

## Kirurgisen potilaan ravitseminen

Sinulle on tulossa kirurginen toimenpide. Kirurgisen toimenpiteen jälkeen elimistösi energian tarve on suurempi. Mitä suurempi on tuleva toimenpide, sitä enemmän ravitsemukseen tulisi kiinnittää huomiota. Tarvitset toipuaksesi proteiineja, hiilihydraatteja, vitamiineja, hivenaineita sekä nesteitä. Huomiota ravitsemukseen tulisi kiinnittää jo ennen leikkausta, huono ravitseminen ennen leikkausta altistaa infektioille, hidastaa haavan parantumista ja pidentää kuntoutumista. Haavan pitkittynyt parantuminen lisää haavainfektion riskiä. Hyvää ravitsemusta voi ylläpitää kliinisillä apteekista saatavilla täydennysravintovalmisteilla ennen ja jälkeen leikkauksen, jos ruokahalu on huono ja nestemäiset valmisteet maistuvat paremmin. Lisää tietoa kliinisistä täydennysravintovalmisteista saat apteekin henkilökunnalta.

**Muista: Hyvä ravitsemustila ennen toimenpidettä edistää toipumistasi ja voi ehkäistä toimenpiteen jälkeisiä komplikaatioita ja infektioita**

### Miten syön ennen ja jälkeen toimenpiteen

Ravitsemukseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota 7–10 päivää ennen toimenpidettä ja toimenpiteen jälkeen noin 2–3 viikkoa. Syö monipuolisesti ja lisää **proteiinin** saantia, jotta ravitsemustilasi on hyvä ennen toimenpidettä. Toimenpiteen jälkeen tehosta edelleen ravitsemusta, tämä edistää toipumistasi.

#### Proteiini

Riittävä proteiinin saanti auttaa sinua säilyttämään lihasmassasi normaalina. Proteiinit nopeuttavat toimenpiteestä toipumista ja edistävät leikkaushaavan paranemista. Proteiinia tulisi syödä päivän jokaisella aterialla noin 15–40 g. Ihmisen proteiinin tarve normaalisti on noin 1,1–1,3 g omaa painokiloa kohti. Ennen leikkausta on hyvä tehostaa saantia 1½ g omaa painokiloa kohti. Leikkauksen jälkeen tarve on suurempi, eli kannattaa syödä proteiinia 1½–2 g omaa painokiloa kohti. Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, kala, maitovalmisteet, palkokasvit ja muut kasvipohjaiset proteiinivalmisteet, myös täysjyväviljoissa on hyvin proteiinia.

#### Hiilihydraatit

Tärkeintä leikkauksen jälkeen on syödä monipuolisesti ja keskittyä riittävään proteiinin saantiin. Monipuolisessa ruokavaliossa on hyvä huomioda myös laadukkaiden hiilihydraattien saanti mahdollisuuksien mukaan. Laadukkaita hiilihydraattien lähteitä ovat täysjyväviljavalmisteet, marjat, kasvikset, hedelmät, palkokasvit, pähkinät ja siemenet.

### Toimenpidettä edeltävä ravitseminen, esimerkkinä 70 kg painava potilas

- ✓ **Proteiinia noin 105 g päivässä.**
- ✓ Kasviksia, hedelmiä, marjoja noin 500–800 g päivässä.
- ✓ Kuituja vähintään 25–35 g päivässä.
- ✓ Juo nesteitä 2–3 litraa päivittäin
- ✓ Suosi pehmeitä eli tyydyttymättömiä rasvoja

### Toimenpiteen jälkeinen ravitseminen, esimerkkinä 70 kg painava potilas

- ✓ **Proteiinia noin 105–140 g päivässä**
- ✓ Kasviksia, hedelmiä, marjoja noin 500–800 g päivässä
- ✓ Kuituja vähintään 25–35 g päivässä
- ✓ Juo nesteitä 2–3 litraa päivittäin
- ✓ Suosi pehmeitä eli tyydyttymättömiä rasvoja

Saat halutessasi lisää tietoa uusista kansallisista ravitsemussuosituksista ruokaviraston sivuilta:  
[www.ruokavirasto.fi](http://www.ruokavirasto.fi)

Esimerkkejä proteiinin lähteistä: Painot ovat kuiva/raakapainoja, eli ei kypsennettyjä

| Tuote                                                                       | Määrä     | Proteiinia noin |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
| Soijarouhe (1 dl kuivaa soijarouhetta vastaa noin 2 dl kypsää)              | 1 dl/35 g | 17 g            |
| Tofu, kiinteä                                                               | 100 g     | 17 g            |
| Nyhtökaura                                                                  | 100 g     | 25 g            |
| Quorn                                                                       | 100 g     | 14 g            |
| Herne                                                                       | 100 g     | 5 g             |
| Pavut                                                                       | 100 g     | 8 g             |
| Linssit (1 dl kuivia linsejä vastaa noin 2 dl keitettyjä)                   | 1 dl/75 g | 24 g            |
| Pähkinät (30 g pähkinöitä on noin kourallinen)                              | 30 g      | 5 g             |
| Kaurahiutale (40 g on lautasellinen puuroa)                                 | 40 g      | 5,6 g           |
| Soijajuoma                                                                  | 2 dl      | 6 g             |
| Maito                                                                       | 2 dl      | 6 g             |
| Piimä                                                                       | 2 dl      | 6 g             |
| Kananmuna                                                                   | 1 kpl     | 7 g             |
| Maitorahka                                                                  | 100 g     | 10 g            |
| Raejuusto                                                                   | 100 g     | 15 g            |
| Silakka, raaka                                                              | 100 g     | 16 g            |
| Lohi, raaka                                                                 | 100 g     | 20 g            |
| Punainen liha, raaka                                                        | 100 g     | 20 g            |
| Kanan rintafilee, raaka, nahaton                                            | 100 g     | 22 g            |
| Täydennysravintovalmisteet (Nutricia/Nestle/Fresinius-Kabi), esim. Cubitan® | 2 dl      | 18 g            |