

Muistisairaus ja ravitsemus

Lääkärikirja Duodecim

22.9.2020

ETT, dosentti Merja Suominen ja FT Jenni Lehtisalo



- Ravitsemuksen merkitys muistisairauksien ehkäisyssä
- Muistisairauden kehittyminen ja ravitsemus
- Painon muutokset muistisairaudessa
- Ravitsemus muistisairaudessa
- Ruokailu muistisairaudessa
- Suositukset muistisairaahan ravitsemukseen

Keskeistä

- Muistisairauksien ehkäisyssä ja muistisairaahan henkilön ruokavaliossa pääperiaatteet ovat samat kuin ikääntyneillä muutenkin. Ruokavalion tulee olla monipuolinen ja sisältää riittävästi energiaa, proteiinia, pehmeää rasvaa sekä kasviksia, hedelmiä sekä marjoja.
- Painon putoamisen ehkäisy on tärkeää. Säännöllinen punnitseminen, vähintään kerran kuukaudessa, auttaa havaitsemaan laihtumisen varhain.
- Ruokailutilanteen miellyttävyyteen, kuten rauhalliseen ympäristöön, ruokaseuraan ja kauniiseen kattaukseen, kannattaa kiinnittää erityistä huomioita.
- Ruokavaliota ei tule rajoittaa perusteettomasti, ja yksilölliset mieltymykset on hyvä huomioida.

Ravitsemuksen merkitys muistisairauksien ehkäisyssä

Ruokavalion laatu koko elinkaaren aikana vaikuttaa muistisairauksien kehittymiseen, erityisesti keski-ikässä ja sen jälkeen. Eniten tutkimustietoa on niin sanotun Välimeren ruokavalion positiivisesta vaikutuksesta muistitoimintojen säilymiselle, mutta myös muut ravitsemussuositusten mukaiset ruokavaliot ovat todennäköisesti eduksi aivoterveydelle. Välimeren ruokavalion, terveellisen pohjoismaisen ruokavalion ja muiden suositusten mukaisten ruokavaliotyyppien noudattaminen on eduksi myös muistisairauden muiden riskitekijöiden kannalta. Näitä ovat esimerkiksi korkea veren kolesterolipitoisuus, verenpaine tai veren sokeripitoisuus.

Yksittäisistä elintarvikkeista eniten on tutkittu kalaa, kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä kasviöljyjä, joiden runsaampi käyttö suojaa muistitoimintoja. Myös ravintokuitu, B-ryhmän vitamiinit ja antioksidanttitiamiinit (esim. E-vitamiini) saattavat suojata muistisairauden kehittymiseltä. Näitä saadaan täysjyväviljavalmisteista, kasviksista ja kasviöljypohjaisista tuotteista.

Myös matala veren D-vitamiinipitoisuus liittyy suurempaan sairastumisen todennäköisyyteen, mutta vielä ei tiedetä, aiheuttaako alkava sairaus matalaa pitoisuutta vai päinvastoin. Ravitsemussuositusten mukaan kaikkien yli 75-vuotiaiden tulisi joka tapauksessa käyttää päivittäin D-vitamiinivalmistetta, ja nuoremmatkin saattavat tarvita valmistetta erityisesti talvikuukausina.

On tärkeää syödä riittävästi ja kiinnittää huomiota riittävään proteiinin saantiin lihasmassan säilyttämiseksi. Fyysinen toimintakyky ja aivoterveys liittyvät iäkkäillä kiinteästi toisiinsa, eli toisaalta heikentynyt toimintakyky lisää muistisairauden todennäköisyyttä, mutta myös alkava muistisairaus heikentää toimintakykyä. Molemmat

tulee huomioida ruokavalion suunnittelussa.

Muistisairauden kehittyminen ja ravitseminen

Muistisairaus kehittyy pitkän ajan kuluessa, ja oireet voivat ilmentua vasta kymmeniä vuosia ensimmäisten aivomuutosten jälkeen. Jo ennen diagnoosia muistisairauteen voi liittyä laihtumista, toimintakyvyn heikentymistä ja gerasteniaa (kävelyn hidastuminen, voimien heikentyminen), jotka voivat olla myös muistisairauden ensimmäisiä oireita.

