

# Syöpöpotilaan ravitseemus

© Heli Pyrhönen

laill. Ravitsemusterapeutti, MKS

10.2.2023

# Syöpä ja ravitseminen

## Syöpäsairaus

- voi aiheuttaa laihtumista, ruokahaluttomuutta tai muita syömiseen liittyviä ongelmia

## Syöpäleikkaus

- saattaa vaikuttaa syömiseen, nielemiseen tai ruoansulatuskanavan toimintaan. Haavan paraneminen ja leikkauksesta toipuminen edellyttävät riittävää ravinnonsaantia.

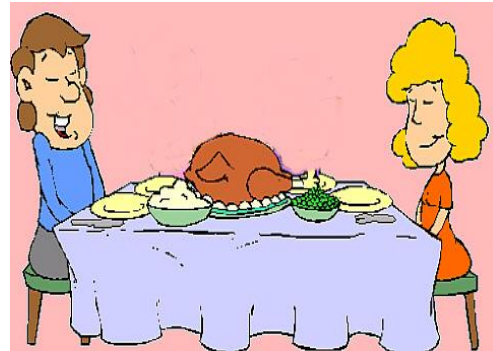
## Syöpähoidot

- Hoitojen aikana voi esiintyä haittavaikutuksia, jotka hankaloittavat syömistä.

Vakava sairauden aiheuttamat tunteet voivat vaikuttaa ruokahuun

# Ravitsemuksesta huolehtiminen

- Elämänlaatua
- Yleiskuntoa
- Ehkäistään vajaaravitsemusta



# Ravitsemuksen rakennuselementit

## IHMINEN /potilas

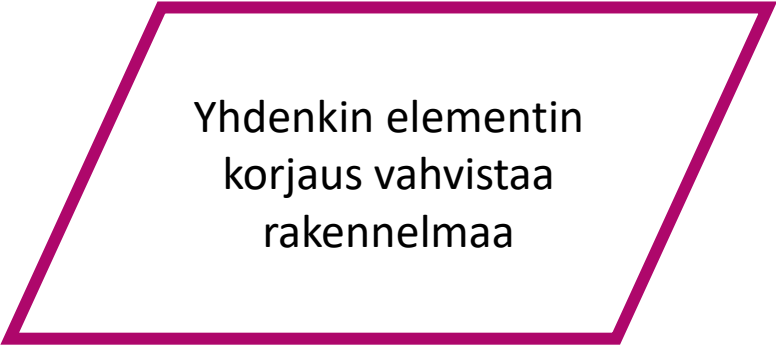
### **Fyysiset**

- Suun ja hampaiston kunto
- Nielemiskyky
- Ruuansulatuskanavan toiminta
- Nestetasapaino
- Kivun hallinta/hoito
- Muut sairaudet ja niiden hoito
- Lääkitys
- Aistien toiminta
- Avun tarve ruokailussa & ruokatalouden hoidossa

### **Psyykkiset, sosiaaliset, taloudelliset tekijät**

## YMPÄRISTÖ

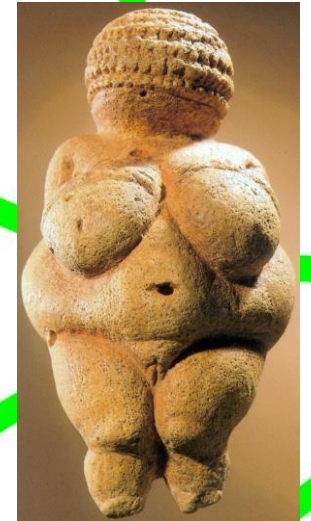
- Ruuan koostumus
- Ruoka-ainevalikoima / Ruokalista
- Kliinisten ravintovalmisteiden valikoima
- Ruokailuympäristö
  
- Terveystieteiden, Sosiaalipalveluiden ja Ruokapalveluiden henkilöstön tieto, taito ja asenteet sekä taloudelliset resurssit



Yhdenkin elementin  
korjaus vahvistaa  
rakennelmaa

# Ravitsemustila

- Painon seuraaminen säännöllisesti hyvä tapa seurata ravitsemustilaa.
  - Esim. kerran viikossa
  - Painonlaskun ennaltaehkäisy on helpompaa kuin korjaaminen jälkikäteen
- Kaikille syöpäpotilaille NRS2002 vajaaravitsemuksen seulonta



# Ravitsemushoidon keinoja

Vajaaravitsemusriski ->  
Tehostettu ruokavalio, neuvonta  
ravitsemusta estävien oireiden  
hoito

Vajaaravitsemus ->  
+täydennysravintovalmisteet,  
letkuravitsemus, i.v.  
ravitsemus

Ruokahaluttomuus ->  
+syömistä haittaavien oireiden  
tehokas hoito +lääkehoito esim.  
pahoinvoinnineläke

Sarkopenia ->  
proteiini + liikunta

Gerastenia ->  
Ravitsemus + liikunta



# Ravitsemushoidon tavoitteet kliinisen tilan mukaan

## Kuratiivinen hoito

### *Elämää ylläpitävä ravitsemushoito*

Tavoitteena riittävä ravinnonsaanti ja ravitsemustilan ylläpito joka mahdollistaa hoidot

Toimintatapa: käytetään kaikkia ravitsemushoidon keinoja

## Palliatiivinen hoito

### *Elämänlaatua ylläpitävä ravitsemushoito*

Tavoitteena ensisijaisesti elämänlaadun ylläpito ja toissijaisesti turvata riittävä ravinnonsaanti.

