

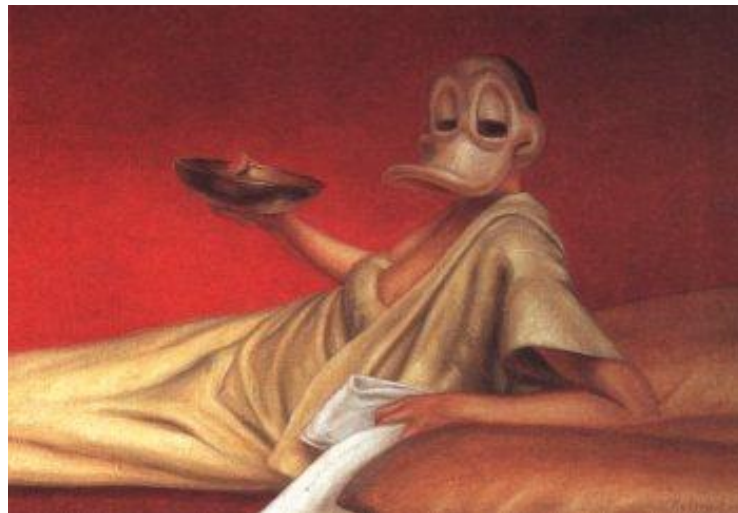
# Kehitysvammaisen ravitsemuksen erityispiirteitä

Heli Pyrhönen

laillistettu ravitsemusterapeutti

MKS

13.1.2016



Hyvä ruoka hellii aisteja, mieltä ja kehoa

- ▶ Hermoston kehityshäiriöillä on huomattava vaikutus ravitsemustilaan.
- ▶ Kehitysvammaiset ovat erittäin heterogeeninen ryhmä, yhteisiä suosituksia tuskin voidaan antaa.
- ▶ Kehitysvammaisuuden perussyö ja mahdolliset lisävammat vaikuttavat ravitsemukseen ja kykyyn syödä sopivasti
- ▶ Henkilökohtaisessa terveyst- ja hoitosuunnitelmassa tulisi huomioida myös ravitsemushoito ja -kuntoutus

# Ravitsemuskuntoutus, riittävä ravinnonsaanti

- ▶ Parantaa yleistä terveydentilaa
- ▶ Turvaa kasvua
- ▶ Parantaa ääreisverenkiertoa
- ▶ Ehkäisee painehaavoja, edistää niiden paranemista
- ▶ Vähentää spastisuutta ja ärtyisyyttä
- ▶ Parantaa refluksitaudin oireita

Parantaa kehitysvammaisen ihmisen ja hänen hoitajansa elämänlaatua.  
Vähentää terveydenhoidon kustannuksia.

➡ Ravitsemustuen pitäisi olla osa neurologisesti vammautuneiden hoitoa.

# Mahdollisia ravitsemuspulmia 1

- ▶ Ravintoaineiden imeytyminen ja aineenvaihdunta
- ▶ Kasvu -ravinnon tulisi turvata optimaalinen kasvu
- ▶ Alipaino, vajaaravitseminen
  - ▶ Taustalla esim. lisääntynyt energiankulutus, pakkoliikkeet, syömisen ongelmat, nälän tunteen puuttuminen, aistiyliherkkyys
  - ▶ Vajaaravitseminen kasvuiässä: huono kasvu, osteoporoosi, murtumaalttius, väsymys, anemia, lihasheikkous, kehon lämmönsäätelyn ja ruuansulatuskanavan toiminnan häiriötä
  - ▶ voi olla myös syynä käyttäytymisongelmiin
  - ▶ HOITO. Tehostettu ruokavalio, rakennemuutettu ruoka, täydennysravintovalmisteet, ruokailutilanteen arviointi, syömisen apuvälineet

# Mahdollisia ravitsemuspulmia 2

## ▶ YLIPAINO!

- ▶ Liikuntakyky, pienikokoisuus, lihasjäntevyys, nälkä/kylläisyys säätely
- ▶ Ruualla hoivaaminen
- ▶ Lievästi ja keskivaikeasti kehitysvammaisilla yleisempää kuin vaikeasti ja syvästi KV

## ▶ Ummetus

- ▶ Nesteen ja kuidun saanti. Liikunta
- ▶ Joustava ummetuksen hoito

# Mahdollisia ravitsemuspulmia

3

- ▶ Lääkityksen vaikutus
  - ▶ ruokahaluun
  - ▶ ravintoaineiden imeytymiseen
  - ▶ suolen toimintaan
  - ▶ Ravitsemustila voi vaikuttaa lääkeaineen metaboliaan
- ▶ Erikoiset ruokailutottumukset
  - ▶ kapea ruuanvalinta
  - ▶ jättiannokset

# Ruokailuun/ruokailutilanteeseen liittyvät pulmat

- ▶ Ruuasta kieltäytyminen
- ▶ Kyvyttömyys syödä
  - ▶ rakenteelliset poikkeavuudet
  - ▶ neuromuskulaarinen dysfunktio (CP)
  - ▶ psyykkiset syyt
    - ▶ Ruokailutilanne tunteiden ilmaisijana.
    - ▶ Näлкä voi ilmetä käyttäytymisongelmana
- ▶ Onko apuvälineistä hyötyä?
- ▶ Ruokailutaitojen aktiivinen opettelu





