

ENTÄ JOS RUOKA EI MAISTU?

Ruokahalua ja normaalia ravitsemustilaa edistävät tekijät:

- o elämäntarinan tunteminen: tavat, ruokamuistot, ruokahalun herättely mielikuvin, valokuvin jne.
- o suunhoito: kuiva suu, hammasterveys, proteesien istuvuus
- o vatsavaivojen – turvotus, ilmavaivat, ylävatsavaiva, ummetus, ripuli - ja muiden kipujen hoito
- o säännöllinen ateriarytmi välipaloiheen
- o kun syö edes jotain 2–3 tunnin välein
- o energia- ja ravintopitoisia juomia janoon tai välipalaksi
- o yöpaasto enintään 10–11 tuntia
- o yöpala, jos levoton olo tai uni ei tule
- o levon ajoitus ruokailuun nähden
- o liikunta tai muu ulkona olo
- o vaihteleva ruokalista: vuodenajat, juhlapäivät
- o mieliruuat ja -välipalat sekä -jälkiruuat
- o selkeästi hahmotettavat ruokalajit
- o ruuan ja juoman rakenteen sopivuus
- o valmiin ruuan lämmittäminen liedellä (tuoksut)

- o ruokavalinnat kaupasta energiapitoisia eli täyteläisiä
- o tuttuihin ruokiin energianlisäys kasviöljylorauksella
- o mielialan piristäminen vahvistamalla pystyvyyttä toimia itsenäisesti tai tuetusti: kaupassa käynti ja ruuan ja/tai välipalojen valmistus yhdessä läheisen tai hoitajan kanssa

Huomioita ennen ruokailua:

- o ruokailuhetken tunnelma: siisteys, tuuletus, valaistus, taustamusiikki, kukat, keskustelun aiheet
- o kasvojen pesu voi virkistää
- o ruokaseuran ja ruokarauhan tarve
- o kaunis, selkeä kattaus ja ruuan tarjolle pano
- o sopiva annoskoko ja lautaskoko (suurilta vaikuttavat koot voivat aiheuttaa vastustusta)
- o tiedonanto siitä, mitä tarjolla, mikä tuoksuu
- o useita ruokalajeja samalla aterialla, myös jälkiruuat (vaihtuvat maut edistävät syömistä)
- o kerman/rasvanokareen/mausteiden yksilöllinen makulisäys ruokiin
- o sokerin ja suolan yksilöllinen lisäys ruuan pinnalle (makuaistimuksen vahvistaminen)
- o juomat pääasiassa aterian lopussa (energiansaannin edistäminen)