

HELPOUSTA ARKEEN

- Opas suolistosyöpää sairastavan ravitsemuksesta



Sisälllys

Lukijalle.....	3
Suolistosyövän vaikutus ravitsemukseen	4
Leikkaushoito ja ravitsemus.....	5
Avanne ja ravitsemus	8
Säde- ja solunsalpaajahoito sekä ravitsemus.....	10
Ravitsemus hoitojen jälkeen	11
Tyypillisten ravitsemusongelmien hoito	12
Ummetus.....	12
Ripuli	14
Ruokahaluttomuus	16
Pahoinvointi ja oksentaminen.....	18
Ilmavaivat ja hajunmuodostuminen	20
Maku- ja hajuaistimuutokset.....	22
Lähteitä.....	24

Lukijalle

Teillä on todettu paksu- tai peräsuolen syöpä. Se on yleinen syöpäsairaus, josta käytetään myös nimitystä suolistosyöpä. Suolistosyöpään voi liittyä ravitsemuksellisia ongelmia. Ongelmat johtuvat usein joko itse sairaudesta eli syövästä, sen hoidoista eli leikkaus-, säde- tai sytostaattihoidoista tai mielialaan liittyvistä syistä. Yksi tärkeimmistä asioista, joita voitte toipumisenne edistämiseksi tehdä, on huolehtia omasta ravitsemuksestanne, niin hoitojen aikana kuin niiden jälkeenkin. Ravitsemukseenne tulisi suunnitella aina yksilöllisesti ottamalla huomioon hoitomuotonne ja niiden aiheuttamat haittavaikutukset.

Tässä oppaassa kerrotaan suolistosyövän vaikutuksesta ravitsemukseen sekä syövän aiheuttamista ongelmista, joihin te voitte vaikuttaa omalla ravitsemuksellanne. Käytännön neuvot oppaan lopussa ohjaavat, kuinka näitä ongelmia voi hoitaa ottamalla huomioon ravitsemukselliset asiat.

Suolistosyövän vaikutus ravitsemukseen

Ravitsemukseen liittyvät ongelmat johtuvat yleensä joko itse kasvaimesta tai sen hoidoista. Suolistonalueen leikkauksen jälkeen esiintyy usein ripulia, imeytymishäiriöitä eikä ruokahalukaan ole yleensä parhain. Suolen tukkeutumisen mahdollisuus on myös olemassa. Syövän hoidossa käytettävät solunsalpaajat sekä sädehoito voivat aiheuttaa ripulia, ummetusta, pahoinvointia sekä haju- ja makuaistimuutoksia. Todettu sairaus voi olla teille raskas henkinen stressi, joka voi myös aiheuttaa ruokahaluttomuutta.

Kaikki edellä mainitut suolistosyövän tai sen hoitojen aiheuttamat ongelmat voivat yksin tai yhdessä lisätä riskiä sairastua vajaaravitsemukseen. Sairauden aikana ravitsemustilan merkitys kuitenkin korostuu. Hyvä ravitsemustila parantaa yleiskuntoa, parantaa elämänlaatua sekä edesauttaa sietämään suunnitellut hoidot ja niihin liittyvät sivuvaikutukset paremmin.

Leikkaushoito ja ravitseminen

Leikkaushoitoa käytetään suolistosyövän pääasiallisena hoitokeinona ja siihen voidaan yhdistää sädehoitoa sekä solunsalpaajahoitoa. Paksusuoleen kohdistuva leikkaus vaikuttaa nesteiden ja elektrolyyttien (kalium ja natrium) imeytymiseen. Mikäli teille on tehty paksusuolen poisto tai sen osapoisto, voi teillä olla usein ripulia, jonka vuoksi nesteiden ja elektrolyyttien saannista on huolehdittava.

