



# Gery ry 10 vuotta

Merja Suominen  
Toiminnanjohtaja  
ETT, dosentti

Gery ry 10 vuotta

Gery

# Aamulehti vuonna 2001

# Joka kolmas laitosvanhus on vailla kunnan ruokaa

- ▶ Ruokahaluttomuus ja laihtuminen vaaran merkkejä
- ▶ Ravinto hoito tarpeellista lähes kaikille vanhuksille

## TAUSTA Oikea ruoka säästäisi kymmeniä miljoonia

▶ Aliravittujen vanhusten ravitseminen olisi halvempaa kuin sairaanhoito. Yhdysvalloissa tehtyjen ravitsemustutkimusten yhteenvedon perusteella aliravittujen potilaiden sairaalakustannukset ovat 35-75 prosenttia suuremmat kuin muiden.

"Kun US:assa ruvettiin tehostamaan ravitsemushoitoa, jo kaksi päivää varhaisempi ravinnon muutos vähensi sairaala-aikaa päivän", ravitsemussuunnittelija Auli Pölonen sanoo.

Tampereen yliopistosairaalan johtava ravitsemussuunnittelija Ulla Siljamäki-Ojansuu on laskenut

säästöt ruotsalaisten tutkimusten pohjalta. "Laskelma on pelkkä arvio", Siljamäki-Ojansuu sanoo, "mutta sen mukaan aliravitsemuksen hoito säästäisi Suomessa akuutissa sairaanhoidossa 49 miljoonaa euroa ja pitkäaikaishoitolaitoksissa 39 miljoonaa euroa vuodessa."

Ravitsemusten ammattilaisten tekemä tutkimus Valkeakosken vanhusten tarpeista toi esiin muallakin havaitut asiat ravitsemuksen puutteista.

"Jo Valkeakosken kokoinen 20 000 asukkaan kaupunki tarvitsee oman ravitsemussuunnittelijan", Siljamäki-Ojansuu sanoo.

Terapeutteja on kuntien palveluksessa kuitenkin vain kolmenkymmentä.

**Nykyään** Pirkanmaan sairaanhoitopiiri myy kunnille ravitsemuspalveluita kuten esimerkiksi kahleikkauksiakin eli terveyskeskukset ostavat suunnitelljan neuvoman keskimäärin yhdeksi päiväksi.

"Kootamme opettaa hoitohenkilökuntaa tunnistamaan vanhusten aliravitsemus ja hoitamaan sitä", Siljamäki-Ojansuu sanoo.

**Ravitsemusterapeutti** Anna-Liisa Ventola kiertää luennoinnassa ravintohoidosta terveyskeskuksissa.

## Kotimaa

# Moni vanhus nukahtaa nälkäisenä

**Laitoshoido:** Iäkkäiden ravitsemusmääräarissa pohdittiin, tarkkaillaanko ruokailua riittävästi

Ä Marja Sjöberg, STT

Sairaudet heikentävät ruokahaluja ja vähentävät ravinnon imeytymiskykyä. Laitoshoidossa olevien vanhusten aterioita tarkkaillaan, mutta henkilökuntaa on niukasti ja uusinta tietoa aliravitsemuksesta liian vähän. Koulutuksen merkitystä ja

asianmukaisen ravinnon saannin turvaamista myös kodeissa asuville huonokuntoisille vanhuksille pidettiin tärkeänä iäkkäiden ravitsemusmääräarissa Helsingissä tiistaina.

Professori Sirkka-Liisa Kivellä Turun yliopistosta väitti, että pitkäaikaislaitoksissa on jopa nälkää näkeviä vanhuksia. Kuiten-

kaan sellaisia tutkimuksia ravinnonsaannista ei ole, joiden perusteella voisi osoittaa yksittäisiä laitoksia virheistä.

– Vanhukset menevät nälkäisinä nukkumaan, sillä heille ei anneta kello 17:n jälkeen mitään ruokaa. Pitkälle on kysymys henkilökunnan riittämättömyydestä, Kivellä täsmensi.

Esimerkiksi kansantauti diabetes olisi Kansanterveyslaitoksen lääkärin Timo Vallen mukaan ehkäistävissä lisäämällä ravitsemusterapeutin määrää hoitojärjestelmän osana.

Tampereella ravitsemusterapeutteja on vain kaksi. Tyypin 2 diabetes on räjähdysmäisesti kasvanut, osin läsimait-

sen elämäntyyliin, osin väestön ikääntymisen myötä. Diabetes uhkaa liikalihavia, vähän liikkuvia ja väärin syöviä.

– Elämäntapamuutosten ei tarvitse olla suuria, mutta ne tulee kohdistaa moniin elintapoihin samanaikaisesti eli sekä liikuntaan että kuitujen ja monityydytteen rasvojen lisäämi-

seen ruokavaliossa.

– Vielä julkaisen tutkimuksessa osoitetun elämäntapojen muuttamisen alensi diabetosia kolmen rannassa.

– Menetelmä on erikas yli 60-vuotiaalle. Valle tietää.

## Ravinnosta kieltäytyminen voi olla tietoinen valinta

Tampereen vanhustyöstä vastaava apulaisylilääkäri Jussi Ripsaluoma tuntee monisairaiden ongelmat. Ruoka ei maistu eikä imeydy, vaikka ruokamäärä on sama. Elämän loppuvaiheessa vanhus voi tehdä päätöksen lopettaa syöminen ja näin nopeuttaa elämänsä päättymistä.

