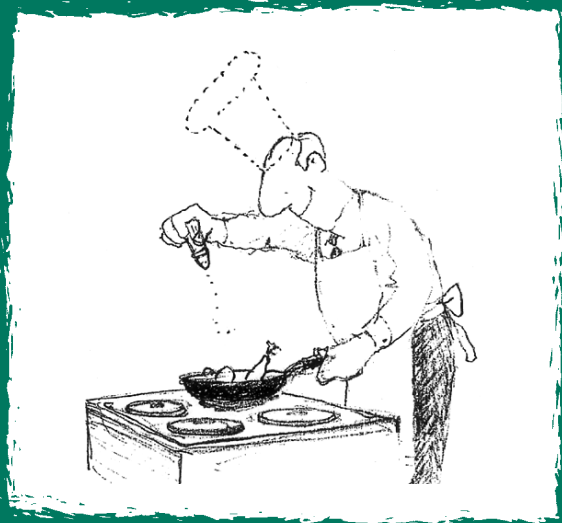




Syöpäpotilaan ravitsemusopas

Käytännön ohjeita syövän hoidon aikana

Hanna Viitala
Clarissa Bingham

Sisällys

Hyvä lukija	3
Ravitsemuksen merkitys syövän hoidon aikana	4
Sopivasti energiaa ja ravintoaineita	4
Hiilihydraatit	5
Proteiini	5
Rasva	6
Vitamiinit ja kivennäisaineet	6
Ruokahaluttomuus	7
Kun ruoka ei maistu	8
Pahoinvointi ja oksentelu	9
Vinkkejä pahoinvoinnin ehkäisemiseksi	10
Makumuutokset ja hajuherkkyys	11
Kipeä tai kuiva suu	11
Nielemisvaikeudet	12
Letkuravitsemus	13
Mistä lisää energiaa	14
Ruoan rikastaminen	14
Kliiniset täydennysravintovalmisteet	15
Täydennysravintojuomat ja -vanukkaat	15
Vinkkejä täydennysravintojuomien käyttöön	16
Täydennysravintojauheet	17
Ruoansulatusongelmat	18
Ummetus	18
Ripuli	20
Suun ja hampaiden hoito	21
Neuvoja hammasterveyden edistämiseen	21
Liikunnasta hyötyä	22
Milloin ravitsemushoidosta on aika luopua	22
Ruokailu syömisongelmien väistyttyä	22
Yhteystietoja	24

Kuvitus: Bosse Österberg
Ulkoasu: O&K Design
Julkaisija: Suomen Syöpäpotilaat ry yhteistyössä
Ravitsemusterapeuttien yhdistyksen kanssa
Paino: Origos Oy, 2016
4. uusittu painos

Kyseessä on Syöpäpotilaan ravitsemusoppaan neljäs, uudistettu painos, jonka on laatinut syöpäpotilaita hoitavien ravitsemusterapeuttien työryhmä. Tämän painoksen tekstin on kirjoittanut ravitsemusterapeutti Hanna Viitala Tampereen yliopistollisesta sairaalasta. Painos pohjautuu Clarissa Binghamin edelliseen painokseen.

Hyvä lukija

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka olet sairastunut syöpään ja läheisillesi avuksi syömiseen liittyvissä kysymyksissä, joita syöpäsairaus ja sen hoidot saattavat aiheuttaa. Silloin kun syöpähoidot tähtäävät parantavaan hoitoon, ravitsemushoidon tavoitteena on ravitsemustilan ylläpito ja laihtumisen ehkäisy. Mikäli syöpähoitoihin ei liity syömistä haittaavia oireita tai tahatonta laihtumista, noudata yleisiä terveyttä edistäviä ravitsemussuosituksia. Jos taas paino on laskusuuntainen, tarvitset energia- ja proteiini- tiheää ruokavaliota. Mikäli syöpähoidoissa on siirrytty oireenmukaiseen hoitoon, ravitsemuksen tavoitteena on ensisijaisesti elämänlaadun ylläpito sekä painehaavojen ehkäisy. Tällaisessa tilanteessa ei useinkaan voida täysin ehkäistä painonlaskua.

Syöpä voi vaikuttaa ravitsemukseen monella tavalla. Syöpäsairaus voi aiheuttaa laihtumista, ruokahaluttomuutta tai muita syömiseen liittyviä ongelmia. Syöpäleikkaus saattaa vaikuttaa syömiseen, nielemiseen tai ruoansulatuskanavan toimintaan. Leikkaushaavan paraneminen ja leikkauksesta toipuminen edellyttävät riittävää energian ja proteiinin saantia. Lääke- ja sädehoitojen aikana voi esiintyä haittavaikutuksia, jotka hankaloittavat syömistä. Myös vakava sairaus ja sen aiheuttamat tunteet voivat vaikuttaa ruokahuluun. Näissä tilanteissa syöminen usein vähenee ja paino laskee. Painonlasku heikentää yleiskuntoa ja huonontaa hoitojen sietoa sekä vaikuttaa mielialaan.

Osalla syöpäpotilaista saattaa hoitojen aikana käydä päinvastoin; hormoni- tai kortisonilääkityksen aikana ruokahalu kasvaa ja paino nousee. Myös liikunnan vähentyessä paino voi nousta tavallista herkemmin.

Ravitsemuksesta huolehtiminen on tärkeä asia, jolla voi itse vaikuttaa toipumista edistävästi. Hyvä ruoka ja yhteiset ruokahetket perheenjäsenten tai ystävien kanssa tuottavat nautintoa ja hyvää mieltä.

