

Päiväys 21.10.2021
Versio 2
Laatija Iiris Dahl
Hyväksyjä Stefan Anderson

HEMODIALYYSIPOTILAAN RUOKAVALIO

Ruokavalio on osa hoitoa dialyysihoidon aikana. Ruokavalion tavoitteena on ylläpitää hyvää yleiskuntoa- ja vointia, vähentää fosforin ja kaliumin kertymistä elimistöön sekä auttaa elimistön neste- ja kivennäisainetasapainon ylläpidossa. Ruokavaliolla pyritään ehkäisemään myös kolesterolin nousua. Ruokavalio auttaa lisäksi painonhallinnossa.

Hyvinvointia edistävän ruokavalion tunnuspiirteitä ovat:

- Ruokavalio sisältää sopivasti proteiinia ja energiaa.
- Ruoasta ei tule liikaa fosforia ja kaliumia.
- Ruokavalio sisältää riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita.
- Nestettä on sopivasti.
- Ruoka on mahdollisimman monipuolista ja maukasta rajoitukset huomioiden.

Sopivasti proteiinia ja energiaa

Elimistö tarvitsee proteiinia mm. kudosten rakennusaineiksi. Onkin tärkeää, että ruoka sisältää sitä riittävästi. Proteiimirajoitusta ei tarvita.

Proteiinia on runsaasti eläinkunnan tuotteissa kuten lihassa, lihavalmisteissa, kalassa ja broilerissa. Juuston ja muiden maitovalmisteiden suuri fosforipitoisuus rajoittaa niiden käyttöä proteiinilähteenä.

Proteiini saa yleensä riittävästi kun:

- Syö päivittäin lämpimällä aterialla lihaa, kalaa tai broileria.
- Käyttämällä tarvittaessa täydennysravintoa; dialyysipotilaille tarkoitettua proteiinijauhetta.

On tärkeää syödä riittävästi, jotta kehon omaa proteiinivarastoa (lihaksia) ei kulutettaisi elimistön tarvitseman energian lähteeksi.

Päiväys 21.10.2021
Versio 2
Laatija Iiris Dahl
Hyväks Stefán Anderson
yjä

Fosfori

Hemodialyysin aikana fosforin määrä elimistössä voi kohota haitallisen korkeaksi. Fosforipitoisuuden nousua ehkäistään lääkehoidolla (fosforinsitoja, esim. kalsiumkarbonaatti) ja ruokavaliolla. Sopiva fosforimäärä löytyy vähitellen kokeilemalla ja veren fosforipitoisuutta seuraamalla.

Miten vähentää fosforin saantia ruokavaliosta?

Kaikki ruoka-aineet sisältävät fosforia jonkin verran. Erityisen paljon on mm. maitovalmisteissa, täysjyvävalmisteissa, lihassa, kalassa ja maksassa.

Fosforin saantia voi vähentää:

- Vähentämällä juuston ja maitovalmisteiden käyttöä.
- Suosimalla vaaleata vehnäleipää (vehnäpaahtoleipää, ranskanleipää, vehnäsämpylöitä, voileipäkeksijä) ruis- ja sekaleipien sekä rieskan käytön jäädessä vähäisemmäksi.
- Syömällä kala ilman ruotoja.
- Syömällä vain harvoin maksaruokia.
- Vähentämällä/välttämällä E450 (=fosfori) sisältäviä ruokia. Tätä lisäainetta on ainakin marinoiduissa lihatuotteissa.
- Leivin jauheella kohotettujen leivonnaisten vähentämisellä/välttämällä.

Kalium

Dialyysikertojen välillä veren kaliumpitoisuus pyrkii nousemaan. Liika kalium voi aiheuttaa mm. sydämen rytmihäiriöitä ja lihasheikkoutta.

Myös kaliumia on kaikissa ruoka-aineissa. Erityisen runsaasti sitä on mm. perunassa, juureksissa, banaanissa, herukoissa, tomaatissa, kuivatuissa hedelmissä ja suklaassa. Myös kahvi voi olla kaliumin lähteenä merkittävä. Mineraalisuolaa (esim. Pan, Seltin) ei suositella käytettäväksi milloinkaan, sillä siinä on natrium korvattu kaliumilla. Veren kalium-pitoisuutta seurataan säännöllisesti verikokeilla.

Päiväys 21.10.2021
Versio 2
Laatija Iiris Dahl
Hyväksyjä Stefan Anderson

Sopivasti nestettä

Munuaisen virtsanerityksen vähentyessä jonkinasteinen nesterajoitus on yleensä tarpeen, jotta paino ei nousisi liikaa dialyysikertojan välillä. Sopiva nestemäärä arvioidaan yksilöllisesti. Jos välttää runsassuolaista ruokaa, nesteen käyttöä on helpompi säädellä. Pahimpaan janoon voi imeskellä jääpaloja tai ksylitolipastilleja.

Ruokaöljyä ja rasiamargariineja

Leivällä, ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa ruokaöljyt ja rasiamargariinit ovat suositeltavia voion asemasta, jos veren kolesteroli pyrkii nousemaan.

Painonhallinta

Ruokavaliomuutokset voivat vaikuttaa painoon. Tarpeettoman laihtumisen estämisessä tai maltillisen painonpudotuksen edistämiseksi painonseuranta on apuna dialyysihoitokertojen yhteydessä

Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet

Elimistön vitamiineja liukenee dialyysinesteeseen ja sen vuoksi ruokavaliota on syytä täydentää lääkärin määräämällä vitamiinivalmisteilla. Riittävä kalsiuminsaanti turvataan kalsiumvalmisteella, joka toimii myös fosforinsitojalääkkeenä.

Lisätietoja

Ravitsemusterapeutti opastaa sinua ruokavalion toteuttamisessa ja tarvittaessa laatii sinulle henkilökohtaisen ruokavalioehdotuksen.

Päiväys 21.10.2021
Versio 2
Laatija Iiris Dahl
Hyväksyjä Stefan Anderson
