

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	8
Täydennysravintojuomat ja -vanukas	9
Täydennysravintojauheet	10
Pahoinvointi ja oksentelu	11
Makumuutokset ja hajuerkkyys	12
Nielemisvaikeudet	13
Kipeä tai kuiva suu	14
Letkuravitsemus	15
Ruoansulatusongelmat	15
Ummetus	16
Ripuli	17
Valmisruoat ruoanvalmistuksen apuna	18
Suun ja hampaiden hoito	19
Ruokailu syöpähoitojen jälkeen	20
Reseptit	20

TEKSTI	Ravitsemussuunnittelija Hanna Viitala
ASiantuntija	Syöpätautien erikoislääkäri Tuula Lehtinen
KUVITUS	Bosse Österberg
ULKOASU	O&K Design
JULKAISIJA	Suomen Syöpäpotilaat ry yhteistyössä Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen kanssa
PAINO	Painotalo Auranen Oy, 2009 2. uusittu painos

HYVÄ LUKIJA

Tämä opas on tarkoitettu syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen avuksi syömiseen liittyvissä ongelmissa, joita syöpäsairaus ja sen hoidot saattavat aiheuttaa. Oppaan neuvot perustuvat käytännön kokemuksiin. Syöpäsairaus voi aiheuttaa laihutumista, ruokahaluttomuutta tai muita syömiseen liittyviä ongelmia. Leikkaus saattaa vaikuttaa syömiseen, nielemiseen tai ruoansulatuskanavan toimintaan. Lisäksi sädehoito ja solunsalpaajahoito voivat aiheuttaa pahoinvointia, ripulia, ruokahaluttomuutta sekä maku- ja hajuaistin muuttumista. Myös mielialan vaihtelu tai masennus voivat vaikuttaa ruokahuluun. Tällöin syöminen usein vähenee ja paino laskee. Painonlasku heikentää yleiskuntoa ja huonontaa hoitojen sietoa sekä vaikuttaa myös mielialaan.

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

Ravitsemuksesta huolehtiminen on yksi tärkeimpiä asioita, mitä itse voi tehdä toipumisen edistämiseksi. Hyvä ruoka on myös nautinnon lähde. Ruokailu yhdessä perheenjäsenten tai ystävien kanssa on usein päivän kohokohta. Onnistunut ruokailuhetki piristää ja auttaa jaksamaan sairauden kanssa.

Opasta kannattaa käyttää käsikirjan tavoin ja lukea ne kohdat, jotka ovat kulloinkin ajankohtaisia. Mukana on myös ruokaohjeita ruoanvalmistuksen tueksi. Jos haluat lisää tietoa, keskustele asiasta lääkärin, ravitsemusterapeutin tai hoitohenkilökunnan kanssa.

Oppaan on laatinut ravitsemusterapeutti Hanna Viitala Tampereen yliopistollisesta sairaalasta. Ensimmäisen painoksen tekstiä ovat kommentoineet syöpätautien erikoislääkäri Tuula Lehtinen, ravitsemusterapeutit Marja Aho, Eeva-Maija Simpura sekä TAYS:n ravitsemussuunnittelijat. Kotitalousopettaja Outi Penttilä on avustanut ruokaohjeiden kehittämisessä. Oppaan toisen painoksen tekstiä ovat kommentoineet ravitsemusterapeutit Annamari Hannula, Laura Poutiainen ja Kirsti Sammallahti.

RAVITSEMUKSEN MERKITYS SYÖVÄNHOIDON AIKANA

Syöpäpotilaan energiantarve voi olla lisääntynyt sairauden vuoksi jo ennen solunsalpaajahoidon tai sädehoidon alkamista. Myös leikkauksesta toipumiseen, haavojen paranemiseen 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 mahdollinen painonlasku pystytään havaitsemaan ajoissa. Painonlaskun ennaltaehkäisy on huomattavasti helpompaa kuin sen korjaaminen myöhemmin. Tieto omasta normaalipainosta auttaa arviomaan mahdollisen painonlaskun suuruutta ja toisaalta myös mahdollisen turvotuksen aiheuttamaa painonnousua.

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 tavallista suurempi.

