

Mikä Ravitsemuskäsikirja on?

Intrasta löytyvä käsikirja, joka kokoaa yhteen ravitsemukseen liittyvät asiakas- ja potilasohjausmateriaalit, toimintamallit, ohjeet ravitsemushoidon toteuttamiseen vuodeosastoilla ja sairaaloissa sekä ravitsemushoidon kirjaamisen ohjeet.

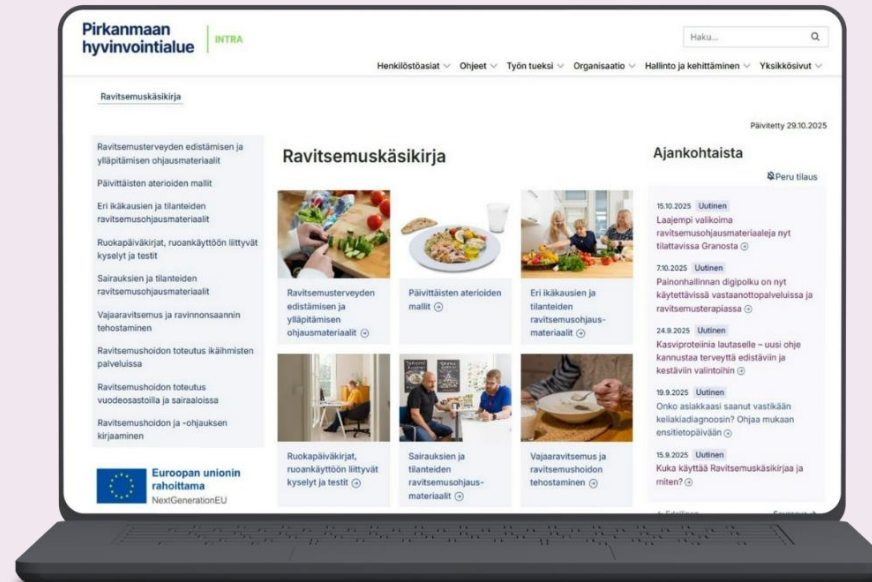
Ravitsemusterveyden edistämisen ja ylläpitämisen ohjausmateriaalit

Päivittäisten aterioiden mallit

Eri ikäkausien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Ruokapäiväkirjat, ruoankäyttöön liittyvät kyselyt ja testit

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit



Kenelle?

Kaikkien Pirkanmaan hyvinvointialueen työntekijöiden työn tueksi.

Vajaaravitseminen ja ravinnonsaannin tehostaminen

Ravitsemushoidon toteutus ikäihmisten palveluissa

Ravitsemushoidon toteutus vuodeosastoilla ja sairaaloissa

Ravitsemushoidon ja -ohjauksen kirjaaminen

Ravitsemusterveyden edistämisen ja ylläpitämisen ohjausmateriaalit

Haitarivalikko, jossa otsikot:

- Yleisoppaat, ruokakolmiot
- Syömiskäyttäytyminen
- Ohjeet fyysisesti aktiivisille
- Ateriarhythmiohjeet
- Aterioiden ja välipalojen kokoamiseen liittyvät ohjeet
- Kasvikset ja kuitu
- Rasva
- Suola
- Proteiini
- Juomat
- D-vitamiini ja kalsium

Päivittäisten aterioiden mallit

Haitarivalikko, jossa otsikot:

- Leikki-ikäiset (3-5 –vuotiaat)
- Koululaiset (6-10 –vuotiaat)
- Nuoret (11-14 –vuotiaat)
- Aikuiset
- Vegaaniruokavaliota noudattavat aikuiset

- Ikääntyneet (yli 65 –vuotiaat)
- Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoidon ateriamallit
- Syömishäiriöiden hoidon ateriamallit

Esimerkki ikääntyneen päivän aterioista



Eri ikäkausien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Tältä sivulta ohjaudutaan eri alasivuille, joiden otsikot ovat:

- Raskaana olevat ja imettävät
- Neuvolaikäiset lapset
- Kouluikäiset lapset
- Vaihdevuosi-ikäiset
- Ikääntyneet
- Kasvis- ja vegaaniruokavaliot
- Suun terveydenhoito

Eri ikäkausien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit



Raskaana olevat ja imettävät →



Neuvolaikäiset lapset →



Kouluikäiset lapset ja nuoret →



Vaihdevuosi-ikäiset →



Ikääntyneet →



Kasvis- ja vegaaniruokavaliot →



Suun terveydenhoito →

Ruokapäiväkirjat, ruoankäyttöön liittyvät kyselyt ja testit

Haitarivalikko, jossa otsikot:

- Ruokapäiväkirjat
- Ravitsemusnavigaattori
- Ruoankäyttöä selvittävät kyselyt ja testit

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit 1/4

Tällä alisivulla on useita väliotsikoita ja haitareita.