Opasta kannattaa käyttää käsikirjan tavoin ja lukea ne kohdat, jotka ovat kulloinkin ajankohtaisia. Jos haluat lisää tietoa ja henkilökohtaista ohjausta, keskustele asiasta lääkärin, ravitsemusterapeutin tai hoitohenkilökunnan kanssa.

Ravitsemuksen merkitys syövän hoidon aikana

Syöpäpotilaan energiantarve voi olla lisääntynyt pelkästään sairauden vuoksi. Syöpäkasvain voi vähentää ruokahalua, jolloin paino laskee helposti. Kasvain voi aiheuttaa myös pahoinvointia ja kipua, jolloin syöminen on hankalaa.

Syöpäleikkauksesta toipumiseen, haavojen paranemiseen ja kudosten uusiutumiseen tarvitaan tavallista enemmän energiaa, proteiinia ja ravintoaineita.

Ravitsemushoito on yleiskuntoa ylläpitävää hoitoa kaikissa sairauden vaiheissa. Hyvässä ravitsemustilassa jaksaa yleensä suunnitellut hoidot ja niihin liittyvät haittavaikutukset paremmin kuin liian vähällä syömisellä ja laihtuneena. Painon seuraminen säännöllisesti viikoittain on tärkeää. Siten mahdollinen painonlasku tulee huomatuksi. Painonlaskun ennaltaehkäisy on helpompaa kuin sen korjaaminen myöhemmin. Tieto omasta normaalipainosta auttaa hahmottamaan painon kehitystä.

Sopivasti energiaa ja ravintoaineita

Riittävä energiansaanti on välttämätöntä syöpähoitojen aikana. Aikuisen energiantarve on iästä, sukupuolesta ja liikunnan määrästä riippuen yleensä noin 1600–2500 kcal vuorokaudessa. Syöpäpotilaan energiantarve on useimmiten sama kuin terveenä ollessa, vaikka liikunnan määrä olisikin vähentynyt. Omaa päivittäistä energiantarvetta voi arvioida laskemalla 30–35 kcal painokiloa kohti. Käytännössä ylipainoinen tarvitsee energiaa vähemmän ja hoikka enemmän kuin em. tavalla laskemalla saatu arvio.

Energian puutteessa omaa lihas- ja rasvakudosta käytetään elimistön tarpeisiin. Tällöin ihminen laihtuu ja lihasvoima ja yleiskunto heikentyvät. Siksi laihtumista yritetään ehkäistä. Mikäli paino putoaa puoli kiloa viikossa, on energiansaantia hyvä nostaa noin 500 kcal päivässä.

Kulutusta suurempi energiansaanti aiheuttaa painonnousua, joka syöpähoitojen aikana on usein nestettä ja rasvakudosta.

Painonnousua voivat aiheuttaa ruokailutottumusten muutos, "varmuuden vuoksi" syöminen, liikunnan vähentyminen ja ruokahalun kasvu kortisonilääkityksen aikana. Muutaman kilon painon noususta ei yleensä ole haittaa, mutta runsas painonnousu voi aiheuttaa esimerkiksi verensokerin nousua ja hankaloittaa liikkumista.

Hoitojen aikana aktiivinen laihdutus ei ole suositeltavaa, mutta painonhallinnassa auttaa säännöllinen ateriarytmi, runsas kasvien ja hedelmien käyttö, makeiden ja rasvaisten ruokien vähentäminen sekä liikunnan lisääminen.

Hiilihydraatit

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

Runsaasti kuitua sisältävät ja ns. hitaasti imeytyvät hiilihydraatit, kuten täysjyväleipä ja -puurot, täysjyväpasta ja -riisi, nostavat verensokeria hitaasti ja edesauttavat suolen toimintaa toisin kuin valkoinen vilja ja runsassokeriset elintarvikkeet. Runsaakuituisissa viljavalmisteissa on myös enemmän vitamiineja ja kivennäisaineita kuin vähäkuituisissa. Marjoissa ja hedelmissä on runsaasti kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja terveydelle hyödyllisiä muita aineita, kuten flavonoideja. Sen takia niitä on hyvä syödä päivittäin.

Runsas sokerin käyttö on haitallista hammasterveydelle, soke-riaineenvaihdunnalle ja painonhallinnalle. Se myös köyhdyttää ruokavaliota, koska runsaasti lisättyä sokeria sisältävissä elintarvikkeissa on vain vähän vitamiineja ja kivennäisaineita.

Proteiini

Proteiinia eli valkuaisaineita tarvitaan solujen ja kudosten rakennusaineiksi ja uusiutumiseen. Jos ruokavaliossa on liian vähän proteiinia, lihakset kuihtuvat ja heikentyvät. Myös haavojen paraneminen hidastuu proteiinin puutteessa. Ikääntyessä proteiinia tarvitaan aiempaa enemmän.

Runsaasti proteiinia sisältäviä ruoka-aineita ovat liha, kala, broileri, kalkkuna, kananmuna, maitovalmisteet (maito, piimä, jogurtti, viili, juusto, raejuusto ja rahka) sekä palkokasvit (herneet, pavut, linssit ja soija) ja pähkinät ja siemenet. Kalaa, broileria, kalkkunaa, maitovalmisteita ja palkokasveja kannattaa suosia punaisen lihan ja lihavalmisteen sijaan. Syöpäpotilaille suositellaan suurempaa proteiinin saantia kuin terveille, jotta lihaskatoa ei tapahdu syöpähoitojen aikana. Useimmille sopiva proteiinin määrä on 1,3–1,5 g painokiloa kohti vuorokaudessa siten, että jokaisella aterialla on hyvä olla vähintään yksi proteiinin lähde. Siten 60 kiloa painavan proteiinin tarve on noin 80–90 grammaa vuorokaudessa. Jos sinulla on ylipainoa, niin em. laskentatapa yliarvioi proteiinin tarvetta. Liian suuresta proteiinimäärästä ei ole hyötyä.