Suolistoleikkauksen jälkeen ruokavalion tavoitteena on vähentää ripulia, turvata riittävä energiansaanti sekä estää suolitukoksen kehittyminen. Syöminen leikkauksen jälkeen aloitetaan useimmiten nestemäisellä ruoalla, minkä jälkeen siirrytään pehmeään ruoan kautta kiinteämpään ruokaan. Alussa on tärkeää poistaa ruokavaliosta kaasua muodostavat ruoka-aineet (katso ilmavaivat ja hajunmuodostuminen sivulta 19) ja kannattaa suosia laktoosittomia maitotuotteita.

Suolistoleikkauksen jälkeen voi ilmetä suolen vetovaikeutta, mikä voi johtaa suolentukkeumaan. Jotta estettäisiin suolen tukkeutuminen, tulee ainakin kuukauden ajan välttää karkeaa ja huonosti sulavaa ruokaa. Ruoka tulee pureskella kunnolla. Tukkeumia voivat aiheuttaa isot raaste- tai salaattiannokset, sienet, sitrushedelmien kalvot, ananas, viinirypäleiden, luumun ja tomaatin kuoret, parsa, sitkeä liha, kokonaiset jyvät, siemenet, pähkinät ja leseet. Kasvikset tulisi alussa syödä mieluiten kypsennettyinä ja niiden käyttö tulisi aloittaa pieninä annoksina. Leiväksi sopisi tasarakenteinen vaalea- tai sekaleipä.

Leikkauksen jälkeen ruoka ei aina maistu, joten laihtumisen riski on olemassa. Riittävä energian ja proteiinien saanti on toipumisen kannalta tärkeää. Hyviä proteiinin ja energian lähteitä ovat erilaiset maito-, liha- ja kalavalmisteet. Kevyitä ja rasvattomia tuotteita ei suositella. Paino ei saisi päästä laskemaan. Jos paino kuitenkin laskee, tulisi ruokavalio tarkastuttaa ravitsemusterapeutilla.

Elektrolyyttien ja nesteiden menetystä ripulin vuoksi korjataan ripuli- tai urheilujuomilla. Ruoka-annokset pidetään pieninä, mutta syödään vähintään kuusi kertaa päivässä. Juomat kannattaa nauttia aterioiden välillä



Avanne ja ravitsemus

Riippuen kasvaimen paikasta teille voidaan joutua tekemään ohutsuolen- tai paksusuolenavanne. Avanne voi olla pysyvä tai väliaikainen. Kun avanne on laitettu, tulee teidän noudattaa suolileikkauksen jälkeistä ruokavaliota. Tämän jälkeen useimmat voivat nauttia tavallista ruokaa. Kaikki eivät kuitenkaan välttämättä siedä ruisleipää, hedelmiä, tuoreita kasviksia tai marjoja.

Kymmenen päivän ajan avanneleikkauksesta tulisi ulosteen määrää ja ulostamisen tarvetta pyrkiä vähentämään, jotta haava pääsisi paranemaan kunnolla. Tällöin voi vähäkuituisesta ruokavaliosta olla apua. Jos teillä on avanne, voitte kärsiä ilmavaivoista ja äänekkäistä suoliäänistä. Tällöin kaasua muodostavia ruoka-aineita olisi hyvä välttää.

Paksusuoliavanne toimii yleensä 1–2 kertaa vuorokaudessa ja uloste on kiinteää. Teillä voi ilmetä ummetusta, jolloin nesteen tarve on normaalia suurempi.

Ohutsuoliavanteen uloste on sitä vastoin yleensä löysää ja sitä tulee runsaasti. Tämän vuoksi menetätte enemmän nesteitä ja natriumia kuin normaalisti. Nestettä olisikin juotava vähintään kaksi litraa vuorokaudessa ja suolan käyttöä voi lisätä. Avanteen eritystä lisäävät kypsentämättömät kasvikset, hedelmien ja sokerin runsas syönte sekä alkoholin juonti. Näitä tulisikin välttää. Kokemusten mukaan avanteen eritystä voivat hillitä banaani, omenasose, peruna, riisi, pasta ja juusto.



