



Syöpöpotilaan ravitsemus- opas

Käytännön ohjeita
syövän hoidon aikana
Reseptejä

SISÄLLYS

Hyvä lukija	3
Ravitsemuksen merkitys syövänhoidon aikana	4
Ravintoaineet	4
Ruokahaluttomuus	5
Mistä lisää energiaa	7
Ruoan rikastaminen	7
Kliiniset täydennysravintovalmisteet	9
Täydennysravintojuomat ja -vanukas	9
Täydennysravintojauheet	10
Pahoinvointi ja oksentelu	11
Makumuutokset ja hajuerkkyys	12
Nielemisvaikeudet	13
Kipeä tai kuiva suu	14
Letkuravitsemus	15
Ruoansulatusongelmat	16
Ummetus	16
Ripuli	18
Valmisruoat ruoanvalmistuksen apuna	19
Suun ja hampaiden hoito	20
Minkälaista ruokaa syöpähoitojen jälkeen	21
Reseptit	21

TEKSTI	Ravitsemussuunnittelija Hanna Viitala
ASIAINTUNTIJA	Syöpätautien erikoislääkäri Tuula Lehtinen
KUVITUS	Bosse Österberg
ULKOASU	Mainostoimisto Onkinen&Kaira / Elina Arpalahti
JULKAISIJA	Suomen Syöpäpotilaat ry yhteistyössä Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen kanssa
PAINO	Painotalo Auranen Oy, 2005

HYVÄ LUKIJA

Tämä opas on tarkoitettu syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen avuksi syömiseen liittyvissä ongelmissa, joita syöpäsairaus ja sen hoidot aiheuttavat. Syöpäsairaus itsessään voi aiheuttaa laihutumista, ruokahaluttomuutta tai muita syömiseen liittyviä ongelmia. Leikkaus saattaa vaikuttaa syömiseen, nielemiseen tai ruoansulatuskanavan toimintaan. Lisäksi annettavat hoidot – sädehoito ja sytostaattihoidot – voivat aiheuttaa pahoinvointia, ripulia, ruokahaluttomuutta ja makuastein muutoksia, joiden seurauksena syöminen voi vähentyä. Myös mielialan muutokset, esimerkiksi masennus voi vaikuttaa ruokahuuun. Ongelmien seurauksena ruokamäärät voivat vähentyä ja paino laskea. Painonlasku heikentää yleiskuntoa, altistaa infektiolle, huonontaa hoitojen sietoa ja vaikuttaa myös mielialaan. Ravitsemuksesta huolehtiminen onkin yksi tärkeimpiä asioita, mitä itse voi tehdä toipumisen edistämiseksi.

Osalla syöpäpotilaista saattaa hoidon aikana käydä päinvastoin; hormoni- tai kortisonilääkityksen aikana ruokahuu kasvaa ja paino nousee. Myös liikunnan vähentymisen vuoksi paino voi nousta herkemmin. Hoitojen aikana ei laihduteta, mutta tällöin painonhallinnassa auttaa säännöllinen ateriarhythmi, vähärasvainen ruokavalio, makeiden ja rasvaisten herkkujen syömisen vähentäminen sekä liikunnan lisääminen.

Jokaisella syöpäpotilaalla on omia yksilöllisiä, syömiseen liittyviä ongelmia. Siksi opasta kannattaa käyttää käsikirjan tavoin ja lukea ne kohdat, jotka ovat kulloinkin ajankohtaisia. Oppaan neuvot perustuvat käytännön kokemuksiin. Mukana on myös ruokaohjeita ruoanvalmistuksen avuksi. Jos haluat lisää tietoa, keskustele asiasta lääkärin, ravitsemusterapeutin tai hoitohenkilökunnan kanssa.

Oppaan on laatinut ravitsemussuunnittelija Hanna Viitala Tampereen yliopistollisesta sairaalasta. Oppaan tekstiä ovat kommentoineet syöpätautien erikoislääkäri Tuula Lehtinen, ravitsemussuunnittelijat Marja Aho, Eeva-Maija Simpura sekä TAYS:n ravitsemussuunnittelijat. Kotitalousopettaja Outi Penttilä on avustanut ruokaohjeiden kehittämisessä.

RAVITSEMUKSEN MERKITYS SYÖVÄNHOIDON AIKANA

Syöpäpotilaan energiantarve voi olla lisääntynyt sairauden vuoksi jo ennen sytostaatti- tai sädehoidon alkamista. Myös leikkauksesta toipumiseen, haavojen parantumiseen ja kudosten uusiutumiseen tarvitaan tavallista enemmän energiaa ja ravintoaineita.

Ravitsemuksesta huolehtiminen on syövän tukihoitoa koko hoidon ajan. Hyvässä ravitsemustilassa oleva potilas sietää yleensä suunnitellut hoidot ja niihin liittyvät sivuvaikutukset paremmin kuin laihtunut ja kuihtunut potilas. Painon seuraaminen säännöllisesti on tärkeää. Siten pystytään mahdollinen painonlasku havaitsemaan ajoissa. Painonlaskun ennaltaehkäisy on huomattavasti helpompaa kuin sen korjaaminen myöhemmin. Normaali painon tietäminen auttaa arviomaan mahdollisen painonlaskun suuruutta ja toisaalta myös mahdollisen turvotuksen aiheuttamaa painonousua.

RAVINTOAIINEET

Riittävä energiansaanti on välttämätöntä syövänhoidon aikana. Aikuisen energiantarve on iästä, sukupuolesta ja liikunnan määrästä riippuen yleensä noin 1600-2500 kcal vuorokaudessa. Syöpää sairastavalla energian tarve on usein tätä suurempi.

Hiilihydraatit

Hiilihydraatit toimivat elimistön ensisijaisena energian lähteenä. Hiilihydraattipitoisia ruoka-aineita ovat leipä, leivonnaiset, puuro, riisi, pasta, peruna, hedelmät, marjat, mehut sekä sokeri, hunaja, virvoitusjuomat ja makeiset.

Proteiini

Proteiinia eli valkuaisaineita tarvitaan solujen ja kudosten rakennusaineiksi ja uusiutumiseen. Kun ruuasta saadaan liian vähän energiaa, käytetään ruoan proteiinia myös energian lähteenä ja tällöin kudosten uusiutuminen vähenee (esimerkiksi lihaskudoksen menetys laihtuessa). Runsaasti proteiinia sisältäviä ruoka-aineita ovat liha, kala, muna, maitovalmisteet (esimerkiksi maito, piimä, jogurtti ja juusto) sekä palkokasvit ja pähkinät.

Rasva

Rasvasta saadaan runsaasti energiaa. Ruoasta saatu ylimääräinen energia varastoituu rasvakudokseen. Runsaasti rasvaa sisältävät ruokaöljy, margariini, voi, kerma, rasvaiset juustot ja lihavalmisteet.

Vitamiinit ja kivennäisaineet

Mikäli ruokamäärät ovat pitkään pienet eikä käytössä ole klinisiä ravintovalmisteita, jää vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti suositeltua niukemmaksi. Tällöin voi vitamiini- tai kivennäisainevalmisteen käyttö olla tarpeen. Vitamiinilisien käyttö omin päin hoitojen aikana ei ole suositeltavaa. Sopivan valmisteen valinnasta ja käytöstä kannattaa keskustella lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa.

RUOKAHALUTTUUS

Syövänhoidon aikana esiintyy usein ruokahaluttomuutta. Syynä voivat olla esimerkiksi sairauden aiheuttamat aineenvaihdunnalliset muutokset elimistössä, hoidossa käytettävät lääkkeet (sytostaatit) ja sädehoito. Myös alakuloisuus ja masennus vähentävät ruokahalua. Erityisesti sytostaattihoidon yhteydessä ruokahaluttomuus voi olla jaksottaista - toisina päivinä ruoka maistuu hyvin ja toisina ei tee mieli syödä mitään. Tällöin kannattaa yrittää syödä erityisesti niinä päivinä, kun ruoka maistuu paremmin. Huononkin ruokahalun päivinä kannattaa yrittää syödä edes vähän, sillä syömättömyys lisää huonoa oloa. Kortisonilääkityksen aikana ruokahalu yleensä kasvaa.



