

RAVITSEMUKSEN AAKKOSET MAKSASAIRAUKSIS

Maksa on tärkeä elin myös ravitsemuksen kannalta. Se on mukana elimistön hiilihydraatti-, rasva- ja valkuaisaineenvaihdunnassa. Normaali, terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on maksasairaalan ravitsemuksen perusta. Maksasairaalan ravitsemuksessa ei ole yhtä tiukkoja ohjeita tai rajoituksia kuin esimerkiksi munuaissairaille. Turhat rajoitukset voivat johtaa aliravitsemukseen.

Alkoholimaksasairaus ja ravitsemus

Maksasairauksiin liittyy usein yleisoreita kuten väsymys, ruokahaluttomuus, vatsakipu ja lämpöily. Nämä oireet sekä jatkuva alkoholin käyttö aiheuttavat vajaaravitsemusta niin valkuaisaineiden (proteiinien), muiden suojaravintoaineiden (vitamiinit, kivennäisaineet, rasvahapot) kuin kalorienkin (energian) osalta. Vajaaravitsemus voi johtua vähäisestä ja yksipuolisesta ravinnonsaannista. Puutteellinen ruokavalio saattaa olla jopa osasyynä maksasairauden pahenemiseen kirroosiksi. Toisaalta alkoholin liikakäyttö voi hidastaa mahalaukun tyhjenemistä tai nopeuttaa ravinnon kulkua suolessa, jolloin ruoka-aineiden hajoaminen ja imeytyminen suolistossa häiriintyy. Imeytymishäiriön voi aiheuttaa myös ohutsuolen limakalvon pinnassa olevan suolinukan vaurioituminen. Varsinkin jos lisäksi on foolihapon puutetta.

Alkoholin aiheuttamat elinvauriot aiheuttavat merkittävimmät ravitsemushäiriöt. Sappihappojen erittymisen väheneminen suolistoon haittaa rasvojen ja rasvaliukoisten vitamiinien imeytymistä maksakirroosia sairastavalla. Haiman vajaatoiminta taas hidastaa rasvojen ja valkuaisaineiden hajoamista. Maksavaurio ja alkoholin käyttö vähentävät useiden vitamiinien aineenvaihduntaa sekä niiden varastoitumista maksaan. Runsaasti alkoholia juovalla jopa puolet päivän energiasta tulee alkoholista. Suomalaisten keski-ikäisten miesten liikalihavuus onkin usein alkoholin aiheuttamaa. Toisaalta kaikki alkoholin sisältämä energia ei muutu ylipainoksi. Syytä alkoholin kaloreiden häviämiseen elimistössä ei tiedetä. Alkoholin kalorit ovat ns. tyhjiä kaloreita.

Rasvamaksa ja ravitsemus

Rasvamaksa liittyy alkoholinkäytön lisäksi myös liikalihavuuteen, diabetekseen, rasva-aineenvaihdintahäiriöihin, joihinkin imeytymishäiriöihin sekä eräiden lääkeaineiden (esim. kortikosteroidit) käyttöön. Rasvamaksaa hoidetaan ja myös ennaltaehkäistään terveellisillä elämäntavoilla. Ylipainoisella maltillinen laihduttaminen on tärkein asia. Jo yli 10 % painonlasku vaikuttaa suotuisasti veriarvoihin. Liian äkillinen laihduttaminen saattaa jossain tapauksissa pahentaa sairautta. Sopiva laihtumisnopeus on noin ½ - 1 kg viikossa. Maltillisen laihduttamisen on myös todettu parantavan painon pysymistä halutulla tasolla pitkällä aikavälillä eli painon hallintaa. Laihduttaminen vaikuttaa suotuisasti myös diabetekseen, kohonneeseen verenpaineeseen sekä kohonneisiin veren rasva-arvoihin.

Erittäin käyttökelpoinen on lautasmalli, jossa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, yksi neljäsosa vähärasvaisella kalalla, lihalla tai kanalla ja toinen neljäsosa perunalla, riisillä tai pastalla. Laihduttajan tulee kiinnittää huomiota ruoka-annosten kokoon, säännölliseen ateriaritmiin sekä ruoan laatuun. Kovat rasvat tulee korvata pehmeillä rasvoilla ja öljyillä.

