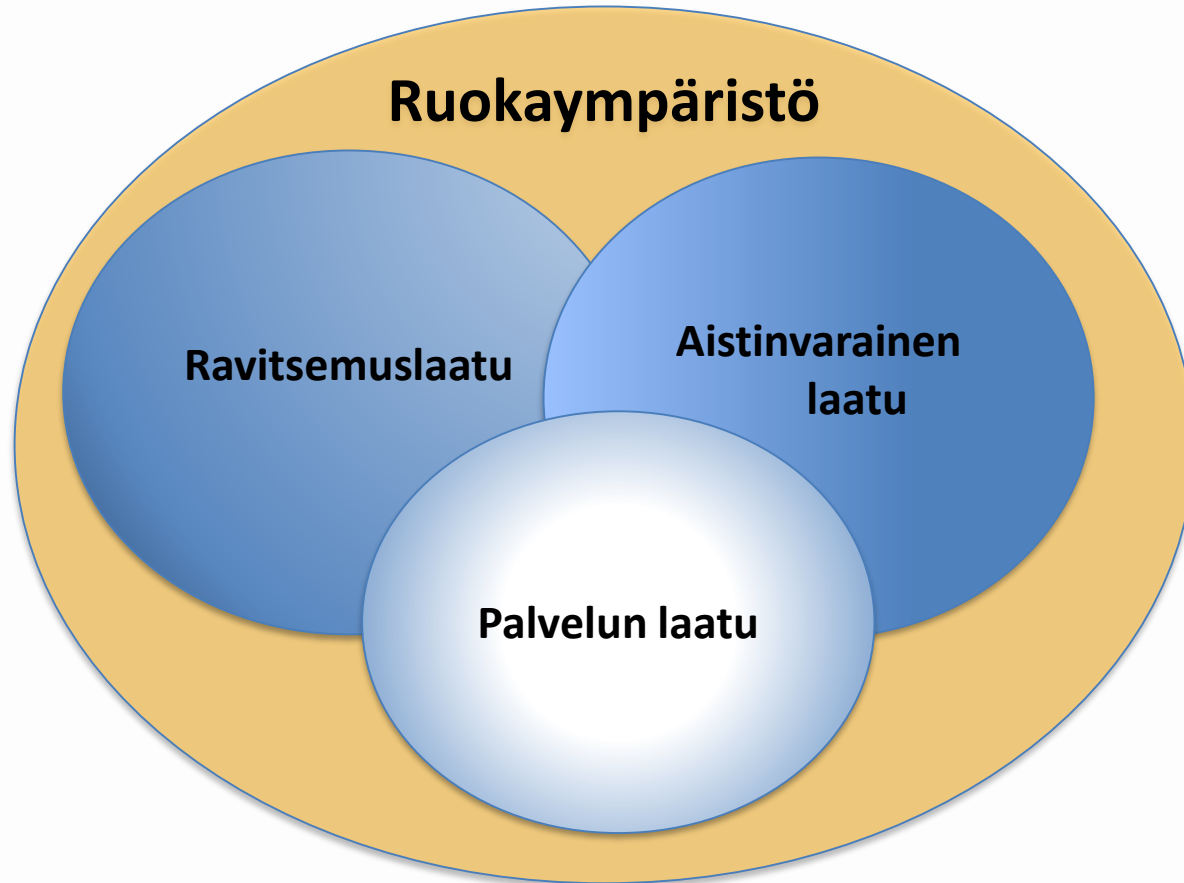
Karkea sosemainen ruoka on tarpeen, kun pureskelukyky ei riitä pehmeän ruoan syömiseen tai muista syistä tarvitaan helpommin nieltävää ruokaa. Karkeaa sosemaista ruokaa tarjotaan myös ruoansulatuskanavan leikkausten jälkeen siirryttäessä neste-mäisestä ruoasta normaali-ruokateiseen.



Sileää sosemaista ruokavaliota tarvitaan neurologisista sairauksista johtuvissa nielemisongelmissa. Vaikeammissa nielemishäiriöissä puheterapeutti arvioi, voiko suun kautta syödä turvallisesti.

Nestemäistä ruokavaliota käytetään silloin, kun kiinteän, pehmeän tai sosemaisen ruoan syöminen ei ole mahdollista suun, nielun, ruokatorven tai mahalaukun sairau- den tai leikkauksen vuoksi.





Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta – korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus

Kommentoiti 9.11.
mennessä

Sisällys

1	Ruokailusuosituksen kohderyhmä ja tavoitteet	5
	1.1 Ruokailusuosituksen tavoitteet	5
	1.2 Opiskelijoiden arkirytmi, elämäntapa ja ruokailutottumukset	6
	1.3 Ruokailutottumukset opiskelukyvyyn ja jaksamisen ylläpitäjänä ja työhyvinvoinnin edistäjänä	8
	1.4 Ruokailutottumuksiin liittyviä kehittämistarpeita	9
2	Suomalaiset ravitsemussuositukset opiskelijaruokailun järjestämisen perustana	11
	2.1 Useita vaihtoehtoja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen	15
	2.2 Kestävyys opiskelijaruokailun toteuttamisessa	17
3	Opiskelijaruokailun järjestäminen	20
	3.1 Ruokailuympäristö	20
	3.2 Terveyttä ja kestävyttä edistävien valintojen vahvistaminen	23
	3.3 Ruokailuajat, tarjottavat ateriat ja välipalat	26
	3.4 Opiskelijoiden osallisuus ja yhteistyö opiskelijaravintoloiden kanssa	29
	3.5 Ruokapalveluiden kilpailuttaminen ja elintarvikkeiden hankinta	31



4	Terveyttä ja hyvinvointia ruoasta	36
4.1	Ruokalistasuunnittelu ja aterioiden koostaminen	36
4.2	Tarjottavien aterioiden ravintosisältö	38
4.3	Aterioiden tarjonta ja ravitsemuslaatu	39
4.4	Juomat	43
4.5	Erytisruokavaliot ja erityistarpeet	44
5	Opiskelijaruokailun seuranta ja arviointi	47
5.1	Ruokailuun osallistuminen ja opiskelijapalaute	48
5.2	Toiminnan itsearviointi ja omavalvonta	48
5.3	Ruokahävikin seuranta	51
5.4	Viranomaisvalvonta	51
5.5	Valtakunnallinen seuranta	54
6	Opiskeluterveydenhuolto hyvän ravitsemuksen edistäjinä	55
6.1	Ravitsemusohjaus opiskeluterveydenhuollossa	56
6.2	Tavallisimmat syömiseen liittyvät haasteet ja sairaudet	57
6.3	Suun terveys osana opiskeluterveydenhuoltoa	59
7	Korkeakouluruokailun säädöspohja	62
7.1	Ruokailun järjestäminen ja opiskelija-aterian sisältö	65
7.2	Hinnoittelun periaatteet	65