Muistisairauden varhaisessa vaiheessa ruokavalion periaatteet ovat samankaltaiset kuin sen ehkäisyssä: ruokavalion tulee olla monipuolinen, sisältää riittävästi proteiinia (liha, kala, kasviproteiinit, kuten palkokasvit), hyviä rasvoja (kasviöljyt ja kala) sekä kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

On kuitenkin huomioitava mahdolliset ongelmat ruoan valmistuksessa ja ruokailussa, joita voi esiintyä jo sairauden alkuvaiheessa. Tämä liittyy muistin ja toiminnanohjauksen heikkenemiseen, minkä lisäksi taudin alkuvaiheessa muistisairas voi myös vetäytyä sosiaalisista suhteista ja hänellä voi olla masennusta. Nämä yhdessä heikentävät ruokahalua ja ruokavalion monipuolisuutta. On myös arveltu, että muistisairauteen liittyy aivomuutoksia, jotka muuttavat nälän ja kylläisyyden tunteita.

Painon muutokset muistisairaudessa

Tahattoman laihtumisen (laihtumisen ilman erityistä syytä tai pyrkimystä) yhtenä syynä tulee huomioida muistisairauden mahdollisuus. Kaikki muistisairaajat eivät ole laihoja, mutta sairauden ensimmäinen oire voi olla painon lasku, jolloin myös toimintakyvyn heikkeneminen saattaa kiihtyä lihaskadon seurauksena. Tahaton painonlasku ikääntyneellä on aina huolestuttava merkki, ja siihen tulisi puuttua tehostamalla ravinnonsaantia mahdollisuuksien mukaan.

On arveltu, että muistisairauksiin liittyvä laihtuminen johtuisi sairauden aiheuttamasta energiankulutuksen lisääntymisestä. Tätä ei ole voitu tutkimuksissa osoittaa. Painonlasku johtuu aina kulutusta pienemmästä energiansaannista, mikä voi olla seurausta levottomuuden ja vaeltelun aiheuttamasta lisääntyneestä energiankulutuksesta tai heikentyneen toimintakyvyn, hahmottamisvaikeuksien ja käytösoireiden aiheuttamasta vähentyneestä ravinnonsaannista.

Syöminen voi vähentyä huomaamatta: jo muutaman sadan kilokalorin päivittäinen vaje energiansaannissa voi aiheuttaa viikkojen tai kuukausien kuluessa painonlaskua, lihasten menetystä ja toimintakyvyn heikkenemistä.

Muistisairauden hoitoon käytetyt lääkkeet saattavat aiheuttaa pahoinvointia ja ripulia, mitkä voivat edelleen nopeuttaa laihtumista. Lisäksi suun terveys ja hampaiden kunto voivat vaikuttaa muistisairaahan ravitsemustilaan ja syömiseen heikentäen ravinnonsaantia.

Ravitseminen muistisairaudessa

Ruokavalion laadulla on tärkeä osuus aivojen ja kognitiivisen toimintakyvyn säilymisessä silloinkin, kun muistisairaus on jo todettu. Ruokavalion tulee olla monipuolisesti koostettu ja ruokamäärien riittäviä. Muistisairauteen sairastuneen ravitsemustila ja ravinnonsaanti tulisi arvioida diagnoosin yhteydessä. Lisäksi on huolehdittava siitä, että muistisairas kykenee asioimaan kaupassa, hankkimaan ja valmistamaan ruokaa sekä huolehtimaan ruokavalionsa monipuolisuudesta.