- 1. väliotsikko: Diabeteksen ravitsemusohjausmateriaalit ja sen alla haitarivalikko, jossa:

- Raskausdiabetes
- Tyypin 2 diabetesriskissä oleva
- Tyypin 2 diabetes
- Tyypin 1 diabetes
- Hiilihydraattien arviointi

Päivitetty 14.11.2024

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Tästä osiosta löydän eri sairauksiin ja tilanteisiin (mm. nielemisvaikeudet) liittyviä ravitsemusohjausmateriaaleja. Useiden sairauksien ravitsemusohjauksessa voit hyödyntää myös [Ravitsemusterveyden edistämisen ja ylläpitämisen ohjausmateriaalit](#) osiosta löytyviä materiaaleja mm. ateriaritmiä, rasvan laadusta ja suolasta.

Tulostettavat ohjeet vaativat väritulostuksen ellei toisin mainita.

Diabeteksen ravitsemusohjausmateriaalit

◇ Avaa kaikki

Raskausdiabetes	▼
Tyypin 2 diabetesriskissä oleva	▼
Tyypin 2 diabetes	▼
Tyypin 1 diabetes	▼
Hiilihydraattien arviointi	▼

Elintapaohjauksen käsikirja

Löydä Pirhan elintapaohjauksen käytäntöjä.

Elintapaohjauksen käsikirjaan

Ravitsemusterapian lähetekriteerit

Lasten, nuorten ja lapsiperheiden sekä aikuisten avopalveluiden ravitsemusterapian lähetekriteerit.

Lasten, nuorten ja lapsiperheiden avopalveluiden lähetekriteerit

Aikuisten avopalveluiden lähetekriteerit

Ohjeet ravitsemusterapialähetteen tekemiseen avopuolelle

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit 2/4

- Lihavuuden hoito –kokonaisuus on rakennettu omana alisivunaan
- 2. väliotsikko: Sydän- ja verisuonisairauksien ravitsemusohjausmateriaalit ja sen alla haittarivalikko, jossa:
 - Kohonnut verenpaine
 - Dyslipidemia
- Häiriintynyt syömisen ja syömishäiriöiden ravitsemushoito – kokonaisuus on rakennettu omana alisivunaan

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit 3/4

- 3.väliotsikko:
Gastroenterologisten sairauksien ja ongelmien ravitsemusohjausmateriaalit ja sen alla haittarivalikko, jossa:
 - Keliakia
 - Ärtyneen suolen oireyhtymä (IBS)
 - Ummetus
 - Ripuli
 - Refluksi
 - Tulehdukselliset suolistosairaudet
 - Suolileikkaus ja avanteet
 - Haiman vajaatoiminta
 - Rasvamaksa ja maksan vajaatoiminta
 - Sappikivitauti

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit 4/4

- 4. väliotsikko: Muiden sairauksien tai tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit ja sen alla haittarivalikko, jossa:
 - Haavat
 - Keuhkosairaudet
 - Kylus
 - Nielemisvaikeudet
 - Osteoporoosi
 - Anemia
 - Krooninen munuaistauti
 - Syöpäsairaudet
 - Reumasairaudet, kihti
 - Kortisonihoito, elintarvikehygienia
 - Allergiat

Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen 1/3

Tällä alisivulla on useita väliotsikoita ja haitareita.

- 1.väliotsikko: Mitä on vajaaravitsemus?
- 2.väliotsikko: Vajaaravitsemusriskin seulonnat ja sen alla haitarivalikko, jossa:
 - Aikuisten vajaaravitsemusriskin seulonta sote-organisaatioissa (NRS-2002)
 - Ikääntyneiden vajaaravitsemusriskin seulonta ja arviointi (MNA)
 - Lasten vajaaravitsemusriskin seulonta sairaalassa (STRONGkids)

Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen 2/3

- 3.alaotsikko Tehostettu ravitsemushoito aikuisilla ja sen alaotsikot:
 - Tehostetun ravitsemushoidon asiakas- ja potilasohjaus
 - Tehostettu ravitsemushoito osastohoidossa
- 4.alaotsikko Kliiniset täydennysravintovalmisteet, letkuravitsemus ja parenteraalinen ravitsemus ja sen alla haitarivalikko, jossa:
 - Kliiniset täydennysravintovalmisteet
 - Letkuravitsemus
 - Parenteraalinen eli suonensisäinen ravitsemus

Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen 3/3

- 5.alaotsikko: Refeedin oireyhtymä

Ravitsemuskäsikirja / Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen

Ravitsemusterveystieteen edistämisen ja ylläpitämisen ohjausmateriaalit

Päivittäisten aterioiden mallit

Eri ikäkausien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Ruokapäiväkirjat, ruoankäyttöön liittyvät kyselyt ja testit

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen

Ravitsemushoidon toteutus ikäihmisten palveluissa

Ravitsemushoidon toteutus vuodeosastoilla ja sairaaloissa

Ravitsemushoidon ja -ohjauksen kirjaaminen



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Päivitetty 13.6.2025

Vajaaravitsemus ja ravinnonsaannin tehostaminen

Mitä on vajaaravitsemus?