– Syöminen saattaa joissakin tilanteissa kuten dementiassa nohoita kun aloitekyky selvästi eikkenee, Ripsaluoma toteaa. Kautta aikojen elämästä kyltseen saanut vanhus on noutanut eri kulttuureissa kuonaansa kieltäytymällä syömä-

sa sairaalassa rauhaniemen sairaalassa runsas puolet 34 asukkaasta joudutaan syöttämään.

Osastonhoitaja Marjo Saari- sen mukaan kaikkien ateriatou- veita noudatetaan ja ne merki- tään ruokakorttiin. Diabeetikoil- le tarjotaan lisäksi ylimääräiset välipalat.

### Pyydettäessä saa voileipää yölläkin

Kivellä väite nälkäisinä nukkumaan menevistä vanhuksista oudoksuuta sairaanhoitaja Pia Salmista. Ilta-pala tarjotaan kello 18, diabeetikot saavat myöhäisil- talan ilta-kahdeksalta.

– Jos joku kertoo olevansa nälkäinen, hänelle on viety voilei-

pää vaikka keskellä yötä, Salmi- nen sanoo.

Lähihoitaja Sirpa Koivisto puolestaan vahvistaa, että ravitsemustiedon koulutuksen puut- tetta on paljon keskusteltu. Hoitajat tahtoivat enemmän tietoa ravinnosta.

Omaisat tuovat vanhuksille herkuja kuten suklaata. Hoito- henkilökunta ei tähän puutu, jos- kin painava potilas on raskaampi siirteltävä.

Yksi osasto 11:n potilaista on laivakokkina toiminut Veikko Lehtinen. Hän sairastaa tyypin 2 diabetesta ja sairauden vuoksi molemmat jalat on amputoitu. Häntä syötetään, sillä käsien hal- vaus estää niiden käytön.

– Tupakoin vielä pari vuotta sitten, nyt ei tee enää edes mieli, Lehtinen sanoo.



**Välipalaa.** Diabeetikko Veikko Lehtinen kuuluu Rauhaniemen sairaalan syötet- tymisen vuoksi. Ateriatuokio sujuu leppeissä merkeissä, syöttäjänä osastonhoi-

## Vanhusten ravitseminen kuntoon HS

**U**seat tutkimukset ovat viime vuosina osoittaneet, että huomattava osa ikäihmisistä kärsii puutteellisesta ravitsemuksesta. Asuvatpa vanhukset laitoksissa, ovat avopalveluiden piirissä tai elävät itsenäisesti kotonaan, läheskään kaikki eivät syö riittävän monipuolista ruokaa.

Helsingin sosiaaliviraston viimevuotisen selvityksen mukaan vain yksitoista prosenttia kaupungin omista tai ostopalveluita tuottavissa laitoksissa hoidettavista vanhuksista sai ruoastaan riittävästi ravintoa. Lähes kolmannes tutkituista kärsi virheellisesti ravitsemuksesta. Se tarkoittaa, että ihminen saa kyllä ruokaa, mutta siinä ei ole riittävästi hyvinvoinnille välttämätöntä ravintoa. Energiaa voi olla liikaa tai liian vähän.

Lääkäreikään eivät aina havaitse virheravitsemusta tai sen uhkaa, jos potilas ei näytä kuihtuneelta. Ravitse-

mus on kuitenkin hoitoa ajatellen olennainen seikka, sillä puutteellinen ruoka altistaa monille sairauksille ja hidastaa taudeista paranemista. Ravinnon saannin esteinä ovat monilla vanhuksilla suun sairaudet ja ruoan heikko imeytyminen, mutta ruoka voi olla myös liian kevyttä tai ateriat liian harvassa.

Vanhojen ihmisten lasketaan tarvitsevan 5-7 piestä ateriaa päivässä. Kun vanhus ei syö hyvin, hän altistuu erilaisille tulehduksille ja puutos- taudeille. Seurauksena voivat olla myös apatia, masennus ja muistin huononeminen.

Vaikka vanhusten ravitsemus- pulmista on tiedetty jo pitkään, tilan- teen korjaamiseksi on tehty hämmäs- tyttävän vähän. Helsinki on sentään laatuselvityksen tuloksena ryhtynyt valmistamaan entistä ravitsevampaa ja maistuvampaa ruokaa ja tarjoa- maan sen tarvittaessa helposti nieltä- vässä muodossa. Vanhukset saavat

myös D-vitamiinilisä- piden hoitoa ollaan hoito- sekä keittiöväk- Enemmistö maan- laisista hoitolaitoksista- kuulleen koko asia- ymmärtäneen sen tä- hoitopaikoissa ei tarjo- via eikä monissa an- klo 17:n jälkeen. Ilta- kin tärkeä, ettei yö- epäterveellisen pitkä.

Ruokailukertojen li- rioiden laadun paran- tietenkin työtä ja lisä- mutta parannukset o- miä. Rahatkin tulevat- sin vähentyneinä sair- On arvioitu, että r- teiden hoito säästäisi- hoidossa 49 miljoonaa- aikaishoitolaitoksissa- euroa vuodessa. Kunt- kata vähättelemistä- peuttien työn merkity-

# Vanhustyön keskusliiton hankkeet 1999-2008

DEMENTIAOSASTOILLA ASUVIEN IKÄÄNTYNEIDEN RAVINNONSAANTI, RAVITSEMUSTILA JA TARJOTUN RUOAN RAVITSEMUKSELLINEN SISÄLTÖ SEKÄ RAVITSEMUSKOULUTUKSEN VAIKUTTAVUUS ASUKKAIDEN RAVITSEMUKSEEN JA HOITAJIEN OPPIMISEEN

M.H Suominen\*  
\*merja.suominen@muistiasiantuntijat.fi

**Johdanto**

Ravitsemustilan heikkeneminen ja ruokailun sekä ravinnonsaantiin liittyvät ongelmat ovat yleisiä laitoksissa asuvilla ikääntyneillä.