Hiilihydraatit

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

Proteiini

Proteiinia eli valkuaisaineita tarvitaan solujen ja kudosten rakennusaineiksi ja uusiutumiseen. Jos ruuasta saadaan liian vähän energiaa, käytetään myös ruoan proteiinia energian lähteenä ja tällöin kudosten uusiutuminen vähenee. Vastaavasti energian ja proteiinin puutteessa elimistö käyttää omaa rasva- ja lihaskudosta energianlähteenä, mikä johtaa laihtumiseen ja lihasten heikentymiseen. Runsaasti proteiinia sisältäviä ruoka-aineita ovat liha, kala,

muna, maitovalmisteet (esimerkiksi maito, piimä, jogurtti, juusto, raejuusto ja rahka) sekä palkokasvit ja pähkinät.

Rasva

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

Vitamiinit ja kivennäisaineet

Mikäli ruokamäärät ovat pitkään pieniä eikä käytössä ole kliinisiä 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 käyttöä kannattaa keskustella lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa.

RUOKAHALUTTOMUUS

Syövänhoidon aikana esiintyy usein ruokahaluttomuutta. Syynä voivat olla esimerkiksi sairauden aiheuttamat aineenvaihdunnalliset muutokset elimistössä, hoidossa käytettävät lääkkeet ja sädehoito. Myös alakuloisuus ja masennus vähentävät ruokahalua. Erityisesti solunsalpaajahoidon yhteydessä ruokahaluttomuus voi olla jaksottaista – toisina päivinä ruoka maistuu hyvin ja toisina ei tee mieli syödä mitään. Tällöin kannattaa



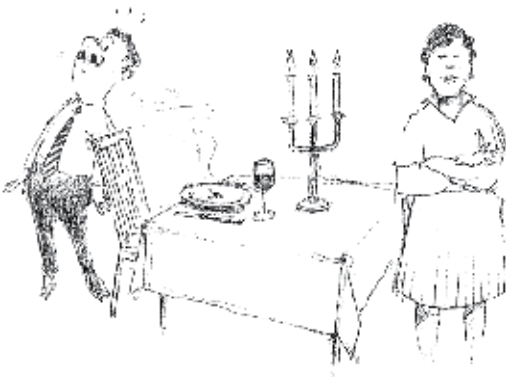
yrittää syödä enemmän niinä päivinä, kun ruoka maistuu paremmin. Huonoinakin päivinä kannattaa yrittää syödä edes vähän, sillä syöttömyömy lisää huonoa oloa. Kortisonilääkityksen aikana ruokahuu yleensä kasvaa.

Ruoan terveellisyysnäkökohdat voi nyt unohtaa ja syödä sitä, mitä tekee mieli. Monta pientä ateriaa ja välipalaa päivän mittaan, esimerkiksi 2-3 tunnin välein varmistaa riittävän ravinnonsaannin. Suuren ruoka-annoksen näkeminenkin voi toisinaan aiheuttaa pahoinvointia ja vaikeuttaa syömistä. Siksi kannattaa suosia pieniä kerta-annoksia. Kannattaa myös miettiä, mihin vuorokauden aikaan ruoka maistuu parhaiten ja syödä päivän pääateria silloin.

Muiden perheenjäsenten on hyvä tietää, että syöpäpotilaan ruokahuu 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. Näläntunne voi puuttua kokonaan, vaikkot söisi koko päivänä mitään.



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

- Täysmehu, olut tai viinilasillinen saattaa herättää ruokahalua.
- Raikas ilma ja tuuletus ennen ateriaa virkistävät ja parantavat ruokahalua.
- Syö yhdessä muiden kanssa. Seurassa syöminen saa usein ruoan maistumaan paremmin.
- 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 voivat aiheuttaa sen, että ruoan valmistuttua et enää jaksa 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.
- 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

Kun ruokahalu on huono ja paino on laskusuunnassa, tingitään ruoan monipuolisuudesta ja terveellisyydestä ja syödään sitä, mikä maistuu. Vähärasvaisen ruokavalion opit voi kääntää pääläelleen ja syödä eniten energiaa sisältäviä ruoka-aineita. Pienistäkin ruoka-annoksista saadaan runsaammin energiaa, kun ruokia täydenne-tään esimerkiksi rasvalla, kermalla ja juustolla.

