

Maksasairaus ja ruokavalio

Maksalla on lukuisia ravitsemukseen liittyviä tehtäviä. Hyvän ravitsemustilan ja sopivan painon säilyttäminen on maksasairauteen sairastuneelle tärkeää. Erityisesti proteiinin saantiin ja rasvan laatuun on kiinnitettävä huomiota.



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.muma.fi • www.munuainen.fi • www.maksa.fi

Maksasairaus ja ruokavalio

Maksalla on lukuisia ravitsemukseen liittyviä tehtäviä. Se käsittelee suolistosta imeytyneitä ruoan ravintoaineita, tuottaa ruoansulatukseen tarvittavaa sappinestettä ja varastoi hiilihydraatteja, vitamiineja ja hivenaineita. Pitkälle edennyt maksasairaus vaikuttaa väistämättä ravitsemustilaan.

Sopivan painon ylläpitäminen

Maksasairauteen voi liittyä pulmia niin yli- kuin alipainon kanssa. Sopiva paino on yksilöllinen asia ja siitä on hyvä puhua hoitavan lääkärin kanssa.

Lihavuus on entistä useammin kroonisen maksasairauden taustalla, sillä lihavuuteen liittyvä rasvamaksa on lisääntynyt väestön lihomisen myötä. Lihavuus voi myös nopeuttaa maksasairauden etenemistä, esimerkiksi alkoholimaksasairaudessa.

Alipaino, tahaton laihtuminen ja vajaaravitsemustila ovat myös yleisiä kroonista maksasairautta sairastavilla. Vajaaravitseminen heikentää vastustuskykyä, vähentää lihasmassan määrää ja hidastaa haavojen paranemista. Vajaaravitulla myös todennäköisemmin esiintyy maksasairauden komplikaatioita, kuten askitesta eli nestekertymää vatsaontelossa.

Ylipainosta sopivaan painoon

Laihtumiseen ja painonhallintaan ei ole oikotietä. Pitkäjänteiset, pysyvät muutokset ruokailu- ja liikuntatottumuksissa ovat välttämättömiä. Hidas painonlasku, 1–2 kiloa kuukaudessa, on suositeltavaa.

Ruokavaliomuutoksista keskeisin on ruoasta tulevan energiamäärän vähentäminen. Pienennä annoksia ja valitse vähemmän energiaa sisältäviä ruoka-aineita. Runsa kasvisten käyttö keventää ruokavaliota: täytää vähintään puolet lautasesta vihanneksilla ja juureksilla lämpimällä aterialla, laita kasviksia leivän päälle leikkeleiden asemesta ja lisää välipaloille naposteltavaksi kasvispaloja. Käytä ruoanvalmistuksessa kasviksia keittojen, pata- ja laatikkoruokien sekä kastikkeiden joukossa. Hedelmiä ja marjoja on hyvä syödä useampi annos päivässä.

Liha, broileri, kala ja kananmunat sekä maito ja maitovalmisteet tuovat laihduttajan ruokavalioon tärkeää proteiinia, mutta päivittäiseen käyttöön ne on hyvä valita rasvattomina (maitotuotteet) tai vähärasvaisina (juustot alle

Maksasairaudet johtuvat eri syistä, niitä hoidetaan eri tavoin ja niiden kulku vaihtelee paljon. Maksasairauteen sairastuneen on tärkeää huolehtia monipuolisesta ja ravitsemuksellisesti laadukkaasta ruokavaliosta hyvän ravitsemustilan ja sopivan painon säilyttämiseksi.



17 %). Myös laihduttajan ruokavalion tulee sisältää tyydyttymätöntä kasvirasvaa, mutta maltillisina määrinä: leivälle kevyt sipaisu margariinia, ruoanvalmistukseen tilkkua öljyä ja salaatin joukkoon pieni loraus öljypohjaista salaattinkastiketta.

Täysjyväviljavalmisteet esimerkiksi puuron, leivän, pastan ja aamiaishiutaleiden muodossa ovat osa täysipainoista ruokavaliota. Täysjyväviljaa on hyvä olla mukana useammalla aterialla päivässä, etenkin jos laihduttajan aikana liikkuu ahkerasti. Sokeri, makeat herkut ja runsaasti lisättyä sokeria sisältävät tuotteet eivät kuulu laihduttajan päivittäiseen ruokavalioon. Janojuomana vesi on paras vaihtoehto.

Laihduttajan aikana on tärkeää huolehtia lihasmassan säilymisestä. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta sekä riittävästi proteiinia sisältävä ruokavalio auttavat ylläpitämään lihaksistoa. 45–60 minuuttia kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa päivässä on hyvä tavoite laihduttajalle.

Alipaino ja laihtumisen pysäyttäminen

Maksasairauteen voi liittyä tahaton laihtuminen: paino laskee, vaikka tietoisesti ei laihduta eikä laihtumisen pysäyttäminen onnistu. Tahaton laihtuminen kuluttaa elimistön ravintovarastoja, vähentää lihasmassaa ja -voimaa ja pidemmän päälle johtaa vajaaravitsemustilan kehittymiseen.

