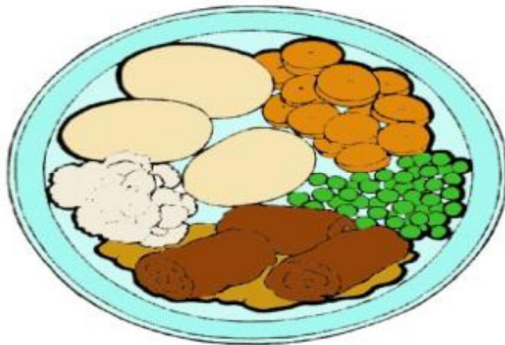


SYÖPÄPOTILAAN RAVITSEMUS (ohje 2) - Tehostettu ravitsemus

Tehostettu ravitsemus tarkoittaa ruokavaliota, jolla pyritään ylläpitämään mahdollisimman hyvää ravitsemustila silloin, kun riittämätön syöminen johtaa laihtumiseen ja vajaaravitsemukseen. Vajaaravitsemus heikentää sairaudesta selviytymistä ja siksi sen ehkäiseminen on erittäin tärkeää. Vajaaravitsemusta voi olla myös ylipainoisella tai normaalipainoisella henkilöllä.

Tehostetussa ravitsemuksessa ruokavaliosta pyritään saamaan mahdollisimman paljon energiaa ja proteiineja ehkäisemään lihaskatoa ja painonlaskua. Tässä vaiheessa ei noudateta enää kaikilta osin ravitsemussuosituksia, vaan tärkeintä on **laihtumisen estäminen**. Ruokavaliosta **vähennetään niukasti energiaa sisältäviä** ruokia, kuten kasvikset, marjat ja hedelmät sekä jossain määrin myös viljatuotteita. Tilalle ruokavaliioon **lisätään runsaasti energiaa ja proteiineja** sisältäviä ruoka-aineita kuten maitotuotteet, liha, kala ja kananmuna. Tarkoituksena on saada ruoka-annoksesta sen kokoa kasvattamatta enemmän energiaa ja proteiinia.



Tehostettu ruokavalio pähkinäkuoressa:

- Lisää aterioiden väliin pieniä välipaloja siten, että **syöt 6-8 kertaa päivässä**
- Huolehdi siitä, että joka aterialla on mukana jotain **proteiinipitoista** (maitotuotteita, lihaa, kalaa, kanaa, kananmuna soijatuotteita tai pähkinöitä)
- **Lisää päivittäin ruokien joukkoon 3 rkl kasviöljyä**; 3 rkl öljyä sisältää energiaa n. 350 kcal. Kasviöljyt sisältävät hyödyllisiä välttämättömiä rasvahappoja, eivätkä ne nosta kolesterolia. Helpointa on käyttää tavallista rypsiöljyä, koska se on lähes mautonta ja siten helppo lisätä monenlaisten ruokien joukkoon (puurot, jugurtit, rahkat, pirtelöt / smoothiet, lämpimät ja kylmät ruoat). Lämpimien ruokien ja puurojen joukkoon lisää rypsiöljyn lisäksi **sulate- tai tuorejuustoja sekä kermaa**.
- Lisäenergiaa saat myös laittamalla **leivän päälle reilummin** margariinia sekä runsaasti juustoa ja leikkeleitä. Leivän kanssa voit myös syödä raejuustoa, tonnikalaa, savukalaa, jauhelihapihvejä tai kananmuna keitettynä tai paistettuna. Nämä ovat myös hyviä proteiinin lähteitä.

- Pyri syömään kaikilla aterioilla pieni **jälkiruoka**. Perinteisten jälkiruokien lisäksi voi maistua myös pari suklaakonvehtia tai täytekeksiä, joista saa helposti lisäenergiaa 80 - 150 kcal. Nyt on lupa syödä päivittäin herkkuruokia.
- Hyviä **proteiinipitoisia välipaloja** ovat erilaiset maitotuotteet kuten rahkat, jogurtit, jäätelöt ja leipäjuusto hillolla. Kaupoista saa myös maustettuja rahkajuomia ja piimää (Gefilus mustikka / mangopiimä). Voit myös juoda kaakaota tai lasillisen maitoa sekä syödä pienen makean leivonnaisen, kuten pienen korvapuustin tai täytekeksin tai suolaiseksi vaihtoehdoksi esim. voileipäkeksin / hapankorpun herkkujuustolla tai maksamakkaralla, pasteijan tai cocktail-riisipiirakan.



