

## Ummetuksen hoito

### Hoidon pääpiirteet

#### Lievä ummetus

- Ruokavalion muuttaminen suolen toimintaa paremmin edistäväksi
- Liikunnan lisääminen

#### Vaikea ummetus

- Lääkehoito edellisten toimenpiteiden lisäksi

### Ruokavalio

#### Yleisperiaatteet:

- **Runsas nesteen juominen** ehkäisee ja hoitaa ummetusta. Parasta juomaa on vesi tai laimea mehu. Runsasta maidon juontia kannattaa välttää, sillä se lisää ummetusta.
- **Säännöllinen ruokailu** 4-5 krt päivässä pitää huolta siitä, että suolisto saa tasaisesti työstettävää.
- Ummetuksesta kärsivän ruokavalioon on syytä lisätä **kuitua**, sillä se pehmentää ja lisää ulostemassaa. Kokojuyvävilja, marjat, hedelmät ja kasvikset helpottavat suolen toimintaa.
- Lisänä voi käyttää kuituvalmistetta, kuten Vi-Siblin tai Agiocur. (Ohje on 1-2 mitallista esimerkiksi aamupuuron tai jogurtin reunaan sekoitettuna ja 2 lasia nestettä saman ruokailun aikana perään.) Jotta Vi-Siblinin tai Agiocurin teho näkyy, on **tuotetta käytettävä päivittäin** ja kuukausien ajan.
- Ruokavaliossa kannattaa **välttää** runsaasti rasvaa, sokeria ja valkoisia vehnä jauhoja sisältäviä elintarvikkeita, kuten leivonnaisia, makeisia, suklaata, pasteijoita ja piirakoita.

#### Suolen toimintaa edistäviä ruoka-aineita:

- **Kaura- ja vehnäleseet ja vehnänalkiot** sisältävät runsaasti kuitua. Niitä voi lisätä puuroihin, velleihin, leipätaikinoihin, viiliin, jogurttiin sekä itse valmistettuun myslisiin 1-3 rkl päivässä. Leseiden kanssa on aina nautittava (noin lasillinen) nestettä.
- **Kuivatut hedelmät**, kuten liotetut luumut liotusvesineen tai aprikoosi, viikuna ja rusinat voivat olla avuksi.
- **Pellavansiemeniä** voi sekoittaa jogurttiin, viiliin, piimään tai puuroon.
- **Sorbitoli ja ksylitoli** ovat makeutusaineita, jotka eivät imeydy suolistosta ja lisäävät siten ulosteen nestepitoisuutta. Ainakin alkuvaiheessa niitä on kuitenkin syytä nauttia vain pieninä annoksina, sillä tottumaton saa niistä helposti vatsakipuja ja ilmavaivoja.

- **Mallasuutetta** saa apteekista. Sitä voi lisätä puuron, jogurtin sekä marja- ja hedelmäsoseen joukkoon tai leipätaikinaan
- **Pajalan puuro** on kuitupitoinen puuro joka voi auttaa vatsan toimittamisessa, resepti on yleinen ja löytyy esimerkiksi Marttojen sivuilta.

## Ulostamistottumukset

WC-istunnon tulisi olla mahdollisimman turvallinen, kiireetön ja mukava. Lisäksi on tärkeää, että lonkat ovat koukussa, sillä kyykkyasento helpottaa ulostamista. Asento saavutetaan parhaiten asettamalla tuki esimerkiksi koroke tai jakkara jalkojen alle. Rentoudu ja hengitä normaalisti. Ulostamistilanteessa yritä rentouttaa lantionpohjalihaksia, tee työ vatsalihaksilla.

## Liikunta

Liikunta on tärkeää vatsan toiminnan kannalta.

## Lääkehoito

Pitkään jatkunut ummetus ei aina parane pelkällä ruokavaliomuutoksella ja ulostamistottumusten huomioimisella. Silloin on rinnalle syytä aloittaa lääkehoito.

Makrogoli-valmisteet ovat laktuloosia tehokkaampi ja turvallinen hoitovaihtoehto pitkäänkin käytettynä. Aloitusannoksena 5-10 pussia vuorokaudessa noin kolmen päivän ajan. Kun suolen on ensin saanut toimimaan, makrogoli-valmisteita voi käyttää pitkäaikaisesti ns. ylläpitoannoksella 1-2 pussia päivässä runsaan nesteen kera. Ylläpitoannosta on tärkeä käyttää säännöllisesti päivittäin tai vähintään joka toinen päivä. Suoli ei totu makrogoli-valmisteisiin.

Ummetuksen lyhytaikaiseen hoitoon voi käyttää myös muita valmisteita, jotka toimittavat suolen nopeasti. (Laxoberon, Toilax, Picorion, ym.) Suoli kuitenkin tottuu näihin valmisteisiin ja pitkäjätksoisessä käytössä niiden teho heikentyy.

Lisäksi saatavilla on erilaisia suolihuuhtelulaitteita, joiden avulla suoli voidaan tyhjentää veden voimin. Laitteista on hyötyä potilaille, joiden suoli ei tyhjene kunnolla. Myös ulosteinkontinenssi voi liittyä ummetukseen. Suolihuuhtelua varten tarvitaan erillinen ohjauskäynti hoitajalle. Jos olet kiinnostunut kyseisestä hoitomuodosta, tarvitset lähetteen gastroenterologian poliklinikalle.

Ummetuksen hoito voi viedä aikaa kuukausia, joskus tehostavia valmisteita joutuu käyttämään jopa vuosia. Lääkehoidon ohella on syytä noudattaa runsaskuituista ruokavaliota, juoda runsaasti ja liikkua.