**Tavoitteet**

Arvioida pitkäaikaishoidossa olevien muistisairaiden ihmisten energian, proteiinin ja ravintoaineiden saanti sekä ravitsemustilaa.

**Tutkimuksessa 1** arvioitiin lisäksi asukkaille tarjotun ruoan ravitsemuksellisen sisällön.

**Tutkimuksessa 2** kehitettiin ravitsemuskoulutus hoitajille sekä arvioitiin koulutuksen vaikuttavuutta asukkaiden ravinnonsaantiin, ravitsemustilaan, ja hoitajien oppimiseen ravitsemusasioissa.

**Menetelmät**

Tutkimuksessa 1 naisasukkaiden (n=23) ravitsemustilaa arvioitiin Mini Nutritional Assessment – testillä (MNA). Tarjotun ruoan ravitsemuksellisen sisällön laskettiin kahden viikon ruokalistasta, joka sisälsi aamiaisen, lounaan, päivällisen ja välipalat.

Tutkimuksessa 2 arvioitiin asukkaiden (n=21) ravitsemustilaa (MNA) ja ravinnonsaanti ennen ja jälkeen hoitajien koulutuksen. Myös hoitajien (n=28) oppimistulokset arvioitiin.

	Tarjottu ruoka	Saanti	Suosittu
Energia, kcal	1665	1205	1570-1850
Proteiini, E%	19.3	16.5	10-15 (<20)
Rasva, E%	34.7	28.3	<30
Tyydyttyneet rasvahapot, E%	16.3	12.4	<10
Kerätydyttyneet rasvahapot, E%	10.3	8.6	10-15
Monitydyttyneet rasvahapot, E%	3.9	3.9	5-10
Syähdyneet, E%	46.0	52.3	>55

**Tulokset**

Tutkimuksessa 1 MNA-testin tuloksen perusteella 20:llä (87%) oli vierreavitsemuksen riski ja 3 (13%) kärsi vierreavitsemuksesta. Tarjottu ruoka sisälsi energiaa riittävästi, keskimäärin 1665 kcal/vrk ja useimpia ravintoaineita suositusten mukaisesti. Energiansaanti oli koko ryhmässä keskimäärin vain 1205 kcal/vrk ja proteiinin saanti 58.6 g/vrk. D-, E- ja B<sub>12</sub>-vitamiinin sekä foolihapon saannit olivat alle suositusten, kun taas kalsiumia, magnesiumia ja sinkkiä saatiin keskimäärin riittävästi.

Tutkimuksessa 2 hoitajat oppivat käyttämään ja tulkitsemaan MNA –testiä ja ruokapäiväkirjoja. Ruokapäiväkirjojen täyttämisen ja analysointi tieteellisesti perustetussa työryhmässä kehitettiin oppimisen kannalta onnistuneiksi. Koulutuksen jälkeen hoitajat kokivat asukkaiden ravitsemusongelmiin vastaamisen aikaisempaa helpompaksi. Asukkaiden energiansaanti lisääntyi koulutuksen seurauksena 21% 1230 kcal:sta 1487 kcal:ta vuoden aikana. Koulutuksen jälkeen 19% asukkaista oli hyvä ravitsemustila, ennen koulutusta näin ei ollut yhtenkään asukkaan kohdalla.

**Johtopäätökset**

Heikko ravinnonsaanti tutkitussa asukaskohortissa johtuu mm. siitä, että hoitajilla ei ollut äärimmäisen erityistarpeisiin liittyvää ravitsemuskoulutusta, yöpaaston aika oli liian pitkä ja välipaloja tai täydennysravintovalmisteita ei tarjottu.

Tutkimuksessa 2 ruokapäiväkirjojen täyttämisen ja analysointi sekä ravitsemuksellisten kysymysten pohdinta pienryhmäkeskusteluissa oli vaikuttava opetusmenetelmä hoitajille. Koulutuksella oli positiivisia vaikutuksia muistisairaiden asukkaiden ravinnonsaantiin ja ravitsemustilaan.

Ravitsemuksen arviointiin perustuvalla ravitsemushoidolla voidaan parantaa ikääntyneen ravitsemustilaa.

1) Suominen M, Laine T, Routasalo P, Pitkala KH, Räsänen L. Nutrient content of served food, nutrient intake and nutritional status of residents with dementia in a (2008) nursing home. *J Nutr Health Aging*. 2004;8:234-8.

2) Suominen MH, Kiveto SM, Pitkala KH. The effects of nutrition education on professionals' practice and on the nutrition of aged residents in dementia wards. *Eur J Clin Nutr*. 2007;61:1226-32.

