

RAVITSEMUSHOITOSUOSITUS



Uudistunut ravitsemushoitosuositus: Sairaalaruoka on tärkeä osa hoitoa ja ravitsemushoito on kustannusvaikuttavaa

Arja Lyytikäinen, pääsihteeri, Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Terveys ja talouspäivät Hämeenlinna 30.8.2023



ESPENIN TIETOSIVU

RAVITSEMUSHOITO ON IHMISOIKEUS

Kansainvälinen julistus ravitsemushoidosta ihmisoikeutena – Wienin julistus

Julistuksen ovat hyväksyneet neljä suurta kansainvälistä kliinisen ravitsemuksen yhdistystä – ASPEN, ESPEN, FELANPE ja PENSA – sekä potilasyhdistysten (EPF), ravitsemusterapeuttien (EFAD) ja yli 70 kansallisen yhdistyksen edustajien muodostama maailmanlaajuinen verkosto.*



OIKEUS RAVINTOON

oikeus riittävään ravintoon
ja oikeus olla kärsimättä
nälästä ja
vajaaravitsemuksesta



OIKEUS RAVITSEMUSHOITOON

Vajaaravitsemuksen seulonta
Sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen
diagnosointi ja arviointi
Ravinto ja näyttöön perustuva ravitsemushoito
(mukaan lukien letkuravitsemus, suonensisäinen
ravitsemus ja nesteytys)



OIKEUS TERVEYTEEN

oikeus parhaimpaan
saavutettavissa olevaan
fyysiseen ja
psykkiseen terveyteen



Laatimisperiaatteet

- Identtiset kliinisten suositusten kanssa
 - Kansalliset käypä hoito –suositukset
 - Eurooppalaiset sairaalaruoka ja ravitsemushoitosuositukset
 - ESPEN Guidelines for hospital nutrition (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism)
 - Uusin tutkimustieto
 - Asiantuntijakonsensus
- Kansalliset VRN:n väestötason ravitsemus- ja ruoka-suositukset sekä lasten ja ikääntyneiden kohderyhmäkohtaiset ruokasuositukset

LÄHDELUETTELO

<https://www.ruokavirasto.fi/rhslahteet>





Ravitsemushoitosuosituksen keskeisenä tavoitteena on, että

- ravitsemushoito kytketään systemaattiseksi osaksi potilaiden kokonaishoitoa
- potilas saa terveyttä edistävää, maistuvaa, sairauteensa tai muuhun yksilölliseen tilanteeseensa sopivaa ruokaa oikea-aikaisesti
- potilaalle turvataan mahdollisimman hyvä ravitsemustila
- vajaaravitsemusriskin seulonta kuuluu jokaisen potilaan tulokeskusteluun, vajaaravitsemusriskiin puututaan ajoissa ja vajaaravitsemusta hoidetaan tehokkaasti
- potilas saa tilanteensa mukaista tutkimusnäyttöön ja hyviin hoitokäytäntöihin perustuvaa ravitsemusohjausta.



