

Title	Ruuan nauttavuustekijät ikäihmisillä
Author(s)	Sallinen, Janne
Citation	Ikäntyvien ravitseminen ja ruoka – juhlaseminaari, Helsinki 9.5.2012
Date	2012
Rights	This article may be downloaded for personal use only

VTT
<http://www.vtt.fi>
P.O. box 1000
FI-02044 VTT
Finland

By using VTT Digital Open Access Repository you are bound by the following Terms & Conditions.

I have read and I understand the following statement:

This document is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of this document is not permitted, except duplication for research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered for sale.



Ruuan nautittavuustekijät ikäihmisillä

Ikääntyvien ravitsemus ja ruoka -juhlaseminaari,
Helsinki 9.5.2012

Janne Sallinen, erikoistutkija, VTT

Päivän menu

- Ikäihmiset - heterogeeninen joukko kuluttajia
- Ruuan hyväksyttävyys ja nautittavuus - monen tekijän summa
- Ruuan aistittava laatu - ruuan kulutuksen keskeinen määrittäjä
- Ruokaa koskevat tarpeet ja odotukset - tuttua ja käytännöllistä
- Seniori - Sapuska projekti - elintarvikkeita ja pakkauksia senioreille



*Ikäihmiset -
heterogeeninen joukko
kuluttajia*

Consumers over 65

Better health for longer

Age-related health deterioration

Engaging with “young” activities and products

Some are affluent

Second time around relationships

Single households

Some face financial pressure

Consumer segment

Fit and active seniors

Seniors in poor health

Young seniors

Affluent seniors

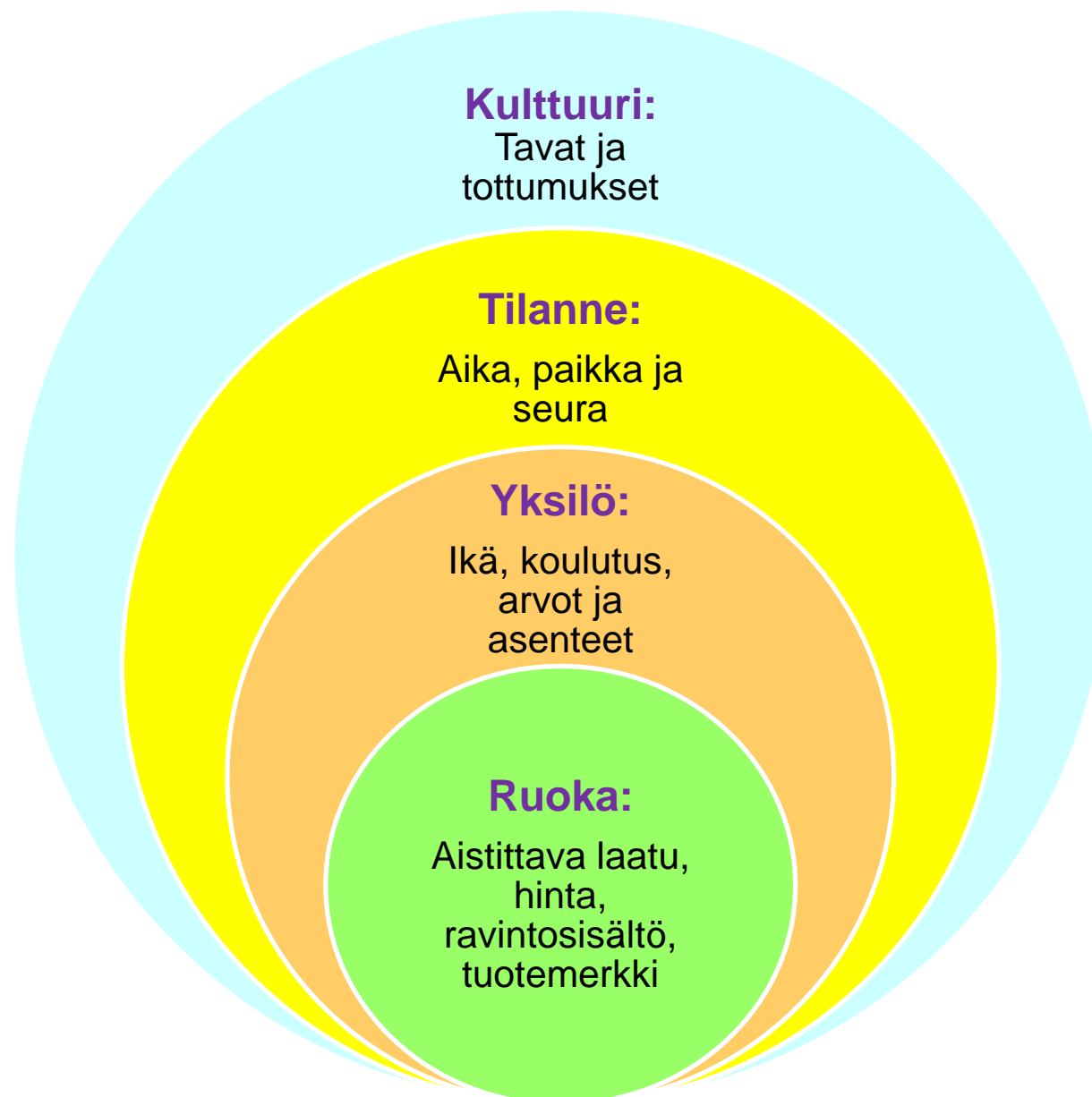
Second relationship seniors

Single seniors

Financially stretched seniors



*Ruuan hyväksyttävyys ja nautittavuus
- monen tekijän summa*





Ruuan aistittava laatu
– *ruuan kulutuksen keskeinen määrittäjä*



