

Askel kerrallaan

Ravitsemus on keskeinen osa hyvinvointia. Erityisesti pitkäaikaishoidossa asuvien, usein hyvin hauraiden vanhusten ravitsemuksesta tiedetään vielä liian vähän.

Jos ikääntynyt syö hyvin ja monipuolisesti, hänen elämänlaatunsa ja toimintakykynsä pysyvät parempana pidempään. Hän liikkuu enemmän, kaatuu harvemmin ja tarvitsee vähemmän apua. Toisaalta heikentynyt ravinnonsaanti lisää kaatumisia ja avuntarvetta.

Kuulostaa yksinkertaiselta, mutta sitä se ei ole.

- Kaatuminen on ikävä mutta hyvä mittari, koska se on konkreettinen. Kaikkia asioita ei ole yhtä helppo mitata, kertoo dosentti **Merja Suominen** Helsingin yliopistosta.

Viimeisen viidentoista vuoden aikana on saatu paljon tietoa ravitsemuksen vaikutuksista elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Myös lääkärit ymmärtävät aiempaa paremmin ravitsemuksen merkityksen.

Kaatumiset ja sairaalakäynnit ovat hyvä tapa seurata ravitsemuksen hyötyjä euroissa eli kustannusvaikuttavuutta. Jos vanhuksen ravitsemukseen kiinnitetään enemmän huomiota, miten paljon se vähentää kallista sairaalahoitoa vaativia kaatumisia? Voidaanko suositusten mukaisella ruokavaliolla vähentää lonkkamurtumia ja säästää yhteiskunnan rahoja?

Hintalappu on usein se, joka saa päättäjät kuuntelemaan ravitsemustutkijaa.

Tutkija, ETT Merja Suominen tietää paljon suomalaisten vanhusten ravitsemuksesta. Hän on tutkinut väitöskirjastaan saakka pitkäaikaishoidossa olevien vanhusten ravitsemusta. Tietoa on, mutta ei riittävästi.

- Laitoshoidon resurssit ovat rajallisia. Siksi pitää tietää vielä tarkemmin, mihin ne kannattaa kohdistaa, Suominen sanoo.

Nyt Suominen aikoo tutkia Päivikki ja Sakari Sohlbergin Säätiöltä saamansa 20 000 euron apurahan turvin, miten pitkäaikaishoidossa olevien vanhusten elämänlaatu ja toimintakyky on yhteydessä ravitsemukseen ja lääkehoitoon.

Vaikka vanhusten ravitsemuksesta on puhuttu paljon, hyvin hauraiden ja monisairaiden vanhusten ravitsemusta ei ole muualla juuri tutkittu.

Laitosympäristö hankaloittaa yllättäen ravitsemusta. Ruoka valmistetaan keskitetysti, ja monet asiat vaikuttavat sen jakeluun ja tilaamiseen. Usein ruoat tilaa eri ihminen.

- Asia on monimutkainen. Olemme huomanneet, että organisaatiot ovat vähän jäykkiä toteuttamaan muutoksia, Merja Suominen kertoo.

Muutos on jo alkanut

Helsinkiläisten vanhusten ravitsemusta ja lääkitystä on tutkittu säännöllisesti vuodesta 2003 alkaen. Tutkimusryhmälle on kertynyt neljä kohorttia eli tietynä vuonna tutkittua joukkoa.

Tutkijat pääsevät nyt siis myös vertailemaan, mikä on muuttunut vuosien varrella. Vertailua hankaloittaa se, että hoitokäytännöt ja hoitopaikat ovat muuttuneet isosti.

Ravitsemustieteilijänä Suomista kiinnostavat eniten ravinnon saantiin liittyvät asiat.

- Keräsimme vanhusten ruokapäiväkirjoja viimeksi kymmenen vuotta sitten. Niiden vertaileminen tämän vuoden ruokapäiväkirjoihin on erityisen mielenkiintoista.

Suuntaviivat ovat tiedossa. Usein vanhusten ruokavaliossa on liian vähän proteiineja ja kasviksia ja toisaalta liikaa lisättyä sokeria. Nämä ovat jo muuttuneet parempaan suuntaan, mutta vielä on varaa parantaa.

Tutkiminen on palkitsevaa. Helsinkiläistutkijoiden käsissä on koko maailman mittakaavassa ainutlaatuinen aineisto ja tutkimusasetelma.

- Uskon, että löydämme jotain uutta ja yllättävääkin. Minusta on tosi tärkeää, että pystymme nostamaan tutkimuksen avulla esille uusia, keskeisiä asioita laitoksissa asuvien vanhusten elämästä ja elämänlaadusta.

Yksi hienoimmista asioista on se, kun omien tutkimusten avulla saatu tieto vaikuttaa monen vanhuksen arkeen ja hoitoon eri puolilla Suomea.

Läkkäiden ravitsemussuositukset päivitetään vuoden 2018 aikana. Niiden taustalla on myös uusinta tietoa helsinkiläisten vanhusten ravitsemuksesta ja toimintakyvystä.

Lisätiedot

ETT, dosentti **Merja Suominen**, 050 584 1995, merja.suominen@gery.fi