

SYÖPÄPOTILAAN RAVITSEMUS (ohje 3)

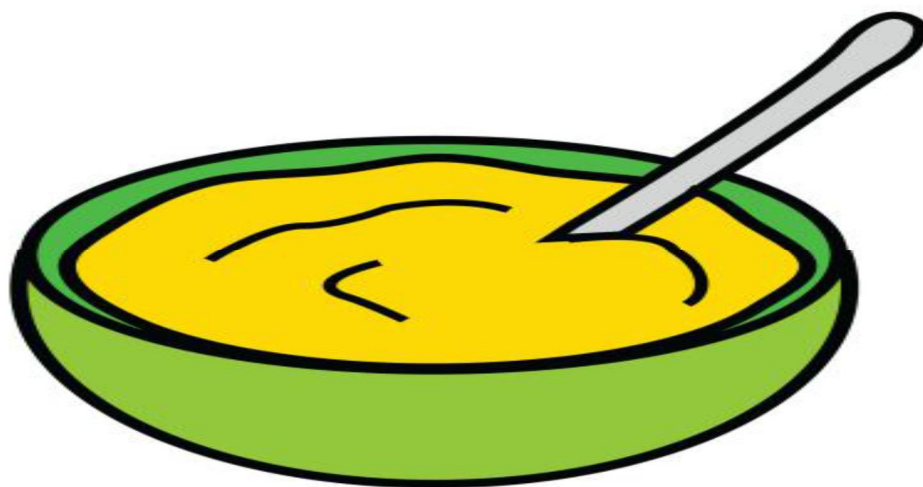
- ohjeita syöpäpotilaalle ravitsemuksen ongelmatilanteissa

Pahoinvointi

Pahoinvointi liittyy usein solusalpaaja- tai sädehoitoon. Joskus pahoinvointia lisäävät ja aiheuttavat myös psyykkiset syyt. Pahoinvointi ei sinällään johdu ruoasta, vaikka se tuntuukin juuri syömisen yhteydessä.

Pahoinvointi liittyy usein solusalpaaja- tai sädehoitoon. Joskus pahoinvointia lisäävät ja aiheuttavat myös psyykkiset syyt. Pahoinvointi ei sinällään johdu ruoasta, vaikka se tuntuukin juuri syömisen yhteydessä.

- Pahoinvointiin on olemassa tehokkaita **estolääkkeitä**. Jos lääkäri on määrännyt sinulle sellaista, käytä sitä **ohjeen mukaan**, jotta pystyt pahoinvoinnista huolimatta pitämään huolta myös riittävästä syömisestä.
- Syömättömyys pahentaa pahoinvointia. Yritä siis syödä **pieniä annoksia** ruokaa ja **juoda tiheästi**. Isot annokset ja niukka juominen voivat lisätä pahoinvointia.
- Jos ruoan tuoksu lisää pahoinvointia, tuuleta huone hyvin ennen syömistä ja **valitse kylmiä**, mahdollisimman **neutraalin makuisia ja tuoksuisia** ruokia ja juomia kuten mehut, kiisselit, puurot, viilit, jogurtit, vanukkaat, pirtelöt, voileipä, riisipiirakat, pasteijat, hedelmäsoseet.
- Kovin makea ja rasvainen ruoka voi aiheuttaa pahoinvointia helpommin kuin **suolaiset ja kevyemmät ruoat**.



Kipeä/kuiva suu

Pään ja kaulan alueelle annettu säde- ja solusalpaajahoito ärsyttävät suun, nielun ja ruokatorven limakalvoja ja tekevät ne kipeiksi ja kuiviksi. Myös syljen erityys voi heikentyä ja sylki voi muuttua paksummaksi.

- Valitse **mietoa, pehmeää ruokaa** kuten vellit, puurot, keitot, muusi, munakkaat, kiisselit, vanukkaat, pirtelöt ja jäätelö. Soseuta ruoka tarvittaessa haarukalla, survimella tai sauvasekoittimella.
- Lisää ruokien joukkoon **kastikkeita tai rasvaa liukastamaan** ruokaa ja helpottamaan nielemistä. Vahvat mausteet voivat ärsyttää suuta.
- Hieman **jäähtynyt ja huoneenlämpöinen ruoka** sopii paremmin kuin kuuma tai kovin kylmä ruoka.
- Leikkaa pehmeästä **leivästä kovat reunat pois** ja laita päälle paksu kerros sulate- tai tuorejuustoa tai maksamakkaraa.
- Kokeile nesteiden tai pirtelön **juomista pillillä**, jolloin voit ohjata juoman lähelle nielua ilman että se leviää laajalti suuhun.

