

## Haavapotilaan ravitseminen

Ravitsemuksella suuri merkitys haavan paranemiselle. Erityisesti tarve korostuu kirurgisen toimenpiteen jälkeen. Haava tarvitsee parantuakseen proteiineja, hiilihydraatteja ja monitydyttämättömiä rasvahappoja. Lisäksi tietyt aminohapot, vitamiinit ja kivennäisaineet ovat välttämättömiä haavan paranemisprosessille.

Proteiini on ensisijainen ravintoaine, joka vaikuttaa haavan paranemiseen. Proteiinin puutos haittaa hiussuonien muodostumista ja kollageenin tuotantoa ja uudelleen muotoutumista ehjäksi ihoksi. Puutteellinen proteiinsaanti hidastaa haavan sulkeutumista sekä lisää infektioriskiä.

Hiilihydraatit toimivat monitydyttämättömien rasvojen ohella haavojen ensisijaisena energianlähteenä. Riittämättömät hiilihydraatti- ja rasvavarastot häiritsevät myös proteiinien ja aminohappojen toimintaa elimistössä. Monitydyttämättömät rasvahapot ehkäisevät haavan infektoitumista ja huolehtivat immuunijärjestelmän toiminasta.

Aminohapoista tärkeimmät haavan kannalta ovat arginiini ja glutamiini. Arginiini vapauttaa kasvutekijöitä haavalle ja toimii osallisena haavan aineenvaihdunnassa. Arginiini myös tehostaa immuunijärjestelmän toimintaa. Glutamiini stimuloi varhaista, haavan paranemisen käynnistävää inflammaatioreaktiota sekä myös ylläpitää haavan aineenvaihduntaa.

Vitamiinit A, C ja E toimivat vahvoina antioksidanttisina ja tulehdusta ehkäisevinä ainesosina. Vitamiinien puutos aiheuttaa verisuonten haurautta, jolloin haavat aukeavat helposti. Kivennäisaineista magnesium, kupari, sinkki ja rauta, ovat elintärkeitä solujen toiminnalle. Ne osallistuvat lukemattomilla eri tavoilla haavan paranemisprosessissa ja pitävät elintoiminnot käynnissä. Riittävän vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin turvaamiseksi on suositeltavaa käyttää monivitamiinivalmistetta (esim. Multivita ©) päivittäin.

Täydennysravintovalmisteet auttavat täydentämään ravitsemustilaa helposti ja turvallisesti. Hyvän ravitsemuksen tueksi on suositeltavaa käyttää lisäravinnevalmisteita päivittäin (1-3 valmistetta/vrk). Näin haava paranee nopeammin. Markkinoilla olevat lisäravinnevalmisteet ravitsemustilan tukemiseen: Cubitan ©, Nutridrink © ja diabeetikoille suunniteltu Diasip ©.

Seuraavan sivun taulukossa on esitetty hyvän ravitsemuksen osatekijät ja ravinnonlähteet. Riittävästä nesteestä on myös tärkeää huolehtia. Juo päivittäin ruokailujen yhteydessä vettä 1-2 lasillista.

## Hyvän ravitsemuksen osatekijät

<b>RUOKAA</b>	<b>RAVINTOAINEITA</b>	<b>RAVINTOAINEIDEN PÄÄTEHTÄVÄT</b>
Leipä, puuro, riisi, pasta, peruna, täysjyvävalmisteet	Hiilihydraatit	Energian tuotto
Öljyt, margariinit, pähkinät ja siemenet, rasvaiset kalat	Monityydyttymättömät rasvat	Energian tuotto Säätely- ja suojelutehtävät
Maitotuotteet, kala, liha, kananmuna Pavut ja lihankorvikkeet Proteiinirahkat	Proteiinit	Kudosten rakennus Säätely- ja suojelutehtävät Energian tuotto
Viljavalmisteet, kasvikset, maito, kala, liha	Kivennäisaineet	Kudosten rakennus Säätely- ja suojelutehtävät
Kasvikset, marjat, hedelmät Viljavalmisteet Maito, kala, liha	Vitamiinit (A-, C-, ja E-)	Säätely- ja suojelutehtävät
Leipä, puuro Kasvikset, marjat ja hedelmät	Kuitu	Säätely- ja suojelutehtävät
Juomat, keitot, Kasvikset, marjat ja hedelmät	Vesi	Säätely- ja suojelutehtävät

Kysy rohkeasti lisää neuvoa ja tukea ravitsemukseen sinua hoitavalta ammattilaiselta!



Plastiikka- & yleiskirurgia