European Journal of Clinical Nutrition (2005) 59, 578–583  
© 2005 Nature Publishing Group All rights reserved 0954-3007/05 \$30.00  
www.nature.com/ejcn

**ORIGINAL COMMUNICATION**

**Malnutrition and associated factors among aged residents in all nursing homes in Helsinki**

M Suominen<sup>1</sup>, S Muurinen<sup>2</sup>, P Routasalo<sup>1,3</sup>, H Soini<sup>4</sup>, I Suur-Uski<sup>5</sup>, A Peiponen<sup>2</sup>, H Finne-Soveri<sup>6,7</sup> and KH Pitkala<sup>1,7\*</sup>

*NUTRIENT CONTENT OF SERVED FOOD, NUTRIENT INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS*

**NUTRIENT CONTENT OF SERVED FOOD, NUTRIENT INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS OF RESIDENTS WITH DEMENTIA IN A FINNISH NURSING HOME**

M. SUOMINEN<sup>1</sup>, A. LAINE<sup>2</sup>, P. ROUTASALO<sup>3</sup>, K.H. PITKALA<sup>4</sup>, L. RÄSÄNEN<sup>2</sup>

European Journal of Clinical Nutrition (2009) 63, 292–296  
© 2009 Macmillan Publishers Limited All rights reserved 0954-3007/09 \$32.00  
www.nature.com/ejcn

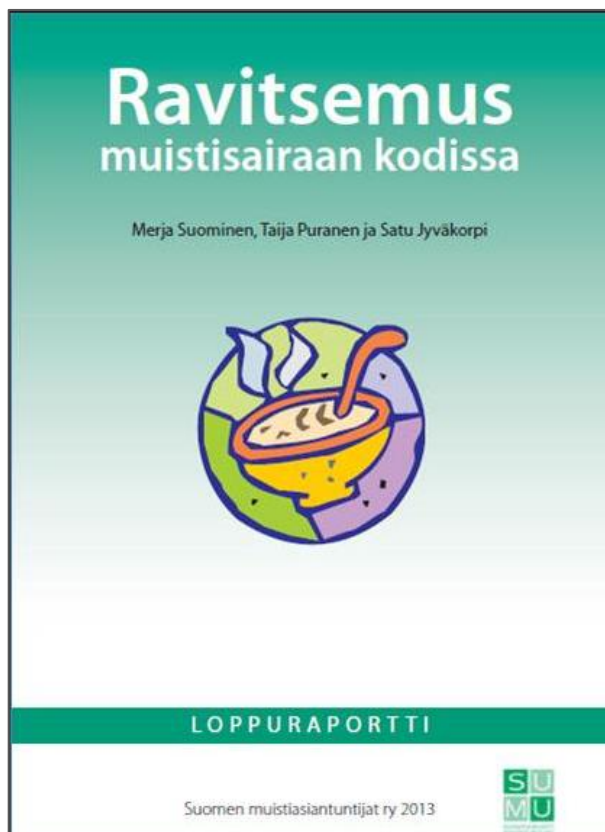
**ORIGINAL ARTICLE**

**How well do nurses recognize malnutrition in elderly patients?**

MH Suominen<sup>1</sup>, E Sandelin<sup>2</sup>, H Soini<sup>3,4</sup> and KH Pitkala<sup>1,5</sup>



# Suomen muistiasiantuntijat 2009-2013



Matti Hako hoitaa muistisairaasta Airi-puolisensa. "Joku kysyi, miten jaksan. Se on asennekysymys."

## Hyvä ravitseminen piristää muistisairaita

Moni muistisairas saa liian vähän energiaa, proteiinia, kalsiumia ja vitamiineja.

Päivi Repo HS

**Pöydässä** on jo maitoa, mutta Matti Hako tuo siihen myös jogurttipurkit ja banaaneja.

Näin pienillä ravitsemuksen keinoilla voidaan kohentaa muistisairaankodin toimintakykyä. Se

täminäinkin pitää kiinnittää huomiota, sillä se saattaa imeytyä huonommin iän karttuessa.

Tutkimuksista puolet sai kalsiumia, C- ja E-vitamiineja ja proteiinia selvästi vähemmän kuin olisi tarvinnut. Avojen toimintaan vaikuttavaa foolihappoaakaan ei tullut tarpeeksi.

Ravinnon saanti oli heikkoa etenkin silloin, kun omaishoitaja oli mies.

tus lisäti aamupalalle kananmunaa ja tuorekehua, päivään raastetta, kahvin seuraksi proteiinipatukkaa pullan sijaan, ja iltaan voileipiä.

**AIRI** Hakon Alzheimerin tauti todettiin viisi vuotta sitten. Kotihoito riittää: "Airin on fyysisesti hyvässä kunnossa. Laboratoriossa arvot olivat huippuluokkaa", Matti Hako kertoo.

*J Nutr Health Aging*  
Volume 19, Number 9, 2015

## NUTRITIONAL GUIDANCE IMPROVES NUTRIENT INTAKE AND QUALITY OF LIFE, AND MAY PREVENT FALLS IN AGED PERSONS WITH ALZHEIMER DISEASE LIVING WITH A SPOUSE (NuAD TRIAL)

M.H. SUOMINEN<sup>1</sup>, T.M. PURANEN<sup>1</sup>, S.K. JYVÄKORPI<sup>1</sup>, U. ELONIEMI-SULKAVA<sup>2</sup>, H. KAUTIAINEN<sup>1</sup>,

*J Nutr Health Aging*

THE JOURNAL OF NUTRITION, HEALTH & AGING®

## CAREGIVERS' MALE GENDER IS ASSOCIATED WITH POOR NUTRIENT INTAKE IN AD FAMILIES (NuAD-trial)

T.M. PURANEN<sup>1</sup>, S.E. PIETILA<sup>2</sup>, K.H. PITKALA<sup>1</sup>, H. KAUTIAINEN<sup>1</sup>, M. RAIVIO<sup>3</sup>, U. ELONIEMI-SULKAVA<sup>3</sup>, S.K. JYVÄKORPI<sup>1</sup>, M. SUOMINEN<sup>1</sup>

