

Ruokavalio dialyysissä

Yksilöllinen ruokavalio on tärkeä osa hoitoa dialyysissä olevalle.
Ruoka voi silti olla monipuolista ja maukasta.
Dialyysissä oleva voi syödä hyvin ja nauttia herkkuhetkistä.



12/2015

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään.
Liitto jakaa luotettavaa tietoa sairauksista ja niiden hoidosta.
Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita saman kokeneita.



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.musili.fi • www.munuainen.fi • www.maksa.fi

Dialyysissä olevan ravitsemus

Voidakseen hyvin on valittava terveyttä ylläpitäviä ravintoaineita. Munuaisten vajaatoimintaa sairastavalle se tarkoittaa usein erilaista ruokavaliota kuin muille. Yksilöllisesti suunnitellulla ruokavaliolla voidaan hidastaa munuaisten vajaatoiminnan etenemistä jopa vuosia ja se on tärkeä osa hoitoa myös dialyysissä olevilla. Ruoka voi silti olla monipuolista, värikästä ja maukasta. Dialyysissä oleva voi syödä hyvin ja nauttia herkkuhetkistä.

Dialyysi korvaa omien munuaisten toimintaa. Dialyysihoidossa veri puhdistuu kuona-aineista ja kehosta poistuu ylimääräistä nestettä. Hoitomuotona voi olla joko hemodialyysi tai peritoneaali- eli vatsakalvodialyysi. Vaikeassa munuaisten vajaatoiminnassa voin- ti voi olla huono. Ruoka ei maistu ja ravitsemustila on heikentynyt. Hyvän ravitsemustilan säilyttämiseksi dialyysi-

hoidossa menetettyjen ravintoaineiden korvaaminen on välttämätöntä. Ravitsemustila vaikuttaa elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Dialyysissä olevan on tarpeen syödä riittävästi, sillä vajaaravitsemus huonontaa yleiskuntoa ja lisää turvotuksia ja infektioita.

Dialyysissä oleva tarvitsee runsaasti proteiinia sisältävää syötävää. Sopiva fosforin, kaliumin ja nesteen määrä ruokavaliossa on yksilöllinen. Siihen vaikuttaa dialyysihoidon teho ja omien munuaisten jäljellä oleva toiminta. Fosforin ja kaliumin laskeminen milligramman tarkkuudella ei yleensä ole tarpeen, vaan merkittävää on, kuinka paljon ja usein syö runsaasti fosforia tai kaliumia sisältävää ruokaa. Dialyysissä kehosta poistuu vesiliukoisia vitamiineja, minkä vuoksi tarvitaan lääkärin määräämä dialyysissä olevalle sopiva vitamiinivalmiste.



Ruokavalio hoitaa

Riittävästi proteiinia

Dialyysihoidossa kehosta poistuu nesteen ja kuona-aineiden lisäksi arvokkaita ravintoaineita, muun muassa proteiinia. Dialyysissä olevan on tärkeää syödä päivän joka aterialla proteiinipitoista ruokaa. Dialyysissä olevan proteiinin tarve on 1,0 g–1,2 g tavoitepainokiloa kohti, kun se ennen dialyysiä on 0,8 g / painokilo. 70 kiloa painava henkilö tarvitsee siis proteiinia 85 grammaa päivässä.

Runsaasti proteiinia, mutta kohtuullisesti fosforia sisältäviä ruokia ovat

Sopivasti nestettä, vähemmän suolaa

Ylimääräinen neste kehossa kuormittaa verenkiertoelimistöä ja voi aiheuttaa hengenahdistusta. Nesterajoituksen noudattaminen ehkäisee myös hemodialyysin aikaista huonovointisuutta. Jatkuva runsas nesteenpoiston tarve dialyysihoidon aikana rasittaa sydäntä.