Myös hiilihydraattien (veren sokeria nostavat ruoka-aineet) laatuun tulee kiinnittää huomiota. Hiilihydraatteja sisältävät muun muassa maitotuotteet, viljatuotteet, hedelmät ja marjat. Hiilihydraattien tulisi pääsääntöisesti olla hitaasti verensokeria nostavia. Kuitupitoinen ruokavalio tasoittaa hiilihydraattien ja rasvojen imeytymistä sekä vaikuttaa kylläisyyden tunteeseen. Runsaasti kuituja saat täysjyväviljavalmisteista, marjoista ja vihanneksista. Ruokavaliomuutosten lisäksi alkoholin käytön lopettaminen, liikunta ja säännöllinen elämänrytmi auttavat palauttamaan maksan toiminnan jopa ennalleen.

Maksatulehdus ja ravitsemus

Ravitsemustilan kohentaminen, alkoholista pidättäytyminen ja vuodelepo ovat maksatulehduksen hoitokeinoja. Maksatulehduspotilas tarvitsee runsaasti energiaa sisältävän ruokavalion, jonka tärkeimpinä energianlähteinä ovat hiilihydraatit eli elimistössä sokeriksi muuttuvat ruoka-aineet. Myös valkuaista on oltava runsaasti, mutta rasvoja sen sijaan vain vähän. Maksan vajaatoimintaa sairastavalla saattaa esiintyä pahoinvointia ja ruokahaluttomuutta erityisesti päiväsaikaan ja illalla. Tämän vuoksi tukevampi ateria kannattaa ajoittaa aamuun.

Primaari biliaari kirroosi (PBC) ja ravitsemus

Terveellinen ja monipuolinen ja monipuolinen ruokavalio on myös PBC:tä sairastavan ravitsemuksen perusta. Ruokavaliossa on huomioitava riittävä energian saanti samalla kun kolesterolia ja liiallista rasvojen käyttöä kehoitetaan välttämään. Ruokavalion on sisällettävä myös riittävästi kalsiumia, koska sen imeytyminen voi olla heikentynyt. Vähärasvaiset maitotaloustuotteet ovat hyvä kalsiuminlähde.

Maksakirroosi ja ravitsemus

Maksakirroosia sairastavalla sokerin ja rasvan hyödyntäminen elimistössä on häiriintynyt ja siksi valkuaisaineen hajoaminen lisääntyy. Mikäli maksasairaalla ei ole aivot toiminnan häiriöitä, pitää ruokavalion sisältää runsaasti valkuaisaineita. Rasvan saantia sen sijaan saatetaan rajoittaa. Tärkeimpänä energianlähteenä käytetäänkin rasvan sijasta hiilihydraattipitoisia ruoka-aineita. On hyvä syödä päivässä useita pienempiä aterioita ja sekä runsaasti hiilihydraattia sisältävä iltapala.

Maksakirroosia sairastavan on vältettävä pitkiä paastoja, koska heikentynyt maksa ei pysty ylläpitämään tasaista verensokeria. Normaalilla ruuan tueksi voi liittää tarvittaessa lisäravinteita. Monivitamiini- ja kivennäisainevalmisteet kuuluvat usein osana lääkitykseen. Riittävästä ravitsemuksesta huolehtiminen parantaa maksasairaalan vointia ja vähentää tulehdusherkkyyttä sekä kuolleisuutta.

Askites ja ravitsemus

Askiteksen hoidossa on tärkeää rajoittaa suolan sekä nesteiden määrää. Ruuanvalmistuksessa käytettävät elintarvikkeet sisältävät jo sellaisenaan suosituksen mukaisen suolamäärän, joten lisättyä suolaa ei tarvita; sen sijaan kohtuullinen suolarajoitus voi joskus olla tarpeen. Lääkäri arvioi rajoitusten tarpeen.

Maksasairaudesta johtuva aivotoiminnan häiriö ja ravitseminen

Vakavaan maksasairauteen voi liittyä aivotoiminnan häiriöitä kuten sekavuutta tai tajunnan heikentymistä. Tällainen tilanne vaatii aina sairaalahoitoa. Ravitsemuksen kannalta osasyynä aivotoiminnan häiriöihin saattaa olla liiallinen valkuaisaineen määrä, sitä on elimistössä enemmän kuin sairastunut maksa pystyy sitä käsittelemään. Hoitona on valkuaisen saannin väliaikainen rajoittaminen. Rajoituksen tulee olla mahdollisimman lyhytkestoinen, koska maksasairaalla on lähes aina valkuaisaineen puutos. Sairaalassa etsitään kullekin sopiva valkuaisaineen määrä. Maidon ja kasvikunnan sisältämän valkuaisen on joissakin lähteissä todettu olevan siedettävämpää kuin lihasta saatavan valkuaisen.

lähde: Munuais- ja maksaliitto, Opas maksasairauksista, 18 - 19