*Journal of Aging Research & Clinical Practice*®  
Volume 2, Number 2, 2013

## NUTRITIONAL INTERVENTION OF PATIENTS WITH ALZHEIMER'S DISEASE LIVING AT HOME WITH THEIR SPOUSE: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL. BASELINE FINDINGS AND FEASIBILITY

T.M. Puranen<sup>1</sup>, S.K. Jyväkorpi<sup>1</sup>, K.H. Pitkala<sup>2</sup>, U. Eloniemi-Sulkava<sup>3</sup>, M.M. Raivio<sup>2,4</sup>, M.H. Suominen<sup>1</sup>

# Gery

# Ikäihmisten ravitseminen

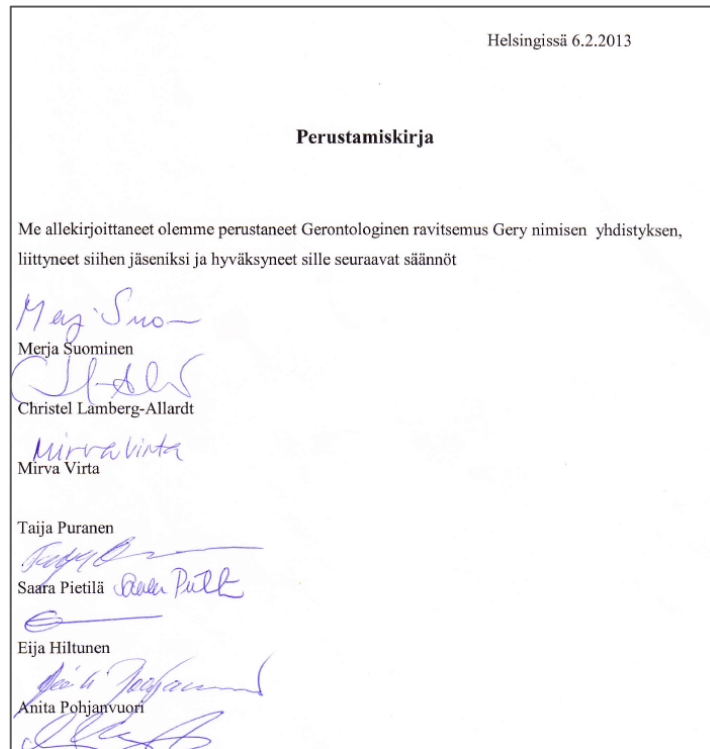
- Ikäihmisten haasteet ravitsemuksessa ovat moninaisia
- Ruokavalion heikentynyt laatu ja alhainen proteiinin saanti ovat tutkimusten mukaan yhteydessä
  - heikentyneisiin muistitoimintoihin
  - sarkopeniaan
  - haurastumiseen
- Proteiinin saanti on tutkimusten mukaan jopa 70–80 %:lla suomalaisista ikäihmisistä suosituksia alhaisempi
  - ennustaa liikkumisen vähenemistä, lihaskatoa ja toimintakyvyn heikkenemistä, lisää pitkäaikaishoidon tarvetta ja kustannuksia terveydenhuollossa
- Ruokahalun heikkeneminen voi toisaalta aiheuttaa tahatonta laihtumista ja uupumista arjessa



# Gery ry perustettiin keväällä 2013

- Perustamiskokous  
6.2.2013

Yhdistys edistää ikäihmisten hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla



# Gery

# Geryn toimintaa vuosina 2013-2023

- Ensimmäinen hanke alkoi vuonna 2014
- RAY:n, STEA:n ja STM:n järjestöavustuksista hankerahoitukset
  - Voimaa ruuasta -hankkeet ja toiminta
  - Muisti ja ruoka -hanke
  - Muutos lautasella -hanke
- Ikäruoka-hankkeet
- Ravitsemusfoorumi vuosittain syyskuussa
- Jäsenpalveluita
- Tutkimustoimintaa
  - FlaSeCo ja Voimapala -tutkimukset