Säde- ja solunsalpaajahoito sekä ravitseminen

Sädehoitoa käytettäessä suolistosyvän hoidossa teillä voi esiintyä ripulia, mahalaukun ärsytystä ja ruokahaluttomuutta. Ruokahaluttomuuden syyt voivat johtua vatsakivuista, pahoinvoinnista tai siitä, että sairastuminen aiheuttaa stressiä.

Solunsalpaajalääkkeet vaikuttavat myös terveisiin kudoksiin. Tämän takia hoito voi aiheuttaa erilaisia oireita ja haittoja koko elimistöön. Solunsalpaajat voivat aiheuttaa ripulia, ummetusta, pahoinvointia, ruokahaluttomuutta sekä maku- ja hajuaihimuutoksia. Makumuutosten myötä ruoassa voi olla outo, karvas tai metallinen maku, eikä ruoka maistu samalta kuin ennen.

Ravitsemus hoitojen jälkeen

Kun hoidot ovat päättyneet ja syömisongelmat väistyneet, voitte siirtyä vähitellen tavanomaiseen, monipuoliseen, terveyttä edistävään ruokavalioon. Tavoitteena on säilyttää normaalipaino ja tämän takia on hyvä valita kevyt- ja vähärasvaisia tuotteita, mikäli paino pääsee nousemaan.

Ruokavalio kannatta rakentaa kasviksista, marjoista, hedelmistä sekä täysjyväviljavalmisteista. Tämän lisäksi käytetään vähärasvaisia maitovalmisteita, kohtuullisesti lihaa ja kalaa sekä niukasti rasvaa ja sokeria. Rasvan laatuun on hyvä kiinnittää huomiota. Suosikaa kasvisrasvapohjaisia levitteitä sekä kasviöljyä.

Tyypillisten ravitsemusongelmien hoito ja ennaltaehkäisy

Ummetus

- * Riittävä nesteen saanti on tärkeää. Suositeltavaa olisi juoda 8-10 lasillista nestettä vuorokaudessa (1,5-2 litraa). Sopivia nesteitä ovat vesi, laimeat sokeroidut mehut, mehukeitot ja laiha tee.
- * Kannattaa syödä runsaasti kuituja sisältäviä ruokia kuten täysjyväleipää ja -puuroa, kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- * Vehnä-, kaura- tai ruisleseitä voi lisätä 1-2 rkl veteen, villiin, mehukeittoon ja puuroon kuitujen saannin lisäämiseksi. Ilmavaivojen välttämiseksi leseiden käyttö kannattaa aloittaa vähitellen. Leseiden käytön yhteydessä on tärkeä muistaa riittävä nesteiden saanti, sillä kuitu imee itseensä runsaasti nestettä.
- * Pellavansiemenet, luumut ja muut kuivatut hedelmät sisältävät vatsan toimintaa

kiihdyttäviä aineita. Näitä voi käyttää joko sellaisenaan, veteen liotettuna tai lisättynä esim. täysjyväpuuroihin. Vaihtoehtoisesti voi myös juoda luumumehua.

- * Kannattaa suosia maitohappobakteereja sisältäviä elintarvikkeita, kuten mehuja, maitovalmisteita, mehukeittoja ja kauravalmisteita.
- * Suosikaa myös erilaisia maitovalmisteita. Näistä saatte lisänestettä ja ravintoaineita.



Ripuli

- * Ripulointi voi johtaa hyvin nopeasti nestetasapainon häiriöön ja kuivumiseen. Sen vuoksi ripuloinnista aiheutuneet nesteiden menetykset on tärkeää korvata. Ripulin voimakkuudesta riippuen tulisi juoda vähintään 2 litraa vuorokaudessa. Kylmiä ja kuumia nesteitä on hyvä välttää. Juomat kannattaakin nauttia haaleina. Sopivia nesteitä ovat:
 - laimea sokeroitu mehu
 - laimea tee
 - liha- ja kasvisliemet
 - vesi tai kivennäisvesi
 - kofeiinittomat virvoitusjuomat
 - mehukeitot
- * Vähälaktoosiset tai laktoosittomat tuotteet saattavat sopia paremmin, kuin laktoosia sisältävät tuotteet.
- * Suosikaa vähärasvaisia tuotteita.
- * Kaasua muodostavien ruoka-aineiden syöntiä kannattaa rajoittaa.