Rasva

Rasvasta saadaan runsaasti energiaa. Runsaasti rasvaa sisältävät esimerkiksi ruokaöljyt, kasvirasvalevitteet, voi, kerma, rasvaiset juustot ja muut rasvaiset maitovalmisteet sekä rasvaiset lihavalmisteet. Rasvaa on myös leivonnaisissa, pikaruokaissa sekä suklaassa. Terveydelle edullisia ovat kasvirasvat, esimerkiksi rypsi-, auringonkukka- ja oliiviöljy, kasvirasvalevitteet (rasvaa vähintään 60 prosenttia), pähkinät, mantelit ja siemenet. Näitä on hyvä käyttää päivittäin. Myös rasvaisessa kalassa on runsaasti pehmeää rasvaa. Kovan, eläinperäisen rasvan määrä on hyvä pitää vähäisenä. Siksi voita, kermaa, rasvaista lihaa ja leivonnaisia on hyvä syödä vain harvoin tai pieniä määriä kerrallaan.

Vitamiinit ja kivennäisaineet

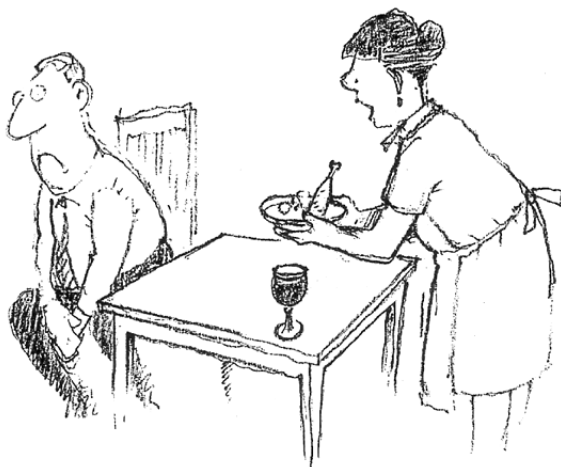
Mikäli ruokamäärät ovat pitkään pieniä, voi vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti jäädä suositeltua niukemmaksi. Tällöin voi monivitaminin-kivennäisainevalmisteen käyttö olla tarpeen. Vitamiinilisien käyttö omin päin hoitojen aikana ei ole suositeltavaa, vaan asiasta tulee keskustella lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa. Luontaistuotteiden, yrtti- tai rohdosvalmisteen käyttöä ei suositella syöpähoitojen aikana.

Ruokahaluttomuus

Syöpähoitojen aikana esiintyy usein ruokahaluttomuutta. Syyinä voivat olla esimerkiksi sairauden aiheuttamat aineenvaihdunnalliset muutokset elimistössä, lääkkeet tai 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. Kannattaa syödä reilusti niinä päivinä, kun ruoka maistuu paremmin. Huonoinakin päivinä kannattaa yrittää syödä edes vähän, sillä syömättömyys lisää huonoa oloa.

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 syödä pieniä kerta-annoksia. Kannattaa myös syödä sellaisena aikana, kun ruoka maistuu parhaiten, vaikka ruokailurytmi muuttuisikin.

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



Kun ruoka ei maistu:

- Syö sitä, mikä maistuu ja mitä tekee mieli syödä.
- Pyri syömään säännöllisesti, vaikka nälkä ei tuntuisikaan.
- Pienet annokset kauniisti katettuina houkuttelevat syömään.
- Jos tavanomainen kiinteä ruoka ei maistu, kokeile maistuisivatko keitot, vellit, puurot ja kiisselit, viili tai muut pehmeät tai nestemäiset miedot ruoat.
- Kokeile kylmiä välipaloja lämpimän aterian sijaan, esimerkiksi riisiپییرakka, leikkeleet tai juustot hedelmäviipaleiden ja suolakeksien kera saattavat maistua.
- Syö yhdessä muiden kanssa. Seurassa syöminen saa usein ruoan maistumaan paremmin.
- Musiikki, lukeminen ja TV:n katselu syömisen aikana vievät ajatuksia pois ruoasta.
- Ruoanvalmistus voi aiheuttaa sen, että et enää jaksa tai halukaan syödä valmista ruokaa. Voiko joku muu valmistaa sinulle ruokaa? Voit hyödyntää kauppojen valmiita lämpimiä ruokia, valmisruokia, käydä ulkona syömässä tai pyytää ystäviä tuomaan sinulle ruokaa.
- Käytä hyväksi pakastinta; valmista mieleistäsi ruokaa suurempi kerta-annos ja pakasta osa myöhemmin syötäväksi. Mikroaaltouunissa ruoka-annoksen saa lämmitettyä nopeasti.
- Juo vain vähän aterian yhteydessä, niin maha ei täyty liikaa ruokajuomasta. Pyri valitsemaan juomatkin energiapitoisina, esim. maitovalmisteet ovat hyviä ravinnonlähteitä.
- Hanki kotiin hyvää naposteltavaa helposti saataville. Esimerkiksi hedelmiä, marjoja, pähkinöitä, juustopaloja, kuivattuja hedelmiä, jäätelöä, suolakeksejä, riisiپییرakkaa, perunastuja ja hapankorppuja voit napostella päivän mittaan.

Pahoinvointi ja oksentelu

Pahoinvointi ja oksentelu liittyvät usein solunsalpaaja- tai sädehoitoon. Tästä syystä mahaa ei kannata syödä täyteen juuri ennen hoitoa. Kevyt ateria on kuitenkin paikallaan, sillä myös syömättömyys lisää pahoinvointia. Pitkille lääkehoitokäynneille kannattaa ottaa evästä mukaan.

