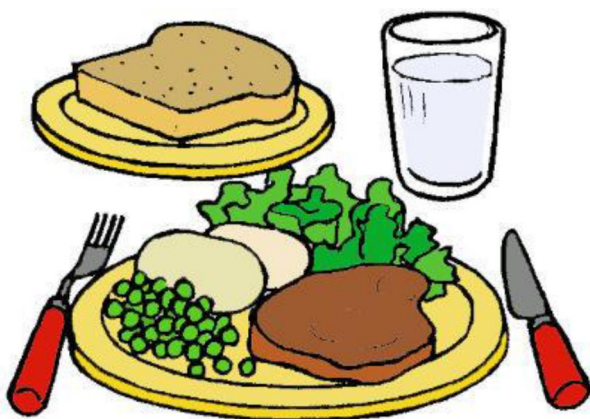


## SYÖPÄPOTILAAN RAVITSEMUS (ohje 1)

### Hyvän ravitsemustilan ylläpitäminen

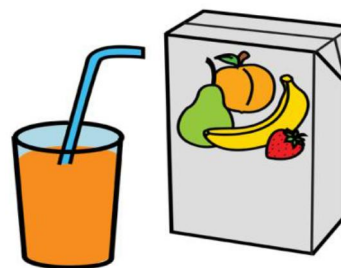
Riittävä ja monipuolinen ruokavalio on tärkeä syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen. Hyvän ravitsemustilan ylläpito auttaa kestämaan hoidot, vähentää sivuvaikutusten määrää ja edistää toipumista. Syöpään sairastumisen aiheuttama stressi sekä syöpähoitojen sivuvaikutukset heikentävät ruokahalua. Jos asiaan ei tule kiinnitettyä ajoissa huomiota, paino alkaa huomaamatta laskea ja vointi heikentyä. Koska laihtuminen on aina elimistön voimia kuluttavaa, hoitojen aikana ei saa laihtuttaa vaikka ylipainoa olisikin. Joskus voi tosin käydä päinvastoin: tietyt lääkehoidot, liikunnan väheneminen sekä lohtusyöminen saattavat johtaa painon nousuun. Myös ylipainon kertyminen heikentää vointia ja selviytymistä sairauden kanssa, joten kaikille sopiva tavoite syöpähoitojen aikana on syövän toteamasta edeltävän painon ylläpito.



### Mistä monipuolinen ruokavalio koostuu?

Syöpään sairastunutta koskevat samat ravitsemussuositukset kuin syöpään sairastumattomiakin. Jos vointisi ja ruokahalusi säilyvät hyvänä, tavoitteena on ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio:

- Syö **säännöllisesti 4-5 ateriaa** / vrk
- Syö **runsaasti kuitupitoisia** kasvikunnan tuotteita: vihanneksia, juureksia, palkokasveja, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljatuotteita
- Valitse **proteiinin lähteeksi** maitotuotteita, kalaa, vaaleaa lihaa, kanamunaa ja palkokasveja
- **Älä välttä rasvoja kokonaan.** Käytä päivittäin ruoka-aineita, joista saat pehmeitä rasvahappoja kuten kasviöljyt (erityisesti rypsi- ja oliiviöljyt), vähintään 60 % rasvaa sisältävät kasvimargariinit, öljypohjaiset salaattinkastikkeet, rasvainen kala, pähkinät ja mantelit. Sopiva määrä on 6 tl kasvimargariinia tai 3-4 tl öljyä /vrk.
- **Vähennä** ruokavaliossasi punaisen **lihan, sokerin ja eläinrasvan** käyttöä
- **Muista juoda** riittävästi, n. 2 litraa / vrk.



## Miten voit seurata ravitsemustilasi kehittymistä?

Jos huomaat ruokahalusi heikentyneen tai painosi tahattomasti laskeneen, kannattaa ravitsemukseen kiinnittää heti lisähuomiota. Painon laskun ehkäiseminen on paljon helpompaa kuin painon nostaminen laihtumisen jälkeen. Seuraavassa on lueteltu tilanteita, jotka sinun on hyvä huomata ja näiden ilmetessä ottaa asia mahdollisimman pian puheeksi sinua hoitavan henkilökunnan kanssa.

- onko ruokahalusi ollut huono viime aikoina?
- onko sinun ollut vaikea syödä aterioita loppuun?
- onko nälän / janontunteesi kadoksissa?
- tunnetko olosi kovin väsyneeksi tai masentuneeksi?
- onko sinulla vaikeuksia pureskella tai niellä?
- onko makuaistisi muuttunut?
- onko sinulla pahoinvointia / ripulia / ummetusta / kipuja?
- onko painosi laskenut 1-2 kg?

Ruokavaliosi tehostamiseen saat apua hoitavalta henkilökunnalta.

Satakunnan sairaanhoitopiiri • [www.satshp.fi](http://www.satshp.fi) • Vaihde 02 627 71

Vaasan sairaanhoitopiiri • [www.vaasankeskussairaala.fi](http://www.vaasankeskussairaala.fi) • Vaihde 06 213 1111

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 000