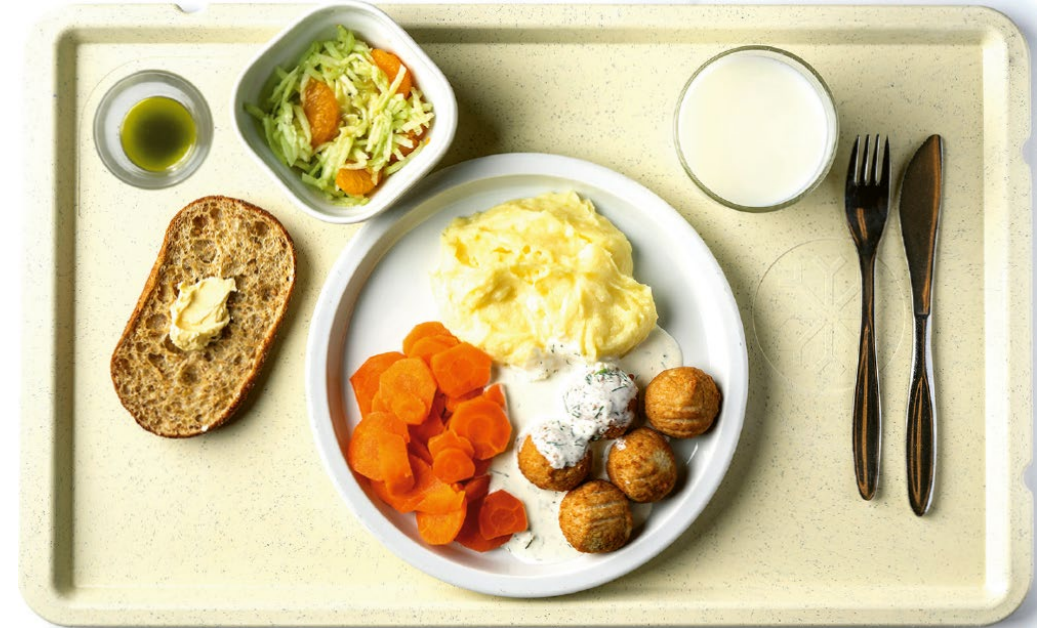
Terveyttä edistävä sairaalaruoka

- Sairaalaruoan perustana on kansallisissa ravitsemussuosituksissa määritelty terveyttä edistävä, sosiaalisesti ja ympäristövaikutuksiltaan kestävä ruokavalio
- Tarjottava ruoka
 - Energiämäärältään kulutuksen mukainen
 - Monipuolista, ruokahalua herättävää
- Sairauksien hoidossa tarvittavat ruokavaliot tilataan potilaan tilanteeseen ja ravitsemushoitosuunnitelmaan perustuen
- Toteutuksen vastuujako määritetään palvelusopimuksessa ja palvelun-
kuvauksessa
- Muuta huomioitavaa
 - Ruokailun psyykinen ja sosiaalinen merkitys, ruokailuympäristön vaikutus
 - Monikulttuurisuus
 - Ruokailu osana ravitsemusterveyden edistämistä



Perusruokavalio

- Malli terveyttä edistävästä syömisestä
- Sopii sellaisenaan useille potilaille
- Kestävän kehityksen näkökulma
- Keskeistä: korkea ravintoainetiheys, hyvä rasvan laatu, runsaskuituisuus ja vähäsuolaisuus
- Vakioidut ruokaohjeet, huolellisesti suunnitellut ateriakokonaisuudet, ravintosisältölaskelmat ja niiden vertaaminen suositukseen
- Huomioidaan ravitsemuslaadun vähimmäisvaatimukset eri aterianosille



Kasvisruokavaliot perusruokavaliona

- Kasvisruokavaliot vapaavalintaisina perusruokavaihtoehtoina
- Ruokalistat suunniteltu perusruokalistan rinnalle
- Ravintosisällöltään rinnastettavissa perusruokavalioon
- Vegaaniruokavaliossa erityisen huolellinen suunnittelu ja toteutus

Taulukko 12. Ruokavaliotyypit

Ruokavalio	Sisältää kasvikunnan tuotteita	Sisältää maitovalmisteita	Sisältää kananmunaa	Sisältää kalaa	Sisältää siipikarjan lihaa	Sisältää kohtuullisesti punaista lihaa
PERUS	X	X	X	X	X	X
EI PUNAINEN LIHA Semivegetaarinen	X	X	X	X	X	
KASVIS-KALA Pescovegetaarinen	X	X	X	X		
KASVIS-MUNA Lakto-ovo-vegetaarinen	X	X	X			
KASVIS (KASVIS-MAITO) Lakto-vegetaarinen	X	X				
VEGAANI Vegaaninen	X					



Ruokailu osastolla

- Kolme annoskokoa
- Hoitaja vastaa, että potilas saa oikean ruoan
- Riittävän lyhyt yöpaasto (10/11 h)

Ateria tai välipala	Kellonaika	Energiasisältö/ateria (% kokonaisenergiamäärästä)
aamiainen	7–9	15–20 %
välipala*	10	
lounas	11–13	25–30 %
välipala	14–15	10–15 %
päivällinen	16.30–18	25–30 %
iltapala	20–21	10–20 %
myöhäisiltapala*	22–	

* Tarjotaan potilaalle yksilöllisen tarpeen mukaan tai liian pitkän yöpaaston välttämiseksi.