Ruokaa voi rikastaa tavallisilla ruoka-aineilla seuraavasti:

- Etsi kaupan valikoimista runsaasti rasvaa tai energiaa sisältäviä vaih-

toehtoja esimerkiksi maitotuotteista, leikkeleistä ja leipärasvoista. Nyt ei ole kevyt- tai light-tuotteiden aika.

- Rasvalla, kermalla ja sokerilla saat tuhdimpaa ruokaa annoskokoa lisäämättä. Käytä rasvaa 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 voit lisätä juustoraastetta, sulate- tai tuorejuustoa.
- 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.
- Laita leiville reilusti margariinia tai voita ja lisäksi leikkeleit, esimerkiksi kermajuustoa, kinkkua, makkaraa tai kananmunaa.
- Ota kasviksia pieni annos väriä ja makua antamaan ja lorauta joukkoon öljypohjaista salaatikastiketta.
- Jälkiruoka kruunaa aterian. Esimerkiksi marjakiisseli kermavaahdon tai jäätelön kera, hedelmäsalatti, hedelmärahka, jäätelö, pirtelö, vanukas, kaakao kermavaahdolla, lämmitetty leipäjuusto hillon kera tai marjapiirakka vaniljakastikkeen kera ovat hyviä vaihtoehtoja joko jälkiruoaksi 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 mehumaisia että maitomaisia.

Mehumaisia valmisteita ovat esimerkiksi:

- Resource Addera®, Resource Addera+®
- Nutridrink Juice style®
- ProvideXtra® Drink

Maitomaisia valmisteita ovat esimerkiksi:

- Nutridrink®, Nutridrink Compact®, Nutridrink Protein®
- Resource® 1.5 Teho, Resource protein, Resource® 2.0
- Fresubin® Protein Energy Drink

Kuitua sisältäviä valmisteita ovat esimerkiksi:

- Fresubin® energy fibre Drink
- Nutridrink multi fibre®
- Resource 2.0® + fiber

Juomat on pakattu 1,25–2 dl muovipulloihin tai tetroihin. Yksi pakkaus sisältää energiaa valmisteesta riippuen noin 200–400 kcal ja proteiinia 10–20 grammaa. Lisäksi juoma sisältää noin viidennesosan - puolet päivän vitamiinien ja kivennäisaineiden tarpeesta. Tavalliseen ruokaan verrattuna juoman energiamäärä vastaa kahta – kolmea voileipää tai pientä ateriaa ja proteiini määrä 3–6 lihapullaa tai 2–3 lasillista maitoa.



Vinkkejä täydennysravintojuomien käyttöön:

- Juomat maistuvat parhaiten jääkaappikylminä. Kahvin tai kaakaon makuisia voi kokeilla myös lämmitettyinä tai sekoittamalla niitä kaakaojuomaan.
- Makuvaihtoehtoja on runsaasti, kokeilemalla löydät mieluisimman.

- Voit käyttää juomia välipalana, aterian korvikkeena, eväänä esim. kauppareissuilla, suun kostuttamiseen tai esimerkiksi mehukeiton sijasta puuron kanssa.
- Juomaa ei tarvitse nauttia yhdellä kertaa. Avattu juoma säilyy jääkaapissa vuorokauden ajan ja sitä voi nauttia vähitellen.
- Halutessasi voit sekoittaa juomia veteen, mehuun, mehukeittoon, kiisseliin tai maitoon.
- Pakastamalla juomista voi valmistaa sorbettia tai jääpaloja. Saatavana on myös täydennysravintovanukas (Nutridrink® Creme®) ja hedelmäsose (Nutridrink® Fruit®), jotka ovat lusikalla syötäviä. Ne sisältävät tavanomaista vanukasta ja hedelmäsosetta enemmän energiaa, proteiinia ja ravintoaineita. Niitä voi käyttää erityisesti silloin, kun nesteiden nieleminen on vaikeaa. Makuvaihtoehtoja on useita. Hedelmäsose sopii myös puuron tai jogurtin kanssa.