Vajaaravitsemus tarkoittaa energian, proteiinin ja muiden ravintoaineiden puutetta, ylimäärää tai epäsuhtaa niiden tarpeeseen nähden, mistä aiheutuu haitallisia muutoksia kehon kokoon, koostumukseen, potilaan toimintakykyyn tai hoitotulokseen.

Sairauksiin liittyvä vajaaravitsemus on yleistä ja se voi kehittyä niin laihoille kuin lihavillekin. Myös psyykkiset, sosiaaliset ja taloudelliset ongelmat voivat johtaa vajaaravitsemuksen kehittymiseen. Vajaaravitsemus kehittyy helposti vähäisen ruokamäärän tai imeytymishäiriön seurauksena. Potilas voi olla vajaaravittu sairaalan tullessa tai vajaaravitsemustila voi kehittyä sairaalahoidon aikana. Lapset ja ikääntyneet ovat erityisen alttiita vajaaravitsemukselle.

Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito on keskeistä potilaiden hoidossa ja kuntoutuksessa. Vajaaravitsemuksen ehkäiseminen on helpompaa kuin sen hoitaminen.

Vajaaravitsemusriskin seulonnat

Vajaaravitsemusriskin seulontojen avulla voidaan kohdentaa käytettävissä olevat ravitsemushoidon resurssit niistä eniten hyötyviin potilaisiin. Ilman seulontoja lähes kaikki vajaaravitsemusriskissä olevat potilaat jäävät tunnistamatta, sillä silmämääräisesti pystytään tunnistamaan vain vaikeasti vajaaravitut potilaat.

◇ Avaa kaikki

■ Lisää pikalinkkejä

Tunnistatko vajaaravitsemuksen?

Duodecim Oppiportin kurssilla opit, mitä vajaaravitsemuksella tarkoitetaan ja mitä se merkitsee potilaan ja hänen hoitonsa kannalta.

Tutustu verkkokurssiin



Voit ohjata asiakkaasi tai potilaasi tutustumaan Terveyskylän Kuntoutumistalon osioihin:

Ravitsemushoidon toteutus ikäihmisten palveluissa

- Sisältää MNA-pisteisiin liittyvät toimintamallit
- Ohjaukset Ikääntyneiden ravitsemuksen ohjausmateriaaleihin sekä Vajaaravitsemuksen ja ravinnonsaannin tehostamisen ohjausmateriaaleihin

Ravitsemuskäsikirja / Ravitsemuskäsikirja / Ravitsemushoidon toteutus ikäihmisten palveluissa

★ Lisää pikalinkkeihin

Päivitetty 29.10.2025

Ravitsemuskäsikirja

Ravitsemusterveystieteen edistämisen ja ylläpitämisen ohjausmateriaalit

Päivittäisten aterioiden mallit

Eri ikäkausien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Ruokapäiväkirjat, ruoankäyttöön liittyvät kyselyt ja testit

Sairauksien ja tilanteiden ravitsemusohjausmateriaalit

Vajaaravitseminen ja ravinnonsaannin tehostaminen

Ravitsemushoidon toteutus ikäihmisten palveluissa

Ravitsemushoidon toteutus vuodeosastoilla ja sairaaloissa

Ravitsemushoidon ja -ohjauksen kirjaaminen



Euroopan unionin rahoittama
NextGenerationEU

Ravitsemushoidon toteutus ikäihmisten palveluissa

Ikääntyneiden vajaaravitsemusriskin seulonta ja arviointi (MNA)

Ikääntyneiden ravitsemustila tulee arvioida säännöllisesti, jotta sen heikentyminen tunnistettaisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Mini Nutritional Assessment (MNA) soveltuu yli 65-vuotiaiden vajaaravitsemuksen seulontaan ja arviointiin. Tässä toimintamallissa tehdään ensin seulonta (kysymykset A-F). Jos seulonnan kokonaispistemäärä on 11 tai vähemmän jatketaan arviointiin. Pirkanmaalla ikääntyneiden ja vammaisten palveluissa on käytössä RAI -arviointi ja -seurantajärjestelmä ja MNA-menetelmä osana sitä.