Toimintatapa: toteutetaan potilaan toiveiden mukaisesti, vaikka rav.saanti jäisi riittämättömäksi ja se jopa lyhentäisi potilaan elinaikaa

## Saattohoito

### *Oloa helpottava ja oireita lievittävä ravitsemushoito*

Tavoitteena lievittää oireita ja helpottaa oloa.

Toimintatapa: potilaan tahtoa kunnioittaen (oikeus myös kieltäytyä syömästä ja juomasta)

Ravitsemushoito  
on elämänlaatua

# Sopivasti energiaa ja ravintoaineita

- Riittävä energiansaanti on välttämätöntä syöpähoitojen aikana
- Energian puutteessa omaa lihas- ja rasvakudosta käytetään elimistön tarpeisiin. Tällöin ihminen laihtuu ja lihasvoima ja yleiskunto heikentyvät.
- Painonnousua voivat aiheuttaa ruokailutottumusten muutos, ”varmuuden vuoksi” syöminen, liikunnan vähentyminen ja ruokahalun kasvu kortisonilääkityksen aikana. Muutaman kilon painon noususta ei yleensä ole haittaa. Hoitojen aikana aktiivinen laihdutus ei ole suositeltavaa



# Syömistä ja ravinnonsaantia voivat parantaa

- Ruokailuaikojen joustaminen ruokahalun mukaan: syödään silloin kun se tuntuu parhaalta, vaikka yöllä.
- Pienikokoiset ateriat tavanomaista useammin, esimerkiksi 6-7 kertaa päivässä.
- Ylimääräiset välipalat (esim. aamupäivän välipala, myöhäisiltapala, yöpala).
- Naposteltavat välipalat (esim. kuivatut hedelmät, pähkinät ja mantelit).
- Mieliruokien syöminen.

# Syömistä ja ravinnonsaantia voivat parantaa

- Usean ruokalajin tarjoaminen pieninä annoksina samalla aterialla. Jälkiruuat.
- Runsaasti energiaa sisältävät juomat: smoothiet, pirtelöt, maito ja piimä, mehukeitot, nektarit ja täysmehut.
- Ruokaa voi rikastaa, esim. rasvalisät, juusto, kananmuna
- Kylmät ruoat (leipä, karjalanpiirakka, leikkeleet, kahvileivät, maitovalmisteet, marjat ja hedelmät).
- Liikkuminen raittiissa ilmassa ennen ruokailua ja ruokailutilan tuulettaminen.
- Mukavat ruokahetket, ruokaseura, ruokailu kodin ulkopuolella

# Riittävästi nestettä

Nesteen tarve 30-40 ml/kg/vrk,  
ellei rajoituksia tai huomattavia  
menetyksiä



# Hiilihydraatit



- Elimistön ensisijainen energian lähde.
- Täysjyvävilja, täysjyväleipä ja -puurot, täysjyväpasta ja –riisi hyviä kuitulähteitä, nostavat verensokeria hitaasti ja edesauttavat suolen toimintaa
- Marjoissa ja hedelmissä on myös runsaasti kuitua
- Kuitupitoiset tuotteet sisältävät vitamiineja, kivennäisaineita ja terveydelle hyödyllisiä muita aineita, kuten marjojen flavonoideja

