

## Ruokavalio lihavuusleikkauksen jälkeen

---

Lihavuusleikkauksessa mahalaukku useimmiten ohitetaan tai kavennetaan leikkausmenetelmästä riippuen. Ruokailu muuttuu merkittävästi leikkauksen jälkeen. Pieni mahalaukku täyttyy nopeasti, eikä ruokaa yleensä tee mieli samalla tavalla kuin aiemmin. Laihtuminen leikkauksen jälkeen perustuu pääasiassa syödyn ruuan määrän vähenemiseen. Leikkaus voi heikentää joidenkin ravintoaineiden imeytymistä. Ravitsemustilaa seurataan verikokein ja ruokavaliota täydennetään loppuelämän ajan vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla. Ruokailuohjeita noudattamalla varmistetaan riittävä ravintoaineiden saanti ja vältetään ruokailuun liittyviä ongelmia. Leikkauksen jälkeen tulee elintapojen muuttua pysyvästi, jotta paino ei lähde uudelleen nousuun.

### Ruokavalion rakenne leikkauksen jälkeen

- Leikkauksen jälkeen ruokailu aloitetaan osastolla varovasti juomalla pieniä määriä.
- Ruokavaliota karkeutetaan kotiuduttua vähitellen nestemäisestä sosemaiseen ja pehmeään ruokavalioon.
- Pehmeärakenteista ruokaa syödään 1 kk ajan leikkauksen jälkeen. Pehmeällä ruoalla tarkoitetaan haarukalla hienonnettavissa olevaa tai helposti pureskeltavaa ruokaa (esim. keitetty peruna, jauheliha, raejuusto, keitetty kananmuna, kypsennetyt kasvikset, näkkileipä)
- Ensimmäisen kuukauden ajan ruokavaliossa tulee välttää huonosti sulavia ruoka-aineita, jotka voivat lisätä tukkeumariskiä:
  - sitkeä liha
  - sitrushedelmien kalvot
  - hedelmien, tomaatin ja perunan kuoret
  - lehtisalaatit, raa'at juurekset
  - sienet
  - pähkinät ja siemenet
  - siemenelliset tai kovakuoriset marjat
- Noin kuukausi leikkauksen jälkeen voi vähitellen alkaa syödä normaalia kiinteää ruokaa hyvin pureskellen.

### Ruokailussa huomioitavia asioita

- Annoskoko on alkuun vain ½-1 dl. Vähitellen annosta voi nostaa noin 2 dl:aan. Sopiva annoskoko on yksilöllinen ja riippuu syödyn ruoan laadusta ja rakenteesta. Liian isot annokset aiheuttavat epämiellyttävän täyttymisen tunteen ja huonovointisuutta.
- Ruokailuun kannattaa varata aikaa, yleensä noin 20-30 minuuttia aterialle. Rauhallinen syömisnopeus auttaa tunnistamaan, milloin mahalaukku on täynnä. Huolellinen pureskelu on tärkeää.
- Sopiva ateriaväli on 2-3 tuntia. Tämä tarkoittaa noin 6-8 ateriointikertaa päivässä.
- Juomat kannattaa nauttia erillään aterioista, noin 20 minuuttia aterian jälkeen. On hyvä juoda pitkin päivää pieniä annoksia. Nestettä tarvitaan noin 1,5 litraa päivässä.
- Leikkauksen jälkeen ruoka kulkeutuu tavallista nopeammin ohutsuoleen, mikä voi aiheuttaa ns. dumping-oireita (huonovointisuus, sydämen tykytys, hikoilu, ripuli). Herkimmin oireita tulee runsaasti sokeria sisältävistä juomista ja ruoista.
- Jotkut ruoat ja juomat saattavat aiheuttaa vatsavaivoja. Esimerkiksi käristetty ruoka, ruisleipä, tuore vaalea leipä tai hiilihappopitoiset juomat eivät välttämättä sovi alkuun.

Laktoosin sieto saattaa heikentyä, joten kannattaa tarvittaessa valita laktoosittomia maitotuotteita.

- Alkoholista ei suositella leikkauksen jälkeen. Tavanomaista pienempi annos voi humalluttaa. Alkoholista tulee myös paljon ylimääräistä energiaa.
- Leikkauksen jälkeen tarvitaan seuraavat vitamiini- ja kivennäisainekset pysyvästi:
  - Kalsium-D-vitamiini (1 tabletti 2 kertaa päivässä)
  - Monivitamiini (1 tabletti kerran päivässä)
  - B-12-vitamiini pistoksena (3 kk välein)
  - Rautalisä tarpeen mukaan

## Ruokavalion koostaminen leikkauksen jälkeen

- Leikkauksen jälkeen suositellaan monipuolista terveellistä ruokavaliota. Runsaasti sokeria ja rasvaa sisältäviä ruokia tai juomia kannattaa nauttia vain pieniä annoksia satunnaisesti.
- Proteiinin riittävään saantiin kannattaa kiinnittää huomiota. Proteiinin tarve on useimmilla 80-100 g/vrk. Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. vähärasvaiset maitotuotteet, liha, kala, kana ja kasviproteiinit.
- Välttämättömien rasvahappojen saannin turvaamiseksi suositellaan päivittäin pehmeän rasvan lähteitä, kuten rypsiöljyä, 60-70 % kasvimargariinia, pähkinöitä tai siemeniä.
- Riittävän kuidun saannin varmistamiseksi kannattaa viljatuotteissa suosia täysjyvää.
- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja lisätään ruokavalioon vähitellen.