TÄYDENNYSRAVINTOJAUHEET

Täydennysravintojauheita lisätään valmiiseen ruokaan lisäenergiaa antamaan. Valmisteita ovat esimerkiksi

- pelkästään hiilihydraattia sisältävä jauhe, maltodekstriini (Fantomalt®, Resource® Energijauhe).
- monipuolisesti kaikkia ravintoaineita sisältävät jauheet (Nutrison®, Resource® Täydennysjauhe, Nutrison-jauhe).
- 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 42 %: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-lääkärintlausunto ja 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 solunsalpaaja- tai sädehoitoon. Tästä syystä vatsaa ei kannata syödä 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 lääk vaihtoehtoja on useita. Lääkettä kannattaa käyttää säännöllisesti parhaimman tehon aikaansaamiseksi. 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. Siksi mieliruokia ei ole hyvä syödä ennen hoitoa. Pahoinvoinnin syy voi olla myös psykologinen; jo sairaalaan tai osastolle saapuminen, ruokakärryn kolahdus osastolla tai ruoan ajattelemisenkin voivat saada aikaan pahoinvoinnin tunteen.

Vinkkejä pahoinvoinnin ehkäisemiseksi:

- 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. kevyet ruoat sopivat paremmin kuin rasvainen ruoka.
- Runsas juominen aterian yhteydessä lisää pahoinvointia, joten juominen kannattaa keskittää aterioiden välille. Hiilihappopitoinen juoma voi myös lisätä pahoinvointia.
- Syö rauhallisesti ja pureskele ruoka huolellisesti.
- Lepää ruokailun jälkeen.
- Syö usein ja vähän kerrallaan.
- Aamupahoinvoinnin ehkäisemiseksi kokeile syödä korpua, keksiä tms. sängyssä ennen ylösnousua.
- Käytä vyötäröltä tai kauluksesta väljiä vaatteita.

MAKUMUUTOKSET JA HAJUHERKKYYS

Solunsalpaaja- 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. Tällöin lihan marinointi esimerkiksi hedelmämeheussa voi auttaa. Kalaa, broileria, juustoa tai kananmunia kannattaa kokeilla lihan tilalla.

Jotkut potilaat kokevat makeat ruoat, leivonnaiset ja makeiset vastenmielisiksi. Toiset taas aistivat makeat ruoat vähemmän makeiksi kuin ennen ja kaipaavat lisää sokeria. Toisilla mausteet maistuvat liiaksi ja toiset taas kaipaavat ruokaan lisää tulisuutta. Oikea ruokien tarjoilulämpötila voi vähentää makumuutoksien aistimista.

Joskus ruoan ja ympäristön tavallisetkin tuoksut tuntuvat vastenmielisiltä. Tällöin kannattaa pyytää apua ruoanvalmistukseen tai lämmittää ruoka mikroaaltouunissa. Raitis ilma ja tuuletettu ruokailutila helpottaa syömistä.

NIELEMISVAIKEUDET

Pään ja kaulan alueelle annettu sädehoito sekä myös solunsalpaajahoito ärsyttävät nielua ja ruokatorvea. Suun kuivuminen ja kipeytyminen sekä nielemisvaikeudet voivat vaikeuttaa syömistä. Pehmeä, sosemainen tai nestemäinen ruoka vaatii vähemmän pureskelua ja on helpompi niellä kuin kiinteä. Jos perunan syöminen tuottaa vaikeuksia, voi perunasta valmistaa perunasosetta tai -veliä. Sopiva ruoan rakenne kulloiseenkin tilanteeseen selviää kokeilemalla.

Pehmeärakenteisia ruokia ovat puurot, vellit, keitot, murekkeet, laatikko- ja pataruoat, kananmuna- ja kalaruoat. 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 mehevöittämiseen sopivat kastikkeet ja sekä rasva- ja kermalisäys. Ruokaa voi hienontaa esimerkiksi haarukalla, survimella tai sauva- tai tehosekoittimella.