- Voit syödä hedelmiä, marjoja ja kasviksia muiden ruokien lisänä, mutta huolehdi, että jaksat syödä aterialla muutakin; kasvikset ovat vain tuomassa väriä ja maustamassa muuta ruokaa.
- Jos et jaksaa laittaa ruokaa, kaupan **valmisruoat** ovat hyvä apu. Voit lisätä niidenkin joukkoon rypsiöljyä ja kermää.
- Juo janojuomaksi **veden tilalla osittain maitoa, piimää, kaakaota, mehua tai limsaa**. Älä kuitenkaan hörpi näitä jatkuvasti pieninä annoksina, vaan juo kerralla koko lasillinen, jolloin hampaat säästyvät jatkuvalta happohyökkäykseltä.
- Erityisen tehokkaasti energiaa ja proteiinia saat apteekista saatavista **täydennysravintojuomista**.

Jos tilanne ravitsemuksen suhteen parantuu ja ruoka alkaa maistua taas paremmin, voit palata vähitellen takaisin normaaliin terveelliseen ruokavalioon (ravitsemusohje 1). Voit vähitellen lopettaa ylimääräisen rasva- ja kermalisien, jälkiruokien ja välipalojen käytön sekä lisätä jälleen kasvisten, marjojen, hedelmien ja kuitupitoisten viljatuotteiden määrää. Vähennä myös kovan, eläinperäisen rasvan käyttöä ja suosi kasvivasvoja.

Esimerkki päivän aterioista tehostetussa ruokavaliassa:

Aamupala

- Lautasellinen maitoon tai vesi-kermaseokseen keitettyä puuroa + 1 rkl rypsiöljyä; päälle sokeria, kiisseliä, hilloa, rasvasilmä tms.
- Lisäksi maitoa / kaakaota / kananmuna / raejuustoa
- Kahvia / teetä

Välipala

- Rahkaa / jogurttia / viiliä + joukkoon 1-2 tl rypsiöljyä; lisäksi pakastemarjoja tai hedelmää; juomaksi mehua.

Lounas

- Perunamuusia valmistettuna maitoon / kermaan ja joukkoon runsaasti margariinia / voita; lisäksi kastiketta (esim. valmiskastikejauheesta)
- Lihaa / broileria / kalaa / kananmunaa
- Hiukan kasviksia tuoreena tai kypsennettynä; päälle salaatinkastiketta tai margariinia / voita; lisänä raejuustoa
- Leipää, leipärasvaa, leikkelettä
- Juomaksi maitoa / piimää tai jälkiruoaksi jogurttia / rahkaa / jäätelöä
- Lopuksi pari suklaakonvehtia

Välipala

- Riisipirakka + leipärasvaa + leikkeleitä / jäätelö / makea leivonnainen / leipäjuusto + hilloa / rahkaa + marjoja tai hedelmää ; lisäksi kahvi tai tee

Päivällinen

- Liha- / kala- / broiler- / kasvissosekeittoa (lisänä raejuustoa tai kananmuna), joukkoon keitosta riippuen rypsiöljyä / sulatejuustoa / kermaa
- Leipä, leipärasvaa, leikkeleitä
- Juomaksi maitoa, piimää, mehua / limsaa
- Jälkiruoka, esim. pannukakkua / lettuja + hilloa + kermavaahtoa

Iltapala

- Vispipuuroa / riisipuuroa / mannapuuroa, joukossa 1 rkl rypsiöljyä; päälle puurosta riippuen maitoa, marjakeittoa, hilloa, sokeria + kanelia;
- Leipää leikkeleillä; juomaksi maitoa / piimää / mehua / teetä yms.

Myöhäisiltapala

- Jogurtti / rahka / pirtelö (jäätelöä + maitoa + marjoja / hedelmiä), lisää kaikkien joukkoon 2 tl rypsiöljyä tai pullo täydennysravintojuomaa (apteekista)

Satakunnan sairaanhoitopiiri • www.satshp.fi • Vaihde 02 627 71

Vaasan sairaanhoitopiiri • www.vaasankeskussairaala.fi • Vaihde 06 213 1111

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • www.vsshp.fi • Vaihde 02 313 000