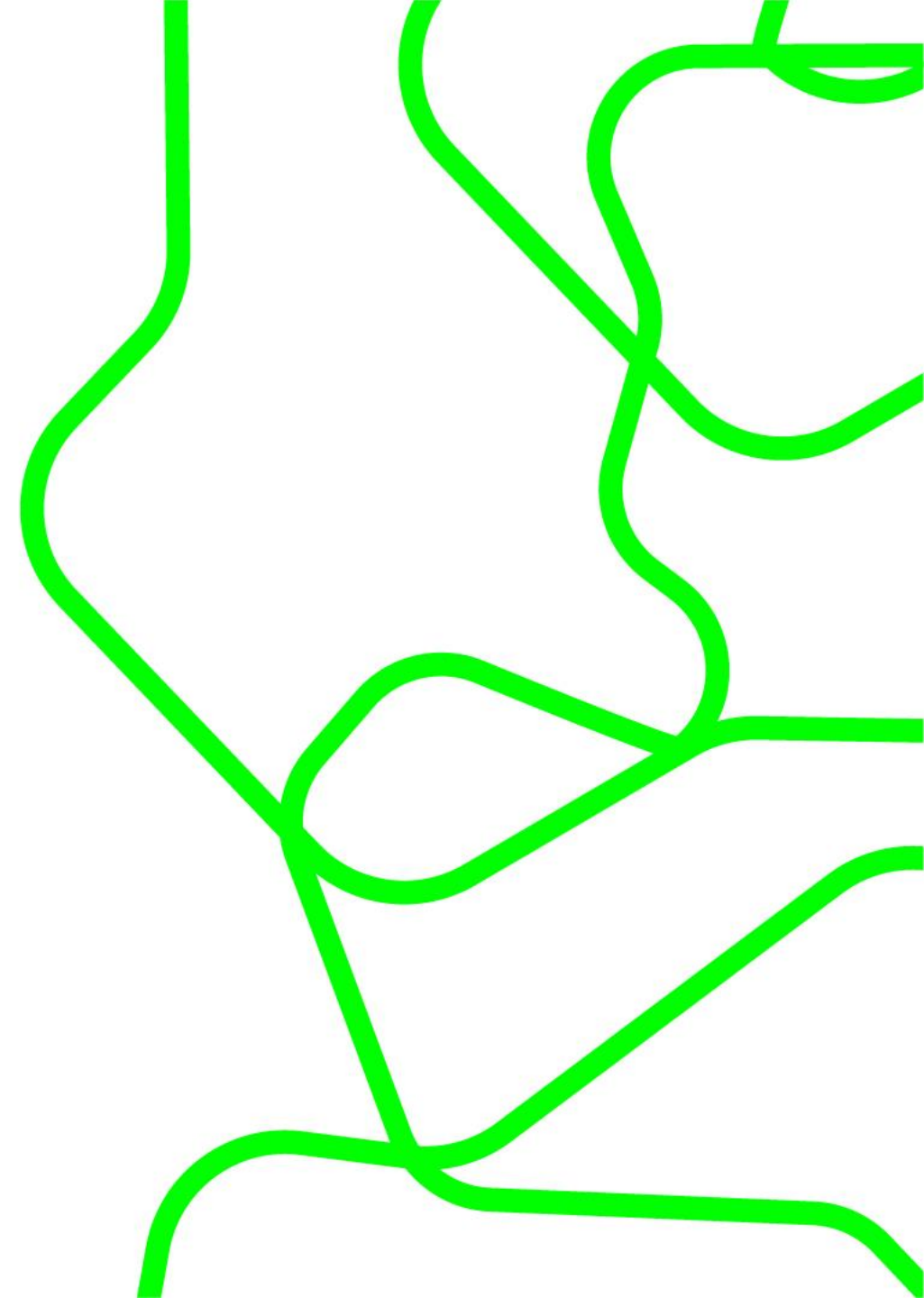


# Rasva

- Energianlähde 9 kcal/g
- Solukalvojen ja hormonien rakenneosia
- Välttämättömät rasvahapot
- Pehmeän rasvan riittävä saanti tukee mm. vastustuskykyä, verisuoniston eheyttä, kudosten uusiutumista, ihon elastisuutta...

# Valitse pehmeää rasvaa

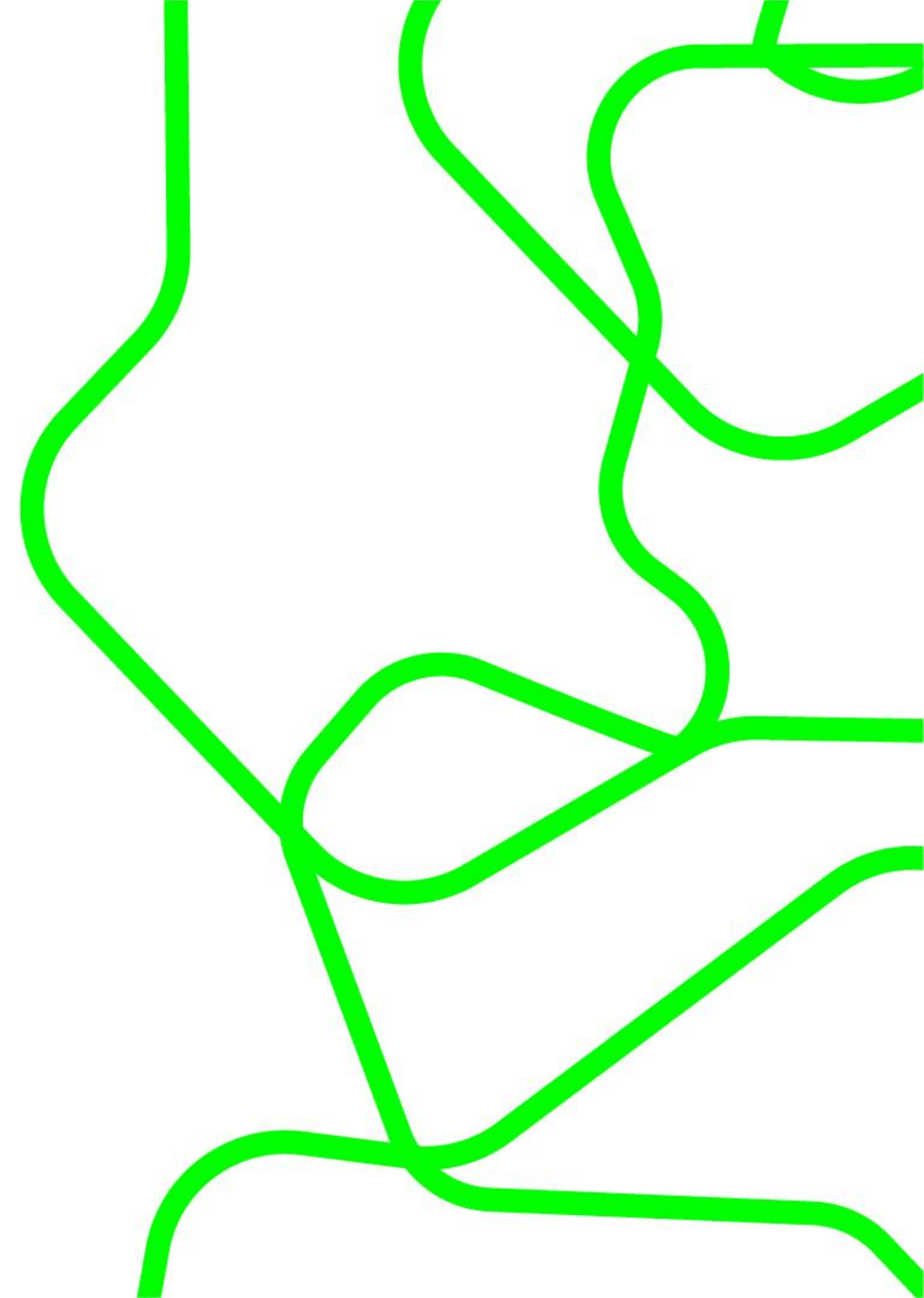
Leivälle kasvirasvapohjainen levite,  
suosi kasviöljyjä