Tarvittaessa lääkäri voi määrätä pahoinvoinnin estolääkettä. Lääkitysmahdollisuudet ovat kehittyneet viime vuosina huomattavasti ja lääkevaihtoehtoja on useita. Kokeile, mikä lääke tehoaa parhaiten juuri sinulla. Pahoinvoinnilla tarkoitetaan oksentamista edeltävää tunnetta, joten jos syöminen loppuu muutaman suupalan jälkeen tai ajatus syömisestä tuntuu epämiellyttävältä, tarvitset pahoinvoinnineläkkeä. Lääkettä kannattaa käyttää säännöllisesti parhaimman tehon aikaansaamiseksi. Puoli tuntia ennen ateriaa otettu pahoinvoinnin estolääke helpottaa useimmiten syömistä.



Usein pahoinvointi yhdistyy siihen ruokaan, jota on viimeksi syöty. Myöhemminkin sama ruoka voi aiheuttaa pahoinvointia. Siksi 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. Pyri syömään pieniä aterioita useita kertoja päivässä ja kokoa ruoka isolle lautaselle. Silloin annos näyttää pieneltä ja sen syöminen mahdolliselta.

Vinkkejä pahoinvoinnin ehkäisemiseksi:

- Tuuleta huone hyvin ennen syömistä.
- Kylmä tai jäähtynyt ruoka tuoksuu vähemmän kuin lämmin. Esimerkiksi voileipä tai riisipiirakka, leikkelelautanen tai juustotarjotin hedelmien kera voi maistua.
- Suolainen ruoka aiheuttaa vähemmän pahoinvointia kuin makea.
- Puurot, vellit, kiisselit, jogurtit ym. kevyet ja miedot ruoat sopivat paremmin kuin rasvainen ruoka.
- Runsas juominen aterian yhteydessä lisää pahoinvointia, joten juo vain vähän syömisestä yhteydessä. Hiilihappopitoinen juoma voi myös lisätä pahoinvointia.
- Syö rauhallisesti ja pureskele ruoka huolellisesti. Syö usein ja vähän kerrallaan.
- Aamupahoinvoinnin ehkäisemiseksi kokeile syödä korppua, keksiä tms. sängyssä ennen ylösnousua.
- Käytä vyötäröltä tai kauluksesta väliä 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 voi auttaa. Lihan tilalla kannattaa kokeilla kalaa, broileria, juustoa tai kananmunia.

Jotkut potilaat kokevat makeat ruoat, leivonnaiset ja makeiset vastenmielisiksi. Toisilla ne taas maistuvat vähemmän makeilta kuin ennen ja kaivataan lisää sokeria. Joskus mausteet maistuvat liiaksi ja toiset taas kaipaavat ruokaan lisää tulisuutta. Suolan käyttöä ei kannata lisätä, vaikka ruoka maistuisi suolattomalta. Tällöin voi kokeilla maustaa ruokaa muilla mausteilla. Myös oikea ruokien tarjoilulämpötila voi vähentää makumuutoksia.

Ruoan ja ympäristön tavallisetkin tuoksut voivat tuntua vastenmielisiltä. Tällöin kannattaa pyytää apua ruoanvalmistukseen tai lämmittää ruoka mikroaaltouunissa. Raitis ilma ja tuuletettu ruokailutila helpottavat syömistä.

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.

Syömistä helpottamiseen apuna voi käyttää puuduttavaa purskutteluugeeliä (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. 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 kasvissoseet, makaroni, riisi, kananmuna-, jauheliharuoat, kala, broileri, miedot kiisselit. Hedelmä- ja marjasoseiden ja jäätelön soveltuvuus kannattaa kokeilla. Hieman jäähtynyt tai haalea ruoka sopii paremmin kuin jääkylmä tai kuuma ruoka ja juoma. Ohuet nesteet, kuten kahvi, tee, mehu, vesi, voivat ärsyttää arkoja limakalvoja. Niitä voi sakeuttaa sakeuttamiseen tarkoitetuilla jauheilla (Resource® ThickenUp Clear, NutrilisClear®).

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

Nielemisvaikeudet

Pään ja kaulan alueelle annettu sädehoito sekä myös eräät solunsalpaajahoidot 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. Tällaisia ruokia ovat puurot, vellit, keitot, murekkeet, laatikko- ja pataruoat, kananmuna- ja kalaruoat. Myös kiisselit, jogurtit, vanukkaat, jäädykkeet, pirtelöt ja jäätelö ovat helposti nieltäviä.



Sopiva ruoan rakenne kulloiseenkin tilanteeseen selviää kokeilemalla. Keittäminen, hauduttaminen ja mikroaaltouunikypsennys pehmentävät ruokaa, kun taas pannulla paistaminen kovettaa sitä. Ruoan kostutukseen ja mehevöittämiseen sopivat erilaiset kastikkeet. 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 voi täydentää ruokaöljyllä, esimerkiksi miedolla rypsiöljyllä. Myös sellaisenaan nautittavia täydennysravintojuomia kannattaa käyttää.

Sakeaa nestettä on helpompi niellä kuin aivan juoksevaa. Esimerkiksi mehukeitto tai kiisseli on helpommin nieltävää kuin mehu. Tarvittaessa ruokaa voi sakeuttaa esimerkiksi peruna- tai maisisjauholla, kananmunalla, liivateella tai käyttämällä vähemmän nestettä. Kastikkeita voi suurstaa myös valmiilla kastikeaineksilla. Apteekista voi ostaa ruokien sakeuttamiseen tarkoitettuja jauheita (Resource® ThickenUp Clear, NutrilisClear®). Niiden käyttö on yksinkertaista: Lisätään kylmään tai kuumaan valmiiseen ruokaan tai juomaan sen mukaan, kuinka sakeaa ruoasta halutaan.

