

Ateriapalvelujen ruokavaliot, niiden käyttötarkoitus ja mahdollisesti käytössä olevat tunnuksot ja lyhenteet

Ruokavaliotunnus	Ruokavaliotnimi	Lyhenne	Kuvaus käyttötarkoituksesta
PERUS	Perusruoka	PERUS	Ruokavalio henkilöille, joiden terveydentila tai sairaus ei edellytä erityisruokavaliota, esim. diabetes, kohonneet veren rasva-arvot, kohonnut verenpaine, kihti, sappikivitauti ja osteoporoosi.
EI PUNAINEN LIHA	Ei punaista lihaa	EI-PUN-LIHA	Ruokavalio ilman punaista lihaa (esim. nauta, sika, lammas, riista, sisäelimet).
KASVISRUOKAVALIOT Kasvis Kasvis ja muna Kasvis ja kala	Kasvis+maito Kasvis+maito+muna Kasvis+maito+muna+kala	KASVIS KASVIS-MUNA KASVIS-KALA	Kasvisruokavaliot, joissa käytetään: - maitovalmisteita - maitovalmisteita ja kananmunaa - maitovalmisteita, kananmunaa, kalaa ja äyriäisiä.
VAHALAKTOOSINEN	Vähälaktoosinen	VL	Ruokavalio laktoosi-intoleranteille, jotka sietävät pieniä määriä laktoosia. Ruoanvalmistuksessa käytetään vähälaktoosisia ja laktoosittomia tuotteita. <i>Huom. Tarvittaessa (ellei ruoka ole vähälaktoosisista).</i>
LAKTOOSITON	Laktoositon	L	Ruokavalio niille laktoosi-intoleranteille, jotka saavat oireita vähälaktoosisesta ruoasta. Ruoanvalmistuksessa käytetään laktoosittomia tuotteita.
RAKENNEMUUTETUT Pehmeä Sosemainen, karkea Sosemainen, sileä (dysfagia)	Pehmeä ruokavalio Karkea sosemainen Sileä sosemainen	PEHMEA SOSEKARKEA SOSESILEÄ	Henkilöille, joilla on lieviä pureskeluongelmia. Ruokat on mahdollista hienontaa haarukalla. Henkilöille, joiden pureskelukyky ei riitä pehmeän ruoan nauttimiseen tai muista syistä tarvitaan helpommin nieltävää soseutettua ruokaa. Ruoka on hienonnettua mutta ei sileää. Esim. jauhelihaa on mahdollista käyttää. Käytetään nielemishäiriöissä, esim. henkilöille, joilla on nielemisongelma (dysfagia) ja/ tai joilla on aspiraatiovaara. Ruoka ja raaka-aineet ovat sileitä eikä niistä erotu nestettä. Nesteet saostetaan (amylaasiresistentillä) tarkkelyksellä.
ALLERGIAT Maitoallergia Kananmuna-allergia	Maitoallergia Kananmuna-allergia	EI-MAITO EI-MUNA	Ruokavalio EI sisällä: - maitoa tai maitoproteiinia. Eri asia kuin laktoosin eli maitosokerin välttäminen. - mitään munia tai niiden osia tai munatuotteita missään muodossa.

