



Asiakasohje

13.03.2025

Ohje kotiin vietävien aterioiden tueksi

Kotiin vietävä/tuotava ateria on yksi kokopäivän aterioista, joka on tarkoitettu nautittavaksi kerralla. Se vastaa ruokailijaa kohden noin 1/3 päivän energian ja ravintoaineiden tarpeista. Jos kotiin tuotu ateria nautitaan lounaaksi, niin ruokailija tarvitsee lisäksi aamupalan, toisen pääaterian sekä yhden välipalan ja iltapalan. Haluttaessa päivän toinen pääateria voi olla myös kylmä ateria tai monipuolinen välipala.

Kotiin tuodun ateriakokonaisuuden energiasisältö on ruokailijan päivän energiatarpeen mukaisesti 400–600 kcal ja proteiinia siinä on 25–30 grammaa. Muilta päivän aterioilta tarvitaan energiaa yhteensä vielä 1000–1200 kcal ja proteiinia 60–80 g.

(Laskettu ravintosisältö koostuu aterian kaikkien osien yhteenlasketusta sisällöstä. Ruokajuoma, leivät ja leipärasva tulee täydentää ateriaan itse; niiden osuus proteiinista on n. 7–10 g/ateria)

Esimerkki päivästä, johon kuuluu yksi kotipalveluateria:

AP: kaurapuuro ja marjat ½- 1 dl, rasvaton maito 1 lasillinen, riisipiirakka ja kasviöljypohjainen margariini, tuorekasviksia, kahvi tai tee

LO: kotiin tuotu ateria, jota tulee täydentää rasvattomalla maidolla tai piimällä 1 lasillinen sekä leipää 1-2 vpl, kasviöljypohjaista margariinia, jälkiruoka voidaan nauttia myös iltapäivän välipalana

VP: marjarahka tai kiisseli maidolla, kahvi tai tee

PÄ: valmiskeitto ja kananmuna tai ruokaisa salaatti raejuustolla (3 rkl) tai muulla proteiinilähteellä höystettynä, leipää ja kasviöljypohjaista margariinia, rasvatonta maitoa tai piimää 1 lasillinen

IP: 1 %-viili tai jogurtti ja marjasose 2 rkl tai marjat 1 dl tai hedelmä, 1-2 vpl leipää, kasvimagariinia, vähärasvaista leikkelettä ja tuorekasviksia. Mieltymysten mukaan teetä.

Ikäihmisten arjen ruokailussa huomioitavia asioita:

1. Aterioiden täysipainoisuus eli pääateriat koostetaan 1/3-lautasmallin mukaisesti (kuva 1).



Kuva 1. Lautasmalli 1/3-lohkoin (©VRN).

2. Riittävästi proteiinia ja pehmeää rasvaa

Riittävä energian ja proteiinin saanti on tärkeää ikääntyvän toimintakyvylle. Sairaudet ja akuutit stressitilanteet lisäävät usein proteiinin tarvetta. Proteiinin tarve on ikääntyneellä 1,2–1,4 g/painokilo.

Esimerkiksi 70 kg painoisen keskimääräinen proteiinin päivittäinen tarve on 85–100 g. Jotta suosituksen mukaiseen saantiin päästään, tulee jotain proteiinipitoista nauttia pääaterioiden lisäksi aamu- ja iltapalalla.

Hyviä proteiinilähteitä välipalaksi ovat erilaiset vähärasvaiset maitotaloustuotteet ja kananmuna; esim. 2 dl maitoa, jogurttia/kasvipohjaista hapatevalmistetta ja 1 muna sisältävät kukin 7 g proteiinia/annos; yhteensä näistä tulee 21 g proteiinia.

Rasva on helppo energialisä, jos energiansaanti uhkaa jäädä alhaiseksi. Suositeltavia lisäyksiä ovat kasviöljyt ja kasvimargariinit, esimerkiksi 1 rkl rypsiöljyä/puuro- tai keittoannos/kasvien lisänä.

Leipärasvana suositaan kasviöljypohjaista levitettä. Kasviöljy parantaa myös kokonaisrasvan laatua ikääntyneen ruokavaliossa. Tästä on hyötyä niin sydänterveydelle, sokeriaineenvaihdunnalle, matala-asteisen tulehduksen hillintään kuin luustolle, lihasmassan säilymiselle ja nivelillekin.

3. Hiilihydraatit ja kuitu

Täysjyväviljasta valmistetut tuotteet, kasvikset, marjat ja hedelmät ovat tärkeä energian sekä monien vitamiinien ja kivennäisaineiden ja kuidun lähteitä. Riittävä ravintokuidun saanti on tärkeää suolen toiminnalle. Liukoinen kuitu on hyödyksi myös sokeri- ja kolesteroliaineenvaihdunnalle. Kuidun saantisuositus on naisille 25 g/vrk ja miehille 35 g/vrk.

