



convatec



# Ravitsemus ja avanne

Miksi tasapainoinen ruokavalio  
on tärkeää



# Miksi tasapainoinen ruokavalio on tärkeää

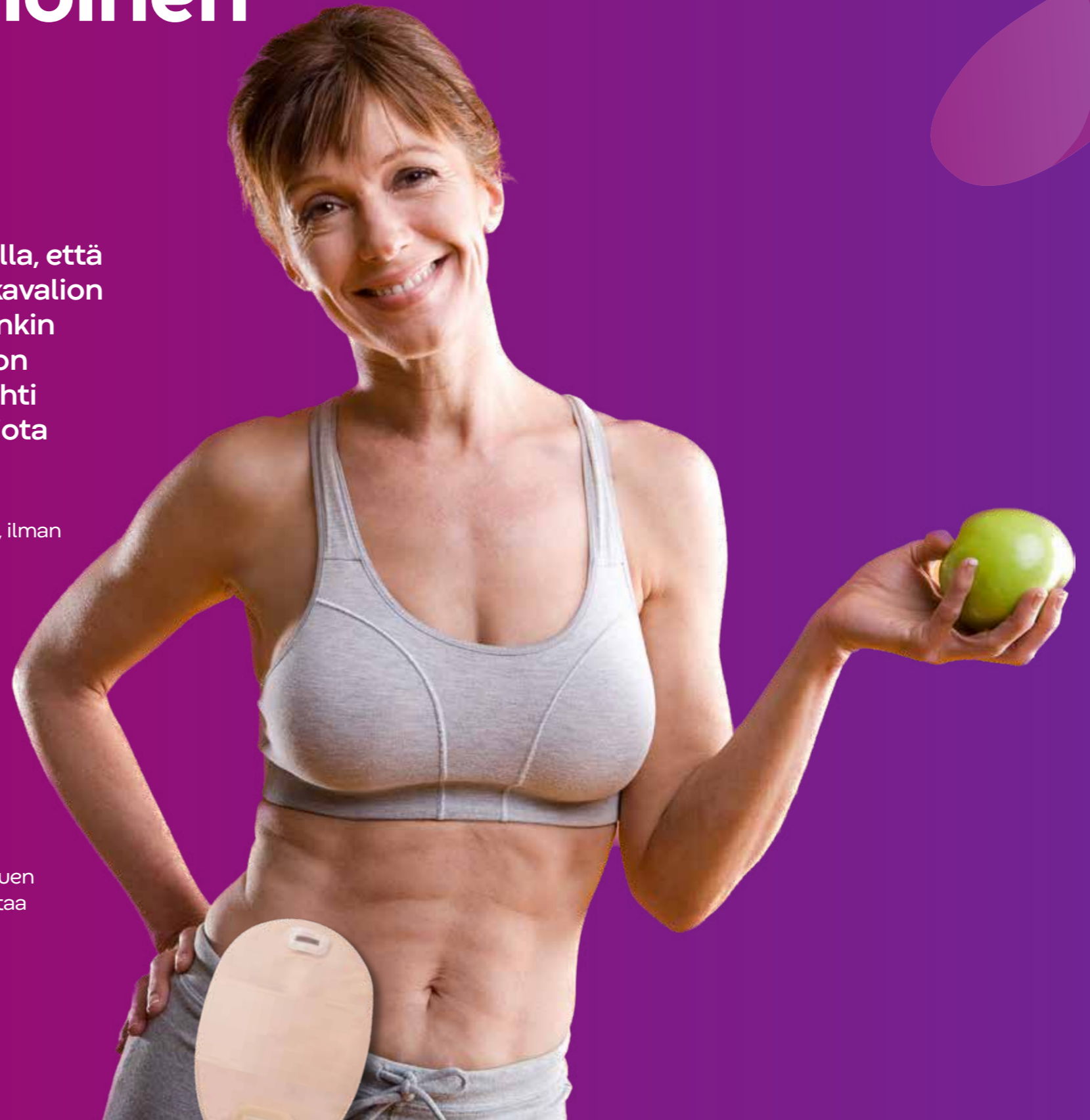
Avanneleikkauksen jälkeen saatat ajatella, että sinun on syötävä eri tavalla. Vaikka ruokavalion noudattaminen on erittäin tärkeää, etenkin heti leikkauksen jälkeen, ajan kuluessa on yleensä mahdollista siirtyä varovasti kohti monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota ilman rajoituksia.

