

POTILASOHJE RUOKAHALUTTOMUUS JA LAIHTUMINEN

Ruokahaluttomuus ja laihtuminen ovat varsin tavallisia oireita syöpää ja verisairauksia sairastavilla potilailla.

Hoidon aikana on erityisen tärkeää pitää huolta **riittävästä energian saannista**. Huono ravitsemus aiheuttaa yleiskunnon laskua, väsymystä ja vastustuskyvyn alenemista. Myös hoitojen sietokyky voi alentua.

Sairaus ja sen hoidot (leikkaus, solunsalpaaja- ja sädehoidot) lisäävät energian ja ravintoaineiden tarvetta. Ruokaa tulisi siis syödä jopa enemmän kuin ennen, jotta elimistö saa kaiken tarvitsemansa hoidoista toipumiseen.

Kun ruokahalua on huono, sinun on hyvä yrittää syödä **pieniä aterioita ja välipaloja usein** (2 - 3 tunnin välein).

Syö kaikkea mikä maistuu ja **lisää ruokaan** kermaa ja voita. Voit lisätä niitä esim. puuroon, perunasoseeseen ja kastikkeisiin. Kokeile rahkavälipalaa, johon olet lisännyt yhden teelusikallisen öljyä lisäenergian saamiseksi. Rypsiöljy on mautonta. Aliravitsemuksen aikana ei kannata pitää kiinni liian ”terveellisestä” ruokavaliosta, vaan yrittää täyttää aktiivisesti energiavajetta.

Veden sijasta kannattaa juoda enemmän **energiaa sisältäviä juomia**. Esim. 100 % tuoremehu on energiarikas vaihtoehto.

Hoidot voivat myös muuttaa maku- ja hajuaistimuksia, jolloin tuttu ruoka voi maistua erilaiselta kuin ennen. **Kokeile erilaisia makuja ja mausteita.**

Hyvä ruokavalio sisältää monipuolisesti kaikkia ravintoaineita. Kun ruokahuu on huono, tämä suositus ei useinkaan toteudu. Silloin on hyvä käyttää ravitsemuksen tueksi täydennysravintojuomia, joista saa helposti pienessä määrässä hiilihydraatteja, valkuaisaineita, rasvaa, vitamiineja ja kivennäisaineita. Syöpäpotilaille on kehitetty oma täydennysravintovalmiste FortiCare, jota myydään apteekissa. Siitä on kolme makuvaihtoehtoa. Täydennysravintojuoma maistuu parhaalta kylmänä. Kokeile lisätä siihen jääpaloja.

Sairaalassa työskentelee **ravitsemusterapeutti**. Tarvittaessa voimme järjestää käynnin hänen vastaanotolleen ravitsemusohjeiden saamiseksi. Liittinä olevasta ravitsemusterapeutin laatimasta ohjeesta voit myös saada apua päiväkohtaiseen ateriasuunnitteluusi.

Ulkoilu parantaa ruokahalua. Liiku vointisi mukaan päivittäin ulkoilmassa.

RUNSAASTI ENERGIAA JA PROTEIINIA SISÄLTÄVÄ RUOKAVALIO

Energiatasot proteiinia 17 % rasvaa 30 % hiilihydraatti 53 %	6 MJ/vrk 1400 kcal	7,5 MJ/vrk 1800 kcal	9 MJ/vrk 2200 kcal	11 MJ/vrk 2600 kcal
	S	M	L	XL
AAMUPALA				
puuro	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl
leipä	20 g /1 viip	20 g /1 viip	40 g/2 viip	40 g
kasvirasva 80	10g	10g	20g	30 g
leikkele	15 g	15 g	30 g	30 g
kevytmaito	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl
tuoremehu	1,25 dl	1,25 dl	1,25 dl	1,25 dl
kasvisleikkele	30 g	30 g	30 g	30 g
VÄLIPALA				
jogurtti, kiisseli tms. täydennysravintojuoma	1 ann	1 ann	1 ann	1 ann
LOUNAS				
liha	60 g	60 g	80 g	80 g
kastike	1dl	1dl	1dl	1dl
peruna/ riisi/ pasta	50 g	50 g	100 g	100 g
raakasalaatti/ kypsä	1 dl	1 dl	1 dl	1 dl
leikkele/juusto	-	15 g	30 g	30 g
leipä	-	20 g	40 g	40 g
kasvirasva 80 os.	10g	10g	20g	30 g
kevytmaito	2 dl	2 dl	2 dl	2 dl
maitopohj.jälkiruoka	1½ dl	1½ dl	1½ dl	2,5 dl

VÄLIPALA				
täydennysravintojuoma	1 prk	1 prk	1 prk	1 prk
leivonnainen	1 kpl	1 kpl	1 kpl	1 kpl
PÄIVÄLLINEN				
liha, kala yms.	40 g	40 g	60 g	80 g
peruna/ riisi/ pasta	50 g	100 g	200 g	200 g
juures/ raakasalaatti	1 dl	1 dl	1 dl	1 dl
leipä	20 g	40 g	60 g	60 g
kasvirasva 80	10g	20g	20g	30 g
leikkele/juusto	15 g	15 g	30 g	30 g
kevytmaito	-	2 dl	2 dl	2 dl
maitopohj.jälkiruoka	-	1,5 dl	1,5 dl	2 dl
ILTAPALA				
leipä	20 g/1 viip	20 g/1 viip	40 g/ 2 viip	40 g / viip
rasva	10g	20g	20g	30 g
leikkele	15 g	15 g	30 g	30 g
Viili/ jogurtti/ maito	-	2 dl	2 dl	2 dl
kasviksia vap.	30 g	30 g	30 g	30 g
hedelmä/mehu	1	1	1	1