Muistisairauden varhaisessa vaiheessa on tärkeää huolehtia monipuolisesta ruokavaliosta, riittävästä ravintoaineiden saannista, liikunnasta ja sosiaalisesta aktiivisuudesta. Infektiot, muut sairaudet ja lääkitykset voivat lisätä ravintoaineiden tarvetta ja vaikuttaa ruoansulatukseen, ravintoaineiden imeytymiseen tai niiden aineenvaihduntaan kehossa.

Sairauden edetessä ruoan monipuolisuus on edelleen tärkeää, mutta riittävä energian ja proteiinin saanti korostuu muisti- ja ajattelutoimintojen heikentyessä, ruokailun vaikeutuessa ja mahdollisten käytösoireiden lisääntyessä. Tällöin voi olla syytä turvautua tehostettuun ruokavalioon ja usein myös täydennysravintovalmisteisiin.

Ruokailu muistisairaudessa

Muistisairauteen liittyvät muutokset ruokailurytmissä, toimintakyvyn heikkeneminen, käytösoireet, lisääntynyt mieltymys makeaan ja syömisvaikeudet voivat johtaa ravitsemustilan heikkenemiseen. Ylipaino ei ole merkki hyvästä ravitsemustilasta. Ruokavalio on voinut olla pitkään yksipuolinen, ja suojaravintoaineiden saanti on voinut jäädä hyvin alhaiseksi. Lihaskunnon, yleisen jaksamisen ja vastustuskyvyn ylläpitämiseksi muistisairaahan ruokavalion laatuun on kiinnitettävä huomiota.

Myös ruokailutilanteella voi olla merkitystä ruokavalion laadun ja riittävän syömisen kannalta. Ruokailutilanteen tulisi olla rauhallinen, ja mahdollisuuksien mukaan ruokailun tulisi tapahtua muiden seurassa. Tilan valaistuksella, kattauksella ja hyvillä olosuhteilla voidaan parantaa ruokailua.

Ravitsemuksen merkitys ja ruokailu muuttuvat jonkin verran muistisairauden edetessä. Sairauden varhaisessa vaiheessa on tärkeää huolehtia monipuolisesta ruokavaliosta, riittävästä ravintoaineiden saannista, liikunnasta ja sosiaalisesta aktiivisuudesta, joilla saatetaan ehkäistä sairauden etenemistä. Sairauden edetessä ruoan monipuolisuus on edelleen tärkeää, mutta henkilökohtaiset mieltymykset on erityisen tärkeää ottaa huomioon silloin, jos riskinä on liian vähäinen ruoan määrä. Myös ruokailutilanteen merkitys korostuu. Loppuvaiheessa syöminen usein vaikeutuu, koska nielemisvaikeudet lisääntyvät.

Suositukset muistisairaahan ravitsemukseen

- Muistisairaahan ravitsemustila on arvioitava säännöllisesti.
- Jos ravitsemustila on heikentynyt, muistisairaahan ravitsemusta ja ruokailua on tuettava hänelle sopivalla tavalla.
- Muistisairas henkilö on hyvä punnita säännöllisesti (vähintään kerran kuukaudessa) ja tulosta on seurattava, jotta tahaton painonlasku huomataan.
- Ruokailutilanteen tulee olla kodinomainen ja miellyttävä, ja siinä huomioidaan
 - rauhoittuminen
 - ruokaseura
 - hyvät ruoan tuoksut
 - kaunis kattaus, pöytäliina, hyvä tuoli ja helposti hahmotettavat ruokailuvälineet
 - sopiva ruokailutilan lämpötila ja valaistus.
- Yksilölliset ruokamieltymykset otetaan huomioon, jotta turvataan muistisairaahan riittävä ravinnonsaanti.
- Ruokavaliota ei saa tarpeettomasti rajoittaa.
- Täydennysravintovalmisteita voidaan käyttää, jos ravinnonsaanti on vähäistä.
- Muistisairaiden kanssa toimiville, niin omaisille kuin hoitajillekin, on hyötyä muistisairaahan ravitsemukseen liittyvästä koulutuksesta, jotta osataan kiinnittää huomiota heikentyneeseen ravitsemustilaan ja syömisen ongelmiin.