## Sopiva ruokavalio =

- ▶ Sopiva ateriarytmi (yöpaasto)
- ▶ Sopiva annoskoko
- ▶ Sopiva ruuan rakenne
- ▶ Ruuan energiatiheys
  - ▶ suuri energiantarve/pieni energiantarve
  - ▶ myös letkuravitsemuksessa huom.
- ▶ Neste
- ▶ Kuitu
- ▶ Vitamiinit ja kivennäisaineet, täydennys tarpeen mukaan (D-vitamiini).

# Ravinnon tehtävät

- ▶ Kehon rakennusaineet
  - ▶ Proteiini (aminohapot), välttämättömät rasvahapot, vitamiinit, kivennäisaineet
- ▶ Aineenvaihdunta
  - ▶ Vitamiinit, kivennäisaineet, amino- ja rasvahapot
- ▶ Nestetasapaino
- ▶ Energian lähde
- ▶ Ruuansulatuskanavan hyvinvointi
  - ▶ esim. Fluori, xylitoli, kuitu, probiootit

# Kehitysvammaisen syömiskyvyn ja syömisongelmien arviointi

1

► **Kommunikointikyky:**

ilmaisee normaalisti nälän- ja janon tunnetta, ruokamieltymyksiä/ilmaisee niitä vaihtoehtoisin kommunikaatiovälinein tms/ei kykene niitä ilmaisemaan

► **Syömisomatoimisuus:**

syö itse/avustettuna/syötettävä

► **Syömisasento:**

normaali/tarvitsee apua hyvän asennon löytämiseksi/hyvä syömisasento vaikea/mahdoton löytää

► **Syömiskyky:**

syö tavallista ruokaa/Lievä puremis-nielemisongelma (rakennemuutetun ruokavalion tarve)/ vaikea puremis-nielemisongelma(pehmeä/sosemainen/sosemainen sileä ruoka, sakeutettujen juomien tarve)

# Kehitysvammaisen syömiskyvyn ja syömisongelmien arviointi

2

- ▶ Syömisongelmien luonne:  
ruuan vieminen suuhun vaikeaa/ruuan käsittely, pureskelu ja siirtely suussa vaikeaa/nielemisen vaikeaa tai ei onnistu/ Juominen vaikeaa tai ei onnistu/imemispuremis- ja yökkäämisrefleksin esiintyminen/ kielen ulostyöntäminen
- ▶ Syömiseen liittyvät poikkeavuudet:  
kuolaamista, ilman erityistä/ yskimistä/ ateria-ajan pitkittymistä/ oksentelua, pulauttelua/ ruuasta kieltäytymistä / muuta
- ▶ Ruokailun apuvälineet: ei tarvitse/ tarvitsee, millaisia?

Ravitsemushoito Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutumiskeskuksiin VRNK 2010

# Kehitysvammaisen ravitsemustilan arviointi

- ▶ Monet vammaisuudesta johtuvat tekijät vaikuttavat
- ▶ Selkeät, yleisesti hyväksytyt ravitsemustilan arviointikriteerit puuttuvat
- ▶ Olisi hyvä käyttää yhtäaikaisesti useita eri menetelmiä
- ▶ Antropometrisen mittaukset
  - ▶ paino, pituus (olkavarren, reiden, pohkeen ympärysmitat)
- ▶ Biokemialliset määritykset
  - ▶ veren proteiini-, vitamiini-, kivennäisainepitoisuudet
- ▶ Ruuankäytön seuranta
  - ▶ ruokapäiväkirja, ruuankäyttö-, ruokavaliohaastattelu, frekvenssikysely
- ▶ Anamneesi
  - ▶ painon muutos, GI-kanavan toiminta, diagnoosit, lääkitys

# Yhteenvedoa

- ▶ Hyvä ravitsemustila ja viihtyisät ruokailuhetket parantavat elämänlaatua
- ▶ Kehitysvammaisten ravinnontarve vaihtelee suuresti
- ▶ Ravitsemustila heikkenee helposti syömisongelmien vuoksi. Monivammaisilla kehitysvammaisilla vajaaravitsemuksen vaara on suuri.
- ▶ Kehitysvammaisuuteen voi liittyä liikapainoa, lievästi ja keskivaikeasti kehitysvammaisilla useammin kuin vaikeasti kehitysvammaisilla
- ▶ Kun syöminen on vaikeaa tai ulkopuolisen henkilön varassa, ravinnonsaannin riittävyyteen on kiinnitettävä tavallista enemmän huomiota.

Karhumaa, Hanna-Mari: Vaikeasti kehitysvammaisten aikuisten ravitsemustila, ruuankäyttö ja syömiskyky. Itä-Suomen yliopisto Pro gradu, 2015

*Hyvä ravitsemus on  
hyvinvoinnin perusedellytys,  
olipa terve tai sairas*

