

## **RAVITSEMUSINTERVENTIOIDEN VAIKUTTAVUUS KOTONA ASUVIEN IKÄÄNTYNEIDEN KEHONKOOSTUMUKSEEN**

### **TAUSTA**

Väestö ikääntyy sekä Suomessa että Euroopassa. Terveellinen ravitsemus tukee tervettä ikääntymistä. Ravitsemukseen liittyvät riskit suhteessa terveeseen ikääntymiseen liittyvät yhtäältä ylipainon lisääntymiseen, toisaalta alipainon aiheuttamiin seuraamuksiin. Lisääntyvään ylipainoon ja lihavuuteen liittyvät mm. sellaiset pitkäaikaissairaudet, kuten sydän- ja verisuonitaudit, metabolinen oireyhtymä ja kognitiivisen suoriutumisen heikkeneminen. Ylipainon ja lihavuuden ehkäisyyn tai hoitoon liittyvät menetelmät kohdistuvat usein ruokavalioon ja harjoittelun lisäämiseen. Ne voivat sisältää myös kirurgisia ja psykologisia interventioita, akupunktiota, lääkkeitä ja kaupallisia laihtumista edistäviä valmisteita. Myös alipaino voi olla merkittävä terveysriski ikääntyneillä. Ikääntyneiden aliravitsemus heikentää terveyttä ja lisää merkittävästi muun muassa haurauden ja lihaskadon riskiä. Fyysistä haurautta voidaan ehkäistä tai hoitaa erilaisilla interventioilla, joita ovat proteiini- ja kalorilisät, D-vitamiini, harjoittelu ja monilääkityksen vähentäminen

### **KYSYMYKSIÄ**

Millaiset ravitsemusinterventiot ovat vaikuttavia pyrittäessä parantamaan kotona asuvien ikääntyneiden ihmisten tervettä kehonkoostumusta?

### **AINEISTO JA MENETELMÄT**

Näyttövinkki perustuu järjestelmälliseen katsaukseen, johon tiivistettiin 13 järjestelmällisen katsauksen ja meta-analyysin tulokset. Katsauksen metodologinen laatu on korkea. Sen aineisto haettiin yhdeksästä tietokannasta ja harmaasta kirjallisuudesta. Interventioina tarkasteltiin 1) ruokavalio-ohjelmia, 2) ravintolisiä, 3) aterian korvikkeita, 4) elintarvikeryhmiä, 5) ateriapalvelua ja syömiskäyttäytymistä sekä 6) ravitsemusneuvontaa ja koulutusta. Mukaan hyväksytyissä katsauksissa käsiteltiin ruokavalion, suun kautta otettavien ravintolisien ja ruokavalio-ohjauksen vaikuttavuutta. Lopputulosmuuttujina käytettiin määrällisiä kehonkoostumukseen liittyviä mittauksia, kuten ravitsemustilaa, rasvakudoksen määrää, lihasmassaa, painoa tai BMI-arvoa, luumassaa ja nesteytystä. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu alkuperäisessä julkaisussa.

Katsausten katsaus (umbrella review) tiivistää olemassa olevan tiivistetyn tutkimusnäytön. Sen tyypillisin ominaispiirre on se, että mukaan hyväksytään ainoastaan vahvin näyttö eli aikaisemmat hyvätaoiset järjestelmälliset katsaukset ja meta-analyysit. Tämä mahdollistaa eri katsausten tulosten vertailun, tulosten rinnastamisen ja tutkimusaiheesta olevan tiedon kokoamisen. Tämä antaa mahdollisuuden tarkastella aiheeseen liittyvään näyttöön yhdenmukaisuutta tai ristiriitaisuutta sekä selittää sen perusteita. Katsausten katsauksen metodologiset vaatimukset ovat vastaavat kuin muissakin järjestelmällisissä katsauksissa.<sup>1</sup>

*Näyttövinkki on hyvälaatuisten järjestelmällisten katsausten ja hoitosuosituksen tiivistelmä. Sen tarkoituksena on levittää kansalaisille ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille näyttöön perustuvaa tietoa.*

## SUOSITUKSET SOSIAALI- JATERVEYDENHUOLTOON

Tässä katsauksessa tunnistettiin vaikuttavia interventioita kotona asuvien ikääntyneiden painon lisäämiseksi tai sen vähentämiseksi. Katsauksen suositukset interventioiksi ovat seuraavat:

### **Painon lisääminen ja terveen kehonkoostumuksen tavoitteleminen:**

- lisäravinteet yksinään
- lisäravinteet yhdistettynä vasteharjoitteluun
- lisäravinteiden ja ravitsemusneuvonnan yhdistäminen

### **Painon vähentäminen ja terveen kehonkoostumuksen tavoitteleminen:**

- ruokavalio yhdistettynä vasteharjoitteluun
- ruokavalio yhdistettynä vasteharjoitteluun ja ravitsemusneuvontaan
- ravitsemusneuvonta yksinään
- on huomioitava, että ruokavalio yksistään ei ole suositeltava interventio ikääntyvälle

Erilaisten ravitsemuksen ja kehonkoostumuksen parantamiseen tähtäävien interventioiden yhdistäminen on tehokkaampaa kuin yksittäisten interventioiden käyttäminen.

Ikääntyneen ihmisen tahaton ravitsemustilan heikentyminen on usein monisyinen asia, johon voi liittyä esimerkiksi erilaisten sairauksien ja lääkkeiden vaikutus ruokahaluun, lääkkeellisiä, sosiaalisia, taloudellisia ja ympäristöön liittyviä tekijöitä. Siksi tulisi ottaa käyttöön erilaisia interventioita, jotta voidaan estää tai vähentää ikääntyneen ihmisen ravitsemustilan heikkenemistä.

#### **Alkuperäinen julkaisu:**

Schultz TJ, Roupas P, Wiechula R, Krause D, Gravier S, Tuckett A, Hines S, Kitson A. Nutritional interventions for optimizing healthy body composition in older adults in the community: an umbrella review of systematic reviews. JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports 2016;14(8):257-308. DOI: 10.11124/JBISRIR-2016-003063

#### **Muut käytetyt lähdeviitteet:**

- 1) Aromataris E, Fernandez R, Godfrey CM, Holly C, Khalil H, Tunpunkom P. 2015. Summarizing systematic reviews: methodological development, conduct and reporting of an umbrella review approach. Int J Evid Based Healthc 2015; 13:132–140. DOI: 10.1097/XEB.0000000000000055

## TIIVISTELMÄN TEKIJÄT

Vårdchef Sirpa Mankinen, Ålands hälso- och sjukvård, [sirpa.mankinen@ahs.ax](mailto:sirpa.mankinen@ahs.ax)  
Tutkija Anne Korhonen, TtT, Hoitotyön tutkimussäätiö, [anne.korhonen@hotus.fi](mailto:anne.korhonen@hotus.fi)

## KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA JA LISÄTIETOJA

Tämän katsausten katsauksen suositukset soveltuvat suomalaiseen sosiaali- ja terveydenhuoltoon.

- Ikääntyneiden ihmisten ravitsemukseen liittyvät haasteet, ylipaino ja lihavuus sekä alipaino ja hauraus, koskettavat myös suomalaisia ikääntyviä ihmisiä.
- Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiin kohdistuu vaatimuksia edistää ikääntyneiden optimaalisen kehonkoostumuksen saavuttamista ja ylläpitämistä. Tässä erityisiä haasteita asettavat vuorovaikutuksellisuus ja ikääntyneen ihmisen itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen sekä ikääntyneen omien mahdollisuuksien tunnistaminen ja hänen kuulemisensa vaikuttavaa menetelmää valittaessa.
- Ikääntyneiden aliravitsemuksen korjaaminen edellyttää erilaisten vaihtoehtojen huomioimista, sisällyttäen erilaisten vaihtoehtojen huomioimista, sisällyttäen ravitsemusohjauksen houkuttavan ja maistuvan aterian yhteydessä sekä tarvittaessa rohkaisua ja ruokailussa avustamista. On tärkeää huomioida myös liikunnan ja masennuksen sekä hammashoidon merkitys hyvän ravitsemuksen tukemisessa.
- Ikääntyneiden ylipainon hoitaminen on suunniteltava yksilökohtaisesti arvioiden painonpudotuksen hyödyt siihen liittyviin riskeihin.

Muita kansallisista suosituksia/ tiedon lähteitä:

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) on julkaissut ravitsemussuositukset eri kohderyhmille, myös ikääntyneille. Suositukset tukevat Näyttövinkin suositusten toteuttamista käytännössä.
- Ravitsemushoito – Suositus sairaaloihin, terveystieteisiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. 2010. Valtion ravitsemuskeskus. Edita. Saatavilla: [www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/ikaantyneet/](http://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/ikaantyneet/) (26.4.2017).