Tasapainoisesta ruokavaliosta nauttiminen tarkoittaa kaikenlaisen ruoan syömistä sopivan kokoisia määriä, ilman rajoitteita, ellei sinulla ole erityisiä ruoka-ainerajoitteita.

Nauttimasi ruuat ja juomat toimivat rakennuspalikoina kaikille kehosi soluille. Siksi ravitsevan ruoan syöminen on välttämätöntä hyvän terveyden kannalta.

Jos kehosi ei saa oikeaa määrää ravintoaineita, tämä voi johtaa tiettyihin terveysongelmiin, kuten aliravitsemukseen, jolloin keho ei saa tarpeeksi ravintoaineita, ja ylipitsemukseen, jos se saa ravintoaineita tarvitsemaansa enemmän.

Huomioithan: yllä olevat suositukset on tarkoitettu paksusuoliavannepotilaille. Ravitsemussuositukset ohutsuoliavannepotilaille ovat erilaisia ja yksilöllisiä riippuen jäljellä olevan suolen pituudesta, jolloin on syytä noudattaa gastroenterologin tai avannehoitajan ohjeita.





Terveellisen ruokavalion noudattamisella ja ravitsemuksellisten puutteiden ehkäisyllä on monia myönteisiä vaikutuksia:

- Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio tarjoaa kaikki välttämättömät ravintoaineet, vitamiinit ja kivennäisaineet, joita tarvitaan hyvän fyysisen ja henkisen terveyden ylläpitämiseen
- Fyysinen aktiivisuus auttaa ylläpitämään terveellistä painoa. Ylipaino voi vaikeuttaa avannetta ympäröivän ihon hoitoa, koska ihopoimut ja juonteet voivat vaikuttaa pohjalevyn kiinnittymiseen, mikä johtaa ohivuotoihin ja ihon aristukseen
- Terve suolisto on välttämätön toimivalle immuunijärjestelmälle
- Joidenkin sairauksien kehittymisen riskiä voidaan pienentää



# Mitä ravintoaineet ovat?

Ravintoaineet ovat kemiallisia yhdisteitä, joita keho tarvitsee, jotta se voi toimia kunnolla, kasvaa ja pysyä terveenä. Koska keho ei joko pysty tuottamaan ravintoaineita tai ei voi tuottaa niitä tarpeeksi, niitä on saatava syömästäsi ruoasta.

Ravintoaineita on kahdenlaisia, makro- ja mikroravintoaineita

## MAKRORAVINTEET

Makroravintoaineet tarjoavat energiaa kaloreiden muodossa. Ne voidaan luokitella seuraavasti:



### Hiilihydraatit

Hiilihydraatteja sisältäviä ruokia ovat täysjyvätuotteet, pavut, linssit, hedelmät, tärkkelyspitoiset vihannekset, maitotuotteet ja yksinkertaiset sokerit, kuten hunaja ja vaahterasiirappi. Tasapainoinen ruokavalio sisältää sekä yksinkertaisia että monimutkaisia hiilihydraatteja. Henkilöillä, joilla on paksusuoliavanne, joidenkin tiettyjen elintarvikkeiden nauttiminen voi johtaa suurempaan ulostemäärään (esim. runsaskuituiset elintarvikkeet, kuten hedelmät, vihannekset ja palkokasvit, alkoholi ja hedelmämehut), suurempaan kaasun muodostumiseen (esim. palkokasvit, kaali, valkosipuli, sipulit, maitotuotteet) ja/tai hajuun (valkosipuli, sipuli, purjo).<sup>1</sup> Jos sinulla on laktoosi-intoleranssi, voit valita laktoosittomia maitotuotteita tai kasvit tuotteita, kuten soijaa, kauraa tai riisiä. Valitse sellaisia tuotteita, joihin on lisätty kalsiumia. Laktoosittomat maitotuotteet ovat helposti sulavia, niissä on sama ravintoainepitoisuus ja maku kuin maitotuotteissa.



