

Ravitsemusvinkkejä syöpää sairastavan lapsen arkeen

Tietoa ravitsemuksesta

Ravitsemuksella on tärkeä rooli ihmisen kehityksessä, kasvamisessa, terveyden ylläpidossa ja sairauksien ehkäisyssä. Jokaisella lapsella on kohonnut ravinnon tarve kasvun ja kehityksen vaatiman energian myötä. Ruoan tärkein tehtävä on tuoda elimistöön sen tarvitsemat ravintoaineet. Ravintoaineryhmät ovat rasvat, hiilihydraatit, proteiinit, vitamiinit, kivennäisaineet ja vesi.

Vajaaravitsemus

Syöpään sairastuneiden lasten hoitoon liittyy keskeisesti vajaaravitsemuksen riski. Vajaaravitsemus tarkoittaa energian, proteiinin ja muiden ravintoaineiden saannin puutetta, ylimäärää tai epätasapainoa niiden tarpeeseen nähden, mistä aiheutuu haitallisia muutoksia kehon kokoon, koostumukseen, toimintakykyyn tai hoitotulokseen. Hoitotulokset ovat aikojen saatossa parantuneet merkittävästi ja on todettu, että ravitsemuksella on myös merkitystä lapsen paranemisessa. Hyvä ravitsemus auttaa saavuttamaan paremman elämänlaadun syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen. Ravitsemus ei hoida itse syöpää, mutta se tukee muita hoitoja.

Ravitsemushoito

Syöpää sairastavan lapsen ruokahaluttomuus on yleistä. Hoidot voivat muuttaa haju- ja makuaistia. Esimerkiksi lääkitykset, leikkaukset, toimintakyvyn muutokset ja sädehoito vaikuttavat ravitsemustilaan. Kotona ruokahalu on yleensä parempi kuin sairaalassa.

Riittävä energiansaanti ja mahdollisimman monipuolinen ruokavalio ovat keskeisiä syöpähoitojen aikana. Syöpä vaikuttaa energian kulutukseen sekä proteiinien, rasvojen ja hiilihydraattien aineenvaihduntaan. Syöpää sairastavan lapsen ravinnon tulisi sisältää runsaasti energiaa, hiilihydraatteja, proteiineja, rasvoja ja vitamiineja.

Kun lapsi ei syö kunnolla syöpähoitojen aikana, on tärkeää, että hän saa kuitenkin tarpeeksi energiaa. Terveellisestä ruokavaliosta ja ruuan monipuolisuudestakin voidaan tällöin tinkiä. Hoidot voivat vaikuttaa suoliston toimintaan ja varsinkin ummetus on yleistä. Ravitsemushoidon keinoista ensimmäisenä tulisi kokeilla normaalin ruoan tehoa sen energiapitoisuutta lisäämällä.

Ravitsemushoidon tavoitteena on turvata lapsen riittävä energian ja ravintoaineiden saanti sekä normaali kasvu ja kehitys.

Vinkkejä ruokailuun

- Kiinnitä huomiota ruoan tarjoiluun ja ruokailutilanteeseen. Rauhallinen, viihtyisä ja kodikas ruokailupaikka on tärkeä ruokahalun herättämisessä.
- Ruokaillaa yhdessä lapsen kanssa, mikäli mahdollista.
- Tarjoa lapselle sitä ruokaa, mitä lapsen tekee mieli, toiveruoat.
- Älä sekoita lääkkeitä toiveruokiin.
- Lasta ei pidä pakottaa syömään, eikä ruokaa saa tuputtaa.
- Kannusta lasta syömään.
- Pidä ateriavälit lyhyinä ja anna ylimääräisiä välipaloja.
- Tarjoa ruokaa pieninä annoksina.
- Lisää ruoan energia- ja ravintoainepitoisuutta (enemmän rasvaa = enemmän energiaa).
- Tutustu täydennysravinto- eli lisäravintovalmisteisiin ajoissa, jotta ne olisivat lapselle tuttuja silloin, kun ruoka ei kunnolla maistu.
- Kortisonilääkitys voi tilapäisesti lisätä lapsen ruokahalua valtavasti. Tällöin on hyvä pyrkiä tarjoamaan mahdollisimman terveellistä ruokaa erilaisten herkkujen sijaan.

Keinoja ravitsemuksen tehostamiseen

Tehostettu ruokavalio sisältää enemmän rasvaa. Lisää ruokiin esimerkiksi kermaa, voita tai ruokaöljyä. Kuitupitoinen ruoka auttaa pitämään yllä vatsan toimintaa ja ehkäisee ummetusta. Ravintokuituja saa esimerkiksi hedelmistä, marjoista ja täysjyvävalmisteista.

Lisäravinnoksi tarkoitettuja juomia, erilaisia vanukkaita sekä ruokiin ja juomiin sekoitettavia jauheita on olemassa laaja valikoima erilaisia makuja.