Jos dialyysiä ei tehdä päivittäin, virtsämäärät ovat vähäiset tai on turvotuksia, pitää nesteen saantia vähentää. Nesteiden määrä on yksilöllinen ja se lasketaan munuaistoiminnan mukaan siten, että virtsan määrään lisätään 800 ml.

Vähemmän suolaa sisältävä ruoka tukee nesteen saannin vähentämistä. Liiallinen suolan käyttö nostaa verenpainetta ja kerää nestettä. Suola myös janottaa. Aikuisen suositeltu päivään-

esimerkiksi liha ja kala sekä leikkeleet ilman lisäainefosfaattia, raejuusto, rahka ja kananmunan valkuainen. Sopivia kasvikunnan proteiinin lähteitä ovat viljavalmisteet, linssit, pavut ja kikherneet sekä soijasta valmistetut jogurtin kaltaiset tuotteet. Raejuusto puolukalla maustettuna on niin ikään oiva lisuke lämpimälle liha-ruualle. Puuronkin proteiinimäärä kohenee mukavasti, kun siihen lisää ½ dl raejuustoa marjojen tai marjakeiton oheen.

nos on korkeintaan 5 grammaa eli vapaa teelusikallinen suolaa. Suomalaiset saavat suuren osan suolastaan leivästä ja leivän pääallisistä.

Nesteiksi lasketaan:

- Juomat kuten kahvi, tee, kaakao, maito, piimä, vesi, kivennäisvedet, virvoitusjuomat, mehut ja mehujuomat, alkoholijuomat
- Keiton liemi, kastike, velli, kiisseli
- Huoneen tai kehon lämmössä nestemäiset ruoat kuten jäätelö, sorbetti, jäädyke, hyytelö
- Jogurtti, viili, vanukas

Niukasti fosforia

Munuaisten vajaatoiminnassa niiden kyky poistaa fosforia heikkenee. Dialyysihoito ei poista fosforia riittävän tehokkaasti. Liiallinen fosfori kalkkeuttaa verisuonia ja haurastuttaa luustoa. Ruokavalion sopiva fosforimäärä on yksilöllinen. Ruokavalintojen merkitys korostuu, koska proteiinipitoisten ruokien syöminen lisää myös fosforin saantia. Sen vuoksi tarvitaan fosforin sitojäläke, joka vähentää ruoassa olevan fosforin imeytymistä. Lääkärin määräämiä fosforinsitojina käytettäviä kalsiumvalmisteita ja sevelameeri- tai lantaanikarbonaattivalmisteita tulee ottaa aterioiden yhteydessä tai juuri ennen ateriaa.

Hiven kaliumia

Kaliumin liikasaanti voi aiheuttaa sydämen rytmihäiriöitä ja lihasten toimintahäiriöitä. Tarve vähentää kaliumia on hyvin yksilöllinen. Se riippuu dialyysihoidon tehosta, jäljellä olevasta omien munuaisten toiminnasta ja lääkityksestä. Päivittäin dialyysihoitoa tekevät voivat yleensä syödä kaliumpitoisia ruokia huolettomammin.

Jos kaliumin saantiin pitää kiinnittää huomiota, kannattaa ensin miettiä kahvin, tuoremehun ja perunan määrää ennen kuin vähentää kasvien, marjojen ja hedelmien käyttöä. Dialyysissä olevan päivittäiseen ruokavalioon voi kuulua 1–2 kuppia kahvia, 2 perunaa ja 1 dl tuoremehua tai hedelmää. Kaliumia on runsaasti perunassa, kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa. Erityisen paljon kaliumia on kuivatuissa hedelmissä, suklaassa ja pähkinöissä.