# Proteiini

- Tarvitaan solujen ja kudosten rakennusaineiksi ja uusiutumiseen.
- Proteiinin puutteessa mm. lihakset heikentyvät, haavojen paraneminen hidastuu
- Liian suuresta proteiinimäärästä ei ole hyötyä.
- Sairastaessa ja ikääntyessä proteiinia tarvitaan aiempaa enemmän



# Proteiini

## Saantisuositus

- Syöpäpotilaille 1,3-1,5 g/kg
- Yli 65v 1-1,5g/kg

| Kg | 1 g/kg | 1.25 g/kg | 1.5 g/kg |
|----|--------|-----------|----------|
| 55 | 55     | 69        | 82       |
| 65 | 65     | 81        | 98       |
| 75 | 75     | 94        | 112      |

Yksi annos sisältää 7-8 grammaa proteiinia.  
Nauti proteiinipitoisia ruokia päivittäin vähintään 10 annosta.

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>Maito / piimä<br/>2 dl</p>                       | <p>Jogurtti<br/>2 dl</p>                            | <p>Maustamaton maitorahka<br/>vajaa 1 dl (80 g)</p>  | <p>Raejuusto<br/>5-6 rkl (50 g)</p>                                    |
| <p>Kypsytetty juusto<br/>3-4 viipaletta (30 g)</p>  | <p>Täyslihalleikelle<br/>3-4 viipaletta (40 g)</p>  | <p>Leikkelemakkara<br/>6-8 viipaletta (80 g)</p>     | <p>Keitetty kananmuna<br/>1 kpl (60 g)</p>                             |
| <p>Kypsä liha *<br/>3 rkl (25-30 g)</p>             | <p>Kypsä kala<br/>4-5 rkl (40-50 g)</p>             | <p>Kypsä broileri *<br/>3 rkl (25-30 g)</p>          | <p>Grillimakkara / nakki<br/>2 nakkia tai<br/>½ makkara (50-75 g)</p>  |
| <p>Pavut ja linsit<br/>1,5 dl (100 g)</p>         | <p>Pähkinät<br/>4 rkl (40 g)</p>                  | <p>Lihahyytelö<br/>3 viipaletta (á 25 g)</p>       | <p>Maksamakkara<br/>4-5 viipaletta (á 15 g)</p>                      |

\* Vähärasvainen, luuton liha

# Täydennysravintojuomat -apteekki

- Mehumaiset 85-150 kcal/dl (rasvaton),
- Pirtelömäiset 100-320 kcal/dl (täydellinen ravintosisältö)
- Kerta-annos voi olla ryyppy-lasillinen, kylmänä **veden kanssa** nautittuna
- Suuri ravintotiheys, pieni annoskoko
- Myös lusikoitavia vaihtoehtoja
- Sairaus- ja ikäryhmittäin omia valmisteita: esim. lapset, ikääntyneet, painehaavat, keuhkosairaudet, munuaissairaudet
  
- Kela korvattavuus rajoitettua. Aikuisilla ravintoaineiden, lähinnä rasvojen vaikeat imeytymishäiriöt (601) (mahalaukun, haiman, maksan ja sappiteiden tai suoliston sairauksien, tulehdusten tai leikkausten jälkitilat)



# Täydennysravintojuomien käyttö

- Usein maku parhaimmillaan kylmänä
- Voi laimentaa vedellä, kivennäisvedellä tai maidolla, kermalla
- Jäädymällä saa raikasta mehujäätä tai jäätelöä
- Eri valmisteiden maut ja koostumukset vaihtelevat – kokeilemalla löytyy mieluisin, makuja voi sekoittaa keskenään, vaihdella
- Voi käyttää kastikkeena, esim. vaniljanmakuinen juoma
- Neutraalin makuinen ruuanvalmistuksessa (puurot, keitot, smoothie, munakas, letut, perunasose)
- Pirtelön tai smoothien pohjana
- Välipalaksi, jälkiruuaksi
- Marjajuoma: 1 dl marjoja, 2 dl vaniljan makuista täyd.rav.juomaa (+jäätelöä tai rahkaa)

# Jos paino laskee $\frac{1}{2}$ kg viikossa (2 kg/kk)

+ Pirtelömäinen täydennysravintojuoma 2dl 400 kcal, 20 g prot.

+ Mehumainen juoma 2dl 300 kcal, 11 g prot.