Tahaton laihtuminen voi johtua syömisen vähentymisestä maksasairauden oireiden vuoksi. Esimerkiksi varhainen kylläisyyden tunne, pahoinvointi ja ruokahaluttomuus voivat vähentää syömistä. Pitkälle edennyt maksasairaus voi heikentää ravinnon imeytymistä, jolloin elimistö ei pysty hyödyntämään kaikkea syötyä ruokaa. Maksasairaus saattaa myös lisätä elimistön energiankulutusta.

Laihtumisen pysäyttäminen ja painon nostaminen edellyttävät tavanomaista runsaampaa ravinnonsaantia. Päivän aikana on hyvä syödä tiheästi, 2–3 tunnin välein, pieniä aterioita ja välipaloja, sillä runsaamman ruokamäärän jakaminen pieniin kerta-annoksiin onnistuu todennäköisesti paremmin kuin annoskokojen kasvattaminen. Aterioiden välillä on hyvä nauttia ravintopitoisia juomia, kuten täysmehua, maitoa tai smoothieta.

Pieniin annoksiin saa lisää energiaa esimerkiksi käyttämällä runsaammin rasvaa. Normaali- tai runsasrasvaisen elintarvikkeiden käyttö kevyttuotteiden sijaan on suositeltavaa. Ruoka-annoksiin voi lisätä lusikallisen rasvaa. Kotoisia rasvalisiä ovat esimerkiksi kasviöljy, voi, majoneesi, kuohukerma ja pähkinävoi. Kastikkeet tuovat ruoka-annoksiin makua, mehevyttä ja lisäenergiaa. Myös sokeri tuo lisäenergiaa ruokiin, joten marjakiisselin päälle voi ripotella sokeria ja ruoan lisukkeena tarjota lusikallisen hilloa.

Runsaasti energiaa ja proteiinia sisältäviä välipaloja ovat esimerkiksi kermarahka, juustomunakas ja graavilohvoileipä. Ruoka-annosten proteiinimäärää voi kotikonstein lisätä esimerkiksi maitorahkalla, kananmunalla, maitojau-

heella, pähkinärouheella tai juustoraasteella.

Jos tavanomainen ruoka ei riitä laihtumisen pysäyttämiseen, voi kokeilla myös apteekin klinisiä täydennysravintovalmisteita: käyttövalmiita juotavia ja lusikoitavia tuotteita sekä jauheita, joita lisätään ruoan tai juoman joukkoon. Täydennysravintovalmisteet sisältävät runsaasti energiaa ja proteiinia, joten jo pieni annos lisää tehokkaasti ravinnonsaantia.

Kun ruoka ei maistu

- Muutama ravintopitoinen välipala voi olla parempi vaihtoehto kuin yksi iso ateria.
- Pyri syömään säännöllisesti, noin kahden tunnin välein. Älä odota nälän tunnetta. Pieniä aterioita voi olla 6–8 päivässä.
- Vältä yli 11 tunnin yöpaastoa ja suosi iltai- tai yöpalaa ennen nukkumaanmenoa.
- Varaa kotiin maistuvaa naposteltavaa, kuten pähkinöitä, rusinoita, karjalanpiirakoita tai korppuja. Jo pienikin suupala on eduksi.
- Ruokaseura voi saada ruoan maistumaan paremmin.
- Käytä ruokailuun aikaa – pureskele huolella ja hengitä tasaisesti. Koeta rentoutua ennen ja jälkeen ruokailun.
- Juo aterian yhteydessä vain vähän, aterioiden välillä reilummin.
- Jos ruoan tuoksu aiheuttaa pahoinvointia, haukkaa raitista ilmaa ennen ruokailua ja tuuleta ruokailutila hyvin.

Vivomixx®
maitohappobakteerivalmiste koko perheelle

ALKUPERÄINEN
PROF DE SIMONE
KOOSTUMUS

Lisätietoja www.vivomixx.fi
tai ota yhteyttä
info@medans.fi
Myynnissä myös hyvin
varustetuissa apteekeissa
sekä luontaistuotekaupoissa

Riittävästi proteiinia

Krooninen maksasairaus lisää proteiinin eli valkuaisaineen tarvetta, sillä pitkälle edenneisiin maksasairauksiin liittyy lisääntynyt proteiinin hajoaminen elimistössä. Proteiinia tarvitaan esimerkiksi lihaksien ja muiden kehon kudosten rakentamiseen sekä vastustuskyvyn ylläpitoon.

Maksasairautta sairastavalle suositellaan proteiinia 1–1,5 g/kg/vrk ihannepainokiloa kohti laskettuna. Tämä tarkoittaa 60 kg painavalla henkilöllä 60–90 g proteiinia päivässä ja 85 kg painavalla henkilöllä 85–128 g proteiinia päivässä.

