

Ravitsemusohje syöpää sairastavalle

1. Yleistä

- Syöpä ja syövän hoito voivat vaikuttaa ruokahaluun ja ravitsemukseen monella tavalla
 - Itse sairaus aiheuttaa monesti laihtumista
 - Mahdollinen leikkaushoito vaikuttaa nielemiseen ja suoliston toimintaan
 - Leikkaushaavat edellyttävät hyvää ravitsemusta
 - Syöpälääkehoidot ja mahdolliset sädehoidot vähentävät ruokahalua ja syömistä
 - Osassa syöpähoidoista ruokahalu voi myös parantua (kortisonihoito)
- Hyvä ravitsemus on tärkeää syövän hoitojen kannalta, se mm. pitää yllä parempaa yleiskuntoa kaikissa sairauden vaiheissa.
- Parempi ravitsemus auttaa jaksamaan mahdolliset rankat hoidot
- Tästä ohjeesta löydät vinkkejä ja perustietoa ravitsemukseen. Tarkempien tietojen osalta tutustu Suomen syöpäpotilaat -yhdistyksen ravitsemusoppaaseen, jonka saat keuhkosairauksien poliklinikalta tai tarvittaessa internetistä, ks. QR-koodi.



2. Mistä ravitsemus koostuu

- **Riittävä ravitsemus on välttämätöntä.** Syöpään sairastuneen energian tarve on usein sama kuin terveellä. Energian puutteessa oma lihas- ja rasvakudos alkaa surkastua ja voi aiheuttaa monenlaisia ongelmia, kuten hengenahdistusta.
- Syöpähoitojen aikana aktiivinen laihdutus ei ole suositeltavaa, mutta painonhallinnassa kannattaa kiinnittää huomiota säännölliseen ruokailuun, runsaaseen kasvien ja hedelmien syöntiin sekä liikunnan lisäämiseen.
- Hyvä ravitsemus koostuu monipuolisesti alla olevista ravintotekijöistä:
 - **Hiilihydraatit** toimivat ensisijaisina energian lähteinä.
 - Runsaasti hiilihydraatteja on esim. puuroissa, muroissa myseleissä, perunassa pastassa riisissä, hedelmissä.
 - Hitaasti imeytyvät hiilihydraatit, kuten täysjyvätuotteet auttavat suolen toimintaa.
 - Runsas sokerin käyttö on haitallista hampaille ja painonhallinnalle

Sijainti: Keuhkosairauksien poliklinikka	Hyväksytty pvm: 6.3.2024
Hyväksyjä: Maija Peippo	Laatija: Ville Koistinen

- **Valkuaisaineita eli proteiineja** tarvitaan solujen ja kudosten uusiutumiseen ja rakenneaineiksi. Mikäli ravinnossa on liian vähän valkuaista, lihakset voivat surkastua ja haavojen paraneminen heikentyä.
 - Runsaasti proteiinia saa esim. pavuista, lihasta, kalasta, maitotuotteista kananmunista ja pähkinöistä.
 - Syöpää sairastavalla proteiinin tarve on noin 1,3-1,5 g painokiloa kohti.
- **Rasva** sisältää runsaasti energiaa. Etenkin monet kasvirasvat ovat terveydelle edullisia.
- **Vitamiineja** tarvitaan moniin kehon aineenvaihdunnan tapahtumiin. Mikäli ruokamäärät ovat pitkään pieniä voi vitamiinien saanti jäädä liian niukaksi. Vitamiinilisien käyttö ilman lääkärin lupaa ei suositella, koska ne voivat vaikuttaa haitallisesti syövän hoitoon ja ota siksi aina vitamiiniasiat tarvittaessa puheeksi vastaanotoilla
 - Poikkeuksena D- vitamiininlisä 10-20 µg/vrk on sallittua käyttää yleisen saantisuosituksen mukaisesti

3. Miten lisään ravitsemusta?

- Jos ruokahalu on huono ja etenkin, jos paino alkaa laskea, kannattaa syödä sitä mikä maistuu / mitä tekee mieli
- Yritä syödä säännöllisesti pieniä annoksia - älä odota näläntunnetta
- Jos syöminen on hyvin vähäistä, kannattaa syödä ravintoa, jossa on runsaasti energiaa, kuten rasva- ja valkuaisainepitoista ravintoa
- Ruoan energiamäärää voi kasvattaa lisäämällä ruokaan ruokaöljyä
- Ruokajuomaksi sopii esimerkiksi maito ja piimä
- Lisäksi voit ottaa käyttöön täydennysravintovalmisteet joko ruokakaupasta tai apteekista. Täydennysravintovalmisteita on sekä mehumaisina että maitomaisina. Makuvalintoja on runsaasti. Juomat kannattaa käyttää välipaloina. Joskus niiden viilennys auttaa. Voit kokeilla esim.
 - Fresubin Juicy
 - Nutridrink Juicy style
 - Nutridrink Compact Protein

Sijainti: Keuhkosairauksien poliklinikka	Hyväksytty pvm: 6.3.2024
Hyväksyjä: Maija Peippo	Laatija: Ville Koistinen

4. Huono ruokahalu?

- Syöpää sairastavan huonoruokahalu voi johtua monista asioista
 - Syöpälääkehoitoihin ja sädehoitoon liittyvä pahoinvointi
 - Käytä tarpeen mukaisia pahoinvointilääkkeitä
 - Mahaa ei kannata syödä täyteen juuri ennen hoitoa
 - Syöpälääkehoidot voivat aiheuttaa makumuutoksia
- Ruokahaluttomuus voi johtua henkisestä kuormittuneisuudesta, tästä kannattaa olla puheissa lääkehoitajan tai hoitavan lääkärin kanssa.

5. Yleistä syövän hoidosta

- Liikunta ja päivittäinen ulkoilu ovat suositeltavia aina voinnin salliessa
- Kerro voinnissasi tapahtuneista muutoksista ja mahdollisista sivuvaikutuksista sekä hoitajalle että lääkärille.
- Vältä alkoholin käyttöä. Asiasta voi keskustella vastaanotolla lääkärin kanssa.
- D-vitamiinin ja monivitamiinitabletin käyttö on sallittua useimpien hoitojen aikana. Muiden vitamiinien käyttö on usein suotavaa tauotta. Keskustele näistä vastaanotolla.
- Useimpien luontaistuotteiden mahdollisista yhteisvaikutuksista hoidon kanssa ei ole tutkittua tietoa. Tämän vuoksi näitä on suositeltavaa välttää. Keskustele tarvittaessa asiasta lääkärin kanssa.
- Juo (vettä ja/ tai mehua) riittävästi parina päivänä hoidon jälkeen (2 l/vrk).

6. Yhteystiedot

- Mikäli sinulle tulee kysyttävää hoidosta, tai hoito aiheuttaa haittavaikutuksia, ole yhteydessä keuhkosairauksien poliklinikalle arkisin kello 8-15.
 - Keuhkolääkehoitajan puhelin: **05 220 2435**
 - Sihteerin puhelin: **05 220 2403**
- Mikäli vointisi heikkenee äkillisesti tai sinulle tulee kuumetta yli 38 astetta, hakeudu päivystykselliseen arvioon lähimpään päivystävään sairaalaan
- Hätätapauksissa soita 112.

Sijainti: Keuhkosairauksien poliklinikka	Hyväksytty pvm: 6.3.2024
Hyväksyjä: Maija Peippo	Laatija: Ville Koistinen