### Proteiinit

Yleensä laadukkaimmat proteiinilähteet ovat vähärasvainen liha, munat, kala, maitotuotteet ja myös pavut, eräät täysjyvätuotteet, pähkinät ja siemenet. Pähkinät voivat aiheuttaa suolitukoksia (suurempi liukenemattoman kuidun saanti), joten niitä tulee syödä varoen. Maitotuotteiden ja kananmunien nauttiminen voi lisätä hajujen muodostumista joillakin henkilöillä. Jos et saa tarpeeksi proteiinia ruokavaliostasi, keskustele avannehoitajan tai lääkärin kanssa lisäravinteiden ottamisesta. Näitä on saatavana jauheena tai valmiina juomana.



### Rasvat

Tasapainoisen ruokavalion tulisi sisältää pieni määrä rasvaa. Sen lisäksi, että rasva on välttämättömien rasvahappojen (joita elimistö ei itse pysty valmistamaan) lähde, se auttaa A-, D- ja E-vitamiinien imeytymisessä. Terveellisiä tyydyttymättömiä rasvoja sisältäviä ruokia ovat oliivit, kala, avokado, siemenet sekä kasvislevitteet sekä oliivi-, rypsi- ja soijaöljyt.

Pähkinät ja siemenet, mukaan lukien saksanpähkinät, mantelit, pistaasipähkinät, pekaanipähkinät ja jauhetut pellavansiemenet ovat myös hyviä lähteitä. Avannepotilaiden tulisi syödä näitä varoen suolitukosten välttämiseksi.



## MIKROAVINTEET

Mikroravinteet ovat yhtä tärkeitä kuin makroravinteet, mutta niitä tarvitaan pienempiä määriä. Ne luokitellaan seuraavasti:



## Vitamiinit

Saamme vitamiineja syömistämme kasvi- ja eläinkunnan tuotteista. Ne auttavat immuunijärjestelmää toimimaan. Niitä tarvitaan myös energia-aineenvaihduntaan ja veren hyytymisen edistämiseen.

## Mineraalit

Näitä löytyy maaperästä ja vedestä. Me saamme mineraaleja kasveista ja eläinpitoisista ruuista, ja ne ovat tärkeitä kasvun ja luiden terveyden kannalta.

Saadaksesi riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita ruokavaliostasi, syö värikkäitä hedelmiä ja vihanneksia, jyviä, palkokasveja, vähärasvaisia proteiineja ja terveellisiä rasvoja. Jos et saa tarpeeksi näitä ruokia, sinulla voi olla vitamiini- ja kivennäisaine puutteita ja saatat joutua ottamaan lisäravinteita.



**Huomautus:** Sinun tulee aina noudattaa avannehoitajan, lääkärin tai ravitsemusterapeutin neuvoja ennen kuin otat lisäravinteita, mukaan lukien probiootit. Nämä ovat eläviä mikro-organismeja, joiden uskotaan olevan hyödyllisiä terveydelle palauttamalla suoliston bakteerien luonnollisen tasapainon. Ne tunnetaan myös nimellä "hyvät" tai "vatsaystävälliset" bakteerit, ja niitä voidaan lisätä ruokavaliioosi esimerkiksi jogurteissa ja jogurttijuoissa.



## Älä unohda vettä

Vesi on myös välttämätön ravintoaine, emmekä voi elää ilman sitä. Vesi pitää kehon nesteytettynä ja vaikuttaa myös moniin tärkeisiin toimintoihin, kuten:

- Kehon lämpötilan säätely
- Ummetuksen ehkäisy
- Mineraalien ja muiden ravintoaineiden liuottaminen
- Nivelten ja muiden kehon kudosten voitelu
- Kuona-aineiden poistaminen
- Auttaa ehkäisemään munuaiskiviä

Voit myös ehkäistä kuivumista juomalla nesteytysjuomaa. Tämä voi olla erityisen hyödyllistä, jos sinulla on ollut ripulia, kuten monilla avannepotilailla on. Jauhemaisia nesteytyspakkauksia voi ostaa apteekkeista, tai voit tehdä juoman itse liuottamalla 20 g glukoosijauhetta, 3,5 g ruokasuolaa ja 2,5 g natriumbikarbonaattia tai natriumsitraattia yhteen litraan kylmää vesijohtovettä.