Annoskoko S:
1400–1600 kcal/vrk
(5,9–6,7 MJ/vrk)



Annoksessa on energiaa 425 kcal ja proteiinia 18 g



Annoskoko M:
1800–2000 kcal/vrk
(7,6–8,7 MJ/vrk)



Annoksessa on energiaa 600 kcal ja proteiinia 24 g



Annoskoko L:
2200–2400 kcal/vrk
(9,2–10,0 MJ/vrk)



Annoksessa on energiaa 700 kcal ja proteiinia 27 g



Ravinnonsaannin tehostaminen

- Tehostettu ruokavalio
- Toiveruoat, ylimääräiset välipalat
- Kliiniset täydennysravintovalmisteet
- Letkuravitsemus
- Suonensisäinen ravitsemus
- Imeväisikäisten erityisvalmisteet



Tehostettu ruokavalio

Perunasose 1dl, jossa kasvirasvalisä, porsaspalapaistikastike 120 g, jossa enemmän lihaa kuin peruskastikkeessa sekä hiilihydraattilisä ja kasviöljylisä, baby-porkkanat 0,5 dl, mandariini-jäävuorisalaatti 1 dl, jossa rypsiöljylisä 5 g + salaattikastiketta 2 tl, rasvaton maito 1 dl, jälkiruoka marjarahka 1 dl, jossa proteiinitäydennys. (580 kcal ja 27 g proteiinia, 19 E%).



Ruoan rakennemuutokset

- Rakennemuutettu ruoka tarjotaan helposti purtavassa ja nieltävässä muodossa sekä kauniisti lautaselle aseteltuna.
- Rakennemuutettuja ruokavalioita on täydennettävä mm. energiatiheillä ja proteiinipitoisilla elintarvikkeilla.
- Riittävä energian ja proteiinin määrä on todennettava ravintosisältölaskelmin.
- Kehitetään ruokapalveluiden, ravitsemus- ja puheterapeutin sekä osastohenkilökunnan moniammatillisena yhteistyönä.

Rakennemuutetut ruokavaliot:

- Pehmeä
- Sosemainen, karkea
- Sosemainen, sileä
- Nestemäinen
- Nestemäinen, kylmä

