

Sädehoitopotilaan ravitseminen

Sädehoidolla voi olla haittavaikutuksia, mutta ne ovat ohimeneviä. Jokainen reagoi hoitoihin yksilöllisesti. Oireiden ilmaantuessa kerro asiasta aina hoitajalle. Haittavaikutusten esiintyminen ja voimakkuus riippuvat säteilyannoksista, hoidon pituudesta ja hoidon kohteesta. Sädehoito voi aiheuttaa ruokahaluttomuutta ja painon laskua. Akuutit vaivat katoavat muutamassa viikossa hoidon päätyttyä. Haittavaikutukset ovat harvoin vakavia. Mahdollinen kortisonilääkitys lisää ruokahalua.

Vinkkejä, mikäli sädehoito aiheuttaa ruokahaluttomuutta tai pahoinvointia

- Tuuleta huone hyvin ennen syömistä ja kata kauniisti.
- Syö yhdessä muiden kanssa ja jos mahdollista, älä valmista ruokaa itse.
- Musiikki, lukeminen ja TV:n katselu syömisestä aikana vie ajatuksia pois ruuasta.
- Syö sitä, mikä maistuu, säännöllisesti, usein ja vähän kerrallaan. Pahoinvointi saattaa olla voimakkainta silloin kun vatsa on ihan tyhjä. Syömättömyys lisää pahoinvointia.
- Syö rauhallisesti ja pureskele hyvin.
- Kylmä tai jäähtynyt ruoka tuoksuu vähemmän kuin lämmin. Suolainen ruoka aiheuttaa vähemmän pahoinvointia kuin makea. Kuivat, suolaiset ruuat saattavat helpottaa pahaa oloa (näkkileipä, paahtoleipä, suolatikut, sipsit).
- Puurot, vellit, kiisselit ja muut kevyet ruoat sopivat rasvaisia ruokia paremmin. Naposteltavat, kuten hedelmät, marjat, kuivatut hedelmät, rusinat, lasten hedelmäsoseet, pähkinät, jäätelö, makeiset tai suklaa voivat maistua paremmin kuin raskaampi ateria.
- Runsas juominen ruuan yhteydessä voi lisätä pahoinvointia, joten juominen olisi parasta ajoittaa aterioiden väliin.
- Lepää ruokailun jälkeen.
- Vältä vyötäröltä kiristäviä vaatteita.
- Älä syö mieliruokia ennen hoitoon tuloa, kevyt ruoka ennen hoitoa on kuitenkin paikallaan.
- Ennen ateriaa otettu pahoinvoinnin estolääkitys voi helpottaa syömistä.
- Rasvalla, kermalla ja sokerilla saat lisättyä ruoka-annoksen energiamäärää.

Vinkkejä täydennysravintojuomien käyttöön

- Juomat maistuvat parhaiten jääkaappikylminä. Kahvin ja kaakaon makuisia voi kokeilla myös lämmitettynä.
- Makuvaihtoehtoja on runsaasti.
- Juomaa ei tarvitse nauttia yhdellä kertaa. Avattu juoma säilyy jääkaapissa yhden vuorokauden, joten juomaa voi nauttia vähitellen.
- Juomia voi sekoittaa veteen, mehuun, mehukeittoon, kiisseliin tai maitoon.
- Juomia voi käyttää välipalana, aterian korvikkeena tai suun kostuttamiseen.
- Pakastamalla juomista voi valmistaa sorbettia tai jääpaloja.

Yhteystiedot

Sädehoitoyksikkö

Maanantaista perjantaihin kello 8.00-15.00

Puhelin 044 707 3754 tai 044 707 3747

Satasairaala

[Satasairaalan verkkosivut löytyvät osoitteesta www.satasairaala.fi](http://www.satasairaala.fi)

Asiakaspalvelu, puhelin 02 62771