- * Usein sopivia ruoka-aineita ovat: kypsä banaani, perunasose, vaalea leipä, vaalea riisi, puurot ja marjakeitot.
- * Aterioiden on hyvä olla pieniä ja niitä tulee nauttia tiheästi.
- * Maitohappobakteereita sisältävät tuotteet kuten erilaiset maitovalmisteet ja mehut voivat lyhentää ripulin kestoa.
- * Ripulia voivat pahentaa myös rasvaiset, käristetyt ruoat, tuore leipä, leivonnaiset sekä tuoreet kasvikset suurina määrinä esim. salaatteina tai raasteina.

Ruokahaluttomuus

- * Kannattaa pyrkiä syömään säännöllisesti, pieniä annoksia 2-3 tunnin välein.
- * Suosikaa mieluisten ruokien syömistä.
- * Vähätuoksuisten ruokien syönti voi helpottaa ruokahaluttomuutta.
- * Vellien, puurojen, keittojen, marja- tai mehukiisseliä syöminen voi olla helpompaa kuin kiinteän ruoan syöminen.
- * Aterioinnin yhteydessä kannattaa juoda vain vähän. Juominen kannattaakin ajoittaa aterioiden välille.
- * Ulkoilu ennen ruokailua, ruoan tarjoileminen kauniisti ja ruokailuympäristön viihtyvyys sekä raikas ilma voivat parantaa teidän ruokahaluanne.
- * Ruokahalun pysymisen kannalta on hyvä syödä vaihdellen lämmintä ja kylmää ruokaa sekä makeaa ja suolaista ruokaa.
- * Kotiin kannattaa hankkia hyvää naposteltavaa esim. hedelmiä, marjoja,

pähkinöitä, rusinoita, jäätelöä, makeisia tai perunalastuja, joita voi syödä päivän mittaan.

- * Jos ruoka ei kuitenkaan maistu tarpeeksi usein, voi ravinnonsaantia turvata apteekista saatavilla täydennysravintovalmisteilla, kuten erilaisilla juomilla ja vanukkailla sekä kivennäis- ja vitamiinivalmisteilla.



Pahoinvointi ja oksentaminen

- * Pahoinvointia voivat lisätä makeat, rasvaiset ja voimakkaasti tuoksuvat ruoat.
- * Suositeltavaa olisi syödä kylmiä ruokia kuten maitotuotteita, juustoa, voileipää, piiraita, salaatteja, kiisseleitä, keittoja sekä muita marjatuotteita.
- * Pitäkää ateriat pieninä, mutta syökää kuitenkin säännöllisesti, koska tyhjällä vatsalla tulee helpommin pahoinvoinnin tunnetta.
- * Juomat kannattaa ajoittaa nautittavaksi aterioiden välille. Hiilihappopitoisia juomia tulisi kuitenkin välttää, koska ne voivat lisätä pahoinvointia.
- * Ruoka kannattaa pureskella huolellisesti ja syödä rauhallisesti. Raitis sisäilma voi helpottaa pahoinvoinnin tunnetta. Aterioinnin jälkeen voitte pitää ruokalevon, mutta älkää kuitenkaan olko makuuasennossa. Puoli-istuva asento on parempi, koska se saattaa vähentää pahoinvointi ja oksentamista.

- * Ennen syöpähoitoja kannattaa välttää syömästä vatsaa täyteen. On myös tärkeä olla syömättä mieliruokia, sillä usein pahoinvointi yhdistetään siihen ruokaan, jota on viimeksi syönyt.