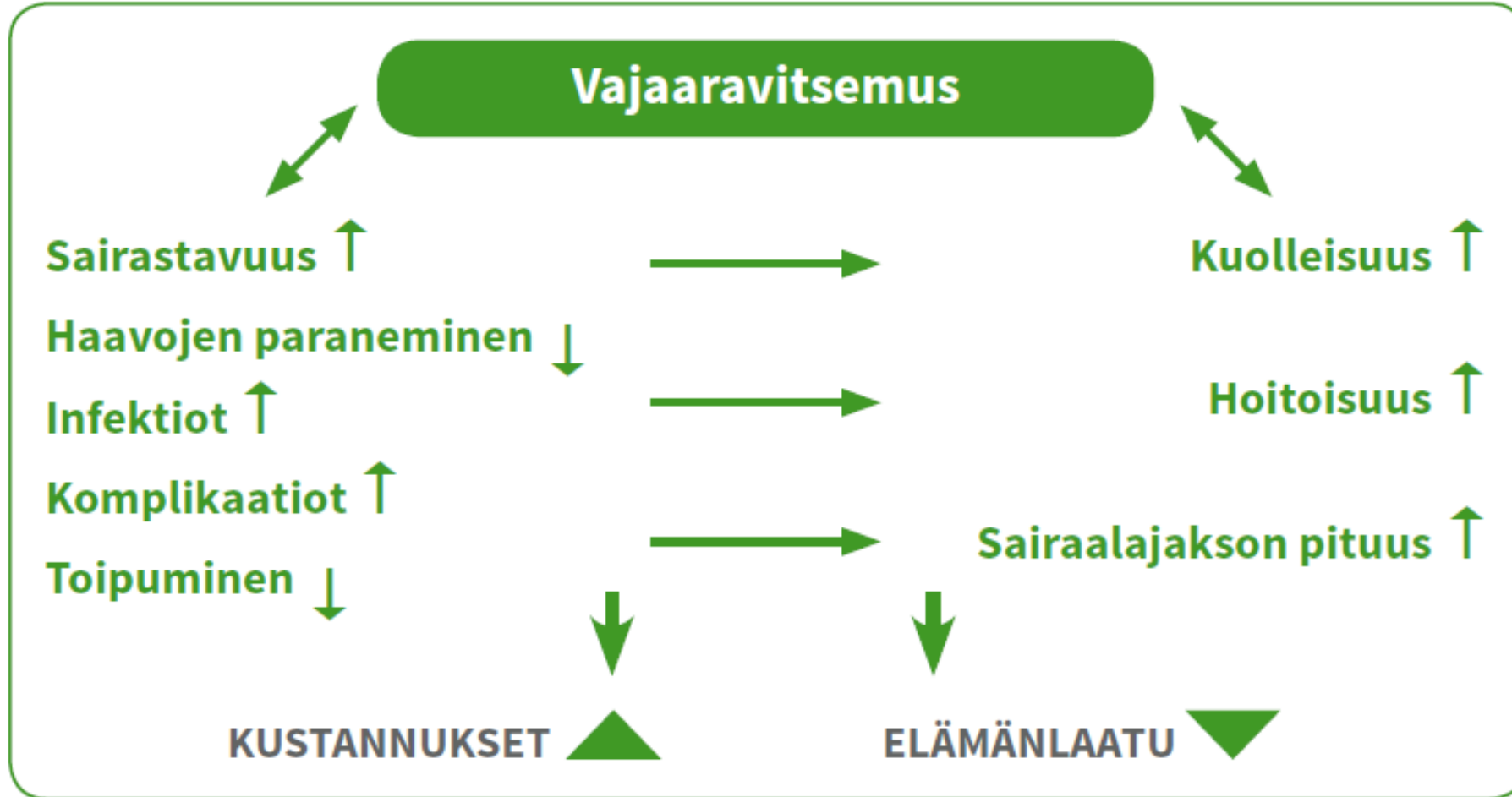


Suosituksset ravitsemustilan ja vajaa- ravitsemusriskin seulontaan

- Riskipotilaiden tunnistaminen → vajaaravitsemustilan kehittymisen ehkäisy
- Pkl-potilaalla seulonta pkl-käynnillä ja jatkossa hoitosuunnitelman mukaisesti
- Vuodeosastolla seulonta viimeistään toisena hoitopäivänä, toistetaan 5-7 vrk:n välein ja siirtojen yhteydessä
- Kuntoutuslaitoksissa yksilöllisen suunnitelman mukaan, vähintään 3-6 kk välein
- Jatkohoidossa vajaaravitsemuksen riskiluokan ja sairauden mukaan



