

Ruokahaluttomuus

Ruokahalun heikkeneminen sairauden edetessä on tavallista.

Ruokahalun heikkenemisen lisäksi nieleminen saattaa vaikeutua ja ruoan imeytyminen hidastua ja huonontua. Aina ruokahalua ei ole mahdollista parantaa, mutta ruokailutilanteesta voi tehdä potilaalle miellyttävämmän.

Syyt ja aiheuttajat

Ruokahaluttomuus tulee erottaa nielemisvaikeudesta. Jos potilaalla on nälkä, mutta hän ei pysty nielemään ruokaa tai nesteitä, mietitään keinoja nielemisen parantamiseksi tai korvaavia ravitsemusreittejä. Jos ravinnon otolle ei ole mitään estettä, mutta ruoka ei maistu, puhutaan ruokahaluttomuudesta.

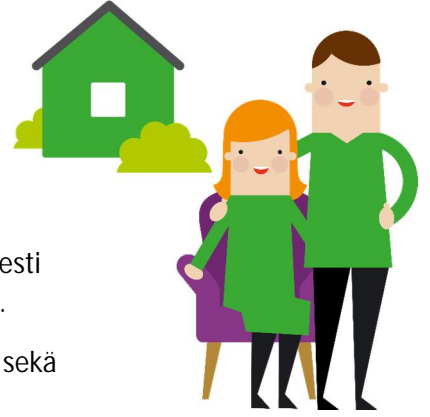
Ruokahaluttomuus on pitkälle edenneessä sairaudessa yleistä. Ruokahaluttomuus on myös yksi elimistön kuihtumisen eli kakeksian oire. Osa ruokahaluttomuudesta voi johtua siitä, että makuaste on muuttunut tai heikentynyt. Lisäksi erilaiset suun ongelmat vaikuttavat ruokahaluun. Jos suu on kipeä tai kuiva, ei ruoan pureksiminen ja nieleminen ole helppoa eikä ruokaa tee silloin mieli.

Toisinaan masentunut mieli voi aiheuttaa ruokahaluttomuutta ja päinvastoin. Ruokahaluttomuus voi häiritä potilaan sosiaalista elämää ja kanssakäymistä ystävien kanssa sekä aiheuttaa läheisissä paljon huolta.

Hoito

Ruokahaluttomuuden hoito on synnyn mukaista, jos mahdollista. Täyttävästä olostai pahoinvoinnista johtuvassa ruokahaluttomuudessa voidaan esimerkiksi käyttää pahoinvoinnineläkkeitä, jotka nopeuttavat ruoan siirtymistä mahalaukusta eteenpäin ja siten helpottavat täyttävää oloa. Hyvä suun hoito on osa ruokahaluttomuuden hoitoa (ks. omahoito).





Tietyillä lääkkeillä, kuten kortisonilla, on mahdollista väliaikaisesti lisätä ruokahalua, mikäli ruokahaluttomuus häiritsee potilasta.

On tavallista, että sairauden edetessä ja ruokahalun hiipuessä sekä syöminen että juominen vähenevät. Tällöin potilas voi hyötyä ravitsemusneuvonnasta kun hänen yleistilansa on vielä kohtalainen ja elinaikaa on jäljellä useampia kuukausia. Kun sairaus etenee ja yleistila heikkenee, kehon aineenvaihdunnassa tapahtuu muutoksia, eivätkä ravinteet imeydy enää normaaliin tapaan. Elimistö ei siten pysty hyödyntämään ravintoa samalla tavalla kuin terveillä ihmisillä, ja potilas laihtuu ravitsemushoidosta huolimatta. Tällöin ruokailun merkitys sosiaalisena tapahtumana ja mielihyvän tuottajana korostuu. Henkilökunnalta voi saada tähän liittyviä neuvoja ja vinkkejä (ks. omahoito).

Kuoleman lähestyessä nälän tunne katoaa eikä ruokahaluttomuus yleensä ole enää ongelma. Niin kauan kuin potilas jaksaa ja haluaa, hän saa syödä mielitekojensa mukaan. Kun kuoleva potilas ei enää jaksaa syödä, huolehditaan hyvästä suun hoidosta ja kostutuksesta janon tunteen sammuttamiseksi.

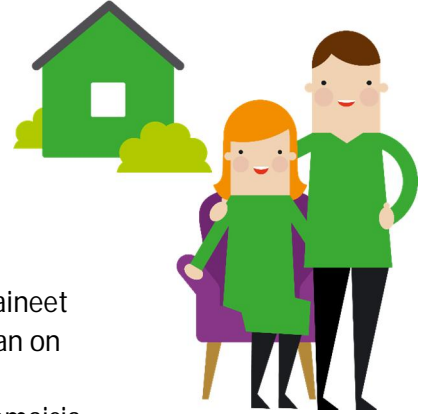
Omahoito

Ruokahaluttomuus voi aiheuttaa potilaassa tai hänen omaisissaan huolta, sillä kyse on yhdestä elämisen perustarpeesta. Ruokailu on hyvin kokonaisvaltainen tapahtuma. Ruokailu ei ole vain nälän tunteen poistamista tai kehon ravinnonsaannin tyydyttämistä, vaan siihen liittyy myös paljon sosiaalista vuorovaikutusta ja tapoja, perheen ja ystävien kanssa yhdessäoloa.

Ruoan valmistaminen ja tarjoaminen on tapa osoittaa välittämistä ja huolenpitoa. Joskus toiveet ruokahalun parantumisesta liitetään toiveisiin taudin parantumisesta. Läheiset saattavat tulkita huonontuneen ruokahalun ja vähentyneen ravinnonsaannin aiheuttavan potilaan kuolemisen nälkään. Syömään pakottamisella ei kuitenkaan voida parantaa potilaan ennustetta.

Ruokahaluttomuus voi aiheuttaa ahdistusta myös potilaassa, kun ruoan jättämisen ajatellaan pahoittavan läheisen mielen.





Vaikka itse ruokahalua ei pystyttäisikään palauttamaan, voi ruokailutilanteesta tehdä potilaalle miellyttävämmän. Ruoka-aineet kannattaa valita potilaan mielihalujen mukaan. Yleensä potilaan on helpompi syödä pieniä annoksia kerrallaan lyhyin väliajoin. Varsinkin, jos ruokatorvi on ahtautunut, kannattaa suosia sosemaisaa ja nestemäisiä ruokia. Myös apteekista ilman reseptiä saatavia täydennysravintovalmisteita voi käyttää, mikäli ne maistuvat potilaalle. Toisinaan nesteet on helpompi niellä sakeutettuna. Nestemäisen ruoan sakeuttamiseen löytyy apteekista pulvereita.

Jotkut potilaat syövät mieluummin kylmiä tai huoneenlämpöisiä ruokia. Ruoan voi kattaa kauniisti ja välttää voimakkaita tuoksua tai väkeviä mausteita. Joskus aperitiivi ennen ruokailua parantaa ruokahalua.

Ruokahalua voidaan parantaa myös hyvällä suun hoidolla, sillä terve suu maistaa paremmin. Mikäli makuaisti on muuttunut, voi rohkeasti hakea uusia makuelämyksiä ja mielitekoja. Makuaistin heiketessä saattavat esimerkiksi etikkaiset ruoat maistua.

Kun kuoleva ihminen ei enää jaksaa tai halua ruokailla, tulisi tätä toivetta kunnioittaa. Ruoan asemesta huolehditaan suun kostutuksesta esimerkiksi tarjoamalla nesteitä tai jäämurskaa ja rasvaamalla ja öljymällä suuta.