Ruoan terveellisyysnäkökohdat voi nyt unohtaa ja syödä sitä, mitä tekee mieli ja milloin tekee mieli. Monta pientä ateriaa ja välipalaa päivän mittaan, esimerkiksi 2-3 tunnin välein, varmistaa parhaiten riittävän ravinnonsaannin. Suuren ruoka-annoksen näkeminenkin voi aiheuttaa pahanolon tunteen ja vaikeuttaa syömistä. Siksi ei kannata yrittää syödä paljon kerrallaan. Kannattaa miettiä, mihin vuorokauden aikaan ruoka maistuu parhaiten ja syödä päivän pääateria silloin, jos se onnistuu.

Muiden perheenjäsenten on hyvä tietää, että syöpäpotilaan ruokahalu ja mieliteot vaihtelevat huomattavasti päivästä toiseen, eikä kyse ole tahallisesta kiusanteosta. Jos ruokaa on valmistettu liian paljon, voi lopun pakastaa ja syödä toisena päivänä.

Kun ruoka ei maistu:

- Syö sitä, mikä maistuu. Mieti, mitä tekisi mieli syödä.
- Pyri syömään säännöllisesti, edes vähän kerrallaan.
- Älä odota näläntunnetta syödäksesi - näläntunne voi puuttua kokonaan, vaikket söisi koko päivänä mitään.



- Pienet annokset kauniisti katettuina houkuttelevat syömään enemmän kuin täyteen lastattu lautanen.
- Jos tavanomainen ruoka ei maistu, kokeile maistuivatko keitot, vellit, puurot ja kiisselit, viili tai maitokaakao.
- Kokeile kylmiä välipaloja lämpimän aterian sijaan, esimerkiksi sillivoileipä, karjalanpiirakka, leikkeleet tai juustot saattavat maistua.
- Täysmehu, olut tai viini-

lasillinen saattaa herättää ruokahalua.

- Raikas ilma ja tuuletus ennen ateriaa virkistävät ja parantavat ruokahalua.
- Musiikki, lukeminen ja TV:n katselu syömisen aikana vievät ajatuksia pois ruoasta.
- Jos mahdollista, älä valmista itse ruokaa. Ruoanvalmistus ja ruoan tuoksussa lieden äärellä seisominen voi aiheuttaa sen, että ruoan valmistuttua et enää jaksaa tai haluakaan syödä sitä.
- Hyödynnä valmisruokia, käy ulkona syömässä tai pyydä ystäviä tuomaan sinulle ruokaa.
- Käytä hyväksi pakastinta; valmista tai varaa mieleistäsi ruokaa suurempi kerta-annos ja pakasta osa myöhemmin syötäväksi. Mikroaaltouunissa ruoka-annoksen saa lämmitettyä nopeasti.
- Syö yhdessä muiden kanssa. Seurassa syöminen saa usein ruoan maistumaan paremmin.
- Juo vain vähän aterian yhteydessä.
- Hanki kotiin hyvää naposteltavaa helposti saataville. Esimerkiksi hedelmiä, marjoja, lasten hedelmäsoseita, kuivattuja hedelmiä, rusinoita, pähkinöitä, jäätelöä, makeisia, suklaata, suolakeksejä, perunalastuja ja hapankorppuja voit napostella päivän mittaan.

MISTÄ LISÄÄ ENERGIAA

RUOAN RIKASTAMINEN

Silloin, kun ruoka maistuu huonosti ja ruokamäärät jäävät pieniksi on erityisen tärkeää huolehtia riittävästä energian saannista. Kun ruokahalu on huono ja paino on laskusuunnassa, tingitään ruoan monipuolisuudesta ja terveellisyydestä ja syödään sitä, mikä maistuu. Vähärasvaisen ruokavalion opit voi nyt kääntää pääläelleen ja syödä eniten energiaa sisältäviä ruoka-aineita. Pitäytyminen terveille suositellussa, vähärasvaisessa ruokavaliossa huonontaa ravitsemustilaa edelleen eikä edesauta toipumista. Pienistäkin ruoka-annoksista saadaan runsaammin energiaa, kun ruokia täydennetään esimerkiksi rasvalla, kermalla ja juustolla.

Ruokaa voidaan rikastaa tavallisilla ruoka-aineilla seuraavasti:

- Kaupan valikoimista etsitään runsaasti rasvaa tai energiaa sisältäviä vaihtoehtoja esimerkiksi maitotuotteista, leikkeleistä ja leipärasvoista. Nyt ei ole kevyt- tai light-tuotteiden aika.
- Rasvalla, kermalla ja sokerilla saadaan tuhdimpaa ruokaa annoskokoa lisäämättä. Rasvaa käytetään reilummin ruuanvalmistukseen ja leivän päällä. Kermaa voi lorauttaa monen ruuan joukkoon energiaa ja makua antamaan. Esimerkiksi voimapuuro syntyy, kun hiutaleet lisätään maidon ja kerman seokseen ja laitetaan vielä nokare margariinia kyytipojaksi.
- Ruoanvalmistukseen sopivat täysmaito, kerma, ranskankerma ja smetana.
- Laatikkoruokiin, kastikkeisiin ja muhennoksiin voi lisätä juustoraastetta.
- Kermaiset kastikkeet mehevöittävät ruokaa ja tuovat lisäenergiaa.
- Janojuomana kannattaa juoda energiaa sisältäviä juomia: mehua, limonadia, mehukeittoa, pilsneriä tai klinisiä täydennysravintojuomia.
- Ruokajuomaksi sopii täys- tai kevytmaito, A-piimä, täysmehu tai kotikalja.
- Leiville laitetaan reilusti margariinia tai voita ja lisäksi leikkeleitä, esimerkiksi kermajuustoa, kinkkua, makkaraa tai kananmunaa.
- Vatsaa ei kannata täyttää suurilla salaatti- tai raasteannoksilla, vaan niitä käytetään muun ruoan lisäkkeenä ja ruoka-annoksiin väriä ja makua antamaan.
- Jälkiruoka kruunaa aterian. Esimerkiksi marjakiisseli kermavaahdon tai jäätelön kera, hedelmäsalaatti, hedelmärahka, jäätelö, pirtelö, vanukas, lämmitetty leipäjuusto hillon kera tai marjapiirakka vaniljakastikkeen kera ovat hyviä vaihtoehtoja joko jälkiruoksi tai välipalaksi.

KLIINISET TÄYDENNYSRAVINTOVALMISTEET

Ruoan energiamäärää voidaan lisätä myös täydennysravintovalmisteilla. Näitä ovat sellaisenaan nautittavat valmiit täydennysravintojuomat ja -vanukkaat sekä ruokiin ja juomiin lisättävät täydennysravintojauheet. Valmisteet sisältävät runsaasti energiaa ja ravintoaineita. Täydennysravintovalmisteita voi ostaa apteekista ilman reseptiä.

TÄYDENNYSRAVINTOJUOMAT JA -VANUKAS

Täydennysravintojuomia on saatavana useilta eri valmistajilta lukuisia eri makuvaihtoehtoja. Juomia on sekä kirkkaita, mehumaisia että maitomaisia.