Keskeiset aistimuutokset ikäihmisillä



- Aistimuutokset yksilöllisiä (ikäihmiset heterogeeninen ryhmä)
- Näkö heikkenee (ikänäkö ja sairaudet, kuten kaihi)
 - Ikänäön syynä mykiön jäykistyminen
 - Tuotetietojen (pakkausten) lukeminen vaikeutuu
 - Ruuan visuaalinen houkuttelevuus heikkenee ("ruoka syödään ensin silmillä")
- Hajuaisti heikkenee eniten
 - Syynä hajureseptorisolujen uusiutumisen hidastuminen ja lukumäärän väheneminen
 - Ikäihmiset havaitsevat hajuja 2-15 kertaa nuorempia heikommin
 - Hajuaistin säilyminen näyttää olevan yhteydessä hyvään terveydentilaan
- Makuuasti heikkenee
 - Syynä mm. hajuaistin heikkeneminen, lääkitykset, heikentynyt suun terveys ja syljen erityksen vähentyminen
 - Makuspesifisti heikkenee erityisesti karvaan ja happaman maistaminen
 - Elintarviketesteissä makean ja suolaisen maistaminen nuorempia heikompaa

*Ruokaa koskevat tarpeet ja odotukset
- tuttua ja käytännöllistä*

Ruokaan liittyvä odotukset ja tarpeet ikäihmisillä

- Ruuan tuottama **mielihyvä** korostuu
 - Tutut maut ja mieliruuat (esim. laatikko- ja keittoruuat, karkeat raasteet, kevyesti kiehautetut juureskuutiot)
 - Ruuan maistuvuuden parantaminen esim. rasvalla, kananmunalla, kermalla, sakeuttajilla, suolalla ja sokerilla.
 - Ruuan oman maun voimistaminen (ruokakohtaisia eroja)
 - Miellyttävä ruokailuympäristö, kaunis kattaus ja ruokaseura
- **Käytännöllisyys**
 - Sopiva annoskoko (ikäihmisten taloudet yleensä pieniä)
 - Pakkauksen hyvä avattavuus ja käsiteltävyys sekä selkeä painatus (värit ja luettavuus).
- **Valmiita ratkaisuja** tarpeen mukaan
 - Valmiina ostettavat ruuat/ateriat, ruokapalvelu, kotiapu, ateriapalvelu, Menukat –palvelu

EU – HEALTHSENSE (2000-2003)