Hyvä ruokailuasento helpottaa nielemistä. Istuminen tai puolistuva asento on nielemisen kannalta paras. Makuulla syömistä ja makuulle menoa heti syömisestä jälkeen kannattaa välttää.

Letkuravitseminen

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.

Letkuravittoa voidaan antaa ohuella suoraan vatsanpöteiden läpi mahalaukuun menevällä letkulla (PEG) erityisesti silloin, kun letkuravitsemusta tarvitaan pidempään, usean viikon ajan. Letkuravitsemuksessa käytetään tarkoitukseen suunniteltuja ravintovalmisteita, jotka sisältävät kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Ravitsemusterapeutti arvioi yksilöllisesti sopivan valmisteen ja käyttömäärän. Itse tehtyjä letkuruokia ei tule käyttää letkuravintovalmisteiden sijaan. Vaikka ravintoa annetaan letkun kautta, se ei estä normaalia syömistä sen rinnalla.

Mistä lisää energiaa

Ruoan rikastaminen

Kun ruokahalu on huono ja paino on laskusuunnassa, on tärkeää syödä sitä, mikä maistuu. Jos syöminen on hyvin vähäistä, tulee kiinnittää erityisesti huomiota ruokien energiapitoisuuteen. Ensisijaisesti ruoan energiamäärää lisätään kasviöljyillä ja muilla pehmeillä kasvirasvoilla niiden aineenvaihdunnalle suotuisien ominaisuuksien vuoksi. Ruokavalion rasvan laatuun on syytä kiinnittää huomiota varsinkin silloin, jos sinulla on sydän- ja verisuonisairaus tai diabetes.

Ruoan energiamäärää lisätään ensisijaisesti öljyjä ja kasvirasvoja suosimalla. Moniin ruokiin voi lisätä esim. rypsiöljyä ruoan maun muuttumatta. Tarvittaessa myös muista elintarvikkeista, kuten maitotuotteista, valitaan energiapitoisemmat vaihtoehdot. Kasvipärisiä rasvoja suositaan, koska ne vaikuttavat aineenvaihduntaan suotuisasti.

Ruokaa voidaan rikastaa tavallisilla ruoka-aineilla seuraavasti:

- Etsi kaupan valikoimista tavanomaista runsaammin rasvaa tai energiaa sisältäviä vaihtoehtoja esimerkiksi leipärasvoista ja salaattinkastikkeista.
- Rasvalla saadaan tuhdimpaa ruokaa annoskokoa lisäämättä. Suosi ruokaöljyä ja rasvaisia kasvirasvaveitteitä (rasvaa vähintään 60 prosenttia) ja juoksevaa ns. pullomargariinia voin ja kasvirasvakermojen sijaan esim. ruoanvalmistukseen, leiville, puuron joukkoon ja kasvien päälle.
- Kastikkeet mehevoittävät ruokaa ja tuovat lisäenergiaa.
- Ruokajuomaksi sopii maito ja piimä tottumustesi mukaan tai täysmehu.
- Kasvikset ovat kevyitä, joten lorauta salaattien ja raasteiden joukkoon öljypohjaista salaattinkastiketta, rypsi- tai oliiviöljyä sellaisenaan ja siemeniä tai pähkinöitä. Keitettyjen kasvien joukkoon voi lisätä esim. kasvirasvaveitettä (vähintään 60 prosenttia rasvaa).

- Jälkiruoka kruunaa aterian. Esimerkiksi marjakiisseli, hedelmäsalaatti vaniljakastikkeen tai jäätelön kera, hedelmäraha, jäätelö, pirtelö, vanukas, maitokaakao, lämmitetty leipäjuusto hillon kera tai marjapiirakka ovat hyviä vaihtoehtoja joko jälkiruoksi tai välipalaksi. Rahkaan ja pirtelöön voi lisätä esim. rypsiöljyä energiamäärän lisäämiseksi.

Kliiniset täydennysravintovalmisteet

Ruoan energiamäärää voidaan lisätä myös täydennysravintovalmisteilla. Näitä ovat sellaisenaan nautittavat valmiit täydennysravintojuomat ja -vanukkaat sekä ruokiin ja juomiin lisättävät täydennysravintojauheet. Lisäksi saatavana on runsaasti energiaa ja proteiinia sisältäviä puuro-, keitto- ja pirtelöjauheita sekä patukoita. Täydennysravintovalmisteita voi ostaa apteekista ilman reseptiä.

Ruokakaupoissa on myytävänä myös erilaisia välipala- ja proteiinijuomia sekä proteiinipatukoita. Näiden energiamäärä on yleensä pienempi ja ravintosisältö suppeampi kuin täydennysravintovalmisteiden.

Täydennysravintojuomat ja -vanukkaat

Täydennysravintojuomia on saatavana useilta eri valmistajilta lukuisia eri makuvaihtoehtoja. Juomia on sekä kirkkaita, mehu-maisia että maitomaisia.