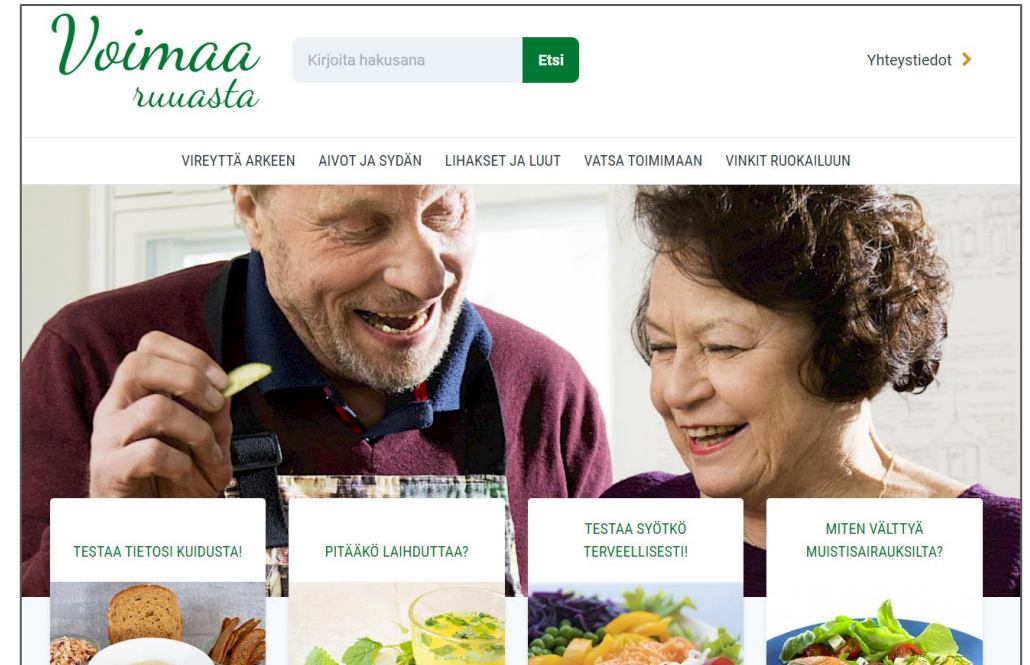


# Gery

# Voimaa ruuasta -sivusto

- Suunnattu ikäihmisille
- Sisältää ruokaohjeita ja linkkejä ruuanvalmistusvideoihin
- Ravitsemustietoa ikäihmisille
- Ruokaan ja hyvään ravitsemukseen liittyviä testejä
- Tietovisoja ja bingoja

Gery ry ja voimaaruuasta.fi-sivusto saivat Vuoden Ravitsemusteko 2022 -palkinnon



Gery



# Hankkeen arviointi - vaikutusketju

- Vaikutusketju: tavoite, kohderyhmä, toiminta, tulokset, mittarit
- Hankkeen toimintojen vaikuttavuutta arvioidaan ryhmissä ja luennoilla

- **Alkutilanne:** Testit ruokavalion laadusta ja proteiinin saannista
- **Palaute:** Lisääntyikö tietosi ja saitko vinkkejä toimintakykyä ja hyvinvointia tukevan ruokavalion toteuttamiseen
- **Seuranta:** Kysytään muutosta ruokarytmissä, kasvisten käytössä, proteiinin saannissa jne

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

**Alkukartoitus, ruokavalion laadun arviointi**

1. Etunimi: \_\_\_\_\_

2. Ikä vuosina: \_\_\_\_\_

3. Sukupuoli: a) nainen b) mies

4. Painoni on viimeisen vuoden aikana: a) pysynyt ennallaan b) laskenut huomattavasti c) laskenut tavoitteellisen laihduttamisen seurauksena d) noussut

5. Paikkakunta: \_\_\_\_\_

Ympyröi Sinun tilannettasi tällä hetkellä parhaiten kuvaava vaihtoehto:

**Lihavoimatoimintakyky:**

a) Ehdin kävellä suojatien yli vihreiden vajeen palaessa: kyllä en  
b) Pystyn kävelemään 400 metriä (keppiä saa käyttää): kyllä en

**Ruokavalio**

1. Noudatanko säännöllistä ateriaritmiä, jossa on päivittäin 4-5 ateriaa, esimerkiksi aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja/tai iltapala.  
a) Päivittäin b) Useana päivänä viikossa c) Harvoin

2. Nautitko ruuasta vai tunnetko huonoa omaatuntoa syömisistäsi?  
a) Nautin ruuista enkä tunne huonoa omaatuntoa  
b) Tunnen joskus syyllisyyttä syödyin ruuasta määrääsi tai valinnoista  
c) Tunnen usein syyllisyyttä syödyin ruuasta määrääsi tai valinnoista

3. Kuinka monena päivänä viikossa syöt makeisia ja tervontaisia (karkkia, suklaata, keksejä, pullaa, piirakkaa, kakkua, jäätelöä)?  
a) 4 päivänä viikossa tai useammin b) 2-3 päivänä viikossa c) Harvemmin tai en ollenkaan

4. Ovatko annoskokosi useimmiten sopivat?  
a) Annoskokosi ovat sopivat b) Annoskokosi ovat selvästi pienemmät kuin aiemmin c) Syön usein liikaa

5. Kuinka paljon vihanneksiä ja juureksiä syöt päivässä (1 annos = n. 100g tai 2dl salaattia tai kypsennettyä kasviksia, 1 porkkana, 1 iso tomaatti)?  
a) 3 annosta tai enemmän b) 1-2 annosta c) En syö joka päivä

6. Kuinka paljon hedelmiä tai marjoja syöt päivässä (1 annos = n. 100g eli esimerkiksi 1 keskikokoinen omena, 1 banaani, 2 klementtiä, 1,5dl marjoja)?  
a) 3 annosta tai enemmän b) 1-2 annosta c) En syö joka päivä

7. Käytätkö pari ruokalusikallista kasviöljyä ruuassasi tai syöt noin kolme ruokalusikallista siemensiä ja rikkiniitä?

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

**Proteiinitesti**

Kuinka monta annosta oit eilen tai yleensä syöt yhden päivän aikana alla olevia ruokia? Huomioi myös ruuallattomaan käytettävät määrät. **Vähessä annoksessa on noin 7 grammaa proteiinia.** Merkitse annokset yllä ja lasele oma proteiinin saantisi seuraavaksi. Katso tarkemmat käyttöohjeet lähtöpuolelta.