• **YHTEENSÄ** 700 kcal/vrk, 31 g proteiinia,

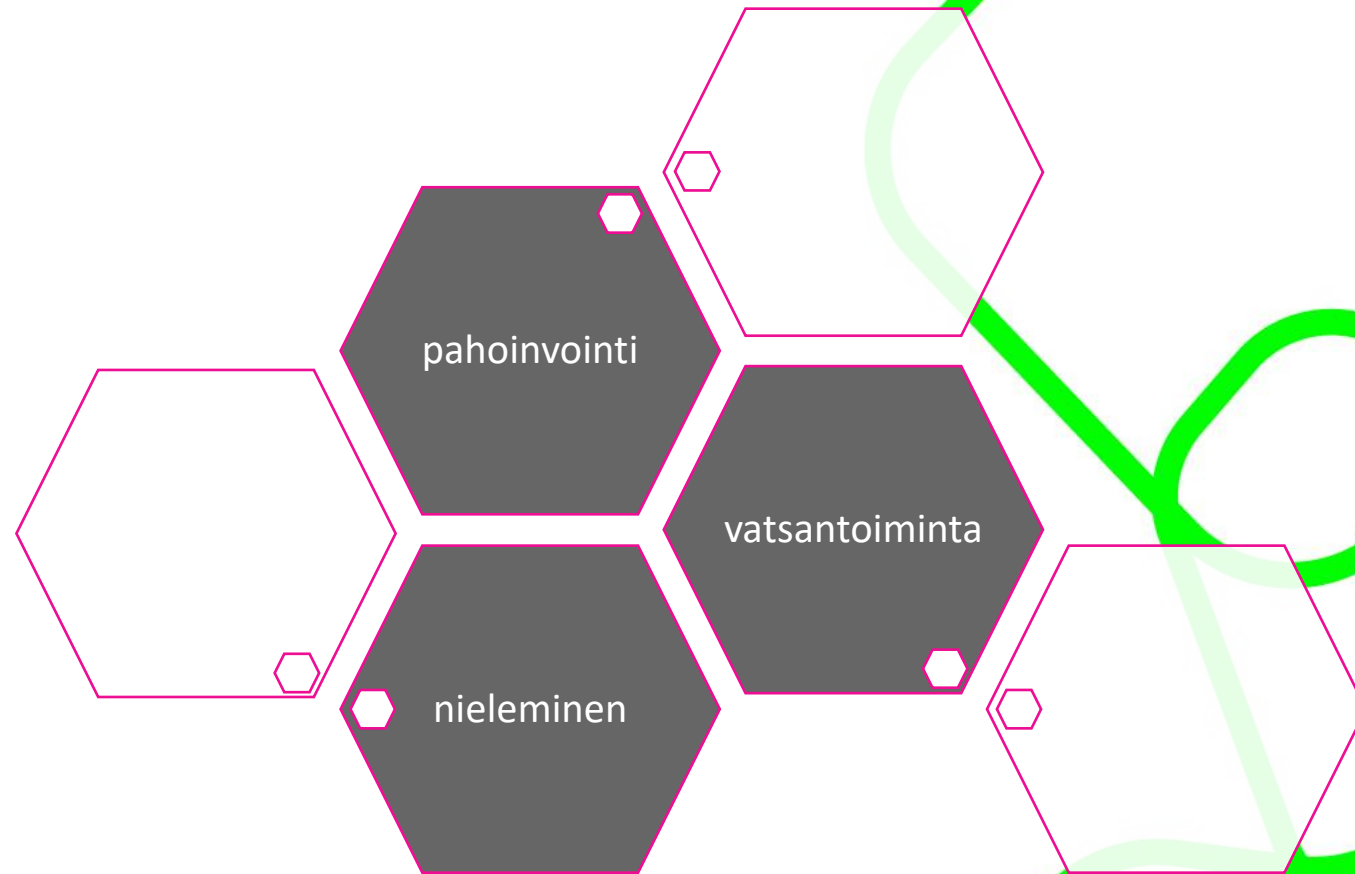


# Jos paino laskee 1 kg viikossa (4 kg/kk)

- + 3 pulloa/vrk Pirtelömäinen täydennysravintojuoma 2dl 300 kcal, 18 g prot.  
yhteensä 900 kcal, 54 g proteiinia,
- + Rasvaemulsio energialisä 3x30 ml, 360-450 kcal
- **YHTEENSÄ** vähintään 1260 kcal/vrk, 54 g proteiinia