Mehumaisia valmisteita ovat esimerkiksi:

- Fresubin Jucy®
- Nutridrink Juice style®
- Resource AdderaPlus®
- ProvideXtra® Drink

Maitomaisia valmisteita ovat esimerkiksi:

- Fresubin® Energy Drink, Fresubin® Protein Energy Drink, Fresubin® 2 kcal drink
- Nutridrink®, Nutridrink Compact®, Nutridrink Protein®, Nutridrink Compact Protein®
- Resource® 1.5 Teho, Resource® protein, Resource® 2.0, Resource® 2.5 compact

Juomat on tavallisesti pakattu 1,25–2 dl:n muovipulloihin. Yksi pullollinen sisältää energiaa valmisteesta riippuen noin 300–400 kcal ja proteiinia 8–20 grammaa. Lisäksi juoma sisältää noin viidenneksen – puolet päivän vitamiinien ja kivennäisaineiden tarpeesta. Tavalliseen ruokaan verrattuna yhden juoman energiamäärä vastaa 2–3 voileipää päällisineen tai kohtuullisen kokoista ateriaa ja proteiinimäärä 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 löytää mieluisimman.
- Juomia voi käyttää välipalana, aterian korvikkeena, eväänä esim. kauppareissuilla tai suun kostuttamiseen.



- Juomaa ei kannata nauttia yhdellä kertaa. Avattu juoma säilyy jääkaapissa vuorokauden ajan ja sitä voi nauttia vähitellen.
- Halutessasi voit sekoittaa juomia veteen, kivennäisveteen, mehuun, mehukeittoon, kiisseliin, maitoon tai pirtelöön.
- Pakastamalla juomista voi valmistaa sorbetteja tai jääpaloja, joita voi imeskellä.
- Juomia voi tarvittaessa sakeuttaa apteekista saatavilla sakeuttamisjauheilla (NutrilisClear®, Resource® ThickenUp Clear).
- Saatavana on myös lusikalla syötäviä täydennysravintovanukkaita (Nutridrink Complete Stage 2® ja Nutridrink Complete Stage 3®). Ne sisältävät tavanomaista vanukasta tai hedelmäsosetta enemmän energiaa, proteiinia ja ravintoaineita. Niitä voi käyttää erityisesti silloin, kun ohuiden nesteiden nieleminen on vaikeaa.

Täydennysravintojauheet

Täydennysravintojauheita lisätään valmiiseen ruokaan lisäenergiaa antamaan. Valmisteita ovat esimerkiksi

- Pelkästään hiilihydraattia sisältävä jauhe, maltodekstriini (Fantomalt®, Resource Energijauhe®). Maltodekstriiniä myydään myös ruokakauppojen urheiluosastoilla.
- Monipuolisesti kaikkia ravintoaineita sisältävät jauheet (Nutrison®, Resource® Täydennysjauhe).
- Proteiinia sisältävä jauhe (Protifar®, Resource® Instant Protein).
- Hiilihydraattia ja rasvaa sisältävä jauhe (Duocal®).

Lisätietoja valmisteiden valikoimasta saa ravitsemusterapeutilta. Valmistajilta on saatavana oppaita ja reseptivihkosia valmisteiden käyttöön.

KELA korvaa tiettyjen kliinisten täydennysravintovalmisteiden hinnasta 40 prosenttia alkuomavastuun täyttymisen jälkeen, jos potilaalla on haiman, sapen tai suolen sairaus ja rasvojen imeytymishäiriö tai hänelle on tehty mahalaukun poistoleikkaus. Vajaa-ravitsemuksen, syömisvaikeuksien tai painonlaskun perusteella aikuiset eivät saa valmisteista korvausta. Korvauksen saamiseksi tarvitaan lääkärin kirjoittama B-lääkärinlausunto yllämainitusta sairaudesta ja lisäksi resepti valmisteiden ostoa varten. Taloudellista tukea täydennysravintovalmisteiden hankkimiseen voi saada muun muassa Kelan vammaistuesta tai hoitotuesta. Taloudelliseen tukeen liittyvissä asioissa saa apua sosiaalityöntekijältä.

Ruoansulatusongelmat

Moni potilas kokee täyden olon tunnetta jo pienenkin ruokamäärän syömisen jälkeen. Syynä voivat olla leikkaus, ruoansulatuksen hidastuminen, syöpäkasvaimesta aiheutuva täyttymisen tunne, lääkehoito, ummetus, liikunnan puute tai pitkään jatkunut vähäinen syöminen. Myös ruoalla on vaikutusta: iso ja rasvainen ruoka-annos, esimerkiksi paistettu pihvi ja ranskanperunat, viipyy mahalaukussa pidempään kuin pieni ja kevyt annos, kuten esimerkiksi puuro tai keittoruoka.

Ilman nieleminen ja liikkumattomuus aiheuttavat kaasun kertymistä ruoansulatuskanavaan. Ilman nielemistä lisäävät hermostuneisuus, ruoan hotkiminen, suu auki pureskeleminen, purukumin pureskelu, pastillien imeskely tai runsas hiilihapoisten juomien (kivennäisvedet, virvoitusjuomat) juominen. Makeutusaineista ilmavaivoja voivat aiheuttaa ksylitoli, sorbitoli, maltitoli, laktitoli ja isomalti, joita käytetään useiden purukumien ja pastillien makeuttamiseen. Herkästi kaasua muodostavat ruoka-aineet saattavat myös aiheuttaa ilmavaivoja. Näitä ovat esimerkiksi kaalit, sipulit, herne, pavut, sienet, paprika, oliivit, vesimeloni ja omena. Myös tuore leipä tai pulla aiheuttavat joillekin ilmavaivoja. Pieni jaloittelu tai kävely ruoan jälkeen vähentää täyden olon tunnetta ja ilmavaivoja.

Ummetus

Ummetusta aiheuttavat tietyt kipulääkkeet, pahoinvoinnin estolääkkeet 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 mehut, mehukeitot ja lauha tee.
- Runsaasti kuitua sisältäviä ruokia ovat täysjyväleipä ja -puurot, kasvikset, hedelmät ja marjat.