Maitoaipimia 2 dl _____ annosta	Jogurtta/viiliä 2 dl _____ annosta	Rahkaa vajaan 1 dl _____ annosta	Raejuustoa 5 rsi (50 g) _____ annosta
Juusto 3-4 viipaleita (30 g) _____ annosta	Kanamunua 1 kpl _____ annosta	Kypsä broileri tai liha 3 rsi (30 g) _____ annosta	Kypsä kala 4 rsi (40 g) _____ annosta
Täyslählekäikeä 3-4 viipaleita _____ annosta	Leikkileipämäärä 7 viipaleita _____ annosta	Maitokara 1/2 kpl tai nappo 2 kpl _____ annosta	Papuja tai linssiä 1,5 dl (100g) _____ annosta
Hermeskeitto vajaan 2 dl _____ annosta	Tofu, kineä 3 rsi (40 g) _____ annosta	Perskaali 200 g _____ annosta	Soljujoma reilu 2 dl _____ annosta
Leipä 2-4 viipaleita _____ annosta	Kaurapuuro (veeren) reilu dl _____ annosta	Kaivety pasta reilu 2 dl _____ annosta	Pähkinöitä 4 rsi _____ annosta

Lisää annokset yllä: \_\_\_\_\_ annosta x 7 grammaa = \_\_\_\_\_ grammaa proteiinia päivässä.

Tarvitset proteiinia vähintään: 1,2 x oma paino (kg) = \_\_\_\_\_ grammaa päivässä. Ei noin 70-100 grammaa proteiinia päivässä.

© Gery ry [www.voinaaruusta.fi](http://www.voinaaruusta.fi), [www.gery.fi](http://www.gery.fi) Et saa kopioida

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

**Palautekysely**

1. Ikä vuosina: \_\_\_\_\_

2. Sukupuoli: a) nainen b) mies

3. Paikkakunta, ryhmä: \_\_\_\_\_

Ympyröi Sinun tilannettasi tällä hetkellä parhaiten kuvaava vaihtoehto:

1. Saiko lisä tietoa terveellisestä ruokavaliosta?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En/ei tarvetta

2. Saiko lisä tietoa hyvistä ruokavalmioista?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En

2. Saiko vinkkejä, miten hyvä ruokavalio voi auttaa jaksamiseen paremmin arjessa?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En

4. Saiko vinkkejä, miten lisätä kasvien, hedelmien tai marjojen syöntiä?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En

5. Lisääntykö tietosi riittävästi proteiinin saannin tärkeydestä?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En

6. Saiko vinkkejä, miten lisätä proteiinirohokosten ruoka-aineiden syöntiä (esim. liha, kana, kala, maitotuotteet, tofu, palkokasvit)?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En

7. Aiotko kokeilla jotain uutta ruoka-ainetta tai ruokareseptiä?  
a) Kyllä b) Ehkä c) En

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

**Seuranta**

Kysely koskee Voinaa ruuusta-hankkeen toimintoihin osallistuneita (luennat, valmennukset, ruokavalioesitteet ja -testit).

1. Ikä vuosina: \_\_\_\_\_

2. Sukupuoli: a) nainen b) mies

3. Paikkakunta, ryhmä: \_\_\_\_\_

Ympyröi Sinun tilannettasi tällä hetkellä parhaiten kuvaava vaihtoehto:

1. Oletko muuttanut ateriaritmiäsi säännöllisemmäksi?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En/ei tarvetta

2. Koetko jaksavasi paremmin arjessa ruokavaliomuutosten seurauksena?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) Ei

3. Onko lihavoimasi vahvistunut tai liikkumisesi lisääntynyt ruokavaliomuutosten seurauksena?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) Ei

4. Saiko lisä tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja hyvistä ruokavalmioista?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En

5. Oletko lisännyt kasvien, hedelmien tai marjojen syöntiä?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En

6. Oletko lisännyt pähkinä ravain syöntiä (esim. kasviöljy, margariini, pähkinät, siemenet)?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En

7. Oletko lisännyt proteiinirohokosten ruoka-aineiden syöntiä (esim. liha, kana, kala, maitotuotteet, tofu, palkokasvit)?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En

8. Lisäitkö ruokavaliosi proteiinirohokuita?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En/ei tarvetta

9. Oletko lisännyt kuidun määrää ruokavaliostasi esim. vaihtamalla viljatuotteet ruuansulatuslisä tai syönyt lisää kuitupitoisia ruoka-aineita?  
a) Kyllä b) Jonkin verran c) En

# Gery

# Ruokavalion laatu, alkukysely, esimerkkejä

**Kysymys: Kuinka monta annosta kasviksia (vihannekset, juurekset, hedelmät, marjat) syötte päivässä? (1 annos = n. 100g tai 2dl salaattia tai kypsennettyjä kasviksia, 1 porkkana, 1 iso tomaatti, 1 keskikokoinen omena, 1 banaani, 2 klementiiniä, 1,5dl marjoja)**

- Kasviksia ei syö joka päivä 16 % vastaajista
- 2-4 annosta kasviksia päivässä syö 51 % vastaajista
- 5-6 annosta kasviksia päivässä syö 34 % vastaajista

**Kysymys: Kuinka usein syöt aterialla ja välipalalla jotain proteiinipitoista ruokaa kuten kalaa, lihaa, kanaa, kananmunaa, maitotuotteita tai kasviproteiinia (pavut, linssit, herneet, nyhtökaura jne.)**

- Proteiinia yhdellä aterialla päivässä syö 21 % vastaajista
- Proteiinia useimmilla aterioilla päivässä syö 51 % vastaajista
- Proteiinia jokaisella aterialla päivässä syö 28 % vastaajista



# Gery

# Proteiinin saannin arviointi

Testin avulla voi arvioida omaa proteiinin saantiaan

Testissä voit pohtia eilisen päivän ruokailua tai voit kirjata testiin miten yleensä syöt **yhden päivän aikana**

Testissä on kuvattu yleisiä proteiinin lähteitä.