Fosforia on luontaisesti runsaasti maitotuotteissa, täysjyväviljassa ja lihassa. Lisäksi monessa teollisessa elintarvikkeessa fosforia on myös lisäaineena. Lisäainefosfori imeytyy elimistöön hyvin. Runsaasti lisäainefosforia sisältäviä ruoka-aineita ovat sulatejuusto, lihajalosteet ja lihavalmisteet, joissa on käytetty lisäaineita koodeilla E450-452 ja E338-341. Lisäaine voidaan myös mainita ilman E-koodia sanalla fosfaatti. Tuoreissa lihoissa, kaloissa tai siivekkäissä ei ole lisäainefosfaattia. Nykyään markkinoilla on myös lihavalmisteita, joissa ei ole käytetty lisäainefosfaattia.



Kuitu auttaa ummetukseen

Nauti viljavalmisteita jokaisella aterialla. Kuitupitoisessa täysjyväviljassa on runsaasti fosforia ja kaliumia, mutta myös esimerkiksi kaura- tai neljänviljanpuuro sekä vaaleat leivät sisältävät kuitua. Syö päivittäin myös annos kasviksia

sekä tuoreena että keitettynä. Hedelmä ja annos marjoja lisäävät kuidun saantia. Ruokavalioon saa lisää kuitua ruokakaupassa myytävästä Fibrex-sokerijuurikaskuidusta.



Ateriarytmi on tärkeä

Päivään tulisi sisältyä 4–5 ateriaa 3–4 tunnin välein. Vähintään neljän aterian tulee sisältää jotakin eläinperäistä syötävää, jotta proteiinia saa tarpeeksi. Hyviä välipaloja ovat esimerkiksi marja- ja hedelmärahkat sekä raejuusto, jota voi yhdistää mainiosti myös marjarahkaan. Sopivia runsaasti proteiinia, mutta kohtuullisesti fosforia sisältäviä leivän päällisiä ovat kotijuusto, kutujuusto, täyslihalleikkeleet, maksamak-

kara, aladobi, kananmuna ja erilaiset kalavalmisteet mukaan lukien purkkikalat.

Kolmena päivänä viikossa tehtävä hemodialyysihoito voi sekoittaa ateriarytmin, varsinkin jos hoitojen ajankohta vaihtelee aamupäivän ja iltpäivän välillä. Ruokailukertojen määrän tulisi kuitenkin olla kaikkina päivinä sama.

Valinnanvaraa päivittäisiin ruokahetkiin

Viljavalmistteet

Leivässä väriä tärkeämpää on kuitupitoisuus. Runsaskuituisessa täysjyväviljassa on paljon fosforia ja kaliumia. Valitse pehmeästä leivästä kaura-, ohra- ja vehnäleipää, joissa kuitua on enintään 5 % ja suolaa 1 %. Näkkileivistä sopivat vaaleat vaihtoehdot. Syö ruisleipää vain satunnaisesti. Myös annos kaura- tai neljänviljanpuuroa sopii ruokavalioon.

Peruna, makaroni, riisi

Makaroni ja riisi tulee nauttia vaaleina valmisteina. Perunaa kannattaa syödä harvemmin, silloin korkeintaan 1–2 päivässä, kuorittuina ja väljässä vedessä keitettynä tai perunasoseeksi valmistettuna.

Kasvikset

Kasviksia on hyvä syödä päivittäin. Valitse 1,5 dl tuoresalaattia ja 2 dl keitettyjä kasviksia. Leivän päälle voi laittaa tomaattia, kurkkua ja paprikaa yhteensä muutaman viipaleen.

Maitovalmistteet ja maitoa korvaavat tuotteet

Maitoa tai piimää voi nauttia satunnaisesti ruokajuomana. Maitovalmisteita voi korvata hyvin kasvirasva-, soija- tai kaurapohjaisilla tuotteilla, joihin ei ole lisätty fosfaattia (E341). Maitorahka sopii ruokavalioon. Sopivia juustoja ovat pehmeät juustot kuten kotijuusto, kutunjuusto, raejuusto ja tuorejuusto. Käytä höylättäviä juustoja ja sulatejuustoja vain satunnaisesti.