Mehumaisia valmisteita ovat esimerkiksi:

- Addera®, Addera+®, Acceptera®
- Enlive®
- Ensini®
- ProvideXtra® Drink
- Resource Fruit®

Maitomaisia valmisteita ovat esimerkiksi:

- Ensure Plus®
- Nutridrink®, Fortimel®
- Semper Teho®, Semper Teho Energia®, Semper Teho Proteiini®
- Resource Protein®, Resource Energy®

Kuitua sisältäviä valmisteita ovat esimerkiksi:

- Fresubin® energy fibre Drink
- Nutridrink multi fibre®
- Semper Teho® Kuitu& hedelmä



Juomat on tavallisesti pakattu 2 dl tetroihin. Yksi tetra sisältää energiaa valmisteesta riippuen noin 200 - 400 kcal ja proteiinia 10-20 grammaa. Lisäksi juoma sisältää noin viidenneksen päivän vitamiinien ja kivennäisaineiden tarpeesta. Tavalliseen ruokaan verrattuna juomatetran energiamäärä vastaa kahta - kolmea voileipää tai pientä ateriaa ja proteiinimäärä 3-6 lihapullaa tai 2-3 lasillista maitoa.

Vinkkejä täydennysravintojuomien käyttöön:

- Juomat maistuvat parhaiten jääkaappikylminä, kahvin tai kaakon makuisia voi kokeilla myös lämmitettyinä. Tetraa ei saa laittaa mikroaaltouuniin, vaan juoma lämmitetään astiassa.
- Makuvaihtoehtoja on runsaasti, kokeilemalla löytää mieluisimman.
- Juomia voi käyttää välipalana, aterian korvikkeena, eväänä esim. kauppareissuilla, suun kostuttamiseen tai esimerkiksi mehukeiton sijasta puuron kanssa.
- Juomatetraa ei tarvitse nauttia yhdellä kertaa, vaan avatun tetran juoma säilyy jääkaapissa vuorokauden ajan ja sitä voi nauttia vähitellen.
- Halutessa juomia voi sekoittaa veteen, mehuun, mehukeittoon, kiisseliin tai maitoon.
- Pakastamalla juomista voi valmistaa sorbettia tai jääpaloja, joita voi imeskellä.

Saatavana on myös täydennysravintovanukas (Forticreme®), joka on lusikalla syötävä. Se sisältää tavanomaista vanukasta enemmän energiaa, proteiinia ja ravintoaineita. Sitä voi käyttää erityisesti silloin, kun nesteiden nieleminen on vaikeaa. Makuvaihtoehtoja on useita.

TÄYDENNYSRAVINTOJAUHEET

Täydennysravintojauheita lisätään valmiiseen ruokaan lisäenergiaa antamaan. Valmisteita ovat esimerkiksi

- pelkästään hiilihydraattia sisältävä jauhe, maltodekstriini (Fantomalt®, Semper Energia®).
- monipuolisesti kaikkia ravintoaineita sisältävät jauheet (Nutrison®, Semper Plus®).
- proteiinia sisältävä jauhe (Protifar®).
- hiilihydraattia ja rasvaa sisältävä jauhe (Duocal®).

Lisätietoja valmisteiden valikoimasta saa ravitsemusterapeutilta. Valmistajilta on saatavana oppaita ja reseptivihkosia valmisteiden käyttöön. Myös osassa tämän oppaan ruokaohjeista on käytetty täydennysravintojauheita.

KELA korvaa tietyt kliiniset täydennysravintovalmisteet kiinteän omavastuun jälkeen 50%:sti, jos potilaalla on haiman, sapen ym. sairaus ja rasvojen imeytymishäiriö tai hänelle on tehty mahalaukun poistoleikkaus. Aliravitsemuksen, syömisvaikeuksien tai painonlaskun perusteella valmisteista ei saa korvausta. Korvauksen saamiseksi tarvitaan lääkärin kirjoittama B-todistus yllämainitusta sairaudesta ja lisäksi resepti valmisteiden ostoa varten. Taloudellista tukea täydennysravintovalmisteiden hankkimiseen voi saada muun muassa KELA:n vammaistuesta tai hoitotuesta. Taloudelliseen tukeen liittyvissä asioissa saa apua sosiaalityöntekijältä.

PAHOINVINTI JA OKSENTELU

Pahoinvointi ja oksentelu liittyvät usein sytostaatti- tai sädehoitoon. Tästä syystä ei kannata syödä vatsaa täyteen juuri ennen hoitoa. Kevyt ateria ennen hoitoa on kuitenkin paikallaan, sillä myös syömättömyys lisää pahoinvointia.

Tarvittaessa lääkäri voi määrätä pahoinvoinnin estolääkettä. Lääkitysmahdollisuudet ovat kehittyneet viime vuosina huomattavasti ja lääkivaihtoehtoja on useita. Lääkettä kannattaa käyttää säännöllisesti parhaimman tehon aikaansaamiseksi. Jos syöminen on vaikeaa pahoinvoinnin vuoksi, ennen ateriaa otettu pahoinvoinnin estolääke voi helpottaa syömistä.

Usein pahoinvointi yhdistetään siihen ruokaan, mitä on viimeksi syöty ennen pahoinvoinnin alkamista. Myöhemminkin sama ruoka voi aiheuttaa pahoinvointia, vaikka ruoka ei ollutkaan pahoinvoinnin syy. Tästä syystä mieliruokia ei ole hyvä syödä ennen



hoitoa. Pahoinvoinnin syy voi olla myös psykologinen; jo sairaalaan tai osastolle saapuminen, ruokakärryn kolahdus osastolla tai ruoan ajatteleminenkin voivat saada aikaan pahoinvoinnin tunteen.

Vinkkejä pahoinvoinnin ehkäisemiseksi:

- Vältä ruoan valmistusta ja ruoan tuoksussa oleskelua.
- Tuuleta huone hyvin ennen syömistä.
- Kylmä tai jäähtynyt ruoka tuoksuu vähemmän kuin lämmin. Esimerkiksi silli-, anjovis- tai kinkkuvoileipä, karjalanpiirakka, leikkelelautanen tai juustotarjotin hedelmien kera voi maistua.
- Suolainen ruoka aiheuttaa vähemmän pahoinvointia kuin makea.
- Puurot, vellit, kiisselit, marjaruoat ym. sopivat paremmin kuin rasvainen ruoka.
- Runsas juominen aterian yhteydessä lisää pahoinvointia. Juo mielummin aterioiden välillä. Hiilihappopitoinen juoma voi lisätä pahoinvointia.
- Syö rauhallisesti ja pureskele ruoka huolellisesti.
- Lepää ruokailun jälkeen.
- Syö usein ja vähän kerrallaan.
- Aamupahoinvoinnin ehkäisemiseksi syö korppua, keksiä tms. sängyssä ennen ylösnousua.
- Vältä vyötäröltä tai kauluksesta tiukkoja vaatteita.

MAKUMUUTOKSET JA HAJUHERKKYYS

Sytostaatti- ja sädehoito voivat aiheuttaa makumuutoksia. Tällöin kaikessa ruuassa voi olla outo, karvas tai metallinen maku eikä ruoka maistu siltä kuin ennen. Myös tiettyjä ruokia kohtaan voi tulla vastenmielisyyttä; esimerkiksi punainen liha voi maistua oudolta. Joskus marinointi esimerkiksi hedelmämeheissä auttaa lihan oudon maun häivyttämisessä. Kalaa, broileria, juustoa tai kananmunia kannattaa tällöin kokeilla lihan tilalla.

Joillakin potilailla tulee vastenmielisyyttä makeita ruokia, leivonnaisia tai makeisia kohtaan. Toiset taas aistivat makeat ruoat vähemmän makeiksi kuin ennen ja kaipaavat lisää sokeria. Joillain mausteet

maistuvat liiaksi ja toiset taas kaipaavat ruokaan lisää tulisuutta. Makumuutoksien tuntemista voi vähentää oikea ruokien tarjoilulämpötila. Kokeilemalla löytää parhaiten sopivan.