**Huomautus:** Tätä liuosta tulee säilyttää vain 24 tuntia, ja sinun tulee keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen kuin juot tätä säännöllisesti. Tämä pätee erityisesti, jos sinulla on muita terveysongelmia, kuten diabetes, sydämen vajaatoiminta tai munuaissairaus, tai käytät lääkkeitä sydänsairauksiin tai verenpaineeseen.

# Imeytyvätkö ravintoaineet vaikka minulla on avanne?

Avanneleikkauksen jälkeen ravintoaineiden imeytyminen voi muuttua. Useimmat ravintoaineet pilkotaan ja ne imeytyvät ohutsuolessa. Jos sinulle on tehty ohutsuoliavanne, jossa osa ohutsuoletta on tuotu vatsan ulkopuolelle, ravintoaineita imeytyy vähemmän ravinnostasi.

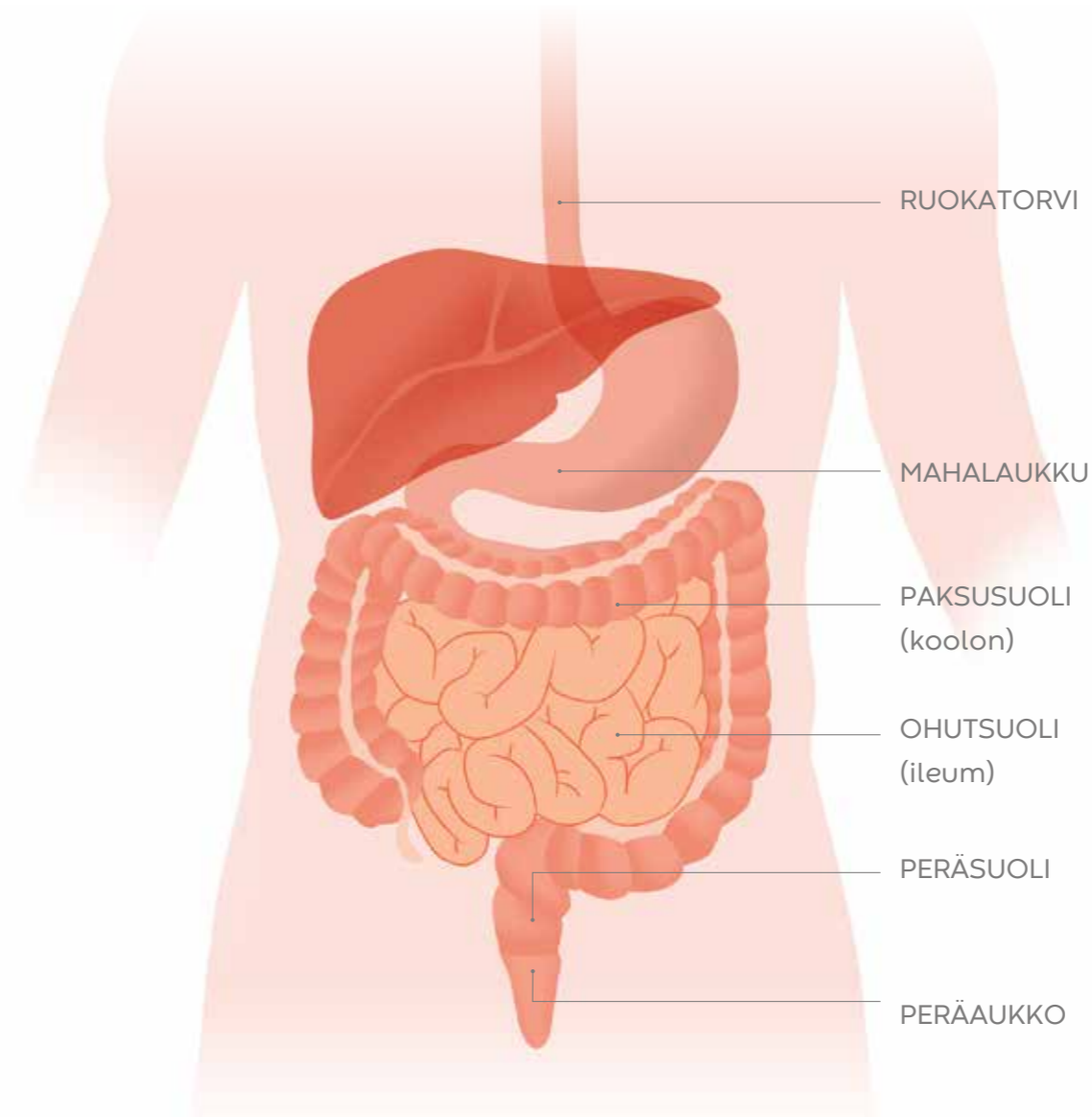
Toisaalta paksusuoliavannepotilailla on vähemmän huolta nesteiden ja ravinteiden imeytymisestä, koska suurin osa ruoansulatuskanavasta jätetään paikoilleen.

