

Ohjeita ravitsemuksen ongelmatilanteisiin

Pahoinvointi

Pahoinvointia voi esiintyä useiden eri hoitojen haittavaikutuksena tai joskus sairaudesta itsestään johtuen. Joskus pahoinvointia lisäävät ja aiheuttavat myös psyykkiset syyt.

Pahoinvointi ei sinällään johdu ruoasta, vaikka se herkästi tuntuukin juuri syömisen yhteydessä.

- Pahoinvointiin on olemassa tehokkaita estolääkkeitä. Jos lääkäri on määrännyt sinulle sellaista, käytä sitä ohjeen mukaan, jotta pystyt pahoinvoinnista huolimatta pitämään huolta myös riittävästä syömisestä.
- Syömättömyys pahentaa pahoinvointia. Yritä siis syödä pieniä annoksia ruokaa ja juoda tiheästi. Isot annokset ja niukka juominen voivat lisätä pahoinvointia.
- Jos ruoan tuoksu lisää pahoinvointia, tuuleta huone hyvin ennen syömistä ja valitse kylmiä sekä mahdollisimman neutraalin makuisia ja tuoksuisia ruokia ja juomia kuten mehut, kiisselit, puurot, viilit, jogurtit, vanukkaat, pirtelöt, voileipä, riisipiirakat, pasteijat, hedelmäsoseet.
- Kovin makea ja rasvainen ruoka voi aiheuttaa pahoinvointia helpommin kuin suolaiset ja kevyemmät ruoat.

Kipeä/kuiva suu

Esimerkiksi pään ja kaulan alueelle annettu säde- ja solusalpaajahoito ärsyttävät suun, nielun ja ruokatorven limakalvoja ja tekevät ne kipeiksi ja kuiviksi. Myös syljen erityys voi heikentyä ja sylki voi muuttua paksummaksi.

- Valitse mietoja ja pehmeää ruokaa kuten vellit, puurot, keitot, muusi, munakkaat, kiisselit, vanukkaat, pirtelöt ja jäätelö. Soseuta ruoka tarvittaessa haarukalla, survimella tai sauvasekoittimella.
- Lisää ruokien joukkoon kastikkeita tai rasvaa liukastamaan ruokaa ja helpottamaan nielemistä.
- Happamat ruoat ja vahvat mausteet voivat ärsyttää suuta.
- Hieman jäähtynyt ja huoneenlämpöinen ruoka sopii paremmin kuin kuuma tai kovin kylmä ruoka.
- Leikkaa pehmeästä leivästä kovat reunat pois ja laita päälle paksu kerros rasvaveitettä tai sulatejuustoa, tuorejuustoa tai maksamakkaraa.
- Kokeile nesteiden tai pirtelön juomista pillillä, jolloin voit ohjata juoman lähelle nielua ilman että se leviää laajalti suuhun.
- Tee jääpaloja mehusta tai täydennysravintovalmisteesta.

- Suun ja nielun limakalvoja voi kokeilla voidella esim. rypsiöljyllä (n. 1 rkl suussa purskutellen ja niellen voitelee limakalvot tehokkaasti). Apteekista on myös saatavilla suun kostuttamiseen tarkoitettuja valmisteita.
- Ota tarvittaessa kipulääkettä 0,5–1 tuntia ennen aterioita.

Ripuli

Ripuli johtuu yleensä tietyistä lääkehoidoista, suoliston alueelle kohdistuvasta sädehoidosta tai suoliston alueen leikkauksista tai antibiootihoidosta. Syöty ruoka ei varsinaisesti aiheuta ripulia, vaikka ripuli ilmeneekin juuri syömisen jälkeen.

- Syömättömyys ei paranna ripulia, joten ripulista huolimatta kannattaa syödä kevyttä, hyvin imeytyvää ruokaa usein ja pieninä annoksina.
- Sopivaa ruokaa ovat vaalea riisi ja peruna, kypsennetyt kasvikset, uunissa kypsennetty tai keitetty kala ja broileri, laktoosittomat maitovalmisteet, puurot, kiisselit, hedelmäsoseet, vähäkuituisemmat leivät vaikka paahdettuna.
- Vältä paistettuja, käristettyjä tai kovin rasvaisia ruokia ja tuoreita kasviksia.
- Juo riittävästi nesteitä. Sopivia juomia ovat laimea tee, laimeat mehut, liha- ja kasvisliemet ja mehukeitot. Jos ripuli on hankala, pelkkä vesi imeytyy huonosti. Silloin vesi kannattaa korvata muilla nesteillä tai apteekin nesteytysjuomalla.
- Avuksi voi kokeilla myös maitohappobakteerivalmistetta, erityisesti kun ripuli on antibiootihoidon aiheuttama. Varmista käytön turvallisuus kuitenkin aina hoitavalta lääkäriltä.

Ummetus

Suolisto tarvitsee toimiakseen säännöllisesti riittävän määrän kuitupitoista ruokaa ja juomaa. Jos ruokahalu on todella huono, syödyt ruoka- ja juomamäärät voivat jäädä niin pieniksi, että vatsa toimii vain harvoin. Ummetus saattaa johtua myös tietyistä kipulääkkeistä tai solusalpaajahoidosta. Tällöin pelkästään ruokavaliolla ei voida ongelmaa ratkaista, vaan on käytettävä lääkärin suosittelemaa ummetuslääkettä.

- Pyri juomaan päivittäin n. 2 litraa nesteitä.
- Runsaasti kuitua saat täysjyväviljasta (vähintään 6 % kuitua sisältävät leivät, hiutalepuurot, tumma riisi / pasta, mysli, kuitupitoiset murot) sekä kasviksista, hedelmistä, marjoista, pähkinöistä ja siemenistä.
- Myös leseet sisältävät paljon kuitua. Lisää niitä ruokavalioon vähitellen n. 1–2 rkl / vrk. Leseiden kanssa on nautittava paljon nesteitä (esim. sekoitettuna nestepitoisiin ruokiin), koska kuiva kuitu imee nesteen itseensä.
- Kokeile myös liotettuja, kuivattuja hedelmiä, esim. luumuja, aprikooseja ja rusinoita puuron, jogurtin tai rahkan kanssa. Ne voi keittää myös kiisseliksi. Apteekista saa myös ummetuksen hoitoon tarkoitettua luumumehua.
- Liikunta on myös avuksi ummetuksen hoidossa.