### Taulukko 1. Päivittäiset ruokavalinnat

Maitovalmisteet	6-8 dl nestemäisiä maitotuotteita (maito, piimä, rahka, jogurtti, viili) tai raejuustoa vähärasvaisena (alle 1 % rasvaa) maustamattomana tai sokerittomana tarvittaessa laktoosittomana maitotuotteiden tilalla voi käyttää soijapohjaisia valmisteita
Lihatuotteet	100 g kalaa, broileria, lihaa, kananmuna tai täyslihalleikkeleitä lihatuotteet vähärasvaisena kalaa 2-3 kertaa viikossa tilalla myös kasviproteiinit (härkis, nyhtökaura, soija, tofu, palkokasvit, quorn, mifu yms.)
Rasva	2-3 rkl pehmeää rasvaa (rypsiöljy, 60-70 % kasvirasvavalevite, öljypohjainen salaattinkastike)
Viljatuotteet	Puuro, näkkileipä, hapankorppu, pehmeä täysjyväleipä, täysjyväriisi ja -pasta yms.
Kasvikset, hedelmät, marjat	Monipuolisesti joka aterialla, alkuvaiheessa kypsennettynä tai soseutettuna
Juomat	Vesi, kivennäisvesi, light-juomat, kahvi, tee
Muut	Pikaruokaa, leivonnaisia, makeisia ja muita naposteltavia satunnaisesti

## Taulukko 2. Riittävästi proteiinia

Ruoka-aine	Annos, jossa noin 10 g proteiinia
Maito, piimä, viili, jogurtti	3 dl
Plus-maito	2 dl
Maitorahka	1 dl
Maustamaton soijajuoma tai soijavälipala	3 dl
Raejuusto	6 rkl
Juusto, rasvaa korkeintaan 17 %	4 vpl (40 g)
Kananmuna	1,5 kpl
Kypsä broileri, vähärasvainen liha	4 rkl (40 g)
Kypsä kala, tonnikala vedessä	5 rkl (50 g)
Täyslihaleikkele (esim. kalkkunaleikkele)	4-5 vpl (40-50 g)
Härkis	1 dl (55 g)
Nyhtökaura	35 g
Soijarouhe (kuiva)	4 rkl
Kaurajauhis	50 g
Mifu-rae	1 dl (80 g)
Tofu (kiinteä)	55 g
Heraproteiinijauhe	½ dl

### Ideoita kauppalistalle ensimmäisille viikoille

- Proteiinijuomat, -vanukkaat, -rahkat (Profeel, Skyr, Juustoportti, Alpro yms.)
- Maito, piimä, jogurtti, viili tai soijapohjaiset valmisteet
- Raejuusto
- Kala, broileri, jauheliha
- Kananmuna tai munanvalkuainen (esim. Laitilan ProEgg)
- Tofu, mifu
- Herneet, linssit, pavut hienonnettuna
- Keitot
- Proteiinijauhe
- Kaurahiutaleet ja kaurajauhe (esim. Fazer Voimakaurajauhe)
- Näkkileipä tai hapankorppu
- Rypsiöljy
- 60-70 % margariini
- Makeuttamaton maapähkinälevite (pieninä määrinä, sisältää runsaasti rasvaa)
- Avokado (pieninä määrinä, sisältää runsaasti rasvaa)
- Peruna, porkkana, bataatti, kesäkurpitsa keitettynä
- Kurkku ja tomaatti kuorittuna
- Banaani
- Hedelmä- ja marjasoseet
- Marjat (mustikka, mansikka)
- Sokeroimaton mehukeitto

# Esimerkkipäivä leikkauksen jälkeisestä ruokailusta

## Aamupala

- 1 dl puuroa rasvattomaan maitoon keitettynä
- 1-2 tl 60 % kasvimargariinia
- ½ dl marjoja tai sokeroimatonta marjakeittoa
- 2 rkl raejuustoa

## Välipala

- 1 dl maustamatonta rahkaa
- 1 dl marjoja tai 1 pieni hedelmä

## Lounas

- 1 dl lihaa/kalaa/kanaa tai näitä sis. kastiketta
- 1 pieni keitetty peruna tai 0,5 dl keitettyä riisiä/pastaa
- 0,5 dl keitettyjä kasviksia
- 1 rkl rypsiöljyä

+2 dl rasvatonta maitoa tai piimää

## Välipala

- 1 viipale näkkileipää
- 1-2 tl 60 % kasvimargariinia
- 1 keitetty kananmuna tai 2-3 viipaletta täyslihaleikkelettä/vähärasvaista juustoa

## Päivällinen

- 1,5 dl liha-, kana- tai kalakeittoa
- 1 näkkileipä
- 1-2 tl 60 % kasvimargariinia

+2 dl rasvatonta maitoa tai piimää

## Iltapala

- 1 dl maustamatonta rahkaa
- ½ banaani

+ Nestettä päivän aikana 1-1,5 litraa pienissä erissä aterioiden välillä