Vitamiinilisät voivat kulkea kehon läpi imeytymättä, samoin kuin suola ja kalium. Avannehoitaja tai ravitsemusterapeutti voi neuvoa sinua syömään enemmän natriumia sisältäviä ruokia, kuten aterioihin lisättyä ruokasuolaa, juustoa, kinkkua/savustettua lihaa ja kaliumia sisältäviä tuotteita, kuten banaaneja, tomaatteja ja maitoa.

Jos sinulla on ohutsuoliavanne, vähemmän nesteitä imeytyy elimistöön takaisin. Tästä syystä ulosteesi saattaa olla koostumukseltaan nestemäistä. Runsas kaasunmuodostuminen on myös yleistä.

## Ruoansulatusjärjestelmäsi

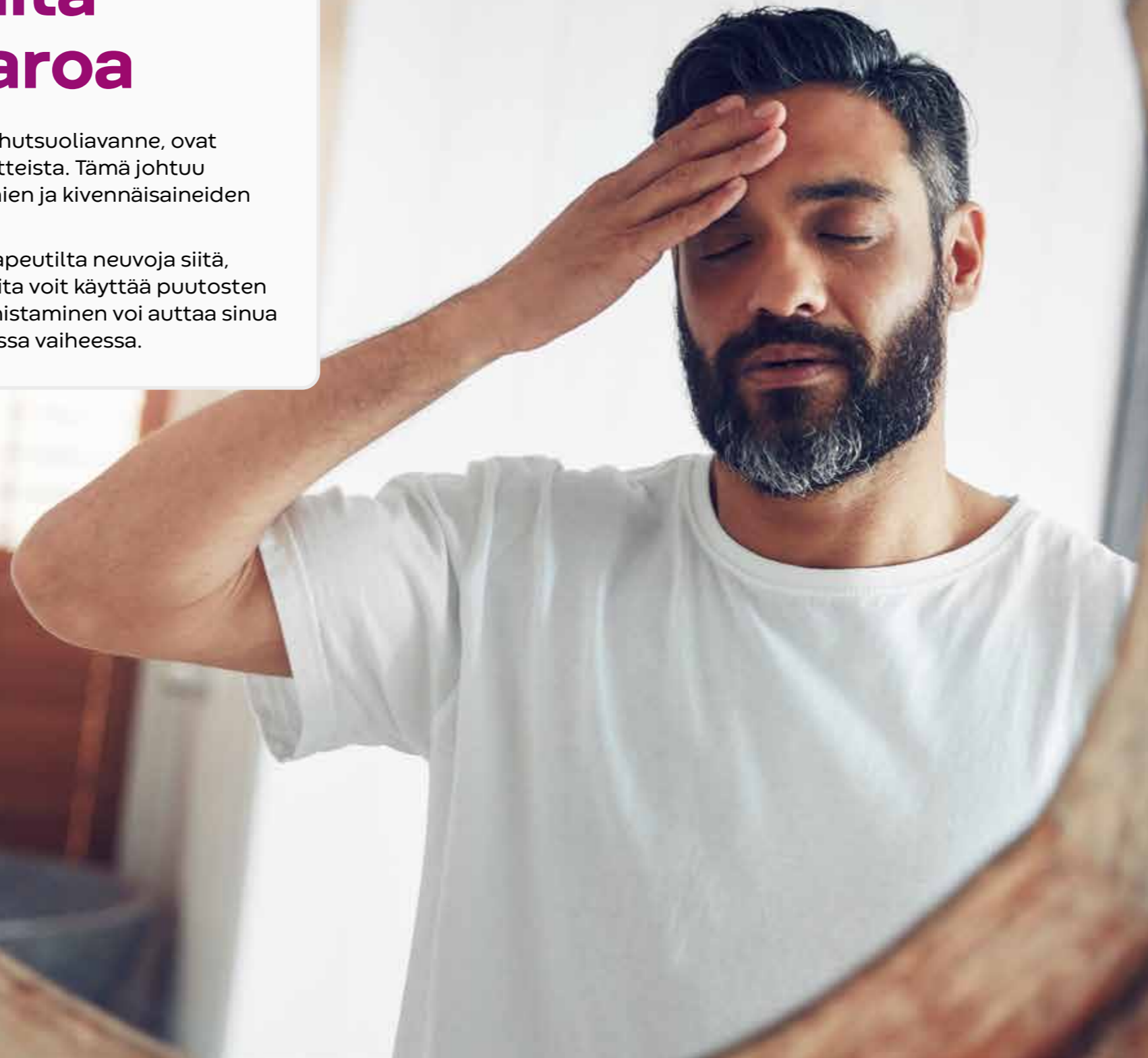
Paksusuoliavanneleikkaus tehdään yleensä, jotta uloste voi ohittaa sairaan tai vaurioituneen paksusuolen osan, joka on tärkeä osa ruoansulatusjärjestelmääsi.