Kala, liha, muna

Valitse liha ja kala marinoimattomina ja suolaamattomina, kala lisäksi ruodottomana. Lihavalmisteista suositeltavimpia ovat täyslihavalmisteet. Kananmuna sopii pääosin ruoanvalmistuksessa, mutta myös satunnaisesti sellaisenaan.

Marjat ja hedelmät

Syö 1–2 hedelmää päivässä, mutta banaania vain satunnaisesti, sekä lisäksi 1,5 dl marjoja.

Rasvat

Leivälle käy 60–70 % rasvaa sisältävät kasvimargariinit ja ruoanlaittoon pullomargariinit, rypsi- ja oliiviöljy.

Esimerkki päivän aterioista

Esimerkkipäivän syömiset
sisältävät:

energiaa 2150 kcal
proteiinia 85 g
fosforia 1100 mg
kaliumia 2500 mg

Nesterajoitukseen laskettavia
nesteitä on 800 ml. Aterioissa
on proteiinia 85 g, mikä on so-
piva määrä 70 kiloa painavalle
henkilölle.



Oppaan asiantuntijana on toiminut
TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Leena Sampo-Viitanemi
Kuvat: iStockphoto

Aamupala

2,5 dl hiutalepuuroa, 1 dl marjoja, 1
rkl kasviöljyä
viipale leipää, reilu 1 tl kasvimargariinia
viipale lihaleikkelettä, muutama kas-
visviipale
1,5 dl kahvia tai teetä

Lounas

2 perunaa, 1,5 dl karjalanpaistia, 1,5
dl keitettyjä kasviksia, 3 rkl puoluk-
kasurvosta + 0.5 dl raejuustoa
viipale leipää, reilu 1 tl kasvimargariinia
1,5 dl hedelmärahkaa
1,5 dl laimennettua mehua

Välipala

1.5 dl kahvia tai teetä
pulla ja leipäviipale, jolla reilu 1 tl
kasvimargariinia ja 2 viipalletta täysliha-
leikkelettä

Päivällinen

3 dl lihakasvisrisottoa, 2 dl tuoresa-
laattia ja salaattikastiketta
1 viipale leipää, reilu 1 tl kasvimarga-
riinia
pala pannukakkua ja reilu 1 rkl hilloa
1,5 dl laimennettua mehua

Iltapala

hedelmä
3 kpl voileipäkeksyjä tai vehnäkorppu,
joilla on reilu 1 tl kasvimargariinia, 3
viipalletta kotijuustoa
1,5 dl teetä

Munuais- ja maksaliitto

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Jäsenedistyksissä voi tavata muita saman kokeneita. Liittoon kuuluu 19 jäsenyhdistystä, joissa on yhteensä 6000 henkilöjäsentä. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut. Liittyminen on paras tapa tukea liiton ja yhdistyksen tavoitteita ja toimintaa.

Tietoa

Sairauteen sopeutuminen vaatii tietoa ja uusien asioiden oppimista. Liitto jakaa luotettavaa tietoa munuais- ja maksasairauksista ja niiden hoidosta sekä elinsiirroista. Liitto tekee sairastuneiden tilannetta tunnetuksi ja poistaa ennakkoluuloja.

Toivoa

Liitto välittää vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia. Vapaaehtoistointa lisää omaa ja läheisten hyvinvointia sekä luo yhteenkuuluvuutta. Yhdistys antaa elämän suurissa muutoksissa ystävyyttä ja paikan toimia.

Tukea

Muuttunut elämäntilanne vaatii uusia keinoja selviytyä arjesta. Liitto tukee kuntoutumista, järjestää sopeutumisvalmennuskursseja ja antaa neuvoja sosiaaliturvasta. Yhdistyksen virkistystapahtumissa huvi ja hyöty yhdistyvät.

Munuais- ja maksaliitto

Kumpulantie 1A, 6. krs, 00520 Helsinki
050 3415 966 (klo 10–14)



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.musili.fi • www.munuainen.fi • www.maksa.fi