Nielemisvaikeuksissa tai esimerkiksi ruoansulatuskanavan tukosten yhteydessä tarvitaan joskus nestemäistä ruokaa, jota nautitaan lusikalla, nokkamukista tai pillillä. Nestemäisen ruoan energiamäärä on vähäisempi kuin normaalirakenteisen ruoan, koska ruoka "laimenee", kun nestettä lisätään. Siksi nestemäisen ruoan energiamäärää pitää lisätä rasvalla, kermalla, sokerilla tai täydennysravintojauheilla. Myös sellaisenaan nautittavia täydennysravintjuomia 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 suurstaa myös valmiilla kastikeaineilla. Apteekista voi ostaa ruokien takeuttamiseen tarkoitettuja jauheita (Resource® ThickenUp, Nutilis®). Takeuttamisjauheen käyttö on yksinkertaista. Sitä lisätään kylmään tai kuumaan valmiiseen ruokaan tai juomaan sen mukaan, kuinka takeata ruoasta halutaan.

KIPEÄ TAI KUIVA SUU

Säde- ja solunsalpaajahoito 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.

Syömisestä helpottamiseen apuna voi käyttää puuduttavaa suuvettä (Xylocain) tai kipulääkettä noin 0,5 – 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 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 eritystä lisääviä tabletteja (esimerkiksi Dentiplus®, Sylex®, Xerodent®) tai kosteuttavia gee-

lejä (esimerkiksi Oralbalance®, Bioxtra®). 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 mahalaukkuun menevällä letkulla tai suoraan vatsanpeitteiden läpi mahalaukkuun 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 valmisteen valinnassa ja määrän arvioinnissa.

RUOANSULATUSONGELMAT

Moni potilas kokee täyden olon tunnetta jo pienenkin ruokamäärän syömisestä jälkeen. Syynä voivat olla leikkaus, ruoansulatuksen hidastuminen, syöpäkasvaimesta aiheutuva täyttymisen tunne, lääkehoito, ummetus tai liikunnan puute. Iso ja rasvainen ruoka-annos, esimerkiksi paistettu pihvi ja ranskanperunat, viipyy mahalaukussa pidempään kuin pieni ja vähän rasvaa sisältävä annos, kuten esimerkiksi puuro tai keittoruoka.

Ilman nieleminen ja liikkumattomuus aiheuttavat kaasun kerääntymistä ruoansulatuskanavaan. Ilman nielemistä lisäävät hermostuneisuus, ruoan hotkiminen, suu auki pureskeleminen, purukumin pureskelu, pastillien jatkuva imeskeleminen tai runsas hiilihappois-

ten 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 ilma-vaivoja. Näitä ovat esimerkiksi kaali, sipuli, herne, pavut, sienet, paprika ja omena. Myös tuore ruisleipä tai pulla aiheuttavat joillekin ilma-vaivoja. Pieni jaloittelu tai kävely ruoan jälkeen vähentää täyden olon tunnetta ja ilma-vaivoja.

UMMETUS

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

Ummetuksen hoitokeinot:

- Juo vähintään 1,5 litraa päivässä. Kuumeen, ripulin ja hikoilun aikana tarvitsen enemmän nestettä. Sopivia juomia ovat vesi, laimeat sokeroitunut mehut, mehu-keitot ja lauha tee.
- 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. Ilmavaivojen välttämiseksi leseiden käyttö kannattaa aloittaa vähitellen. Leseiden käytön yhteydessä on erityisesti huolehdittava nesteen saannista, sillä kuitu imee itseensä runsaasti nestettä. Siksi leseitä kannattaa lisätä



esimerkiksi puuroon, jogurttiin tai viiliin, jotka sisältävät nestettä jo valmiiksi.

- Leseitä voi lisätä myös esimerkiksi sämpyläaikinaan, 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 sämpyläaikinaan.
- 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 solunsalpaajat, suoliston alueen sädehoito, ruoansulatuskanavan alueen leikkaushoito, suoliston sairaudet, antibioottiliikki sekä laktoosi-intoleranssi. Elimistön kuivumisen ehkäisemiseksi on ripulin yhteydessä huolehdittava riittävästä nesteen saannista. Neuvottele lääkärin kanssa ripulin mahdollisesta lääkehoidosta.

Ripulin aikana:

- Juo runsaasti. Hyviä juomia ovat vesi, kivennäisvesi, laimea sokeeroitu mehu, mehukeitto ja laimea tee.
- Vähälaktoosiset tai laktoosittomat juomat voivat sopia paremmin kuin tavalliset maitotuotteet.
- Maitohappobakteereita sisältävät valmisteet voivat lyhentää ripulia erityisesti antibioottiliikin 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®, Biophilus® ja RELA tabs®.

