

## Ruokailuvihjeitä nielun alueen toimenpidepotilaalle

---

### Kipulääke

Toimenpiteen jälkeen nieleminen on vaikeaa ja aiheuttaa kipua. Siksi on hyvä ottaa ohjeiden mukaan kipulääkettä, jotta syöminen ja juominen helpottuisivat.

### Ruokailu

Ruokailuun on hyvä varata runsaasti aikaa ja syödä ja juoda kerralla kunnolla, jotta nielu saa välillä levätä.

Toimenpidepäivänä kannattaa juoda runsaasti kylmää juotavaa. Seuraavana päivänä voi siirtyä huoneenlämpöiseen, liemimäiseen tai pehmeään ravintoon.

Kahden viikon kuluttua tai nielun parannuttua voi siirtyä tavalliseen ruokaan. Ruoka on syytä pureskella hyvin, koska nielemisvaikeuksia voi esiintyä jonkin aikaa.

### Esimerkkejä

Toimenpiteen jälkeen kannattaa kokeilla esimerkiksi

- Puuroja, vellejä, liemiruokia, sose- ja mehukeittoja
- Kiisseleitä, hyytelöitä, vanukkaita, munakkaita
- Peruna-, kasvis- ja hedelmäsoseita (esim. lasten tölkkiruokat)
- Jäätelö-, marja- ja banaanipirtelöitä.

### Hyvä välttää

Toimenpiteen jälkeen kannattaa välttää kuumaa, kirpeää, kuivaa sekä karkeaa ruokaa.

### Suun huuhtelu

Suu on hyvä huuhtoa ennen ja jälkeen jokaisen aterian.