- Leseissä on paljon kuitua. Niitä voi käyttää 1-2 rkl päivässä. Ilmavaivojen välttämiseksi leseiden käyttö kannattaa aloittaa vähitellen. Erityisesti on huolehdittava nesteen saannista, sillä kuitu imee itseensä runsaasti nestettä. Siksi leseitä kannattaa lisätä esimerkiksi viiliin tai jogurttiin, jotka sisältävät nestettä jo valmiiksi, ja antaa niiden turvota hetken ennen syömistä. Niitä voi myös käyttää leivonnassa tai ruoanvalmistuksessa.
- Pellavansiemenet sisältävät kuitua ja myös muita vatsan toimintaa kiihdyttäviä aineita. Pellavansiemeniä voi käyttää liotettuina tai lisätä sellaisenaan vaikka sämpylätaikinaan. Pellavansiemeniä voi käyttää korkeintaan 2 rkl /päivä.
- Kuivattuja, liotettuja luumuja, viikunoita ja rusinoita voi kokeilla ummetukseen. Myös liotusvesi kannattaa juoda tai voit kokeilla luumumehua. Luumuja kannattaa käyttää 2-3 kertaa viikossa, jotta niiden ummetusta ehkäisevä teho säilyy.
- Apteekista voi ostaa erilaisia ummetuksen hoitoon tarkoitettuja valmisteita. Kysy valmisteen valintaan neuvoa hoitohenkilökunnalta.
- Kaikki liikunta on hyväksi ummetuksen hoidossa.



Ripuli

Ripulia aiheuttavat tietyt solunsalpaajat, suoliston alueen sädehoito, ruoansulatuskanavan alueen leikkaus, suoliston sairaudet, antibioottihoito sekä erilaiset ruoansulatushäiriöt. Ripulin aikana on tärkeää saada tarpeeksi nestettä. Neuvottele lääkärin kanssa ripulin mahdollisesta lääkehoidosta.

Ripulin aikana:

- Juo runsaasti. Hyviä juomia ovat laimea mehu, mehukeitto, laimea tee ja urheilujuomat (esimerkiksi Dexal, Hartsport, Gatorade). Pelkkää vettä ei kannata juoda.
- Vähälaktoosiset tai laktoosittomat tuotteet voivat sopia paremmin kuin tavalliset.
- Maitohappobakteereita sisältävät valmisteet voivat lyhentää ripulia erityisesti antibiootihoidon aikana normalisoidulla 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 Biophilus®, Gefilus®, Precosa® ja RELA tabs®.
- Jos ripuli on runsasta tai jatkuu useita päiviä, kannattaa kokeilla apteekista saatavaa ripulijuomaa tai urheilujuomia kuten edellä. Tällöin on myös syytä ottaa yhteyttä hoitopaikkaan hoito-ohjeiden tai jatkotoimien saamiseksi.
- Syö usein ja vähän kerrallaan sitä mikä maistuu. Juo nesteet pääosin aterioiden välillä.

Suun ja hampaiden hoito

Sylki suojelee hampaita reikiintymiseltä. Kun sylkeä erittyy vain vähän, sen reikiintymistä suojaava vaikutus heikkenee. Tästä syystä hampaiden huolellinen hoito on tärkeää. Kipeän suun vuoksi moni potilas joutuu syömään sosemaista ruokaa. Syljen erityys vähenee, kun ruokaa ei tarvitse pureskella. Samoin se vähenee solunsalpaajahoidon ja pään ja kaulan alueen sädehoidon yhteydessä. Näiden hoitojen aikana hammastoimenpiteitä ei yleensä voida tehdä.

Neuvoja hammasterveyden edistämiseen:

- Juo riittävästi päivän mittaan.
- Huuhtelee suu vedellä aina syömisen jälkeen.
- Syö säännöllisiä aterioita ja vältä jatkuvaa napostelua. Myös sokeri, happamat mehut ja virvoitusjuomat ovat haitaksi hampaille.
- Käytä mahdollisuuksien mukaan xylitol-purukumia tai -pastilleja ruokailun jälkeen.
- Tupakointi ja alkoholi ärsyttävät suun limakalvoja.
- Harjaa hampaat päivittäin pehmeällä hammasharjalla. Älä kuitenkaan harjaa hampaita heti aterian jälkeen.
- Jos suu on arka, kokeile apteekista saatavia vaahtoutumattomia hammastahnoja (esimerkiksi Bioxtra®, Salutem®).
- Voit kokeilla suun limakalvojen kostuttamiseen kosteutta-
via geelejä (esimerkiksi Oralbalance®, Bioxtra®) tai ruokaöljyä.
- Neuvottelee sopivan suuveden käytöstä hoitohenkilökunnan kanssa.

Liikunnasta hyötyä

Liikunta on suositeltavaa myös syöpähoitojen aikana. Liikunta parantaa verenkiertoa ja ylläpitää lihasvoimaa. Sopiva liikunnan tehokkuus riippuu yleisvoinnista: reipas kävelylenkki ja kotijumppa käsipainojen kanssa voi olla sopiva yhdelle ja rauhallinen postilaatikolla käynti toiselle. Pieniä lihaskuntoharjoituksia voi tehdä vaikka kotisohvalla. Riittäväkään energian ja proteiinin saanti ei ylläpidä lihasvoimaa, jos lihaksia ei käytetä.