- Jos ripuli on runsasta tai jatkuu useita päiviä, kannattaa kokeilla apteekista saatavaa ripulijuomaa
- Syö usein ja vähän kerrallaan, sitä mikä maistuu.

VALMISRUOAT RUOANVALMISTUKSEN APUNA

Valmisruoat helpottavat ruoanvalmistusta. Niitä voi ostaa kotiin vararuoaksi niiksi päiviksi, jolloin et jaksaa valmistaa ruokaa alusta asti. Kotiruoka ja valmisruoka myös täydentävät toisiaan.



Valmisruoista voit valita:

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

SUUN JA HAMPAIDEN HOITO

Sylki suojelee hampaita reikiintymiseltä. Pään ja kaulan alueelle annetun sädehoidon aikana syljen erityys vähenee. Kipeän suun vuoksi moni potilas joutuu syömään sosemaista ruokaa. Kun ruokaa ei tarvitse pureskella, syljen erityys vähenee entisestään. Myös solunsalpaajahoidot vähentävät syljen eritystä. Kun sylkeä erittyvät tavallista herkemmin. Tästä syystä hampaiden huolellinen hoito on tärkeää.

Solunsalpaajahoidon tai pään ja kaulan alueelle annettavan sädehoidon aikana ei hammashoitotoimenpiteitä yleensä voida tehdä.

Neuvoja hammasterveyden edistämiseen:

- Juo riittävästi päivän mittaan.
- Huuhtelee suu vedellä aina syömisen jälkeen.
- Syö säännöllisiä aterioita jatkuvan napostelun sijaan
- 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®).
- Kokeile suun limakalvojen kostuttamiseen kosteuttavia geelejä (esimerkiksi Oralbalance®, Bioxtra®), ruokaöljyä tai tarkoitukseen kehitettyä suusuihketta (esimerkiksi Proxident®).
- Neuvottele sopivan suuveden käytöstä hoitohenkilökunnan kanssa.
- Puhdista hammasproteesi ja limakalvot proteesin alta huolellisesti päivittäin.

RUOKAILU SYÖPÄHOITOJEN JÄLKEEN

Syöpähoitojen jälkeen ja syömisongelmien väistyttyä voit siirtyä vähitellen tavanomaiseen, monipuoliseen ruokavalioon. Kun painonlaskusta ei ole huolta, kannattaa ruokavalioon jälleen valita vähärasvaisia vaihtoehtoja ja käyttää 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 sinulle on hoidon aikana kertynyt ylipainoa esimerkiksi hormonilääkkeiden tai kortisonilääkkeiden takia, neuvottele hoitavan lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa painonhallintakeinoista hoidon jälkeisessä vaiheessa.

RESEPTIT

Seuraavissa ruokaohjeissa on tavoitteena energiamäärältään tavanomaista tuhdimmat ruuat, jotka on tarkoitettu ruokahaluttomille potilaille. Suuri osa ruoista sopii myös pehmeään tai sosemaiseen ruokavalioon. Osassa resepteistä on käytetty energian lisäämiseksi rasvan, kerman ja sokerin lisäksi myös maltodekstriiniä. Maissista valmistettu maltodekstriini lisää ruoan energiasisältöä ilman sivumakua. Sitä voi ostaa apteekista (esim. Resource® energiajauhe tai Fantomalt®) tai elintarvikeliikkeiden urheiluosastoilta. 1 dl maltodekstriiniä painaa noin 50 g. Energiamäärä vastaa kahta lasillista täysmehua tai paria - kolmea voileipää.

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



Maltodekstriinia eli maissitärkkelyksestä valmistettua energiajauhetta myydään apteekeissa ja elintarvikeliikkeiden urheiluosastoilla.

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 kiehuksi.
Sekoita joukkoon hiutaleet:
Keitä miedolla lämmöllä
kypsäksi. Sekoita joukkoon
margariini, kerma ja
maltodekstriini.