Vajaaravitsemuksen vaikutukset

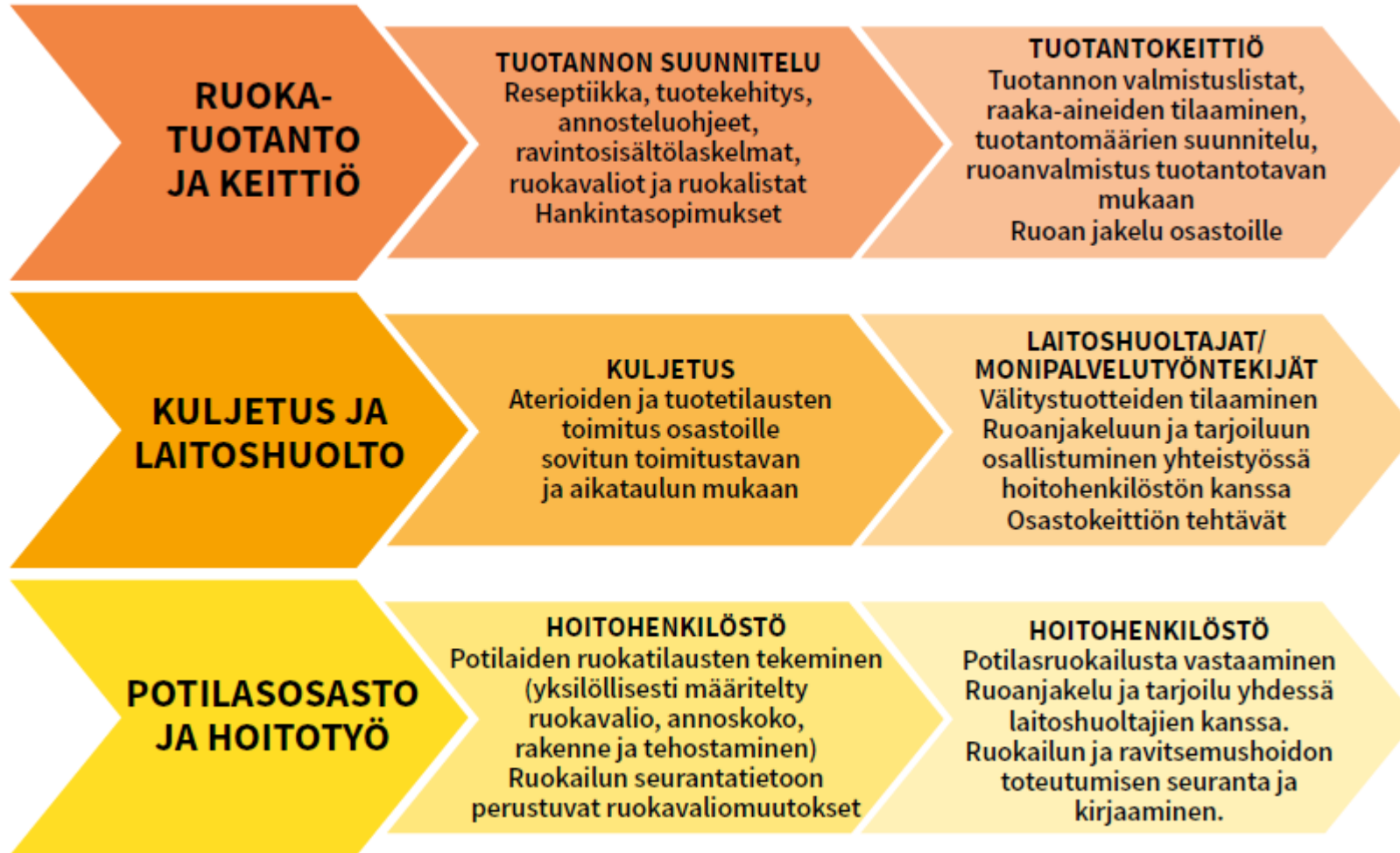


Ravitsemushoito on kustannusvaikuttavaa

- Vajaaravitsemusriskin seulonta ja siihen perustuva ravitsemushoidon tehostaminen on edullisempaa kuin hoitaa potilasta, jonka vajaaravitsemusta ei ole tunnistettu
 - Riskipotilaiden määrä kolminkertaistui sairaalahoidon kestäessä yli 15 vrk – seulonta oleellista potilaiden sairaalaan tulovaiheessa (Orell H, ym. 2023).
- Ravitsemushoidon tuoma lisäkustannus on yleensä vain 1–2 % hoidon kokonaiskustannuksista
- Suosituksen mukaisesti toteutettu ja toistettu vajaaravitsemusriskin seulonta on hoidon/hoivan laadun ja vaikuttavuuden mittari sekä tiedolla johtamisen väline
- Vaikuttava ravitsemushoito tuo merkittäviä säästöjä: vähentää hoitoisuutta, sairastavuutta, komplikaatioita, lääkehoidon tarvetta ja sairaalaan paluuta, lyhentää sairaalajaksojen pituutta, edistää toimintakykyä ja elämänlaatua



Onnistunut ruokaprosessi – usean toimijan saumatonta yhteistyötä



Ruokapalvelun laatukriteerit

- Ruokapalvelun ja potilasruokailun toteutumisen laatukriteerit ovat osa sairaalan laatutyötä. Laatukriteerit kirjataan ravitsemuskäsikirjaan ja niiden toteutumisen seuranta ja seurantatiheys määritetään palvelusopimuksessa.

Ruokapalvelun toiminnan laatukriteerejä:

- Elintarvikkeiden hankinta
- Ruokavaliot
- Ravintosisältö
- Ateriarytmi
- Ruokalista
- Tiedottaminen
- Aterioiden ja tuotteiden tilaus ja toimitus
- Ruokatuotannon turvallisuus
- Kustannustehokkuus
- Asiakastyytyväisyys
- Kehittäminen ja koulutus
- Yhteistyö osastojen kanssa



Suosituksen kattava käyttöönotto kaikilla hyvinvointialueilla

- hyödyttää koko palvelujärjestelmän kestävyyttä ja kustannustehokkuutta
- edesauttaa potilaiden terveyttä ja hyvinvointia, sairaudesta toipumista ja kuntoutumista.