NIELEMISVAIKEUDET

Pään ja kaulan alueelle annettu sädehoito sekä myös sytostaattihoidot ärsyttävät nielua ja ruokatorvea. Suun kuivuminen ja kipeytyminen sekä nielemisvaikeudet voivat vaikeuttaa syömistä. Tällöin ruoan rakennetta on muutettava pehmeämmäksi ja helpommin nieltäväksi. Pehmeä, sosemainen tai nestemäinen ruoka vaatii vähemmän pureskelua ja on helpompaa niellä kuin kiinteä ruoka. Ruoassa mahdollisesti olevat kokkareet vaikeuttavat nielemistä. Samoin kuiva, tahmea tai sitkeä ruoka on hankalaa niellä. Jos perunan syöminen tuottaa vaikeuksia, voi perunasta valmistaa perunasosetta tai -velliä. Kokeilemalla selviää, minkä rakenteista ruokaa on helpoin syödä.

Pehmeärakenteisia ruokia ovat puurot, vellit, keitot, murekkeet, laattikko- ja pataruokat, kananmuna- ja kalaruokat. Myös kiisselit, hyytelöt, vanukkaat, jäädykkeet, pirtelöt ja jäätelö ovat helposti nieltäviä. Keittäminen, hauduttaminen ja mikroaaltouunikypsennys pehmentävät ruokaa, kun taas pannulla paistaminen kovettaa ruoan rakennetta. Ruoan kostutukseen ja mehevoittämiseen sopivat kastikkeet ja sekä rasva- ja kermalisäys. Ruokaa voi hienontaa esimerkiksi haarukalla, survimella tai sauva- tai tehosekoittimella.

Joskus nielemisvaikeuksissa tarvitaan nestemäistä ruokaa, jota nautitaan lusikalla, nokkamukis-



ta tai pillillä. Nestemäisen ruoan energiamäärä on vähäisempi kuin normaalarakenteisen ruoan, koska ruoka laimenee lisättäessä nestettä. Tämän vuoksi nestemäisen ruoan energiamäärää pitää lisätä rasvalla, kermalla, sokerilla tai täydennysravintojauheilla. Myös sellaisenaan nautittavia täydennysravintojuomia kannattaa käyttää.

Takeaa nestettä on helpompi niellä kuin aivan juoksevaa. Esimerkiksi mehukeitto tai kiisseli on helpommin nieltävää kuin mehu. Tarvittaessa ruokaa voi takeuttaa esimerkiksi peruna- tai maissijauholla, kananmunalla, liivateella tai käyttämällä vähemmän nestettä ruokiin. Kastikkeita voi suurustaa myös valmiilla kastikeaineilla. Apteekista voi ostaa ruokien sakeuttamiseen tarkoitettuja jauheita (Thick and Easy®, Nutilis®). Sakeuttamisjauheen käyttö on yksinkertaista. Sitä lisätään kylmään tai kuumaan valmiiseen ruokaan tai juomaan sen mukaan, kuinka takeata ruoasta halutaan.

KIPEÄ TAI KUIVA SUU

Säde- ja sytostaattihoidot voivat aiheuttaa suun, nielun ja ruokatorven limakalvoärsytystä, kipua ja kuivumista, mikä vaikeuttaa syömistä huomattavasti. Pään ja kaulan alueelle annettava sädehoito heikentää syljeneritystä ja muuttaa syljen koostumusta sitkeäksi ja paksuksi.

Syömistä helpottamiseen apuna voi käyttää puuduttavaa suuvettä (Xylocain,) tai kipulääkettä noin 1/2 – 1 tuntia ennen ruokailua. Myös suun hiivasieni-infektio eli sammas, voi aiheuttaa kipua suussa. Sammas ilmenee vaaleana peitteenä suun limakalvoilla ja kielessä. Lääkäri määrää lääkkeen sen hoitamiseen. Suun ongelmien hoitoon on käytettävissä useita erilaisia lääkevalmisteita, joiden käytöstä hoitava lääkäri antaa ohjeet.

Useilla potilailla happamat ruoat lisäävät oireita. Maultaan mieto, vähän maustettu ja hapoton ruoka ei ärsytä arkaa suuta. Tällöin sopivat esimerkiksi puurot, peruna- ja kasvisseoseet, makaroni,

riisi, kananmuna-, jauheliha- tai makkararuokat, kiisselit, hedelmä- ja marjasoseet, jäätelö ja hyytelöt. Hieman jäähtynyt ruoka sopii paremmin kuin kuuma ruoka ja juoma.

Maultaan mieto, vähän maustettu ja hapoton ruoka ei ärsytä arkaa suuta. Tällöin sopivat esimerkiksi puurot, peruna- ja kasvisoseet, makaroni, riisi, kananmuna-, jauheliha- tai makkararuokat, kiisselit, hedelmä- ja marjasoseet, jäätelö ja hyytelöt. Hieman jäähtynyt ruoka sopii paremmin kuin kuuma ruoka ja juoma.

Kuivan suun hoitoon voi käyttää syljen erityistä lisääviä tabletteja (esimerkiksi Dentiplus®, Sylex®, Xerodent®) tai kosteuttavia geelejä (esimerkiksi Oralbalance®, Bioextra®). Myös ruokaöljyä voi sivellä suun limakalvoille. Suuta voi kostuttaa myös vedellä tai jääpaloilla tai -murskalla.

LETKURAVITSEMUS

Mikäli tavanomainen syöminen ei onnistu tai se on riittämätöntä, voidaan ravinnonsaanti turvata letkuravitsemuksen avulla joko lyhyt- tai pitkäaikaisesti. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi pään ja kaulan alueelle annettava sädehoito tai suun, nielun tai ruokatorven alueen leikkaus. Myös syöpäkasvain voi sijaita siten, että se hankaloittaa nielemistä tai ruoan kulkua.

Letkuravintoa voidaan antaa ohuella nenästä mahalaukuun menevällä letkulla tai suoraan vatsanpeitteiden läpi mahalaukuun menevällä letkulla (PEG). Vaikka ravintoa annetaan letkun kautta, se ei estä normaalia syömistä sen rinnalla. Letkuravitsemuksessa käytetään tarkoitukseen suunniteltuja valmiita letkuravintovalmisteita, jotka sisältävät kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Ravitsemusterapeutti auttaa sopivan valmisteiden valinnassa ja määrän arvioinnissa.

RUOANSULATUSONGELMAT

Moni potilas kokee täyden olon tunnetta jo pienenkin ruokamäärän syömisen jälkeen. Syyinä voivat olla leikkaus, ruoansulatuksen hidastuminen, syöpäkasvaimesta aiheutuva täyttymisen tunne, lääkehoito, ummetus tai liikunnan puute. Rasvainen ja runsaasti proteiinia sisältävä ruoka, esimerkiksi paistettu pihvi, viipyy mahalaukussa pidempään kuin vähärasvainen, hiilihydraattipitoinen ruoka, kuten esimerkiksi puuro. Samoin sosemainen ja hienojakoinen ruoka etenee mahalaukusta nopeammin kuin karkearakenteinen ruoka.

Ilman nieleminen ja liikkumattomuus aiheuttavat kaasun kerääntymistä ruoansulatuskanavaan. Ilman nielemistä lisäävät hermostuneisuus, ruoan hotkiminen, suu auki pureskeleminen, purukumin pureskelu, pastillien jatkuva imeskeleminen tai runsas hiilihappoisten juomien (kivennäisvedet, virvoitusjuomat) juominen. Makeutusaineista ilmavaivoja voivat aiheuttaa ksylitoli ja sorbitoli, joita käytetään useiden purukumien ja pastillien makeuttamiseen. Herkästi kaasua muodostavat ruoka-aineet saattavat myös aiheuttaa ilmavaivoja. Näitä ovat esimerkiksi kaali, sipuli, herne, pavut, sienet, paprika ja omena. Myös tuore ruisleipä tai pulla aiheuttavat joillekin ilmavaivoja. Pieni jaloittelu tai kävely ruoan jälkeen vähentää täyden olon tunnetta ja ilmavaivoja.