Tarvittaessa:

- Apteekista on saatavilla suun kostuttamiseen tarkoitettuja valmisteita
- Ota kipulääkettä 0,5 - 1 tuntia ennen aterioita

Ripuli

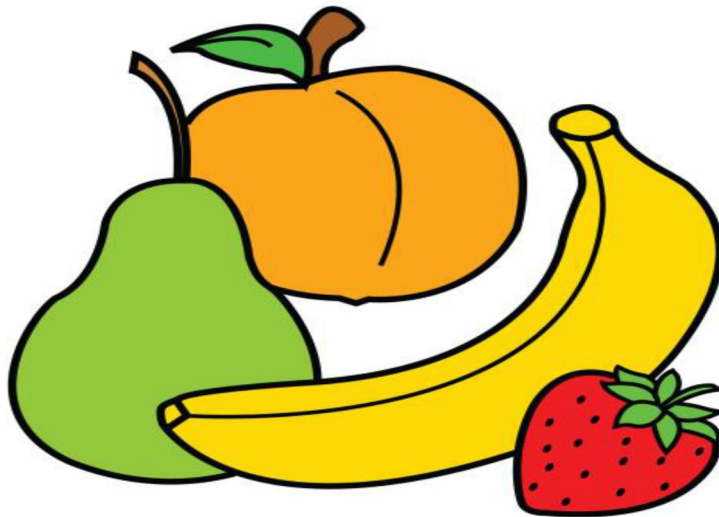
Ripuli johtuu yleensä tietyistä solusalpaajista, suoliston alueelle kohdistuvasta sädehoidosta tai suoliston alueen leikkauksista tai antibiootihoidosta. Syöty ruoka ei varsinaisesti aiheuta ripulia vaikka ripuli ilmeneekin juuri syömisen jälkeen.

- Syömättömyys ei paranna ripulia, joten ripulista huolimatta kannattaa syödä **kevyttä, hyvin imeytyvää** ruokaa usein ja pieninä annoksina.
- Sopivaa ruokaa ovat vaalea riisi ja peruna, kypsennetyt kasvikset, uunissa kypsennetty tai keitetty kala ja broileri, laktoosittomat maitovalmisteet, puurot, kiisselit, hedelmäsoseet, vähäkuituisemmat leivät vaikka paahdettuna.
- **Vältä paistettuja, käristettyjä tai kovin rasvaisia** ruokia ja tuoreita kasviksia.
- **Juo riittävästi** nesteitä. Sopivia juomia ovat laimea tee, laimeat mehut, liha- ja kasvisliemet ja mehukeitot. Jos ripuli on hankala, pelkkä vesi imeytyy huonosti. Silloin vesi kannattaa korvata muilla nesteillä tai apteekin ripulijuomalla.
- Kokeile avuksi maitohappobakteerivalmistetta, erityisesti kun ripuli on antibiootihoidon aiheuttama

Ummetus

Suolisto tarvitsee toimiakseen säännöllisesti riittävän määrän kuitupitoista ruokaa ja juomaa. Jos ruokahalu on todella huono, syödyt ruoka- ja juomamäärät voivat jäädä niin pieniksi, että vatsa toimii vain harvoin. Ummetus johtuu yleensä tietyistä kipulääkkeistä ja solusalpaajahoidosta. Tällöin pelkästään ruokavaliolla ei voida ongelmaa ratkaista, vaan on käytettävä lääkärin suosittelemaa ummetuslääkettä.

- **Juo päivittäin 1,5 – 2 litraa** nesteitä. Alkoholijuomat tai kahvi eivät nesteytä elimistöä riittävästi.
- **Runsaasti kuitua** saat täysjyväviljasta (vähintään 6 % kuitua sisältävät leivät, hiutalepuurot, tumma riisi / pasta, mysli, kuitupitoiset murot) sekä kasviksista, hedelmistä, marjoista, pähkinöistä ja siemenistä.



- Myös **leseet sisältävät paljon kuitua**. Lisää niitä ruokavalioon vähitellen n. 1-2 rkl / vrk. Leseitten kanssa on nautittava paljon nesteitä (esim. sekoitettuna nestepitoisiin ruokiin), koska kuiva kuitu imee nesteen itseensä.
- Kokeile myös **liotettuja, kuivattuja hedelmiä**, esim. luumuja, aprikooseja ja rusinoita puuron, jogurtin tai rahkan kanssa. Ne voi keittää myös kiisseliksi. Apteekista saa myös ummetuksen hoitoon tarkoitettua luumumehua
- **Liikunta** on hyväksi ummetuksen hoidossa.

Satakunnan sairaanhoitopiiri • www.satshp.fi • Vaihde 02 627 71
Vaasan sairaanhoitopiiri • www.vaasankeskussairaala.fi • Vaihde 06 213 1111
Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 000