Ikääntyneiden ruokailu rakenteen kannalta



- Huonot hampaat/-proteesit yleisimmin syömisongelmien taustalla
- Muiden syömisongelmien syitä puremisvaikeudet ja heikentynyt tuntoherkkyys
- Kiinteissä ruoissa tavoitteena rakenteet, jotka antavat työtä hampaille ja vaihtelevuutta suutuntumaan
- Rapeut rakenteet pidettyjä, samoin rakenteet jotka tarjoavat mahdollisuuden purra/pureskella tuotetta, joka kuitenkin hajoaa suussa helposti suhteellisen pienellä voimalla
- Kovat rakenteet, joita vaikea purra, voidaan tehdä helpommiksi paloittelemalla ne pienemmiksi paloiksi ennen suuhun laittamista
- Hampaisiin ja kitalakeen tarttuvista tahmeista ruoista ei yleensä pidetä
- Kuori, siemenet ja muut irralliset osaset ongelmallisia
- Paljon valmistusta vaativat ruoat (kuoriminen, paloittelu) tuottavat ongelmia

Ikäihmisille suunnatut ruokapalvelut, ateriat ja tuotepakkaukset omaisten kokemana

Kaupan ruokavalikoima

- Yli kolmannes vastaajista koki, että kaupan valikoimaa mm. marjatuotteiden, kalaruokien ja palvelutiskin valmisruokien osalta tulisi laajentaa tarjoamalla perinteistä kotiruokaa pienissä pakkauksissa

Ruoan ominaisuudet

- Vastanneiden mukaan ikäihmiset kokivat vastenmielisinä tai epämiellyttävinä etenkin voimakkaasti maustetut ruoat sekä ruoat, joiden ulkonäöstä ei tiennyt mitä ne sisältävät

Pakkaukset

- Useampi kuin kaksi kolmesta vastaajasta koki, että kaupassa oli ikäihmisille hankalasti avattavia elintarvikepakkauksia mm. maitovalmiste- ja leikkelepakkauksissa

Valmisateria ja kotiin tilattavat ateriat

- Neljä viidestä vastaajasta kehittäisi etenkin valmiita aterioita ja kotiin tilattavia aterioita. Ikäihmiset voisivat tilata kotiin mm. kotiruokia, marjoja, vihanneksia ja tuoretta leipää.

Ikäihmisten ruokamieltymyksien tutkimisessa huomioitavaa

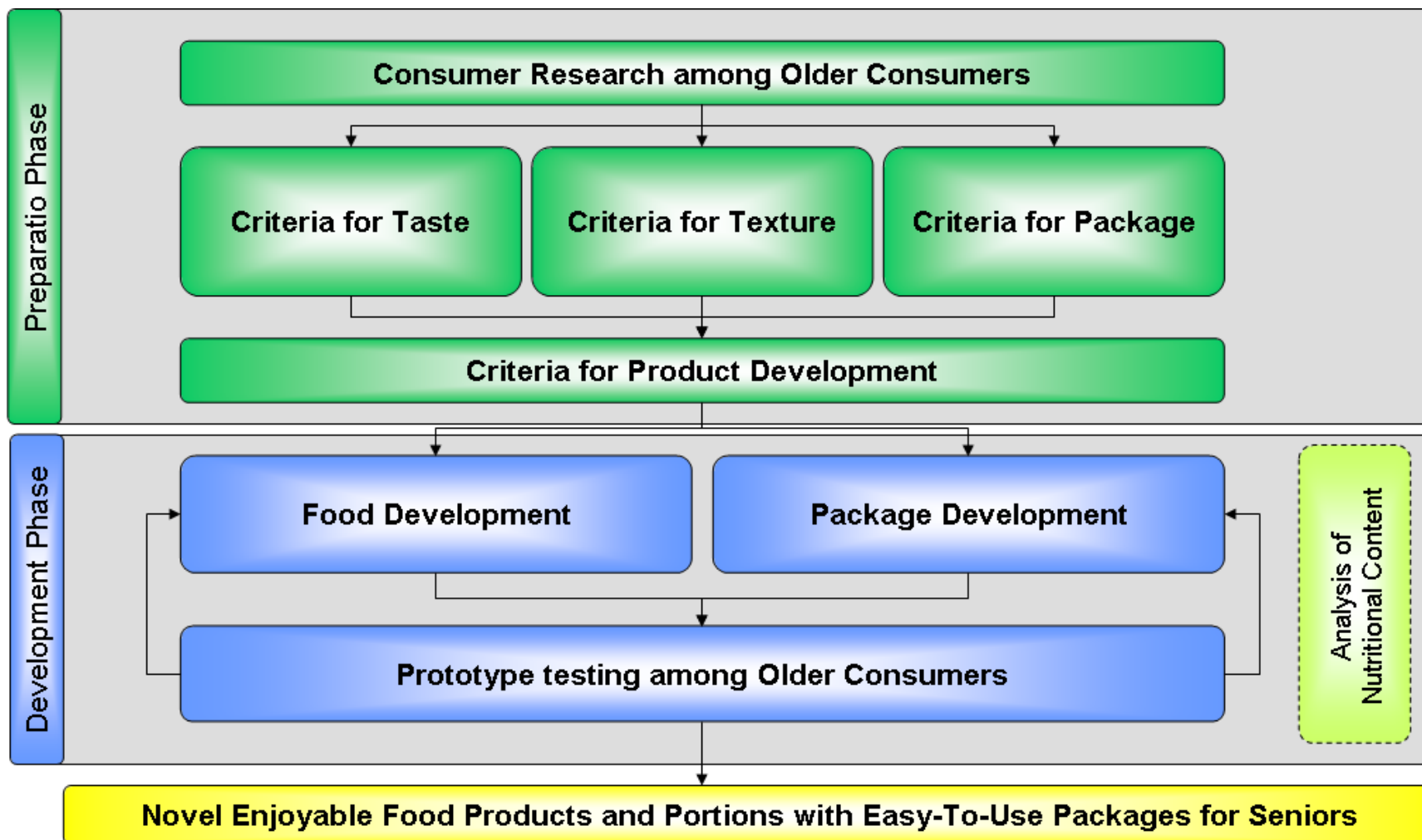
- Ikäihmisillä taipumus antaa myönteisiä arvioita myös ruuista, joista eivät todellisuudessa pidä
 - Kokemuksia niukkuudesta (ruuan saatavuus, taloudelliset tekijät)
 - Ruokaa arvostetaan korkealle ("kaikki on hyvää")
 - Tutkittavien valikoituminen (aktiivisempia ja elämänmyönteisempiä)