UMMETUS

Ummetusta aiheuttavat tietyt kipulääkkeet, sytostaatit, liian vähäinen nesteen saanti, ruokavalion vähäinen kuitumäärä ja liikunnan puute.



Tässä muutamia vinkkejä ummetuksen hoitoon:

- Juo runsaasti. Sopivia juomia ovat vesi, laimeat sokeroidut mehut, mehukeitot ja laiha tee.
- Nesteen päivittäinen keskimääräinen tarve on noin 0,3 dl/ painokilo. Esimerkiksi 70 kg painavan henkilön päivittäinen nesteen tarve on noin pari litraa. Tarvetta lisäävät esimerkiksi ripuli, kuume ja hikoilu. Koko tarvittavaa nestemäärää ei tarvitse juoda, vaan myös ruoasta saadaan nestettä.
- Runsaasti kuitua sisältäviä ruokia ovat täysjyväleipä ja -puurot, kasvikset, hedelmät ja marjat.
- Leseet sisältävät runsaasti kuitua. Ruis- tai vehnäleseitä voi käyttää päivittäin 1-2 rkl ja kauraleseitä runsaammin. Leseiden käyttö kannattaa aloittaa vähitellen ilmavaivojen välttämiseksi. Leseiden käytön yhteydessä on erityisesti huolehdittava nesteen saannista, sillä kuitu imee itseensä runsaasti nestettä. Siksi leseitä kannattaa lisätä esimerkiksi puuroon, jogurttiin tai viiliin, jolloin neste tulee samalla.
- Leseitä voi lisätä esimerkiksi sämpylätaikinaan, rahkajälkiruokiin tai kiisseleihin. Kauraleseistä voi valmistaa puuron sellaisenaan.
- Pellavansiemenet sisältävät kuitua ja myös muita vatsan toimintaa kiihdyttäviä aineita. Pellavansiemeniä voi käyttää liotettuina tai lisätä sellaisenaan vaikka sämpylätaikinaan.
- Kuivattuja, liotettuja luumuja, viikunoita ja rusinoita voi kokeilla ummetukseen. Myös liotusvesi kannattaa juoda.
- Kaupasta ja apteekista voi ostaa valmista luumumehua.
- Apteekista voi ostaa erilaisia ummetuksen hoitoon tarkoitettuja valmisteita. Saatavana on myös valmiste, jossa on eri kuitujen seosta. Kysy valmisteen valintaan neuvoa hoitohenkilökunnalta.
- Kaikki liikunta on hyväksi ummetuksen hoidossa.

RIPULI

Ripulia aiheuttavat tietyt sytostaatit, suoliston alueen sädehoito, ruoansulatuskanavan alueen leikkaushoito, suoliston sairaudet, antibioottihoito sekä laktoosi-intoleranssi. Ripulin yhteydessä on huolehdittava riittävästä nesteen saannista elimistön kuivumisen ehkäisemiseksi. Neuvottele lääkärin kanssa ripulin mahdollisesta lääkehoidosta.

Ripulin aikana:

- Juo runsaasti. Hyviä juomia ovat vesi, kivennäisvesi, laimea sokeroitu mehu, mehukeitto ja laimea tee.
- Vähälaktoosiset tai laktoosittomat juomat voivat sopia paremmin kuin tavalliset maitotuotteet.
- Maitohappobakteereita sisältävät valmisteet voivat lyhentää ripulia erityisesti antibiootihoidon aikana normalisoimalla suoliston bakteerikantaa. Tuotteita on laaja valikoima erilaisia maitovalmisteita, mehuja, mehukeittoja ja kauravalmisteita. Tuotemerkkejä ovat esimerkiksi Gefilus, Rela, Pro Viva ja Yosa. Maitohappobakteereita sisältäviä kapsleita voi ostaa apteekista, esimerkiksi Gefilus® ja Biophilus®.
- Jos ripuli on runsasta tai jatkuu useita päiviä, kannattaa kokeilla myös apteekista saatavaa ripulijuomaa
- Vältä rasvaista ruokaa. Syö usein ja vähän kerrallaan.

VALMISRUOAT RUOANVALMISTUKSEN APUNA

Jos voimat eivät riitä ruoan valmistamiseen, kannattaa ruoanvalmistusta helpottaa kaikin mahdollisin keinoin. Yksi vaihtoehto ovat valmisruoat. Valmisruokia voi ostaa kotiin vararuoaksi niiksi päiviksi, jolloin ei jaksa ruokaa alusta asti valmistaa. Kotiruoka ja valmisruoka myös täydentävät toisiaan.

Valmisruokien ja puolivalmisteiden valikoima on nykyään hyvin runsas. Siihen kuuluvat esimerkiksi:

- mikroateriat
- ateria-ainekset
- keitot, lämmin kuppi -keitot
- laatikkoruoat
- ohukaiset
- pihvit, pyörykät
- kasvis- ja juurespihvit
- kastikkeet, maustekastikkeet
- esikäsitellyt raaka-aineet, esim. marinoidut lihat, leikkeet, perunapakasteet
- lämmin, valmis ruoka ja grillituotteet kauppojen irtomyynissä



SUUN JA HAMPAIDEN HOITO

Sylki suojelee hampaita reikiintymiseltä. Pään ja kaulan alueelle annetun sädehoidon aikana syljen erityis vähenee. Kipeän suun vuoksi moni potilas joutuu syömään sosemaista ruokaa. Kun ruokaa ei tarvitse pureskella, syljen erityis vähenee entisestään. Myös sytostaattihoidot vähentävät syljen erityistä. Kun sylkeä erittyy vain vähän, sen suojaava vaikutus heikkenee ja hampaat reikiintyvät tavallista herkemmin. Tästä syystä hampaiden hoito on tärkeää.

Hampaiden tarkastus ja tarvittava hammashoito, reikien paikkaamiset ym. tehdään yleensä ennen hoitojen aloittamista. Sytostaattihoidon tai pään ja kaulan alueelle annettavan sädehoidon aikana ei hammashoitotoimenpiteitä yleensä voida tehdä.

Hampaiden kunnossa pysymistä edistävät:

- Juo riittävästi päivän mittaan.
- Huuhtelee suu vedellä aina syömisen jälkeen.
- Vältä jatkuvaa napostelua.
- Käytä mahdollisuuksien mukaan xylitol-purukumia tai -pastilleja ruokailun jälkeen.
- Tupakointi ja alkoholi ärsyttävät suun limakalvoja.
- Harjaa hampaat päivittäin pehmeällä hammasharjalla.
- Jos suu on arka, kokeile apteekista saatavia vaahtoutumattomia hammastahnoja (esimerkiksi Bioxtra®, Salutem®, Biotene®).
- Suun limakalvojen kostuttamiseen voi kokeilla kosteuttavia geelejä (esimerkiksi Oralbalance®, Bioxtra®), ruokaöljyä tai tarkoitukseen kehitettyä suusuihkettä (esimerkiksi Proxident®).
- Neuvottele sopivan suuveden käytöstä hoitohenkilökunnan kanssa.
- Puhdista hammasproteesi ja limakalvot proteesin alta

huolellisesti päivittäin.