Ilmavaivat ja hajunmuodostuminen

- * Kaasua muodostavia ruoka-aineita kannattaa välttää. Näitä ruoka-aineita ovat:
 - Herneet, pavut, linssit, sipuli, purjo, kaali, hapankaali, nauris, lanttu, paprika, selleri, parsakaali, maissi, sienet, meloni, omena ja kanamuna
 - Kala ja voimakkaasti maustetut ruoat
 - Hapanleipä ja vehnätuotteet
 - Hiilihappopitoiset juomat
 - Makeutusaineet kuten sorbitoli, xylitoli, maltitoli
- * Ruoan kypsentyminen parantaa kaasua muodostavien ruoka-aineiden sietoa.
- * Kaasun muodostumista voi myös välttää syömällä ruoka rauhalliseen tahtiin ja pureskelemaan ruoka suu suljettuna.
- * Hajun muodostumista lisääviä ruoka-aineita ovat:
 - sipulit, kaalit ja kanamuna
 - kala ja voimakkaasti maustetut ruoat.

- * Hajun muodostumista voi hillitä:
 - hapanmaitotuotteet
 - vihreät vihannekset
 - puolukkamehu
 - maitohappobakteerituotteet



Maku- ja hajuaistimuutokset

- * Makumuutokset vaihtelevat paljon yksilöittäin. Kokeilemalla eri vaihtoehtoja löydätte sopivat keinot makumuutosten helpottamiseen.
- * Keinoja voivat olla:
 - ruoan marinointi, erilaisten mausteita käyttö
 - makeuden lisääminen ruokaan esim. sokerilla tai hunajalla
 - suolan lisääminen ruokaan, voidaan käyttää myös aromi- tai yrttisuolaa
- * Mikäli lihan syöminen aiheuttaa vastenmielisyyttä, voi sen tilalle kokeilla kalaa, broileria, juustoa tai kananmunia.
- * Hampaiden pesu ja suun huuhtominen ennen ruokailua voi auttaa makuaistimuutoksiin.
- * Jos ruoan ja ympäristön tuoksut tuntuvat vastenmielisiltä, kannattaa pyytää apua ruoanvalmistukseen tai lämmittää ruoka mikroaaltouunissa. Myös raitis ilma ruokailutilassa helpottaa syömistä.

Toivomme, että tästä oppaasta oli teille hyötyä. Mikäli teillä on kysyttävää aiheesta, älkää epäröikö kääntyä hoitohenkilökunnan puoleen.



Lähteitä

American Cancer Society. Nutrition for the Person With Cancer During Treatment. Hakupäivä 3.11.2011.

<http://www.cancer.org/Treatment/SurvivorshipDuringandAfterTreatment/NutritionforPeoplewithCancer/NutritionforthePersonwithCancer/nutrition-during-treatment-changed-taste-smell>

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2005. Ravitsemustiede. 2.uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Colores. Suolistosyöpäpotilaan opas. 2009. Lahti: Aldus Oy

Hyytinen, M., Mustajoki, P., Partanen, R. & Sinisalo-Ojala, L. 2009. Ravitsemus hoito opas. 1.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Nuutinen, O., Siljamäki-Ojansuu, U., Mikkonen, R., Peltola, T., Silaste, M., Uotila, H. & Sarlio-Lähteenkorva, S. 2010. Ravitsemushoito. Ei kustannuspaikkaa: Edita Publishing Oy.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2009. Erityisruokavaliot - opas ammattilaisille. 7.uudistettu painos. Vammalan kirjapaino Oy: Dieettimedia Oy.

Toivola, A. 2010. Ravitsemukseen liittyvät ongelmat yleisiä. Hakupäivä 3.11.2011.
http://www.suolistosyopa.fi/ajankohtaista/artikkelit/ravitsemukseen_liittyvaet_ongelmat_yleisiae

Viitala, H. 2009. Syöpäpotilaan ravitsemusopas. 2.uusittu painos. Painotalo Auranen Oy: Suomen syöpäpotilaat ry yhteistyössä Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen kanssa.

Potilasoppaan ovat laatineet Axa Saukkonen ja Anu Väisänen osana opinnäytetyötä yhteistyössä Oulun seudun ammattikorkeakoulun ja Oulun yliopistollinen sairaalan syöpätautien poliklinikka kanssa.

Oppaassa käytetyt kuvat on otettu <http://office.microsoft.com> internet sivulta.

01/2012