# Yleiset ravitsemukselliset puutteet - mitä kannattaa varoa

Avannepotilaat, erityisesti ne, joilla on ohutsuoliavanne, ovat vaarassa kärsiä ravitsemuksellisista puutteista. Tämä johtuu siitä, että se suoliston osa, jossa vitamiinien ja kivennäisaineiden imeytyminen tapahtuu, on poistettu.

Kysy avannehoitajalta tai ravitsemusterapeutilta neuvoja siitä, mitä kannattaa syödä ja mitä lisäravinteita voit käyttää puutosten ehkäisemiseksi. Puutosten oireiden tunnistaminen voi auttaa sinua pyytämään apua ja neuvoja aikaisemmassa vaiheessa.



# B12



Suurimmat B12-vitamiinin lähteet ovat liha, kala, munat ja maitotuotteet. Sitä voi saada myös joistakin B12-vitamiinilla täydennetyistä aamiaismuroista, mutta jos noudatat kasvis- tai vegaaniruokavaliota, sinun tulee keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ravintolisän tarpeesta.

## B12-vitamiinia sisältävät elintarvikkeet



## B12-vitamiinin puutoksen oireita voivat olla

- ✓ Väsymys
- ✓ Käsien ja jalkojen pistely
- ✓ Mielialan muutokset
- ✓ Suun haavaumat
- ✓ Heikkous
- ✓ Kalpea iho
- ✓ Ruokahaluttomuus

## B12-vitamiinin tehtävät elimistössä



Osallistuu punasolujemme muodostumiseen



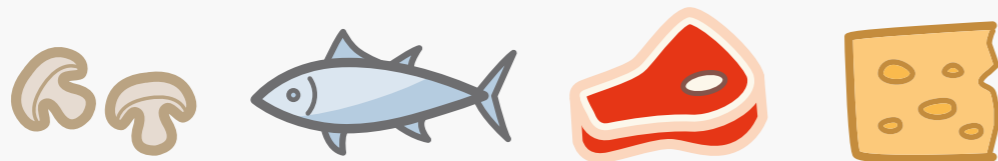
Auttaa valmistamaan geneettistä materiaaliamme (DNA ja RNA)



Auttaa aivojamme ja hermostoamme toimimaan normaalisti



## D-vitamiinia sisältävät elintarvikkeet



Rasvaiset kalat, kuten lohi, sardiinit ja makrilli, ovat suuria D-vitamiinin lähteitä. Samoin maitotuotteet, joiden rasvapitoisuus on suurempi. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa lisäravinteista, jos et syö tämän tyyppistä ruokaa.

Jos sinulla on avanne tai jos käytät tiettyntyyppisiä lääkkeitä, tablettimuotoiset lisäravinteet saattavat imeytyä huonommin. Avannehoitaja tai lääkäri voi neuvoa sinulle, mitkä lisäravinteet sopivat sinulle parhaiten ravintoaineiden saannin lisäämiseksi.