MINKÄLAISTA RUOKAA SYÖPÄHOITOJEN JÄLKEEN

Syöpähoitojen jälkeen ja syömisongelmien väistyttyä siirrytään vähitellen tavanomaiseen monipuoliseen ruokavalioon. Kun painonlaskusta ei ole huolta, valitaan ruokavalioon jälleen vähärasvaisia vaihtoehtoja ja käytetään kerma- ja rasvalisäyksiä vain harvoin. Monipuoliseen ruokavalioon kuuluu runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä viljavalmisteita, kohtuullisesti vähärasvaista lihaa ja kalaa sekä niukasti rasvaa ja sokeria.

Jos hoidon aikana on kertynyt ylipainoa (syynä esimerkiksi hormonilääkkeet tai kortisonilääkkeet), neuvottele hoitavan lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa painonhallintakeinoista hoidon jälkeisessä vaiheessa.

RESEPTIT

Seuraavat ruokaohjeet on tarkoitettu ruokahaluttomille potilaille. Suuri osa ruoista sopii myös pehmeään tai sosemaiseen ruokavalioon. Tavoitteena on energiamäärältään tavanomaista tuhdimmat ruuat. Osassa resepteistä on käytetty energian lisäämiseksi rasvan, kerman ja sokerin lisäksi myös maltodekstriiniä. Maltodekstriini on muunnettua maissitärkkelystä (esim. Semper Energia® tai Fantomalt®). Se on lähes mautonta. 1 dl maltodekstriiniä painaa noin 50 g.

Rasvana käytetään mieluiten 70-80 % rasvaa sisältävää rasiamargariinia (esim. Keiju 80 % tai Flora 70 %) tai voita. Kermana käytetään rasvaisinta kermalaatua eli 38 % rasvaa sisältävää vispi- tai kuohukermaa. Resepteissä esitetyjä periaatteita ruokien täydentämiseen voit soveltaa myös muihin resepteihin. Jos tavalliset maitotuotteet eivät sovi, vaihda ne vähälaktoosiisiin maitotuotteisiin.



PUUROT, VELLIT

TÄYDENNETTY HIUTALEPUURO

2 1/2 dl vettä
1 dl hiutaleita
1 rkl rasiamargariinia tai voita
1/2 dl kermaa
1/2 dl maltodekstriiniä

Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Sekoita joukkoon hiutaleet: Keitä miedolla lämmöllä kypsäksi. Sekoita joukkoon margariini, kerma ja maltodekstriini.

Vinkki: Puuro valmistuu kätevästi mikropuurona. Mittaa ainekset pieneen kulhoon ja sekoita. Kypsennä täydellä teholla (600 W) 3 minuuttia. Lisää margariini, kerma ja maltodekstriini ja sekoita tasaiseksi. Anna hautua hetken ennen tarjoamista.

MANNAPUURO

2 1/2 dl täysmaitoa
2 1/2 rkl mannasuurimoja
1 rkl rasiamargariinia tai voita
1/2 dl kermaa
1/2 dl maltodekstriiniä

Kuumenna maito teflonkattilassa. Sekoita joukkoon mannasuurimot ja keitä hiljaisella lämmöllä n. 15 min. Sekoita joukkoon kerma, margariini ja maltodekstriini.

VELLI (2 annosta)

1 dl kaura- tai muita hiutaleita
1/2 l kevyt- tai täysmaitoa
1 rkl rasiamargariinia tai voita (suolaa)

Kiehauta maito koko ajan sekoittaen mieluiten teflonkattilassa. Lisää hiutaleet ja keitä kypsäksi. Lisää margariini. Mausta haluttaessa suolalla. Velliä voi valmistaa myös minuuttivellijauheista, lastenvellijauheista tai perunahiutaleista.

PÄÄRUOAT

PURJO-PERUNASOSE- KEITTO

6 dl kasvislientä
250-300 g jauhoista
perunaa, esimerkiksi Pito
1 keskikokoinen purjo
(ei tummanvihreitä osia)
1/2 prk (100 g) yrtti- tai
pippurituorejuustoa
musta- tai valkopippuria
hienonnettua ruohosipulia
tai persiljaa

Lisää kiehuvaan kasvislie-
meen suikaloidut perunat
ja viipaloitu purjo.

Keitä pehmeäksi.

Lisää keittoon juusto ja
sekoita tasaiseksi.

Soseuta keitto sauvasekoit-
timella. Mausta pippurilla ja
lisää pinnalle ruohosipulia
tai persiljaa.

BROILERI-KASVIS- SOSEKEITTO (3 annosta)

1/2 l vettä
1/2 liha- tai kanaliemikuutio
1 pss (200 g) keittojuureksia
3 perunaa
n. 300 g (1 pkt) marinoituja
broilerin fileesuikaleita
1 dl kermaa

Kypsennä kuoritut ja paloitel-
lut perunat, keittojuurekset
ja broilerin fileesuikaleet
lihaliemessä (noin 15 minuut-
tia). Soseuta sauvasekoit-
timella. Lisää kerma ja kie-
hauta.

Vinkki: Halutessa voit samal-
la ohjeella valmistaa kalakas-
vissosekeiton. Korvaa tällöin
broilerisuikaleet esimerkiksi
pakastekalalla tai lohisuika-
leilla.

PÄÄRUOAT

JAUHELIIHAMURUKASTIKE

400 g jauhelihaa
1 rkl öljyä
1 hienonnettu sipuli
1 prk tomaattimurskaa
1/2 tl suolaa
1 tl paprikajauhetta
riipaus mustapippuria
1-2 tl oreganoa
1 dl kermaa
1 dl maltodekstriiniä

Ruskista jauheliha pannulla öljyssä. Lisää sipulisilppu ja hauduta hetki. Lisää tomaattimurska ja mausteet ja anna kastikkeen hautua n. 5 min. Lisää kerma ja maltodekstriini ja kuumenna. Tarjoa spageetin kanssa. Kastiketta voi pakastaa jäähtyneenä annosrasioihin.

Vinkki: Lisää kastikkeeseen tacomausteseosta ja käytä kastiketta tacojen täytteenä.

BROILERKASTIKE

1 rkl öljyä
300 g maustamattomia tai marinoituja broilerisuikaleita
1 tik (400g) valmiskastiketta (esim. Uncle Ben's)
1 dl maltodekstriiniä

Ruskista pannulla öljyssä broilerisuikaleet. Lisää valmiskastike. Hauduta miedolla lämmöllä n. 10 min. Lisää maltodekstriini. Kastiketta voi pakastaa annosrasioihin. Broilerisuikaleet voi korvata broilerijauhe-
lihalla.

PÄÄRUOAT

JAUHELIHA- MAKARONILAATIKKO

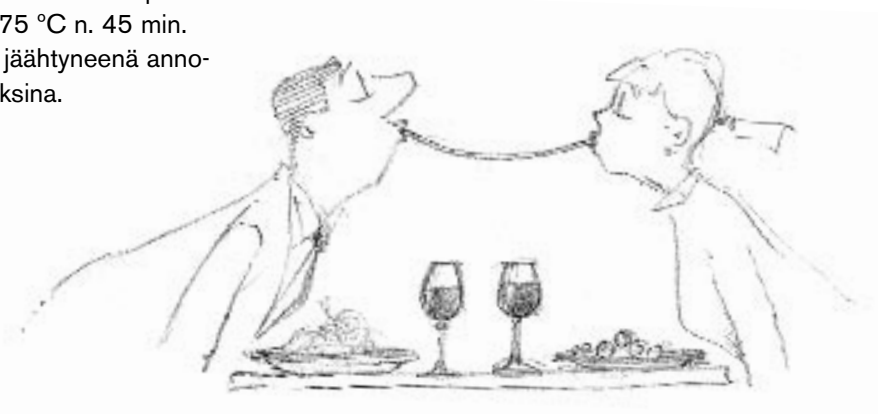
200 g naudan jauhelihaa
2 1/2 dl makaronia
3 dl täysmaitoa
2 dl kermaa
1 dl maltodekstriiniä
1 muna
suolaa
hiukan valkopippuria ja
paprikajauhetta

Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan kypsiksi. Ruskista jauheliha pannulla vaaleaksi. Sekoita makaroni ja jauheliha ja laita voideltuun uunivuokaan. Sekoita maito, kerma, muna, maltodekstriini ja mausteet. Kaada seos vuokaan makaronien päälle. Paista 175 °C n. 45 min. Pakasta jäähtyneenä annospakkauksina.

