

Päiväys 18.10.2021
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefán Anderson
yjä

PERITONEAALI-DIALYYSIPOTILAAN RUOKAVALIO

Ruokavalio on osa hoitoa

Ruokavalio on osa peritoneaalidialyysihoitoa ja siihen osaan Sinä voit vaikuttaa eniten. Ruokavalion tavoitteena on ylläpitää hyvää yleiskuntoa ja vointia, vähentää fosforin ja kaliumin kertymistä elimistöön sekä auttaa elimistön neste- ja kivennäisainetasapainon ylläpidossa. Oikealla ruokavaliolla pyritään ehkäisemään myös kolesterolin nousua sekä helpottaamaan painonhallintaa.

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. Dialyysinesteen kautta häviää proteiineja joka kerta kun teet pussinvaihdot. Proteiimirajoitusta ei tarvita enää, se kuuluu pre-vaiheeseen.

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

Proteiinia saa yleensä riittävästi kun:

- Syö päivittäin lämpimällä aterialla lihaa, kalaa tai broileria.
- Käyttämällä tarvittaessa täydennysravintoa; dialyysipotilaille tarkoitettua proteiinijauhetta. Tästä on keskusteltava henkilökunnan kanssa.

Päiväys 18.10.2021
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä

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

Fosfori

Kun munuaiset eivät toimi kunnolla, fosforin määrä elimistössä voi kohota haitallisen korkeaksi. Fosforipitoisuuden nousua ehkäistään dialyysillä, lääkehoidolla (fosforinsitoja, esim. kalsiumkarbonaatti) ja ruokavaliolla. Tarkkoja oireita korkeaan fosforiarvoon ei ole olemassa, mutta ajan kuluessa siitä aiheutuu suuria haittoja luustolle, verisuonille ja sydämelle. Sopiva fosforimäärä löytyy vähitellen kokeilemalla ja veren fosforipitoisuutta seuraamalla. Koska vain lääkkeet ja dialyysit eivät pysty pitämään arvojen kurissa, on tärkeää, että itse otat vastuuta ruokavaliostasi.

Miten vähennät fosforin saantia ruokavaliostasi?

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

Fosforin saantia voi vähentää:

- Vähentämällä juuston ja maitovalmisteiden käyttöä (1maitolasi/päivä, juustoa pari kertaa/viikko)
- Suosimalla vaaleata vehnäleipää (vehnäpaahleipää, ranskanleipää, vehnäsämpylöitä, voileipäkekejä) ruis - ja sekaleipien sekä rieskan käytön jäädessä vähäisemmäksi.
- Syömällä kala ilman ruotoja.
- Syömällä vain harvoin maksaruokia.
- Välttämällä/vähentämällä ruokaa, jotka sisältävät lisäainetta E450 (=fosforia). Esimerkiksi valmiiksi marinoidut lihat sisältävät usein E450.
- Välttämällä/vähentämällä leivin jauheella leivottuja tuotteita.

Kalium

Kalium on tärkeä mineraali hermoille, sydämelle ja lihaksille. Liika kalium on kuitenkin vaarallista. Kun munuaiset eivät toimi, kaliumarvot nousevat vaikka olet dialyysissä. Dialyysi ei poista kaliumia yhtä tehokkaasti kuin terveet munuaiset. Siksi Sinun pitää ottaa huomioon paljonko kaliumia on ruuassasi. Liika kalium voi aiheuttaa mm. sydämen rytmihäiriöitä ja lihasheikkoutta.

Päiväys 18.10.2021
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefán Anderson
yjä

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

Sopivasti nestettä

Munuaisen virtsanerityksen vähentyessä jonkinasteinen nesterajoitus on yleensä tarpeen, jotta paino ei nousisi liikaa. Liiallinen juominen lisää sydämen kuormitusta ja voi aiheuttaa hengenahdistusta. Sopiva nestemäärä arvioidaan yksilöllisesti. Jos tiedät oman kuivapainosi, se voi auttaa Sinua kontrolloimaan juomista. 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

Päivittäinen painonseuranta antaa Sinulle tietoja omasta kuivapainostasi. Painon olisi hyvä pysyä suurin piirtein samalla tasolla kun olet aloittanut dialyysihoidot, koska vakaa paino tarkoittaa, että nestettä ei kerääny eikä lihassassa häviä.

Välttääksesi ummetusta on tärkeä syödä riittävästi kuitua. Huonosti toimiva maha vaikuttaa dialyysin tuloksiin.

Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet

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

Päiväys 18.10.2021
Versio 2
Laatija Åsa Björk
Hyväks Stefan Anderson
yjä

Lisätietoja

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