## D-vitamiinin puutoksen oireita voivat olla

- ✓ Luustokipu
- ✓ Heikkous
- ✓ Lihassäryt
- ✓ Masennus

## D-vitamiinin tehtävät elimistössä



Vahvistaa ja ylläpitää vahvaa luustoa ja hampaita



Vahvistaa immuunipuolustusta

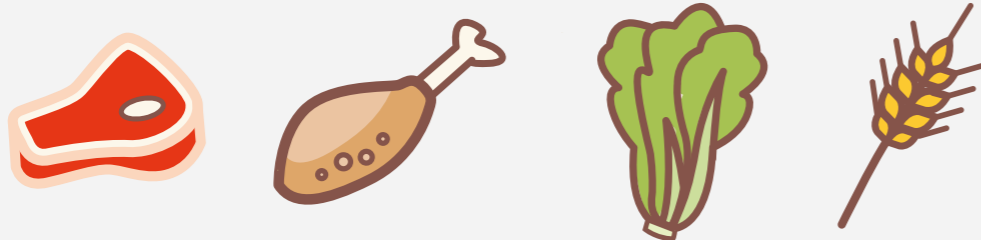


Auttaa hermoja kuljettamaan viestejä aivojen ja kehon välillä

# Rauta



## Rautaa sisältävät elintarvikkeet



Rauta imeytyy elimistöön helpoiten, jos sitä syödään punaisen lihan, kuten naudanlihan tai kananmaksan, muodossa. Ei-lihansyöjien tulisi keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, onko tarvetta ottaa rautalisää. Rautaa voi saada myös raudalla täydennetyistä aamiaismuroista, tummanvihreistä lehtivihanneksista, kuten vesikrassista, pavuista ja soijatuotteista, kuten tofusta. Näistä tuotteista raudan imeytyminen on vähäisempää.

## Raudanpuutteen oireita voivat olla

- ✓ Hengenahdistus
- ✓ Kipeä kieli
- ✓ Energian puute
- ✓ Kalpea iho
- ✓ Päänsärky
- ✓ Hauraat kynnet
- ✓ Kylmät kädet ja jalat
- ✓ Hiustenlähtö

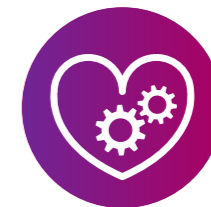
## Raudan tehtävät elimistössä



Auttaa ylläpitämään energiatasoamme



Osallistuu hapen kuljettamiseen elimistössämme

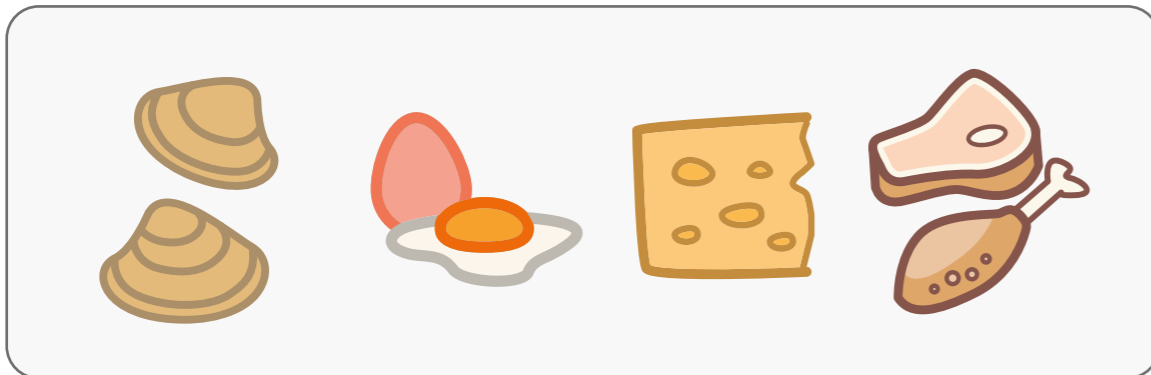


Tukee tervettä kasvuamme ja kehitystämme

# Sinkki



## Sinkkiä sisältävät elintarvikkeet



Ostereiden sinkkipitoisuus on erityisen korkea, ja myös muissa äyriäisissä, kuten ravuissa, katkaravuissa ja simpukoissa on sitä aika paljon. Sinkkiä on myös punaisessa lihassa ja siipikarjassa, maitotuotteissa ja munissa. Pähkinöiden syöminen voi aiheuttaa suolitukoksia, joten niitä tulee käyttää varoen, mutta pinjansiementen, cashewpähkinöiden, maapähkinöiden ja mantelien syöminen voi myös lisätä sinkin saantia.