LIHAPULLAT

500 g jauhelihaa
1 muna
2 dl kermaa
1/2 pss sipulikeittoaineisia
1/2 dl kaurahiutaleita

Sekoita kerma, sipulikeittoaineiset ja kaurahiutaleet. Anna turvota 10 min. Sekoita joukkoon jauheliha ja muna. Tee taikinasta kostutetuin käsin pyöryköitä, pihvejä tai murekettä. Kypsennä pyöryköitä ja pihvejä 225 °C n. 10 min, murekettä 175 °C n. 30 min.



PÄÄRUOAT

NAKKIMUNAKAS

2 munaa
2 rkl kermaa tai vettä
2-3 nakkia
1/2 dl maltodekstriiniä
Paistamiseen 1 rkl margariinia

Riko munien rakenne kullonhossa, lisää mukaan neste ja sekoita. Paloittele nakit.

Kuumenna pannulla rasva ja kaada munakasseos pannulle. Vähennä levyn lämpöä. Vedä paistamisen aikana munakasmassaa muutaman kerran reunoilta keskelle päin, jotta munakas hyytyy kokonaan. Lisää nakkipalat ja kuumenna niitä tai nakit voi myös paistaa. Valuta munakas lautaselle ja taita se kahtia. Tarjoa heti. Nakkien tilalle käy esim. kinkkusuikeleet, tonnikala, juustoraaste.

HERNEKEITTO

Valmista hernekeitto hernekeittotölkin ohjeen mukaan. Sekoita 2 dl hernekeittoa,
1/2 dl kermaa ja 1/2 dl maltodekstriiniä ja kuumenna.

UUNIKALAVUOKA

n. 400 g lohifileetä
1 pussi (500 g) perunasipulisekoitusta
tilliä
suolaa
sitruunapippuria
1 prk kermaa

Laita uunivuokaan perunasipulisekoitus. Kaada kerma päälle. Ripottele lohifileelle suola, tilli ja sitruunapippuri. Aseta lohifile perunasipulisekoituksen päälle nahkapuoli ylöspäin. Paista 200 °C n. 1h. Lohifileen nahka irtoaa nyt helposti.

Vinkki: Samalla ohjeella voit valmistaa kinkkukiusauksen, kun lohifileen sijasta käytät 250 g kinkkusuikeleita, jotka sekoitat perunasipuliseoksen joukkoon. Tillin ja sitruunapippurin voit korvata mustapippurilla. Halutessasi voit ripotella päälle lisäksi juustoraastetta.

LISÄKKEET

PERUNASOSE

700 g (8-10 kpl) perunoita
1-2 dl täysmaitoa
1 dl kermaa
50 g rasiamargariinia tai voita
suolaa maun mukaan

Keitä kuoritut perunat kypsiksi. Kaada keitinvesi pois. Soseuta perunat kuumina sähkövatkaimella. Sekoita joukkoon maito, kerma, margariini ja suola.

Vinkki: Jos haluat valmistaa perunasoseen koko perheelle, käytä nesteenä vähärasvaista maitoa. Lisää rikastettavaan annokseen noin 2 rkl kermaa ja 2 tl margariinia.

Vinkki: Perunasoseen valmistukseen käytä myös pakasteperunasoseainees, käytä nesteenä täysmaitoa ja kermaa ja lisää rasiamargariinia.

RÖSTIPERUNAT

5 kpl keskikokoista perunaa
1 tl sitruunamehua
1 pieni (50 g) sipuli
1 rkl voita tai margariinia
50 g juustoa, esimerkiksi Emmental
suolaa
1 rkl voita tai margariinia

Raasta perunat karkeaksi ja sekoita joukkoon sitruunamehu tummumisen estämiseksi. Hienonna sipuli ja paista se pannulla kuultavaksi. Raasta juusto. Sekoita ainekset kulhossa ja mausta suolalla ja mustapippurilla. Kuumenna voi tai margariini pannulla. Muotoile röstiseoksesta 6 samankokoista "kakkua" ja paista ne hitaasti esimerkiksi ohukaispannalla kauniin ruskeiksi molemmin puolin. Nosta röstit uunipellille leivinpaperin päälle ja kypsennä loppuun uunissa 175 °C n. 20 min.

LISÄKKEET

KASVISGRATIINI

2 pussia (300 g kpl)
kasvissekoitusta (pakaste)
1 tl sitruunapippuria
n. 1/2 tl suolaa
1 prk kermaa
2 munaa
2 dl juustoraastetta,
esimerkiksi Mozzarella

Levitä keitetyt, valutetut vihannekset uunivuokaan. Ripota päälle sitruunapippuri. Sekoita mausteet ja munat kerman joukkoon ja kaada vuokaan. Kypsennä 225 °C n. 20 min. Ripota päälle juustoraaste ja jatka kuoruttamista noin 10 min., kunnes vihannekset tuntuvat sopivan kypsiltä ja ruoan pinta on hieman ruskistunut. Tarjoa sellaisenaan tai lihan tai kalan lisäksi.

RUSKEAKASTIKE

Ohje valmiskastikkeesta ja täydennys noin 1 rkl kermaa annosta kohti.

Vinkki: Tarjoa kastiketta lihapullien kanssa tai lisää joukkoon esim. ruskistettua jauhelihaa tai paloiteltuja nakkeja.

DIPPIKASTIKE

1 prk kermaviiliä
1 dl sinappista kurkkusalaattia tai 1 pss valmista dippikastikeseosta
1/2 dl maltodekstriiniä

Sekoita aineet keskenään. Tarjoa dippikastikkeena esim. lihapullien, kalapuikkojen, ranskalaisten perunoiden, lohkopurunoiden, perunalastujen, kasvispalojen kera tai hampurilaiskastikkeena.

JÄLKIRUOAT

MARJAKIISSELI

3 dl laimennettua mehua
1 1/2 rkl perunajauhoja
2-3 dl marjoja tai 1 1/2 dl
marjasosetta
1-2 rkl sokeria
1/2 dl maltodekstriiniä

Sekoita kattilassa kylmä neste ja perunajauhot. Kuumenna koko ajan sekoittaen kunnes seos kiehahtaa. Nosta kattila pois levyltä ja sekoita joukkoon marjat, sokeri ja maltodekstriini. Jos et käytä kotimaisia marjoja, keitä marjoja 2 min.

Vinkki: Kiisseli mais-
tuu puuron kanssa tai kermavaahdon tai kermatilkan kera.

VANILJAKIISSELI

3 dl täysmaitoa
1 dl kermaa
1 muna
1 1/2 rkl perunajauhoja tai
Maizena -maissitärkkelystä
2 rkl sokeria
1/2 tl vaniljasokeria
1/2 dl maltodekstriiniä

Sekoita kattilassa kylmä maito, kerma, muna, sokeri ja perunajauho tai Maizena. Kuumenna koko ajan sekoittaen kunnes seos kiehahtaa. Sekoita joukkoon maltodekstriini ja vaniljasokeri. Tarjoa esim. hillon kanssa.

Vinkki: Vaniljakastikkeen saat, kun vähennät perunajauhon määrän 1 rkl. Suklaakiisselin valmistat muuten samoin, mutta lisää alkuvaiheessa mukaan 3/4 rkl kaakaojauhetta. Tarjoa hillon ja kermavaahdon tai jäätelön kera.