Vinkki: Puuro valmistuu
kätevästi mikropuuron. 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
mannasuuriot 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 kasvisliemeen
suikaloidut perunat ja viipaloitu
purjo. Keitä pehmeäksi. Lisää
keittoon juusto ja sekoita
tasaiseksi. Soseuta keitto
sauvasekoittimella. Mausta
pippurilla ja lisää pinnalle
ruohosipulia tai persiljaa.

BROILERI-KASVISSOSEKEITTO (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 paloitetut
perunat, keittojuurekset ja
broilerin fileesuikaleet
lihaliemessä (noin 15 minuuttia).
Soseuta sauvasekoittimella.
Lisää kerma ja kiehauta.

Vinkki: Halutessa voit samalla
ohjeella valmistaa
kalakasvissosekeiton. Korvaa
tällöin broilerisuikaleet
esimerkiksi pakastekalalla tai
lohisuikaleilla.

PÄÄRUOAT

JAUHELHAMURUKASTIKE

400 g jauhelihaa
1 rkl öljyä
1 hienonnettu sipuli
1 prk tomaattimurskaa
1/2 tl suolaa
1 tl paprikajauhetta
riippaus 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 spagetin 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 tlk (400g) valmiskastiketta (esim. Uncle Ben's)
1 dl maltodekstriiniä

Ruskista pannulla öljyssä broileri suikaleet. Lisää valmiskastike. Hauduta miedolla lämmöllä n. 10 min. Lisää maltodekstriini. Kastiketta voi pakastaa annosrasioihin. Broilerisuikaleet voi korvata broilerijauhelihallalla.

PÄÄRUOAT

JAUHELIHA- MAKARONILAATIKKO

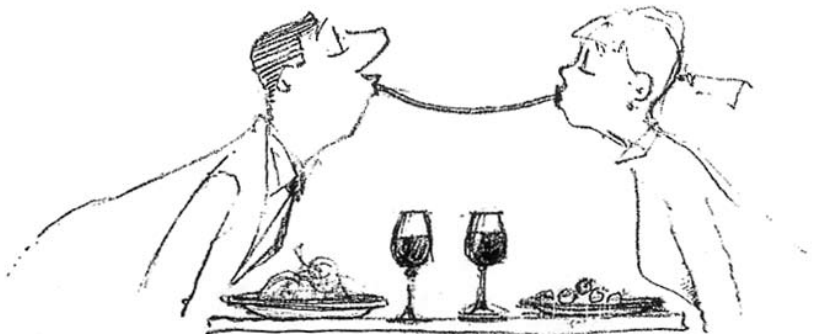
200 g naudan jauhelihaa
2 1/2 dl makaronia
3 dl täysmaitoa
2 dl kermaa
1 dl maltodekstriiniä
1 muna
suolaa
hiukan valkopippuria ja
paprikajauhetta

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 sipulikeittoaineksia
1/2 dl kaurahiutaleita

Sekoita kerma, sipulikeittoainekset 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 kulhossa, lisää mukaan neste ja sekoita. Paloittele nakit. Kuumenna pannulla rasva ja kaada munakas-seos pannulle. Vähennä levyn lämpöä. Vedä paistamisen aikana munakasmassaa muuttaman 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 hernekeittoilkin 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. 1 h. 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 käy myös pakasteperunasoseaines, 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 lisäkkeenä.

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, perunastujen, kasvispalojen kera tai hampurilaiskastikkeena.

LISÄKKEET

MARINADI LIHALLE

1 ½ dl rypsiöljyä
1 dl soijakastiketta
rouhittua mustapippuria

Sekoita marinadin ainekset keskenään. Laita esim. pos-sunfileet tiiviiseen muovipus-siin ja kaada marinadi päälle. Purista ilma pois pussista ja sulje pussi hyvin. Anna marinoi-tua jääkaapissa ainakin pari tuntia, mielellään seuraavaan päivään. Kääntele pussia välil-lä.

MARINADI KALALLE

½ dl hunaja-omenaviinietikkaa
1/4 dl sitruunamehua
1 dl rypsiöljyä
1 tl viherpippurirouhetta
2 tl suolaa
2 kpl valkosipulinkynsiä

Sekoita marinadin aineet kes-kenään. Kaada marinadi kalafi-leiden päälle ja anna maustua muutama tunti ennen grillausta.