Esimerkiksi kaurapuurosta (2,5 dl) tai ruisleipäviipaleesta (1 vpl) tai porkkanaraasteesta (2 dl) tai appelsiinista tai marjoista (2 dl) tai pähkinöistä (2–3 rkl) tulee kustakin kuitua 3 grammaa/annos. Päivän saantisuositus täyttyy, jos esimerkiksi puuroa/leipää tulee yhteensä 4–5 annosta ja kasviksia, marjoja ja hedelmiä 4 annosta, lisäksi pähkinöitä 2–3 rkl ja kuitulisänä kauralesettä 2 rkl; kuitua yhteensä 30–33 g.

4. Juomia riittävästi

Nesteen tarve on yksilöllistä. Juomia suositellaan 1–1,5 litraa eli 5–8 lasillista päivässä ruokien mukana saadun nesteen lisäksi. Helteellä määrää lisätään muutamalla lasillisella. Suositeltavia juomia ovat vesi, kivennäisvedet, maidot, piimät, jogurttijuomat, mehukeitot ja täysmehut. Sokeripitoiset juomat aiheuttavat suussa happohyökkäyksen, joten ne olisi hyvä nauttia aterioiden tai välipalojen yhteydessä.

Liian vähäinen juominen tuntuu janon ja kuivan suun tunteena, vähentyneenä virtsaamistarpeena ja virtsan värin tummumisena. Myös päänsärky, väsymys ja toimintakyvyn lasku, huimaus tai sekavuus johtuvat usein liian vähäisestä juomisesta.

5. Ateria-ajat, ruoka ja lääkitys

Kotona asuvan suositellaan nauttivan aamupala, lounas, välipala ja päiväkahvi, päivällinen ja iltapala. Lisäksi voi nauttia ylimääräisiä välipaloja, jos ruokahalu on huonoa tai paino laskee tahattomasti. Yöpaasto ei saisi ylittää 11 tuntia.

Hyvä ravitsemustila on tärkeää myös lääkehoidon onnistumiselle. Ikääntyneillä on muuttuneen kehon koostumuksen ja muuttuneen lääkeainemetabolian vuoksi suurentunut riski saada haitta- ja yhteisvaikutuksia lääkaineista kuin nuoremmilla ikäryhmillä. Useimmat lääkkeet suositellaan nauttavaksi tyhjiin vatsaan veden kera.

6. Ruokailun sosiaalinen merkitys

Tämä on tärkeä ja arjessakin huomioita näkökulma. Ruoan ja ruokailutilanteen kuuluisi olla ikääntyneellekin ilo ja nautinto, usein päivän kohokohta. Yhdessä syöminen lisää ruoan maittavuutta sekä tukee ikääntyvän sosiaalisia suhteita ja mielenterveyttä. Ruokapalvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa onkin tärkeää kuulla ikääntyneiden toiveita ja tarjota heille osallisuuden mahdollisuuksia.

Hyvä ravitsemustila on oleellinen osa ikääntyvien toimintakykyä ja elämänlaatua. Se nopeuttaa myös sairauksista toipumista ja lyhentää sairaalajakson kestoa ja hoitokustannuksia.

7. Yhteistyö ja tukitoimet

Ikääntyneiden kotona asumisen tukitoimiin kuuluvat säännöllinen ravitsemustilan arviointi ja riittävän syömisen varmistaminen. Syömiskäyttäytymiseen ja ravitsemuksen laatuun vaikuttavat fyysinen ja psyykinen kunto tai rajoitteet, talousasiat, mieliala, yksinäisyys, asenteet ja käytettävissä oleva tieto.

Yhteistyötä tarvitaan hoitohenkilökunnan, omaisten ja ateriapalvelujen välillä, jotta tarpeellinen tieto ja toiveet välittyvät hyvän ravitsemuksen turvaamiseksi.

Eri toimijoiden vastuista ja työnjaosta tulee sopia: palvelutarpeen arviointi, ravitsemustilan arviointi ja seuranta, kauppa- ja kotipalveluiden tilausten tekeminen, sopivan ruokavalion valinta, ruokailujen seuranta ja mahdollinen ruokavalio-ohjaus. Ravitsemusta tukevat kirjaukset tehdään myös asiakkaan hoito- ja palvelusuunnitelmaan.

Etelä-Karjalan hyvinvointialue

Kirjaamo

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

etunimi.sukunimi@ekhva.fi

www.ekhva.fi

Y-tunnus: 3221313-1

Asiakirja päättyy tähän.