

## Hyvän ravitsemustilan ylläpitäminen vakavan sairauden aikana

Määrällisesti ja laadullisesti riittävä ravitsemus auttaa tukemaan sairauksista ja leikkauksista toipumista ja auttaa kestämaan raskaita hoitoja. Monet sairaudet tai näiden hoitomuodot heikentävät ruokahalua. Vaikea tai etenevä sairaus itsessään saattaa myös lisätä energian ja ravintoaineiden tarvetta. Jos asiaan ei tule kiinnitettyä ajoissa huomiota, paino alkaa huomaamatta laskea ja vointi heikentyä. Laihtuminen kuluttaa aina elimistön voimia ja siksi sairauden aktiivivaiheen tai -hoitojen aikana ei saa laihduttaa, vaikka ylipainoa olisikin. Laihduttamisen aika on vasta, kun näistä on täysin toivuttu ja syöminen sujuu ongelmitta.

Toisinaan jotkin lääkehoidot, liikunnan väheneminen sekä lohtusyöminen saattavat johtaa painon nousuun. Myös ylipainon kertyminen heikentää vointia ja selviytymistä sairauden kanssa, joten yleisesti sopiva tavoite on sairauden toteamista edeltävän painon ylläpito. Vaikea alipainoisuus tulisi toki aina pyrkiä korjaamaan ja tällöin tavoitteena on maltillinen painon nousu.

### Mistä monipuolinen ruokavalio koostuu?

Jos vointisi ja ruokahalusi säilyvät hyvänä, tavoitteena on ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio:

- Syö säännöllisesti 4-5 ateriaa / vrk.
- Jokaisella aterialla olisi hyvä olla mukana jokin proteiinin lähde: esim. maitotuotteita, kalaa, vaaleaa lihaa, kanamunaa tai palkokasveja.
- Käytä päivittäin ruoka-aineita, joista saat välttämättömiä rasvahappoja kuten kasviöljyt (esim. rypsiöljy), vähintään 60 % rasvaa sisältävät kasvimargariinit, öljypohjaiset salaattinkastikkeet, rasvainen kala, pähkinät ja siemenet. Sopiva määrä on 6 tl kasvimargariinia ja 1 rkl öljyä /vrk.
- Syö usealla aterialla päivässä täysjyväviljatuotteita, vihanneksia, juureksia, palkokasveja, marjoja ja hedelmiä.
- Vähennä ruokavaliossasi punaisen lihan, sokerin ja eläinrasvan käyttöä. Ole kuitenkin varovainen, että nämä muutokset eivät johda painonlaskuun.
- Muista juoda riittävästi, n. 2 litraa / vrk.

## **Miten voit seurata ravitsemustilasi kehittymistä?**

Jos huomaat ruokahalusi heikentyneen tai painosi tahattomasti laskeneen, kiinnitä ravitsemukseesi heti lisähuomiota. Painon laskun ehkäiseminen on paljon helpompaa kuin painon nostaminen laihutumisen jälkeen. Ravitsemukseen on hyvä heti kiinnittää erityistä huomiota, mikäli syöminen millään tavalla vaikeutuu:

- ruokahalu on heikentynyt
- aterioita on vaikea syödä loppuun
- nälän tai janon tunteet ovat kadoksissa
- olo on kovin väsynyt tai alakuloinen
- pureskelu tai nieleminen tuntuu työläältä
- maku- tai hajuaisti on muuttunut
- pahoinvointi, ripuli tai ummetus vaivaa
- kivun hoito ei ole riittävää
- paino on laskenut 1-2 kg.

Ota asia puheeksi myös sinua hoitavan henkilökunnan kanssa, jotta saat apua ruokavaliosi tehostamiseen.