

Ravitsemuskuntoutusta on tärkeää kehittää

Kuntoutuslaitoksien tulee huolehtia siitä, että ravitsemusneuvonta ja ruokatarjonta ovat suositusten mukaisia. Kelassa voidaan puolestaan kehittää ravitsemuskuntoutusta koskevia standardeja.

Ravitsemuksella on tärkeä merkitys monien kansansairauksien, kuten lihavuuden, sydänsairauksien, korkean verenpaineen sekä uniapnean, hoidossa ja ehkäisyssä. Sillä voidaan vaikuttaa myönteisesti myös kuntoutujien toiminta- ja työkykyyn sekä elämänlaatuun. Ravitsemuskuntoutus on tärkeä osa kuntoutusta ja lisää kuntoutuksen myönteisiä vaikutuksia.

Tutkimuksessa selvitettiin, miten ravitsemuskuntoutus toteutetaan eri kuntoutuslaitoksissa ja miten sitä voitaisiin kehittää. Ravitsemusneuvontaa annettiin 45 laitoksessa. Sitä antoi yleisimmin laillistettu ravitsemusterapeutti, mutta myös muu henkilöstö, kuten terveyden- ja sairaanhoitajat sekä lääkärit.

Laitosten ateriatarjonta vastasi hyvin tai melko hyvin annettua ravitsemusneuvontaa lähes kaikissa laitoksissa. Osassa laitoksista ruoka sisälsi kuitenkin liikaa tyydyttynyttä rasvaa ja oli liian suolaista.

– Tarjottu ruoka on tärkeä osa kuntoutusta, sillä se toimii mallina suositeltavasta ruokavaliosta myös kotiooloissa kuntoutuksen jälkeen, tähdentää Kelan johtava tutkija **Paula Hakala**.

Hakalan mukaan jokaisessa kuntoutuslaitoksessa tulisi olla laillistettu ravitsemusterapeutti, joka vastaa siitä, että ravitsemusneuvonta ja ruokatarjonta ovat suositusten mukaisia. Varsinkin aterioiden rasvan laatua tulisi parantaa ja suolan määrää vähentää. Hakala pitää tärkeänä sitä, että Kelassa varmistetaan ravitsemuskuntoutuksen hyvä laatu standardien ja auditoinnin avulla.

Tutkimuksen mukaan ravitsemusneuvonnan tärkeimpiä aihepiirejä ovat seuraavat: terveellinen ravitsemus yleensä, painonhallinta, säännöllinen ateriarhythmi, kuidun riittävä saanti sekä rasvojen laatu ja määrä. Terveellisen aterian koostamista havainnollistettiin lautasmallin avulla joka neljännessä laitoksessa. Näin tulisi tehdä kaikissa laitoksissa.

Tutkimustiedot kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Se lähetettiin 55 laitokseen, joissa toteutetaan Kelan järjestämiä kuntoutuskursseja. Vastaukset saatiin 50 laitoksesta.

Lisätietoja:

Kelan tutkimusosasto,

johtava tutkija, FT **Paula Hakala**, puh. 040 765 8562

Sähköposti: etunimi.sukunimi@kela.fi

Julkaisu: Hakala P, Toikka T, Paturi M, Autti-Rämö I. [Ravitsemuskuntoutuksen toteutuminen Kelan järjestämällä kuntoutuskursseilla](#). Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 135, 2015. ISBN 978-951-669-966-3 (nid.), ISBN 978-951-669-967-0 (pdf). Hinta: 20 euroa.

Tilaukset: julkaisut@kela.fi

Lue myös Paula Hakalan blogikirjoitus aiheesta: <http://blogi.kansanelakelaitos.fi/arkisto/2537>