Esimerkkejä lisäravintovalmisteista:

- MiniMax lasten letkuravinto (voi myös juoda)
- ResourceMinimax lisäravinnejuoma 1,2kcal/ml
- Nutridrink Multi Fibre 1,5 kcal/ml (runsaskuituinen)
- Nutridrink Juicestyle 1,5 kcal/ml (mehumainen)
- Fortini Smoothie 1,5 kcal/ml
- Fortini Multi Fibre 1,5 kcal/ml (runsaskuituinen)
- Fortini Creamy Fruit 1,5 kcal/g
- Fantomalt 1 mittalusikallinen = 5 g = 20 kcal
- Nutrison 4,62 kcal/g
- Resource energiajauhe 3,8 kcal/g
- Rasvalisä Calogen (ravitsemusterapeutin ohjeiden mukaan)

Jos ruokailu ei onnistu yrityksistä huolimatta normaalisti suun kautta ja lapsen paino on laskussa, voidaan lapselle laittaa nenämahaletku (letku nenän kautta mahalaukkuun) tai PEG-letku (letku vatsanpeitteiden läpi suoraan mahalaukkuun).

Joskus voidaan sairaalajaksojen aikana antaa ravitsemuslisää suoraan suoneen, mutta letkuruokinta olisi suonensisäistä ravitsemusta parempi tapa hoitaa ravitsemusta.

Yleisiä ohjeita

Muista D-vitamiinin käyttö. Nykyisin suositellaan kaikille lapsille D-vitamiini-valmisteen käyttöä. Jos murrosikäinen nuori ei käytä riittävästi maitotuotteita, tulisi käyttää kalsiumin ja D-vitamiinin yhdistelmää

Muiden vitamiini- ja hivenainevalmisteiden esimerkiksi raudan käytöstä tulee aina neuvotella hoitavan lääkärin kanssa, koska ne voivat estää syöpälääkkeiden tehoa

Älä aloita lapselle mitään lääke- tai rohdosvalmistetta ilman hoitavan lääkärin lupaa. Esimerkiksi maitohappobakteerikapselit ja -jauheet voivat matalien neutrofiilivalkosolujen vaiheessa aiheuttaa infektion.

Tietyille potilasryhmille lääkäri voi määrätä niin sanotun AVA-ruokavalion (erillinen potilasohje), jossa on tiukempia ohjeita vältettävistä ruoka-aineista:

Lapsella on käytössä AVA-ohjeistus koko hoitoajan.

Erillisen ohjeen mukaan lapsella on käytössä AVA-ohjeistus syvän neutropeniavaiheen aikana, koska solunsalpaajahoidon aiheuttaa näitä jaksoja.

Tiukka AVA-ruokavalio ei ole lapsen kohdalla tarpeen, vaan alla oleva ohjeistus on riittävä:

- Raakoja, tyhjiö- ja suojakaasupakattuja tai itse valmistettuja graavisuolattuja ja kylmäsavustettuja kalatuotteita syödään vain kuumennettuna tuotteen sisälämpötilan olleen kauttaaltaan vähintään 70 astetta.
- Sushia ja mätiä sekä raakaa kalaa sisältäviä pateita vältetään.
- Pastöroimaton maito, raakamaito sekä pastöroidottomasta maidosta valmistetut juustot, esimerkiksi parmesaanijuusto sekä pastöroidusta maidosta valmistetut pehmeät juustot, kuten home- ja kittijuustot ei suositella kuumentamattomina. Kaikkia juustoja voi käyttää kuplivan kuumiksi kuumennettuina.
- Kaikki pakastevihannekset on kuumennettava ennen käyttöä. Salaattiin lisättävät kiehautetaan ja jäähdytetään ennen lisäämistä. Kertaalleen jäähdytetyt, uudelleen kuumennettavat valmisruuat esimerkiksi laatikot, kuumennetaan kiehuvan kuumaksi ennen nauttimista.
- Ulkomaiset pakastemarjat on kuumennettava ennen käyttöä 90 asteessa 5 minuutin ajan tai keitettävä 2min.

- Maitohappobakteereja sisältävät ravintotuotteet, esimerkiksi GEFILUSjogurtti, Actimel jogurttijuoma, Yosa kauravalmiste, voi käyttää osana muuta ruokavaliota, esimerkiksi 1 - 2 annosta päivässä. AB eli *Asidophilus bifidus*-tuotteita voi käyttää vapaammin.
- Raaka liha, raaka jauheliha ja tartarpihvi. Liha on kypsennettävä asianmukaisesti.
- Sianliha ja kaikki jauheliharuoat kuten pihvit, pyörykät ja mureke tarjotaan aina läpikypsänä.
- Samoja välineitä ei pidä käyttää raa'alle ja kypsälle tuotteelle.
- Siipikarjan liha. Käytetään vain kypsänä (sisälämpötila yli 75 °)

Jos sinulla on kysyttävää lapsen ravitsemuksesta tai siihen liittyvistä asioista, voit aina ottaa yhteyttä hoitajiin tai hoitavaan lääkäriin.

Tekijä Virpi Aaltonen (2013), täydennykset Sanna Hirvonen (2016)

Ohjeen tarkastanut Osastonylilääkäri Päivi Lähteenmäki