



## Palliatiivisessa hoidossa

### Ravitsemus

*Hyvä ravitsemus voi auttaa ylläpitämään hyvinvointia ja elämänlaatua palliatiivisen hoidon aikana. Palliatiivisen hoidon aikana ravitsemushoidon tavoitteet ovat erilaiset kuin parantavan hoidon aikana.*

Etenevät sairaudet aiheuttavat usein erilaisia syömiseen liittyviä ongelmia ja esimerkiksi painon säilyttäminen ennallaan on haasteellista. Tarvittaessa ravitsemuksen suunnittelussa voidaan pyytää apua ravitsemusterapeutilta.

### Ravitsemushoidon tavoitteet

Palliatiivisen hoidon tavoitteena on ylläpitää mahdollisimman pitkään potilaan toimintakykyä ja hyvää elämänlaatua, johon kuuluu ravitsemustilan ylläpito tai ravitsemustilan heikkenemisen hidastaminen ja painon laskun hillitseminen.

Oleennaista ravitsemuksen suunnittelussa ja toteutuksessa on kuunnella potilasta ja tehdä se hänen yksilöllisiä toiveitaan kunnioittaen. Myös potilaan läheisten ottaminen mukaan ravitsemuksen suunnitteluun on tärkeää, sillä läheiset usein huolehtivat ravitsemukseen liittyvistä asioista.

Tavoitteena on tukea potilaan normaalia syömistä niin kauan kuin se on mahdollista, koska se on kaikkein luonnollisin ja miellyttävin ravinnon saantitapa. Mikäli syöminen ei ole mahdollista sairauden tai hoitojen seurauksena, potilaalle laaditaan yksilöllinen ravitsemusohjelma.





## Vinkkejä ravitsemuksen tukemiseen

### Ruoan rakenne ja koostumus

Sairauden edetessä ja syömisen mahdollisesti hankaloituessa esimerkiksi nielemisongelmien takia, ruokavaliota tulee muuttaa niin, että potilas selviytyy paremmin syömisestä. Tällöin esimerkiksi ruoan rakennetta tai koostumusta muutetaan helpommin nieltävään ja sulavampaan muotoon. Ruokaa voidaan esimerkiksi pehmentää haarukalla, leikata pieniin annospaloihin tai soseuttaa, jotta sen nieleminen olisi helpompaa.

### Ruoan rikastaminen

Ruokahalun heiketessä ja siten ruoka-annosten pienentyessä ruokaa voidaan rikastaa käyttämällä sen valmistuksessa tai ruokaan lisäten esimerkiksi ruokaöljyä, kermaa, voita tai muita sellaisia ruoka-aineita, jotka nostavat ruoasta saadun energian määrää sekä tekevät siitä mahdollisimman hyvin maistuvaa. Myös makeat välipalat voivat maistua. Joskus kylmät ruoat maistuvat paremmin kuin lämpöiset ateriat. Mikäli makuaste on heikentynyt, voivat etikkaiset säilykkeet tai marjat maistua.

### Pieniä annoksia, usein, toiveenmukaisesti ja yhdessä

Ruokailua voidaan tukea tarjoamalla normaalia pienempiä annoksia useita kertoja päivässä. Ruoaksi on hyvä valita helposti sulavia, potilaan toiveiden mukaisia ruokia. Myös erilaisia apteekista tai kaupoista saatavia ravintovalmisteita voidaan käyttää tarvittaessa ravitsemuksen tukena, mikäli ne maistuvat.

Lisäksi on hyvä muistaa, että ruokailu on sosiaalinen tapahtuma – yhdessä toisen kanssa syötynä ruoka maistuu usein paremmin kuin yksin aterioidessa.

### Muiden oireiden vaikutus ruokahuon

Syömisen esteeksi voivat muodostua sairauksien ja niiden hoitoon käytettyjen lääkkeiden mukanaan tuomat ongelmat. Tämän tyyppisiä haasteita voivat olla esimerkiksi pahoinvointi, ummetus ja kuivan suun tunne. Tavoitteena tulisikin olla, että syömistä haittaavat ongelmat pyritäisiin hoitamaan mahdollisimman hyvin.





## Pahoinvointi

Jos potilaan kokeman pahoinvoinnin hoitoon ja ennaltaehkäisyyn käytetään lääkehoitoa, on tärkeää, että lääkkeet otetaan annettujen käyttöohjeiden mukaisesti. Usein pahoinvointia estävät ja hillitsevät lääkkeet otetaan esimerkiksi noin ½ tuntia ennen ateriaa, jolloin lääkkeen vaikutus ehtii alkaa ennen aiottua ruokailua.

## Ummetus

Myös ummetus voi lisätä ruokahaluttomuuden tunnetta. Vahvat morfiininkaltaiset kipulääkkeet ja monet muut lääkkeet voivat aiheuttaa ummetusta. Lisäksi ravitsemuksen niukkuus, liian vähäinen nesteiden juominen ja liikunnan puute hidastavat suolen toimintaa.

Potilas voi kärsiä ummetuksesta, vaikka hän enää söisi paljon. Tämä johtuu siitä, että ulostetta muodostuu joka tapauksessa maha-suolikanavan eritteistä ja suolessa muodostuvista kuona-aineista. Vatsan toiminnasta on tärkeää huolehtia siis kaikissa olosuhteissa.

Ummetusta voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa ulostetta pehmentävien ja suolen toimintaa vilkastuttavien ummetuslääkkeiden avulla. Lisäksi ummetusta voivat helpottaa kuitupitoinen ruokavalio (mm. täysjyväviljasta tehdyt tuotteet, hedelmät, vihannekset) sekä liikunnan lisääminen omien voimavarojen mukaan.

## Kuiva suu

Kuiva suu heikentää makuaistia, mikä on omiaan pahentamaan ruokahaluttomuutta. Suun kuivuutta voidaan helpottaa esimerkiksi kostuttamalla suuta usein pienellä nestemäärällä, jääpaloilla, öljyllä, pureskelemalla purukumia tai pastilleja tai apteekista saatavilla kuivan suun tuotteilla.

