



Lisäravinteet

PAULA HENRIKSEN
PROVIISORI
ERIKOISTUNUT LÄÄKEHOIDON KOKONAISARVIOINTIIN
KOKKOLAN KESKUSAPTEEKKI

Prismantie 1 67700 Kokkola (06) 823 4300 www.kokkolankeskusapteekki.fi

Ikääntyminen

- Senioreilla noin kolmasosalla jonkin asteinen mahalaukun limakalvon surkastuminen, joka voi vaikuttaa vitamiinien imeytymiseen
- Makuaisti ja hajuaisti heikkenevät
- Huonot hampaat, sopimaton proteesi
- Kuinka moni syö ravitsemussuosittelusten mukaan?

Aliravitseminen

- Kotisairaanhoidossa jopa 90 % on aliravittuja tai aliravitsemusriskissä
- Yksipuolinen ruokavalio
- Yksinäisyys, ruokaa yhdelle?
- Toipuminen sairaala-jaksosta, leikkauksesta, vastustuskyky?
- Tulehdukselliset suolistosairaudet
- Vitamiinit ja hivenaineet imeytyvät parhaiten ruuasta
- Ihminen on sitä mitä hän syö!

Saanti ravinnosta jää alle suositusten

- D-vitamiini
- B1-vitamiini
- B6-vitamiini (10 % puutetta)
- B12-vitamiini (10 % puutetta)
- Folaatti
- Kalsium (19-40 % miehet 35-43 %naiset saanti suosituksia pienempää)
- Magnesium
- Sinkki
- Rauta (anemian esiintyvyys 12-47%)

Lähde: Ravitsemustiede Duodecim.
terveyskirjasto

Lisäravinteet

- D-vitamiini
- Magnesium
- Sinkki
- B12-vitamiini
- Kalkki

D-vitamiini

- On hormoni, jolla on useita tehtäviä elimistössä
- Saadaan auringosta, kalasta, maidosta ja margariinista
- Viljelty kala ja paistettu kala!
- Auringossa 15 min. kokovartalolla tuottaa D-vitamiinia 250 mikrog.
- Iäkkäiden iho tuottaa vain **30 %** nuoren ihon D-vitamiinimäärästä

D-vitamiini

- Koko väestöä edustavassa suomalaisessa otoksessa veren kalsidiolin syys- ja talviarvojen keskiarvo **45 nmol/l**
- On arvioitu, että keskimäärin D-vitamiinin päivittäinen lisääntö **15–20 mikrog.** kohottaa veren kalsidiolin minimitasolle **50 nmol/l** ja annos **40–50 mikrog** vastaavasti tasolle **75 nmol/l**

Lähde: Terveyskirjasto Duodecim

D-vitamiinin hyödyt

- D-vitamiinin puutos on yhdistetty useisiin sairauksiin, kuten **osteoporoosiin, infektioihin, diabetekseen, syöpään, verenkiertotauteihin, hermoston rappeumatauteihin, MS-tautiin, psoriin, korkeaan verenpaineeseen, naisten mielialaan, astmaan**
- Tutkimuksia tarvitaan lisää

D-vitamiinin suositukset

- Osteoporoosin Käypä hoitosuositus nostaa kalsidiolin tavoitetasoksi **75-120 nmol/l**
- USA:n American Geriatric Society suosittaa yli 70 –vuotialle 100 mikrog. D-vitamiinia vrk
- Keski- Euroopassa asiantuntijat suosittavat esim. ylipainoisille lapsille 30-50 mikrog. vrk

D-vitamiinin yliannostelu

- Hyvin suuret D-vitamiiniannokset lisäävät luun hajoamista ja suurentavat veren kalsiumpitoisuutta
- Syöpäriski?

D-vitamiinin mittauspäivät

- D-vitamiinin imeytymisessä suuria yksilöllisiä vaihteluja
- Voit käydä tarkistuttamassa oman D-vitamiinipitoisuuden verikokeella keskusapteekissa
- D-vitamiinimittauspäivät: **17.10, 14.11, 12.12, 16.1, 13.2, 13.3. klo 9-14**
- Hinta **45 eur.** Tulos parissa päivässä

Miten D-vitamiini kannattaa ottaa?

- "Aurinkovitamiini" kannattaa ottaa aamulla ruuan yhteydessä
- Ruoka parantaa imeytymistä
- Luonnollinen aika aamusta, ei illasta
- Joidenkin tutkimusten mukaan saattaa heikentää melatoniinin erityystä

Magnesiumin puute

- Magnesiumin puute voi näkyä lihasheikkoutena, suonenvetona tai rytmihäiriöinä
- Tukisukat!
- Magnesiumia saadaan yleensä tarpeeksi ravinnosta
- Jos magnesiumista on puutetta johtuu se siitä, että sitä menetetään elimistöstä

Magnesiumin puute

- Magnesiumin puute voi johtua protonipumpun estäjien käytöstä (vähintään 3 kk, yleensä vuosien käyttö)
- Losec, Somac, Zolt, Pariet, esomepratsoli
- Diureetit (Hydrex, Furesis, Diurex)

Magnesiumoksidi tai magnesiumsitraatti

- Puutosta voidaan hoitaa joko **magnesiumoksidi** (Emgesan) tai **magnesiumsitraattimuodolla** (Magnecit)
- Annos kannattaa ensin pitää pienenä, koska se saattaa aiheuttaa ripulia
Magnesium otetaan illalla, koska sillä saattaa olla suotuisia vaikutuksia uneen

Magnesiumsuihkeet

- Magnesiumsuihke imeytyy iholta, mutta jos suihkauksia laittaa eri määriä eri päivänä, miten annostus?

Sinkki

- Sinkkiä on punaisessa lihassa, kalassa, meijerituotteissa ja kokojyväviljatuotteissa 24 h sisällä oireiden alkamisesta voi vähentää **nuhakuumeen oireiden voimakkuutta ja kestoja muuten terveillä aikuisilla**
- Sinkkiasetaatti lyhentää ylähengitystieinfektion kestoaikaa **42 %**, muut sinkkisuolat noin **20 %** (sinkkisitraatti)

Sinkki

- Tutkimuksissa annostus nuhakuumessa **75 mg vrk**
- Lisää tutkimuksia vaaditaan sinkin tehosta nuhakuumeeseen tai muihin indikaatioihin
- Kalkki heikentää sinkin imeytymistä, väliä tulisi 2-3 h
- Sinkki heikentää tiettyjen antibioottien ja Thyroxinin imeytymistä

B-12 vitamiini

- **10 %** yli 65 -vuotiaista on B12 vit. puute
- Metformiini saattaa vähentää B12-vitamiinin imeytymistä (käypä hoitosuositus 3-5 v. välein B12 vitamiinin mittausta)
- Närästyslääkkeet vähentävät B12-vitamiinin imeytymistä
- Voidaan korjata tableteilla tai pistoksilla (lääkepistoksen voi ottaa keskusapteekissa)

Närästyslääkkeet

- Esim. yli 3 kuukauden käyttö voi altistaa magnesiumin, kalkan, B12-vitamiinin puutokselle
- Vatsan suolahappo muodostaa mahassa hivenaineesta liukenevan muodon, jos sitä ei ole hivenaine ei pääse vaikuttamaan
- läkkäillä närästyslääkkeen annoksen tulisi olla tehokas mutta matala