Elimistö ei varastoi sinkkiä, joten on tärkeää syödä sitä tarpeeksi päivittäin. Lihaproteiini auttaa sinkin imeytymistä, joten kasvissyöjillä ja vegaaneilla voi olla riski sinkin puutokseen. Sinkkiä voi saada ottamalla lisäravinteita, mutta sinun tulisi aina noudattaa terveydenhuollon ammattilaisen neuvoja.

## Sinkin puutteen oireita voivat olla

- ✓ Ruokahaluttomuus/ laihtuminen
- ✓ Heikentynyt immuunitoiminta/ vilustuminen tai infektioiden helpompi tarttuminen
- ✓ Hiustenlähtö
- ✓ Ripuli
- ✓ Maun/hajuaistin heikkeneminen
- ✓ Väsymys

## Sinkin tehtävät elimistössä



Auttaa muodostamaan geneettistä materiaaliaamme (DNA) ja säätelee geenien ilmentymistä



Osallistuu hedelmällisyyden ylläpitoon



Vahvistaa immuunipuolustusta



# Vinkkejä terveelliseen ravitsemukseen

Kaikkien meidän, olipa avannetta tai ei, tulisi syödä erilaisia ruokia sopivia määriä ravitsemuksellisten puutteiden estämiseksi ja hyvän terveyden ylläpitämiseksi.

Ihmisten, joilla on avanne, tulisi pyrkiä:

- Syö vähintään viisi annosta hedelmiä ja vihanneksia päivässä (1 annos = 80 g tuoreita/säilöttyjä/pakastettuja hedelmiä tai vihanneksia, 30 g kuivattuja hedelmiä tai 150 ml lasillinen hedelmämehua tai smoothieta. Huomioi: ohutsuoliavannepotilaita kehoitetaan syömään itselleen sopivia hedelmiä ja vihanneksia soseutettuna
- Sisällytä ruokavalioosi kuitupitoisia tärkkelyspitoisia ruokia, kuten perunaa, leipää, riisiä tai pastaa
- Syö joitain maitotuotteita, tai korvaavia tuotteita kuten laktoositonta maitoa tai soijajuomia
- Syö proteiinia, kuten vähärasvaista lihaa, kalaa, munia ja palkokasveja. Huomioi: ohutsuoliavannepotilaita kehoitetaan välttämään palkokasveja
- Varmista, että rasvat, kuten öljyt ja levitteet, ovat tyydyttymättömiä ja käytä niitä pieniä määriä
- Juo runsaasti nesteitä nestetasapainon ylläpitämiseksi

**Vinkki:** Kun syöt kuivattuja hedelmiä ensimmäisen kerran avanneleikkauksen jälkeen, on suositeltavaa liottaa niitä jonkin aikaa vedessä niiden pehmentämiseksi.

Jos olet huolissasi aliravitsemuksesta tai ruokavaliostasi yleisesti, ota yhteyttä avannehoitajaan tai ravitsemusterapeuttiin, jotka voivat auttaa oikean ratkaisun löytämisessä.



- forever caring -

Edistyksellisiä ratkaisuja potilaiden parhaaksi

---



**Marieta Baliková**

Johtava ravitsemusterapeutti

---

Tämän oppaan sisältö on luotu ravitsemusterapeutti Marieta Balikován tuella ja hän on tarkistanut sen. Marieta opiskeli Prahan Kaarlen yliopiston ensimmäisessä ja kolmannessa lääketieteellisessä tiedekunnassa erikoistuen ravitsemukseen ja kansanterveyteen. Marieta on työskennellyt johtavana ravitsemusterapeutina Motolin yliopistollisessa sairaalassa, Tšekin tasavallan suurimmassa sairaalassa, yli 36 vuoden ajan, ja hänellä on laaja kokemus läheisestä yhteistyöstä avannepotilaiden kanssa. Hän on opiskellut myös St Jude Hospitalissa Memphisissä, Yhdysvalloissa vuonna 2008 ja sai sieltä vielä enemmän tietoa.