- Todellinen suhtautuminen eri vaihtoehtoihin luotettavimmin esiin pyytämällä ikäihmisiä valitsemaan ruuista miellyttävin tai laittamaan ruuat paremmuusjärjestykseen

- Ikääntymisen vaikutuksia ruuan hyväksyttävyyteen ja nautittavuuteen olisi luotettavinta tutkia seuraamalla samoja henkilöitä eri ikävaiheissa

Seniори – Sapuska projekti
- elintarvikkeita ja pakkauksia senioreille

SENIORI - SAPUSKA (5/2011 – 8/2014)



SENIORI-SAPUSKA (5/2011 – 8/2014)

- Projektia koordinoi VTT, ja se toteutetaan yhteistyössä Kuluttajatutkimuskeskuksen, Taloustutkimus Oy:n ja Muotoilun ja Median Palvelukeskuksen DF Oy:n kanssa
- Projektin päärahoittaja on TEKES
- Mukana kymmenen yritystä
 - 1) Elintarviketeollisuus (Apetit Pakaste Oy, Atria Suomi Oy, HK Ruokatalo Oy, Saarioinen Oy)
 - 2) Pakkausteollisuus (Huhtamäki Foodservice Finland Oy, Stora Enso Oyj)
 - 3) Ruokapalvelut (Espoo Catering, Finncatering Oy, Helsingin kaupungin Palmia –liikelaitos)
 - 4) Markkinatutkimus (Taloustutkimus Oy)
- Yhteistyötä kotimaassa (LOHASPAC) ja kansainvälisesti (Hollanti, Japani)

Kirjallisuutta

- *Kälviäinen Niina*. Väitöskirja ”Texture modifications in semisolid and solid foods: Sensory characterization and acceptance in different age groups”. Helsingin yliopisto, Elintarviketeknologian laitos 2002.
- *Nieuwenhuizen ym.* Older adults and patients in need of nutritional support: Review of current treatment options and factors influencing nutritional intake. *Clinical Nutrition* 29: 160–169, 2010.
- *Smeets PA ym.* Cephalic phase responses and appetite. *Nutr Rev* 68(11): 643-55, 2010.
- *Tuorila H ja Appelbye U.* Elintarvikkeiden aistinvaraiset tutkimusmenetelmät. Yliopistopaino, Helsinki 2006, 286 sivua.



VTT - 70 vuotta
**teknologiaa yhteiskunnan ja
elinkeinoelämän hyväksi**