

Tehostettu ravitseminen

Tehostettu ravitseminen tarkoittaa ruokavaliota, jolla ylläpidetään mahdollisimman hyvää ravitsemustilaa silloin, kun riittämätön syöminen johtaa laihtumiseen ja vajaaravitsemukseen. Vajaaravitseminen hidastaa sairaudesta toipumista ja siksi sen ehkäiseminen on erittäin tärkeää. Vajaaravitsemusta voi olla myös ylipainoisella tai normaalipainoisella.

Tehostetussa ravitsemuksessa pyritään saamaan ruokavaliosta riittävästi energiaa ja proteiineja sekä ehkäisemään lihaskatoa ja painonlaskua. Ruokavaliosta **vähennetään niukasti energiaa sisältäviä** ruokia, kuten kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä jossain määrin myös viljatuotteita. Tilalle ruokavaliioon **lisätään runsaasti energiaa** ja proteiineja sisältäviä ruoka-aineita kuten maitotuotteita, lihaa, kalaa ja kananmuna sekä rasvoja. Mehujuomat, limsat yms. on hyvä nauttia sokerilla makeutettuina. Tarkoituksena on saada ruoka-annoksesta enemmän energiaa ja proteiinia sen kokoa kasvattamatta.

Tehostettu ruokavalio pähkinäkuoressa:

- Syö useita pieniä aterioita päivässä, yhteensä **6-8 ateriaa päivässä**
- Nauti jokaisella aterialla jotain **proteiinipitoista** (maitotuotteita, lihaa, kalaa, kanaa, kananmuna soijatuotteita tai pähkinöitä)
- **Lisää päivittäin ruokien joukkoon 3 rkl kasviöljyä useammassa erissä**; 3 rkl öljyä sisältää energiaa 360 kcal. Kasviöljyt sisältävät hyödyllisiä välttämättömiä rasvahappoja, eivätkä ne nosta kolesterolia. Helppointa 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). Lisää lämpimien ruokien ja puurojen joukkoon rypsiöljyn lisäksi **sulate- tai tuorejuustoja sekä kermaa**.
- Laita **leivän päälle reilummin** margariinia sekä runsaasti juustoa ja leikkeleitä. Leivän päälle sopii myös raejuusto, tonnikala, savukala, jauhelihapihvit tai kananmuna keitettynä tai paistettuna. Nämä ovat myös hyviä proteiinin lähteitä.
- Syö pääaterioiden jälkeen pieni **jälkiruoka**. Perinteisten jälkiruokien lisäksi voi maistua myös pari suklaakonvehtia tai täytekeksiä, joista saa helposti lisäenergiaa 80 - 150 kcal.
- Hyviä **proteiinipitoisia välipaloja** ovat erilaiset maitotuotteet kuten rahkat, jogurtit, vanukkaat, jäätelöt ja leipäjuusto hillolla. Kaupoista saa myös erilaisia maustettuja rahka- ja jogurttijuomia. 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.

- Pyri syömään aterialta ensin sen energia- ja proteiinipitoinen osuus. Hedelmiä, marjoja ja kasviksia kannattaa syödä muiden ruokien lisänä, ne ovat nyt pääasiassa tuomassa väriä ja maustamassa muuta ruokaa. Salaattiin on hyvä lisätä reilusti öljyä tai salaatinkastiketta. Keitettyihin kasviksiin voi lisätä esim. maustettua öljyä tai margariininokareen.
- Valitse janojuomaksi veden tilalla osittain maitoa, piimää, kaakaota, mehua, mehukeittoa.
- Erityisen tehokkaasti energiaa ja proteiinia saa **apteekista hankittavista täydennysravintovalmisteista**. Näitä olisi hyvä käyttää 1-2 annosta päivässä muun ruoan lisäksi.

Esimerkkejä sopivista täydennysravintovalmisteista (sopivat yleensä myös laktoosittomaan ruokavalioon):

- **Nutridrink Protein 2.0** (vähälaktoosinen)
- **Nutridrink Compact Protein** (vähälaktoosinen)
- **Nutridrink Protein**
- **Resource® Ultra** (vähälaktoosinen)
- **Resource® Protein** (vähälaktoosinen)
- **Resource® 2.0** (vähälaktoosinen)
- **Fresubin Protein Energy** (vähälaktoosinen)
- **Fresubin 2 kcal Drink** (vähälaktoosinen)
- **Fresubin 3.2 kcal Drink** (vähälaktoosinen)
- **Fresubin 2 kcal Creme** (vanukasmainen, vähälaktoosinen) sopii nielemisvaikeudesta kärsiville
- **Nutlis Fruit Stage 3** (vanukasmainen, vähälaktoosinen) sopii nielemisvaikeudesta kärsiville
- **Nutridrink PlantBased** (vegaaninen, maidoton).

Esimerkki päivän aterioista tehostetussa ruokavaliossa:

Aamupala

- Lautasellinen maitoon 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 **tai pullo täydennysravintojuomaa (kts. yllä)**.

Lounas

- Perunamuusia valmistettuna maitoon / kermaan ja joukkoon runsaasti margariinia; lisäksi kastiketta (esim. valmiskastikejauheesta)
- Lihaa / broileria / kalaa / kananmunaa ja lisäksi raejuustoa
- Hieman kasviksia tuoreena tai kypsennettynä; 1 rkl salaattinkastiketta tai öljyä
- Leipää + leipärasvaa + leikkelettä
- Juomaksi maitoa / piimää ja/tai jälkiruoaksi jogurttia / rahkaa / jäätelöä
- Lopuksi pari suklaakonvehtia.

Välipala

- Riisipiirakka + 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 / sulate- tai tuorejuustoa / kermaa
- Leipä + leipärasvaa + leikkeleitä
- Juomaksi maitoa / piimää / mehua / limsaa
- Jälkiruoka, esim. pannukakkua / lettuja + hilloa + kermavaahto.

Iltapala

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

Myöhäisiltapala

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