Milloin ravitsemushoidosta on aika luopua

Aina syöpää ei pystytä parantamaan. Sairautta jarruttava tai oireenmukainen hoito voi kestää useista kuukausista jopa vuosiin. Jos sairaus etenee saattohoitovaiheeseen, voidaan ravitsemushoitoa keventää. Tavoitteena on, ettei syömisestä aiheudu elämänlaatua haittaavia oireita. Laihtuminen on useimmiten vääjäämätöntä eikä ravitsemushoitoa tehostamalla sitä pystytä ehkäisemään. Tässä vaiheessa letkuravitsemuksesta ja suonensisäisestä ravitsemushoidosta aiheutuu useimmiten vain haittaa. Läheisten kanssa on hyvä keskustella omista ravitsemukseen liittyvistä toiveista. Hyvät maut, miellyttävät juomat ja läheisten kanssa vietetty aika ovat silloin suuremmassa roolissa kuin riittävä ravinnon määrä.

Ruokailu syömisongelmien väistyttyä

Syöpähoitojen jälkeen ja syömisongelmien väistyttyä pyri vähitellen tavanomaiseen monipuoliseen ruokavalioon:

- Runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä.
- Runsaskuituisia viljavalmisteita.
- Rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita.
- Kalaa ja broileria useamman kerran viikossa.

- Punaista lihaa vain vähän ja lihavalmisteita (pekoni, makkarat, leikkeleet) mahdollisimman vähän.
- Kasviöljyjä, kasvirasvavaroitteita (>60 % rasvaa), pähkinöitä ja siemeniä.
- Niukasti sokeria.



Yhteystietoja

Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry

Malminkaari 5
00700 Helsinki
puh. 044 053 3211
www.syopapotilaat.fi
potilaat@syopapotilaat.fi

Suomen Syöpäyhdistys ry

Unioninkatu 22
00130 Helsinki
puh. 09 135 331
www.kaikkisyovasta.fi

Maksuton puhelinneuvonta

0800 19414
ma ja to klo 10 – 18
ti, ke ja pe klo 10 – 15
neuvonta@cancer.fi

Syöpäklินิกoiden ja syöpätutkimuksen tuki ry

c/o Syöpätautien klinikka
Haartmaninkatu 4 (PL 180)
00290 Helsinki
puh. 050 552 5671
www.syopaklinikantukijat.fi
syopatautienklinikan.tukiry@kolumbus.fi

Maakunnalliset Syöpäyhdistykset

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry

Liisankatu 21 B 15
00170 Helsinki
puh. 09 696 2110
www.etela-suomensyopayhdistys.fi

Hämeenlinnan neuvonta-asema
Palokunnankatu 10 D
13100 Hämeenlinna
puh. 040 186 9763

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

Riihimäen neuvonta-asema
Tempelkatu 7 A 1
11100 Riihimäki
puh. 03 751 0569

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Kilpisenkatu 5 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
www.kymtsy.fi
toimisto@kymtsy.fi

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry

Seiskarinkatu 35
20900 Turku
puh. 02 265 7666
www.lssy.fi
meri-karina@lssy.fi

Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry

Hämeenkatu 5 A
33100 Tampere
puh. 03 249 9200
www.pirkanmaansyopayhdistys.fi
toimisto@pirkanmaansyopayhdistys.fi

Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry

Alatori 3
65100 Vaasa
puh. 010 843 6000
www.botniacancer.fi
info@botniacancer.fi

Kokkolan neuvonta-asema
Mannerheiminaukio 1
67100 Kokkola
puh. 010 843 6008

Pietarsaaren neuvonta-asema
Pohjanlahdentie 1, 1. krs
68600 Pietarsaari
puh. 010 843 6011

Seinäjoen neuvonta-asema
Kauppakatu 1
60100 Seinäjoki
puh. 010 843 6010

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry

Karjalankatu 4 A 1
80200 Joensuu
puh. 013 227 600
www.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

Oulun toimisto
Rautatiekatu 22 B
90100 Oulu
puh. 0400 944 263

Rovaniemen toimisto
Korkalonkatu 18
96200 Rovaniemi
puh. 0400 944 267

Saimaan Syöpäyhdistys ry

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

Mikkelin neuvonta-asema
Porrassalmenkatu 13 B 21
50100 Mikkelä
puh. 040 767 4048
mikkeli@sasy.fi

Pieksämäen neuvonta-asema
Lampolahdenkatu 6
76100 Pieksämäki
puh. 040 767 4043
pieksamaki@sasy.fi

Savonlinnan neuvonta-asema
Tulliportinkatu 1-5 B 40
57100 Savonlinna
puh. 040 767 4033
savonlinna@sasy.fi

Satakunnan Syöpäyhdistys ry

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

Ålands Cancerförening rf

Nyfahlers
Skarpansvägen 30
22100 Mariehamn
puh. 018 22 419
www.cancer.ax
info@cancer.ax

Valtakunnalliset potilasyhdistykset***Suomen Syöpäpotilaat
- Cancerpatienterna i Finland ry***

Malminkaari 5
00700 Helsinki
puh. 044 053 3211
www.syopapotilaat.fi
potilaat@syopapotilaat.fi

Suomen kurkku- ja suusyöpäyhdistys ry

Kolmas linja 29
00530 Helsinki
puh. 09 7318 0630
www.le-invalidit.fi
le-invalidit@kolumbus.fi

Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry

Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 041 501 4176
www.propo.fi
toimisto@propo.fi

SYLVA ry

Mariankatu 26 B 23
00170 Helsinki
puh. 09 135 6866
www.sylva.fi
sylva@sylva.fi

Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry

Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 010 422 2540
www.colores.fi
info@colores.fi

Rintasyöpäyhdistys***– Europa Donna Finland ry***

Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
www.europadonna.fi
toimisto@europadonna.fi



Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry

Malminkaari 5, 00700 Helsinki, www.syopapotilaat.fi



Ravitsemus-
terapeuttien
yhdistys ry

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