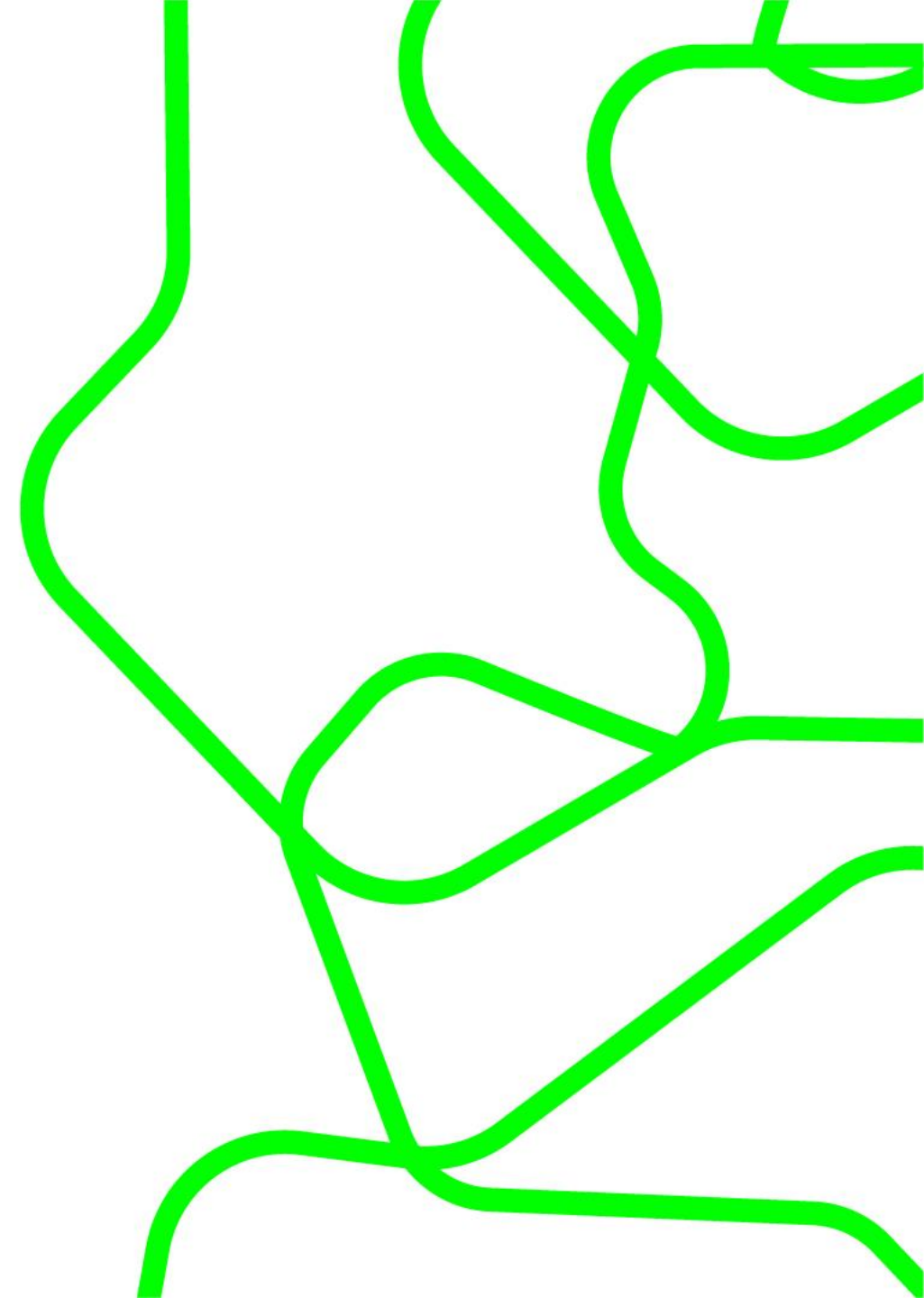


# Entäs kun on ongelmaa...



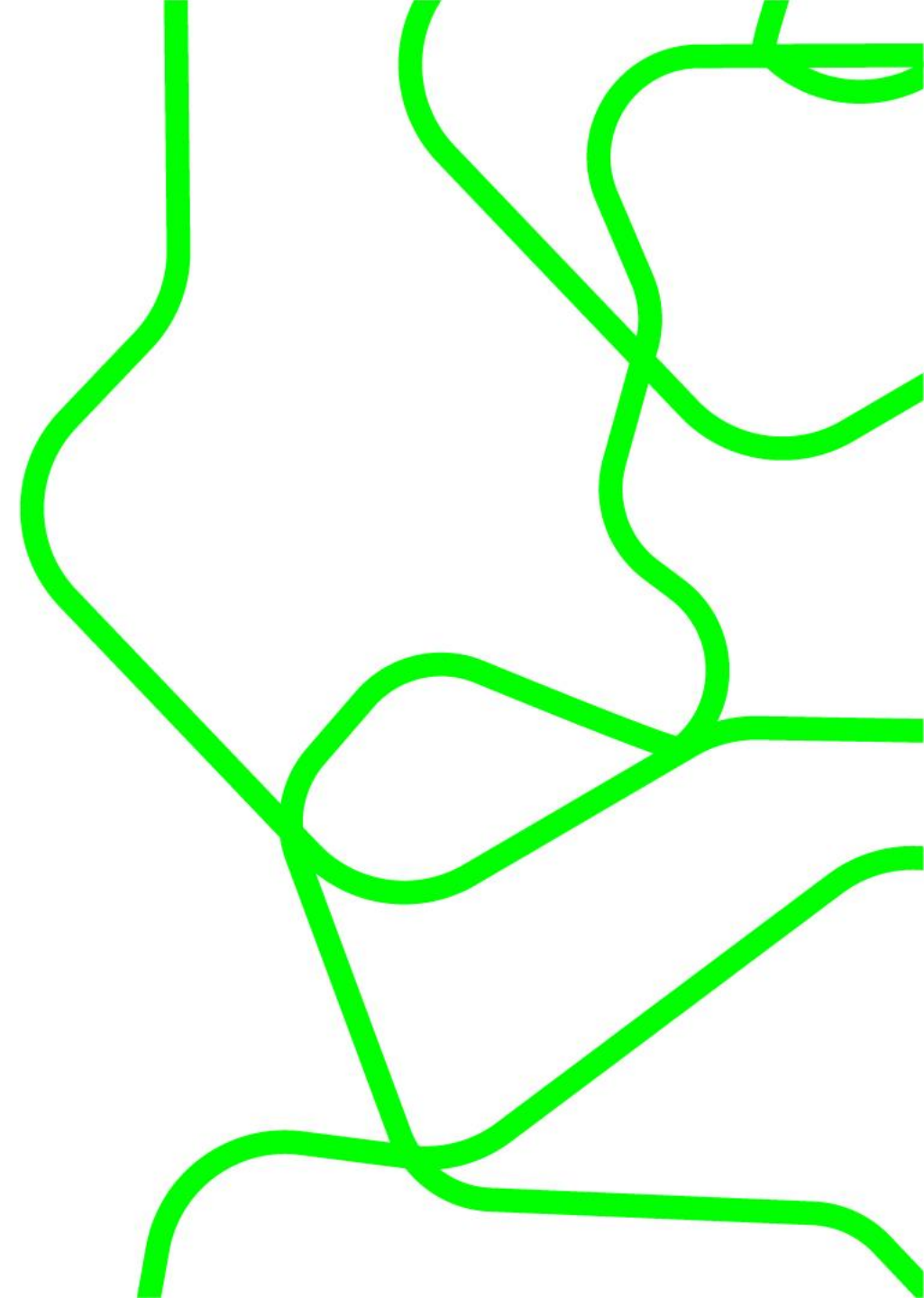
# Nielemisvaikeudet

- Monta pientä ateriaa/vrk, tehostettu ruoka
- Ruoka huoneenlämpöisenä
- Pehmeä tai sosemainen ruuan rakenne, sakeat nesteet
  - Sakeuttamisaineet
  - Sileä sosemainen ruoka
- Oikea syömisasento
- ...Potilas saattaa kertoa, että pystyy nielemään, mutta käytännössä vain nesteitä (jolloin E-saanti ehkä vain <50% tavoitteesta)