JÄLKIRUOAT

MARJARAHKA

1 prk kermaa
1 prk rahkaa
2-3 rkl sokeria
1 tl vanilliinisokeria
3 dl marjoja tai
hedelmäpaloja
tai 1 dl marjasosetta
1 dl maltodekstriiniä

Vaahdota kerma.
Sekoita rahkan joukkoon
muut aineet. Tarkista makeus.

1 dl mansikka- tai muuta
marjasurvosta
1 dl piimää tai 1/2 prk maito-
rahkaa
1 dl kermaa
1/2 dl sokeria tai maun
mukaan
1 annospussi (25 g) tai
1/2 dl maltodekstriiniä

Soseuta kaikki aineet
sauvasekoittimella tai tehose-
koittimella.

BANAANI-MUSTAHERUKKA- PIRTELÖ (2 annosta)

1 banaani
1 dl kokonaisia mustaheru-
koita tai 1/2 dl survosta
2 dl jäätelöä (1/5 litran
paketista)
1 dl maitoa
1/2 dl sokeria tai maun
mukaan

Jos käytät kokonaisia marjoja,
hienonna ne ensin hieman
jäisinä. Soseuta kaikki aineet
sauvasekoittimella tai tehose-
koittimella.

MARJAPIRTELÖ (2 annosta)

OHUKAISET (15 kpl)

JÄLKIRUOAT

3 dl täysmaitoa
1 dl kermaa
2 munaa
2 dl vehnä jauhoja
3 rkl sulatettua margariinia
1/2 tl suolaa
1 dl maltodekstriiniä

Sekoita kaikki aineet ja anna seoksen turvota 15 min.
Paista ohukaispannalla ohukaisiksi. Tarjoa hillon tai kermavaahdon kanssa.
Ohukaisia voi myös pakastaa.

Taikina muuten sama kuin ohukaisissa, mutta käytä jauhoja 2 1/2 dl ja lisää mukaan 1 tl leivinjauhetta.
Annostele vohvelirautaan taikinaa 3/4 dl ja paista kauniin ruskeiksi.
Tarjoa hillon ja kermavaahdon tai jäätelön kera.

VOHVELIT (6-8 kpl)



YHTEYSTIETOJA

Syöpäyhteys – Cancerkontakt

–palveleva puhelin 0800 19414
ma klo 10–14 ja 16–18

ti – pe klo 10–14

neuvonta@cancer.fi

MAAKUNNALLISET

SYÖPÄYHDISTYKSET JA

NEUVONTA-ASEMAT

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry

Liisankatu 21 B 15,

00170 Helsinki

puh. (09) 696 2110

etela-suomi@cancer.fi

Syöpäpotilaiden neuvontapalvelu
sairaanhoitaja Marja-Liisa Hautala
HUS, Syöpätautien klinikka
Haartmaninkatu 4, 00290 Helsinki
puh. (09) 4717 5370

Lahden neuvonta-asema
Hämeenkatu 7 A 6, 15110 Lahti
puh. (03) 751 0569

Hämeenlinnan neuvonta-asema
Palokunnankatu 10 D 26
13100 Hämeenlinna
puh. (03) 616 5015

Riihimäen neuvonta-asema
Tempelikatu 7 A 1,
11100 Riihimäki
puh. (019) 736 545

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Väinönkatu 6, 40100 Jyväskylä

puh. (014) 333 0220

www.kessy.fi

syopayhdistys@kessy.fi

Kymenlaakson Syöpäyhdistys ry

Kotkankatu 16 B, 48100 Kotka

puh. (05) 229 6240

kymenlaakso@cancer.fi

Kouvolan neuvonta-asema
Kauppalankatu 17, 45100 Kouvola
puh. (05) 535 4110

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry

Seiskarinkatu 35, 20900 Turku

puh. (02) 265 7666

www.lssy.fi

kurssi@lssy.fi

Loimaan neuvonta-asema

Vapaudenkatu 12 B

32200 Loimaa

puh. (02) 761 3297

Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry

Hämeenkatu 5 A, 33101 Tampere

puh. (03) 249 9111

www.pirkanmaansyopayhdistys.fi

toimisto@pirkanmaansyopayhdistys.fi

Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry

Raastuvankatu 13, 65100 Vaasa

puh. (06) 320 9800

www.pohjanmaansyopayhdistys.fi

kanslia@pohjanmaansyopayhdistys.fi

Kokkolan neuvonta-asema

Mannerheiminaukio 1,

67100 Kokkola

puh. (06) 831 4320

Seinäjoen neuvonta-asema

Kauppakatu 1, 60100 Seinäjoki

puh. (06) 414 8660

Pietarsaaren palvelutoimisto

Raatihuoneenkatu 12,

68600 Pietarsaari

puh. (06) 723 2991

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry

Karjalankatu 4 A 1, 80200 Joensuu

puh. (013) 227 600

pohjois-karjala@cancer.fi

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry
Kuninkaankatu 23 B, 70100 Kuopio
puh. (017) 580 1801
www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi
toimisto@pohjois-savonsyopayhdistys.fi

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry
www.pssy.org
syopayhdistys@pssy.org

Oulun toimisto
Rautatienkatu 22 B, 90100 Oulu
puh. (08) 815 1100

Rovaniemen toimisto
Korkalonkatu 18, 96200 Rovaniemi
puh. (016) 319 456

Kajaanin toimisto
Lönnotinkatu 6 A 1, 87100 Kajaani
puh. (08) 879 8000

Kemin toimisto
Valtakatu 38 D 19, 94100 Kemi
puh. (016) 257 800

Saimaan Syöpäyhdistys ry
Raatimiehenkatu 20 D,
53100 Lappeenranta
puh. (05) 451 3770
saimaa@cancer.fi

Mikkelin neuvonta-asema
Porrassalmenkatu 13 B 21,
50100 Mikkelä
puh. (015) 151 744
saimaa.mikkeli@cancer.inet.fi

Savonlinnan neuvonta-asema
Tulliportinkatu 1-5 B,
57100 Savonlinna
puh. (015) 273 182
saimaa.savonlinna@cancer.inet.fi

Pieksämäen neuvonta-asema
Lampolahdenkatu 6, 76100 Pieksämäki
puh. (015) 223 4245
saimaa.pieksamaki@dnainternet.net

Satakunnan Syöpäyhdistys ry
Yrjönkatu 2, 28100 Pori
puh. (02) 630 5750
satakunta@cancer.inet.fi

Ålands Cancerförening rf
Nyfahlers
Skarpansvägen 30,
22100 Mariehamn
puh. (018) 22 419
helka@cancer.aland.fi

POTILASJÄRJESTÖT
Suomen Syöpäpotilaat
- Cancerpatienterna i Finland ry
Liisankatu 21 B, 00170 Helsinki
puh. (09) 135 331
potilaat@cancer.fi
www.suomensyopapotilaat.fi

Suomen kurkku- ja
suusyöpäyhdistys ry
Kolmas linja 29, 00530 Helsinki
puh. (09) 7318 0630
www.le-invalidit.fi

Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry
Liisankatu 21 B, 00170 Helsinki
puh. (09) 135 331
www.suomeneturauhassyopayh-
distys.fi
hannu.tavio@cancer.fi

SYLVA ry
Mariankatu 26 B 23,
00170 Helsinki
puh. (09) 135 6866
www.sylva.fi
sylva@sylva.fi





SUOMEN SYÖPÄPOTILAAT - CANCERPATIENTERNA I FINLAND ry

Liisankatu 21 B, 00170 Helsinki (09) 135 331

www.suomensyopapotilaat.fi

RTY

RAVITSEMUSTERAPEUTTIEN YHDISTYS RY

P. Makasiinikatu 6 A 8, 00130 Helsinki,
puh. 09-2511 1630, www.rty.fi