Yhdessä annoksessa on noin 7 grammaa proteiinia

Ensimmäisellä rivillä on tuotteen nimi ja annoskoko.

Merkitse toiselle riville kuinka monta annosta eilen tai yleensä yhden päivän aikana syöt kyseistä tuotetta.

## Proteiinitesti

Nimi: \_\_\_\_\_ Päiväys \_\_\_\_\_



Kuinka monta annosta **söit eilen tai yleensä syöt yhden päivän aikana** alla olevia ruokia? Huomioi myös ruoanlaitossa käytettävät määrät. Yhdessä annoksessa on noin 7 grammaa proteiinia. Merkitse annokset ylös ja laske oma proteiinin saantisi sekä tarpeesi. Katso tarkemmat täyttöohjeet kääntöpuolelta.



Maito/piimä/soijajuoma  
2 dl  
\_\_\_\_\_annosta



Jogurtti/viili/soijagurtti  
2 dl  
\_\_\_\_\_annosta



Rahka vajaa 1 dl  
\_\_\_\_\_annosta



Raejuusto 5 rkl (50 g)  
\_\_\_\_\_annosta



Juusto 3-4 viipaletta (30 g)  
\_\_\_\_\_annosta



Kananmuna 1 kpl  
\_\_\_\_\_annosta



Kypsä broileri/liha/  
nyhtökaura 3 rkl (30 g)  
\_\_\_\_\_annosta



Kypsä kala 4 rkl (40 g)  
\_\_\_\_\_annosta



Täyslihalikkele 3-4  
viipaletta  
\_\_\_\_\_annosta



Leikkelemakkara 7 viipaletta  
\_\_\_\_\_annosta



Makkara 1/2 kpl  
tai nakki 2 kpl  
\_\_\_\_\_annosta



Papuja tai linssejä 1,5 dl  
(100g)  
\_\_\_\_\_annosta



Hernekeitto vajaa 2 dl,  
pakasteherne reilu 2 dl  
\_\_\_\_\_annosta



Tofu, kiinteä 3 rkl (40 g),  
soijarouhe 3 rkl  
\_\_\_\_\_annosta



Pähkinöitä 4 rkl  
\_\_\_\_\_annosta



Mysli 1,5 dl  
\_\_\_\_\_annosta



Leipä 2-4 viipaletta  
\_\_\_\_\_annosta



Kaurapuuro (veteen)  
reilu 3dl  
\_\_\_\_\_annosta



Keitetty pasta reilu 2 dl  
\_\_\_\_\_annosta

Muu proteiininlähde  
esim. proteiinijuoma,  
proteiinipatukka tai  
täydennys-  
ravintovalmiste  
\_\_\_\_\_grammaa  
proteiinia

Laske annokset yhteen: \_\_\_\_\_annosta x 7 grammaa = \_\_\_\_\_grammaa proteiinia päivässä.

Tarvitset proteiinia vähintään: 1,2 x oma paino (kg) \_\_\_\_\_grammaa päivässä.  
Eli noin 70-100 grammaa proteiinia päivässä.

# Voimaa ruuasta toimintavuosi 2022



## 1972

tavoitettua ikäihmistä luennoilla, ryhmäohjauksilla ja tapahtumissa

## 223

ikäihmistä sai yksilöllistä ravitsemusohjasta

## 13 301

ravitsemusesitettä postitettiin hankealueille jaettavaksi



## 1408

osallistui webinaareihin

## 220

tavoitettua ammattilaista

Viikolla 5 vietettiin Voimaa ruuasta -viikkoa.



## Saavutimme

Gery ry ja voimaaruuasta -sivusto valittiin RTY:n toimesta vuoden 2022 ravitsemusteoksi.

## Tuotimme

Kolme uutta ravitsemusesitettä ja 17 videota Voimaaruuasta-YouTube-kanavalle.

## Lisäksi

**5347** videoiden näyttökertaa YouTubessa  
**13 000** kävijää voimaaruuasta -sivustolla  
**4000** seuraajaa Facebookissa

# Voimaa ruuasta tulokset 2022



**76 vuotta**

oli toimintaan osallistuneiden keski-ikä

**80 %**

osallistujista oli naisia

**80 %**

osallistujista sai suosituksiin nähden liian vähän proteiinia ruokavaliostaan



**85 %**

oli seurannassa lisännyt proteiinia ruokavaliionsa

**67 %**

oli seurannassa lisännyt kasvisten käyttöä

**98 %**

osallistujista sai lisää tietoa terveellisestä ruokavaliosta

**75 %**

kertoi oman jaksamisen lisääntyneen ruokavaliomuutosten seurauksena





# Kehitettävää

- Heterogeenisyyden huomioon ottaminen
- Väestönäkökulma, ennaltaehkäisy
  - Kaikista iäkkäimmät huomioon
- Tunnistetaan ravitsemuksen riskiryhmät
  - Kognitio heikentynyt, yksinäiset, toimintakyky heikentymässä
  - Kotona asuvien ikäihmisten ravitsemus
- Ennaltaehkäisy, kuntoutus
- Sairaalassa olevat ikäihmiset

Gery

# Kiitos!



Gery ry 10 vuotta

# Gery