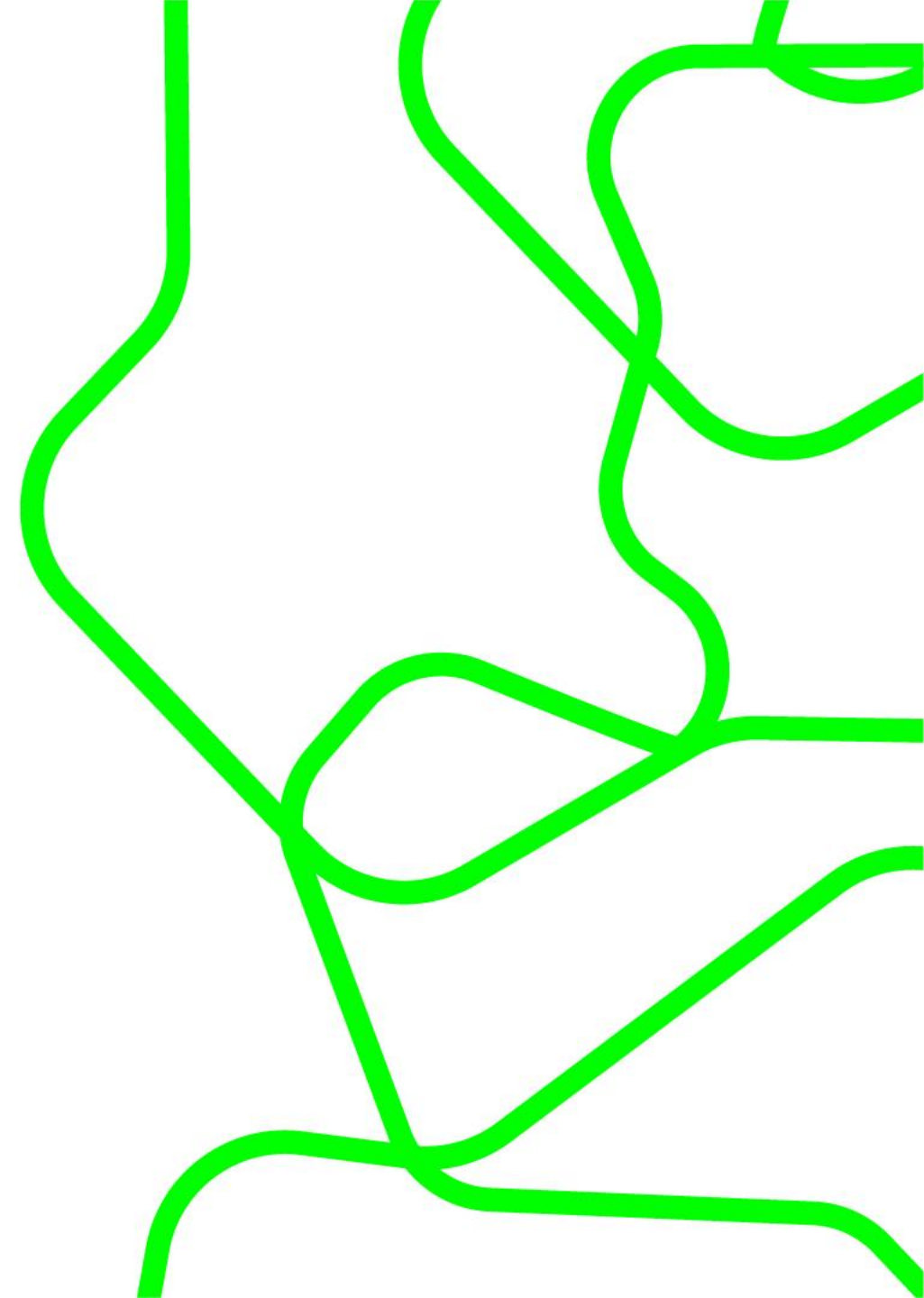
# Kipeää suu

- Suu kuivuu ja makuaisti heikkenee
- valinnat:
  - nestemäinen, sosemainen, pehmeä ruoka?
  - runsaasti kastiketta kiinteän ruuan kanssa?
  - jäähtyneenä ruoka ärsyttää vähemmän
  - ruuan hapottomuus, vähäsuolaisuus ja mausteettomuus auttaa
  - ruokaöljy suun limakalvoille
- puuduttava suuvesi, kipulääke ennen syömistä