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 levyttä ja sekoita joukkoon marjat, sokeri ja maltodekstriini. Jos et käytä kotimaisia marjoja, keitä marjoja 2 min.

Vinkki: Kiisseli maistuu puuron kanssa tai kermavaahdon tai kermatilkan kera.

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.

VANILJAKIISSELI

3 dl täysmaitoa
1 dl kermaa
1 muna
1 1/2 rkl perunajauhoa 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

BANAANI- MUSTAHERUKKAPIRTELÖ

(2 annosta)

1 banaani
1 dl kokonaisia
mustaherukoita 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
tehosekoittimella.

MARJAPIRTELÖ (2 annosta)

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

Soseuta kaikki aineet
sauvasekoittimella tai
tehosekoittimella.

OHUKAISET (15 kpl)

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.

VOHVELIT (6-8 kpl)

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.



YHTEYSTIETOJA

Suomen Syöpäyhdistys

Pieni Roobertinkatu 9
00130 Helsinki
puh. (09) 135 331
www.cancer.fi

Syöpäyhteys – Cancerkontakt

–palveleva puhelin 0800 19414
ma klo 10–14 ja 16–18
ti – pe klo 10–14
neuvonta@cancer.fi

MAAKUNNALLISET SYÖPÄYHDISTYKSET

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry

Liisankatu 21 B 15
00170 Helsinki
puh. (09) 696 2110
etela-suomi@cancer.fi

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

Gummeruksenkatu 9 B 9
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
33100 Tampere
puh. (03) 249 9111
www.pirkanmaansyopayhdistys.fi
toimisto@pirkanmaansyopayhdistys.fi

Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry

Raastuvankatu 13
65100 Vaasa
puh. (06) 320 9800
www.pohjanmaancancer.fi
info@pohjanmaancancer.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
www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi
toimisto@pohjois-karjalansyopayhdistys.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. 010 249 1100

Rovaniemen toimisto
Korkalonkatu 18
96200 Rovaniemi
puh. 010 249 1108

Kajaanin toimisto
Lönnrotinkatu 6 A 1
87100 Kajaani
puh. 010 249 1109

Saimaan Syöpäyhdistys ry

Maakuntagalleria
Kauppakatu 40 D
53100 Lappeenranta
puh. (05) 451 3770
www.saimaansyopayhdistys.fi
saimaa@cancer.fi

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

Pieksämäen neuvonta-asema
Lampolahdenkatu 6
76100 Pieksämäki
puh. (015) 348 535
saimaa.pieksamaki@cancer.inet.fi

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

Satakunnan Syöpäyhdistys ry

Yrjönkatu 2
28100 Pori
puh. (02) 630 5750
www.satakunnansyopayhdistys.fi
toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi

Huittistupa
Lauttakylänkatu 4
32700 Huittinen
puh. (02) 561 575

Raum-paikk
Satamakatu 3
26100 Rauma
puh. (02) 821 1264

Ålands Cancerförening rf

Nyfhalers
Skarpansvägen 30
22100 Mariehamn
puh. (018) 22 419
www.cancer.aland.fi
helka@cancer.ax

**VALTAKUNNALLISET
POTILASYHDISTYKSET****Suomen Syöpäpotilaat
- Cancerpatienterna i Finland ry**

Pieni Roobertinkatu 9
00130 Helsinki
puh. (09) 135 331
www.syopapotilaat.fi
potilaat@cancer.fi

**Suomen kurkku- ja
suusyöpäyhdistys ry**

Kolmas linja 29
00530 Helsinki
puh. (09) 7318 0630
www.le-invalidit.fi

Suomen eturauhassyöpäyhdistys

Pieni Roobertinkatu 9, 00130 Helsinki
puh. (09) 135 331
www.suomeneturauhassyopayhdistys.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

Pieni Roobertinkatu 9, 00130 Helsinki, www.syopapotilaat.fi



Ravitsemus-
terapeuttien
yhdistys ry

P. Makasiinikatu 6 A 8, 00130 Helsinki
puh. 09-2511 1631
www.ravitsemusterapeuttiyhdistys.fi



www.ray.fi