◇ Avaa kaikki

MNA-pisteisiin perustuva toimintamalli kotihoitoon

MNA-pisteisiin perustuva toimintamalli ympärivuorokautiseen hoivaan

Ikääntyneiden ravitsemuksen ohjausmateriaalit

Hyvässä ravitsemustilassa olevan (MNA-pisteet 24-30) ikääntyneen ravitsemusohjaukseen soveltuvat materiaalit löytyvät:

Ikääntyneiden ravitseminen

Hyvinvointia elintavoilla

Voit ohjata potilaasi tai asiakkaasi tutustumaan Pirkanmaan hyvinvointialueen Hyvinvointia elintavoilla -sivustolle Ikääntyneen ravitsemus -osioon.

Hyvinvointia elintavoilla -sivustolle



Ravitsemushoidon toteutus vuodeosastoilla ja sairaaloissa

- Sisältää kuvausta ravitsemushoidosta ja väliotsikon Ravitsemushoidon toteuttajat ja vastuut osastohoidon aikana ja sen alla haitarivalikko, jossa:
 - Lääkärin tehtävät
 - Osastonhoitajan tai yksikön esihenkilön tehtävät
 - Hoitajan tehtävät
 - Sairaalahuoltajan tehtävät
 - Ravitsemusterapeutin tehtävät

Ravitsemushoidon toteutus vuodeosastoilla ja sairaaloissa

Päivitetty 14.11.2024

Ravitsemushoitoon kuuluvat ravitsemustilan ja ravinnon tarpeen arviointi, ravintoanamneesi, tavoitteiden asettelu, ravitsemushoidon toteutus, ravitsemusohjaus ja seuranta sekä vaikuttavuuden arviointi. Riittävä ravinnonsaanti turvataan sopivan ruokavalion, täydennysravintovalmisteiden, letkuravitsemuksen tai suonensisäisen ravitsemuksen avulla. Kaikkeen ravitsemushoitoon kuuluu tärkeänä osana potilaan säännöllinen painon punnitus. Potilaan paino punnitaan hoitojakson alussa ja sen jälkeen kerran viikossa.

Vajaaravitsemuksen riskin tunnistaminen hoidon alussa on lähtökohta ravitsemushoidolle. Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito säästävät huomattavasti terveydenhuollon kustannuksia.

Tavanomainen ravitsemushoito käsittää potilaan nauttiman ruoan hoitolaitoksessa tai sairaalassa, ja se riittää niille potilaille, joilla ei ole vajaaravitsemuksen riskiä. Se toteutetaan yksinöisesti perus- tai erityisruokavalion ja sopivan rakenteisen ruoan avulla. Ateriat tilataan potilaalle sopivan ruokavalion, toiveiden (esim. leipä, leipärasva ja ruokajuoma) ja energiatarvearvion mukaan. Sopivat annoskoon arvioinnissa voit käyttää [Energiamäärän arvioinnin aputaulukkoja](#) ja [Perusruoan energiatasoja ja annoskokokuvia](#).

Ravitsemushoito on ihmisoikeus

Ravitsemushoito on ihmisoikeus
julkilausuma (ESPEN 2022) [↓](#)

Ravitsemushoitosuositus (THL 2023) [↗](#)

Ruokapalveluiden tuottajat

Pirkanmaan Voimian Extranet ja
Sastamalan alueella ruokapalveluita
tuottavan Servin kotisivut

[Voimian Extranet](#)

[Servi \(Sastamala ja lähialueet\)](#)



Ravitsemushoidon ja -ohjauksen kirjaaminen 1/2

Tällä alisivulla on useita väliotsikoita ja haitareita.

- 1. väliotsikko: Käytä kansallisia otsikoita
- 2. väliotsikko: Kansalliset otsikot ja sen alla haitarivalikko, jossa kansalliset otsikot
- 3. väliotsikko: Kirjaa diagnoosit ja käyntisyy
- 4.väliotsikko: Kirjaa fysiologiset mittaukset
- 5.väliotsikko: Tee ja kirjaa vajaaravitsemusriskin seulonta

Ravitsemushoidon ja -ohjauksen kirjaaminen 2/2

- 6.väliotsikko: Kirjaa ravitsemushoitosuunnitelma, annettu hoito, seuranta ja jatkohoito
- 7.väliotsikko: Kirjaa ravitsemushoidon ja -ohjauksen THL – toimenpideluokituksen OAB-koodilla ja tämän alla haitarivalikko, jossa OAB-koodit 72-76.
- 8.väliotsikko: Muut ravitsemushoidon ja -ohjauksen toimenpidekoodit ja tämän alla tämän alla haitarivalikko, jossa OAB-koodit 70 ja 31.