

Ravitsemus osana haavanhoitoa

Haava tarvitsee parantuakseen energiaa, proteiinia ja suojaravintoaineita. Runsas haavaeritys ja tulehdus lisäävät ravinnon tarvetta. Vajaaravitsemus hidastaa uusien kudosten muodostumista ja haavojen paranemista. Riittävästä ja monipuolisesta ruokavaliosta saadaan haavan paranemiseen tarvittavat ravintoaineet sekä ehkäistään tai hoidetaan vajaaravitsemusta.

Energiantarve

Haavapotilas tarvitsee riittävästi energiaa. Energiantarpeeksi voi suuntaa antavasti laskea 30–35 kcal/kg/vrk. Tällöin esimerkiksi 70 kg painavan haavapotilaan tulisi saada energiaa noin 2 100–2 500 kcal/vrk. Ylipaino ei kuitenkaan edistä haavan paranemista.

Proteiinintarve

Kudokset tarvitsevat proteiinia uudistuakseen. Proteiinin suositeltava määrä on noin 1–1,5 g/kg/vrk. Esimerkiksi 70 kg painavan haavapotilaan tulisi saada proteiinia noin 70–100 g/vrk. Joskus proteiinin tarve voi olla vielä suurempi. Proteiinin määrää ei kuitenkaan kannata omin päin kasvattaa tätä suuremmaksi, varsinkaan jos munuaisten toiminnassa on häiriöitä. Proteiinia saadaan muun muassa maitovalmisteista, kalasta, lihasta, kananmunista ja palkokasveista.

Vitamiinit, kivennäisaineet

Kudosten uusiutumiselle tärkeimpiä vitamiineja ovat A, C, E ja B6. Niitä saadaan muun muassa täysjyvä-viljasta, kasviksista, lihasta, pähkinöistä, maitotuotteista, kalasta ja kasviöljyistä. Kivennäisaineista sinkki, seleeni, rauta ja kupari ovat tärkeitä kudosten uusiutumiselle. Niiden tarve on haavapotilailla sama kuin terveillä, ja niitä saadaan monipuolisesta ruoasta.

Neste

Riittävä nesteen saanti turvaa hapen ja ravintoaineiden kuljetuksen kudoksille ja ylläpitää kudosten kimmoisuutta. Nesteen tarve on noin 25–35 ml/kg/vrk. Nestettä saadaan sekä ruoasta että juomista. Nuoremmat tarvitsevat nestettä enemmän kuin iäkkäät.

Energian ja proteiinin lisääminen ruokavalioon

Jos ruokahalu on huono ja ruoka-annokset pieniä, tarvitaan lisäenergiaa. Se onnistuu esimerkiksi välipaloilla, energiapitoisilla juomilla ja lisäämällä rasvaa (öljy, margariini, salaattinkastike) ruokiin.

Lisäproteiinia saadaan esimerkiksi rahkasta, raejuustosta ja lihasta. Ruokakaupoissa myydään monia uusia proteiinituotteita, joita voi käyttää proteiinimäärän lisäämiseen.

Lisäenergiaa ja -proteiinia saa myös apteekissa myytävistä täydennysravintojuomista. 1,25–2 desilitran muovipulloon pakattu käyttövalmis juoma sisältää 200–400 kcal energiaa ja 10–20 g proteiinia. Tämä vastaa pientä ateriaa tai paria kolmea leikkelevoileipää.

Lisätietoa ja -ohjausta saat ravitsemusterapeutilta.