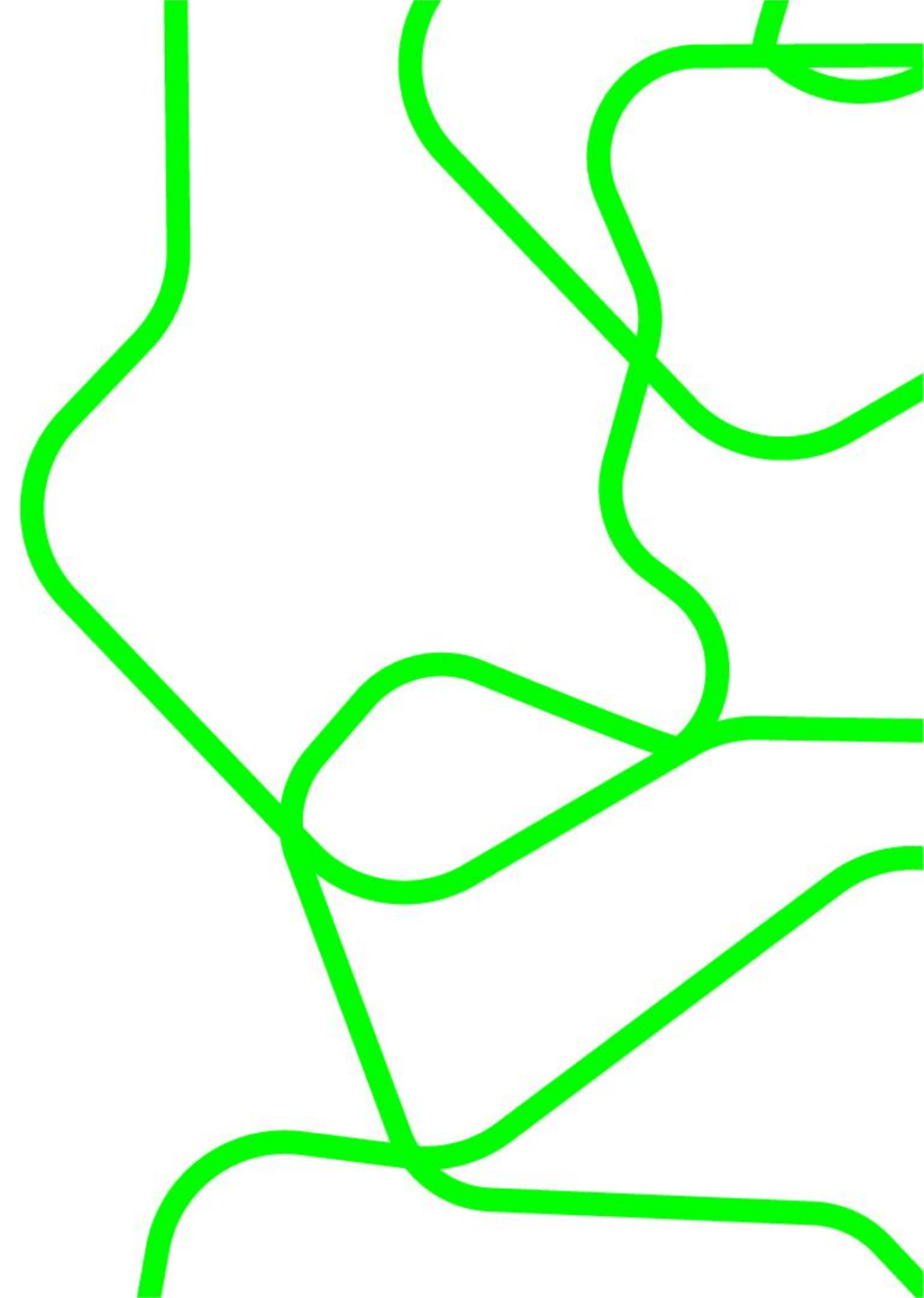
# Ruokahaluttomuus

- säännöllinen ateriarytmi
- ruokahalua vastaavat annokset
- mieliruuat, kaunis tarjoilu
- kiinteä ruoka ennen juomia - ruokajuoma 20-30 min. aterian jälkeen
- Täydennysravintovalmisteet
- Jos maku/hajuaistin muutokset, minimoidaan ruuan ärsykkeet
- ruuanvalmistusapu, ruuan rikastaminen, aperitiivit...



# Pahoinvointi

- Säännölliset pienet ateriat
- hidas ruokailu, huolellinen pureskelu
- viileät juomat miel. tunti ennen/jälkeen ruokailun
- kuivat ruuat: näkkileipä, keksit, korput
- tuoksuttomuus
- ruokalepo: puoli-istuvassa asennossa ruokailun jälkeen



Syöpäpotilaan ravitsemushoito on yhteistyötä.

Suunnitellaan yksilöllisesti, asetellaan tavoitteita muuttuvien tarpeiden mukaan.

Paljon on mahdollisuuksia vaikuttaa!







Carl Warner

***Kiitos !***