Kala-allergia	Kala-allergia	EI-KALA	- kalaa, katkarapuja tai muita äyriäisiä tai niiden osia missään muodossa.
GLUTEENITON	Gluteeniton	G	Keliakiaruokavalio, joka sisältää gluteenitonta kauraa ja muita luontaisesti gluteenittomia viljoja sekä gluteenitonta vehnätärkkelystä.
TEHOSTETTU	TEHOSTETTU	TEHO	Ruokavalio vajaaravituille, vajaaravitsemusriskissä oleville tai huonosta ruokahalusta kärsiville. Annoskoko on 1/2-2/3 vastaavan energiamäärän sisältävästä perusruokavaliosta. Proteiinimäärä 20 % energiasta.
RUNSASPROTEIINI	Runsas-proteiininen	RUNSPROT	Ruokavalio henkilöille, jotka tarvitsevat perusruokavaliota enemmän proteiinia mutta eivät lisäenergiaa. Esim. haavapotilaat, joilla on hyvä ruokahalu. <i>Huom. Tarvittaessa (ellei ruoka sisällä riittävästi proteiinia eli 15–20 % energiasta/ viikkotasolla keskimäärin 18 % energiasta).</i>
SUOLIRUOKAVALIO (MASURUOKAVALIO)	Suolistopotilaan ruokavalio	SUOLIRV/ MASU	Ruokavalio henkilöille, joille on (hiljattain) tehty ohutsuoliavanne, J-pussi (IPAA), laaja suolileikkaus tai mahalaukun osa- tai kokopoisto. Voidaan käyttää myös herkkävatsaisille ja sappikivitaudin akuutissa vaiheessa. Pitkäsäikeisiä, sitkeitä, siemenellisiä, kalvollisia ja kaasua muodostavia ruoka-aineita, pähkinöitä tai siemeniä ei tarjota. Ruokavalio on laktoositon ja lähes poikkeuksetta vähäkuituinen. Tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön.
KALIUMRAJOITUS	Kaliumrajoitus	KALIUMRAJ	Ruokavalio henkilöille, joiden seerumin kaliumpitoisuus nousee liikaa, esim. osalle munuaispotilaista. Kaliumrajoitusta tarvitsevilla munuaispotilailla yhdistetään fosforirajoitus-ruokavalioon. Rajoitetaan maitovalmisteita, perunaa, täysjyväviljavalmisteita, kahvia ja kaliumrikkaita kasviksia, marjoja ja hedelmiä.
SUOLARAJOITUS	Suolarajoitus	SUOLARAJ	Ruokavalio henkilöille, jotka tarvitsevat suolarajoituksen, esim. Menieren tautia sairastaville. Ruoanvalmistuksessa ei lisätä suolaa. Tarjotaan suolattomia ja mahdollisimman vähäsuolaisia elintarvikkeita. Suolan saannin tulee olla max 2 g/ vrk.

FOSFORIRAJOITUS	Fosforirajoitus	FOSFORIRAJ	Ruokavalio henkilöille, joilla on esim. munuaisten vajaatoiminta. Rajoitetaan fosforin saantia mm. maito-, leikkele- ja täysjyväviljatuotteita rajoittamalla.
YKSILÖLLINEN RUOKAVALIO	Yksilöllinen ruokavalio	Ilmoitetaan erikseen vältettävät tai sopivat ruoka-aineet ja/ tai annoskoot	Sairauksien ravitsemushoitoon tarvittavat erityisruokavaliot ja vakaumukselliset ruokavaliot, kuten: - vegaani (kasvisruokavalio, jossa käytetään vain kasvikunnan tuotteita: eläinkunnan tuotteet on korvattava kasvikunnan tuotteilla riittävän ravintosisällön turvaamiseksi) - nestemäinen (ruoka on täysin nestemäistä ja sen voi nauttia pillillä: täydennetään yksilöllisen tarpeen mukaan kliinisillä täydennysravintovalmisteilla riittävän energian ja proteiinin saannin turvaamiseksi) - dialyysi (ruokavalio sopii hemo- ja peritoneaaldialyysiin: rajoitetaan fosforin, suolan ja nesteen saantia riittävästä proteiinin ja energian saannista huolehtien, voidaan tarvittaessa yhdistää kaliumrajoitukseen). Muut kuin edellä mainitut yksilölliset hoitosuunnitelman edellyttämät ruokavaliot tai sairauden vaatimat ruokavalioyhdistelmät. Jos ruokavaliossa on runsaasti vältettäviä ruokia, ilmoitetaan sopivat ruokat.

Lähde: Mukaillen Liite 18. Ravitsemushoitosuositus. VRN ja THL 2023.