Proteiinia saadaan runsaasti eläinperäisistä tuotteista, kuten lihasta, kalasta, kananmunasta sekä maidosta ja maitovalmisteista. Hyviä kasvipärisiä proteiinin lähteitä ovat pavut, herneet, soija, pähkinät ja siemenet. Viljavalmisteet sisältävät melko vähän proteiinia, mutta koska niitä yleensä käytetään runsaasti päivän aikana, ne muodostavat kokonaisuutena merkittävän proteiini lähteen.



Ruoka-annosten proteiinimääriä

Ruoka-aine	Proteiinia / annos
Jauhelihapihvi, naudan paistijauheliha, paistettu, 1 kpl, keskikokoinen (65 g)	17 g
Lohifile uunissa, 1 annos (120 g)	26 g
Broilerin rintafilee, paistettu, 1 kpl (120 g)	38 g
Keitetty kananmuna, 1 kpl (60 g)	8 g
Rasvaton maito tai soijajuoma (ei lis.sok.), lasillinen (2 dl)	noin 6 g
Juusto (15–18 %), 3 viipaleta (25 g)	5,6 g
Maapähkinä, 2 rkl (20 g)	5 g
Kaurapuuro (veteen keitetty), lautasellinen, 3 dl	5 g
Ruisleipä, 1 viipale	2 g

Lähde: Fineli.fi



Rasva ruokavaliossa

Rasva auttaa turvaamaan riittävää energiansaantia. Rasvan mukana saadaan välttämättömiä rasvahappoja sekä rasvaliukoisia vitamiineja. Päivittäisessä ruokavaliossa on suositeltavaa käyttää tyydyttymätöntä rasvaa eli kasvirasvoja, kuten öljyä ruoanlaitossa ja salaattiannoksissa, margariinia leivillä, pähkinöitä ja siemeniä välipalana sekä kalaa useamman kerran viikossa.

Vähärasvainen ruokavalio sopii laihduttajalle, sillä rasvan käytön vähentäminen on tehokas keino pienentää ruokavalion energiamäärää. Huolehdi kuitenkin, että saat päivittäin riittävästi tyydyttymätöntä rasvaa. Esimerkiksi käyttämällä 1,5–2 rkl rypsiöljyä päivässä turvaat välttämättömien rasvahappojen saannin.

Rasvan imeytymishäiriö

Pitkälle edennyt maksasairaus ja erityisesti sappitie-sairaus voi aiheuttaa rasvan imeytymishäiriön. Seurauksena on rasvaripuli, kun imeytymätön rasva poistuu ulosteiden mukana. Myös rasvaliukoisten vitamiinien imeytyminen heikkenee. Rasvan käytön vähentäminen auttaa rasvaripulin hallinnassa. Rasvan sieto on yksilöllistä, ja sopiva määrä löytyy kokeilemalla.

Ruokavalion rasvaa voi myös korvata keskipitkäketjuisia rasvahappoja sisältävällä apteekista saatavalla MCT-öljyllä, joka ei vaadi sappihappoja imeytyäkseen ja siten sopii myös rasvaripulista kärsivälle.

Rasvan imeytymishäiriöön liittyy myös vähentynyt D-vitamiinin ja kalsiumin imeytyminen, mikä voi altistaa luuston heikkenemiselle. Kalsium-D-vitamiinilisän käyttö voi olla tarpeen, etenkin jos ruokavalioon ei kuulu säännöllisesti maitovalmisteita eikä kalaa. Hoitava lääkäri antaa ohjeet vitamiini- ja kivennäisainel-sien oikeaan annosteluun.

Vähennä rasvan käyttöä

- Valitse päivittäiseen käyttöön rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita (alle 1 % rasvaa) sekä vähärasvaista juustoa (alle 17 % rasvaa).
- Suosi vähärasvaisia lihalaatujia, kuten siipikarjan lihaa, kalaa ja paisti- ja fileelihaa sekä vähärasvaisia lihaleikkeleitä.
- Käytä rasvattomia ruoanvalmistusmenetelmiä, kuten keittämistä, höyryttämistä, uunissa kypsentämistä tai grillaamista.
- Jos käytät ruoanvalmistukseen rasvaa, mittaa rasva lusikalla sen sijaan, että kaataisit rasvan suoraan pullostä.
- Poista näkyvä rasva lihasta ennen ruoanvalmistusta tai viimeistään lautasella ennen syömistä.
- Kuori pois keittojen ja pataruokien pintaan noussut rasva.



ELÄMÄÄ
AUTOIMMUUNI-
HEPATIITIN KANSSA –
TIETOA POTILAALLE

CSL Vifor

info.nordic@viforpharma.com • www.viforpharma.se

FINA-2200013 202208

Suolaa niukasti

Runsas suolankäyttö on yhteydessä kohonneeseen verenpaineeseen. Jos askitesta on jo todettu, vähäsuolaisen ruokavalion noudattaminen on keskeinen hoitokeino.

Vähäsuolainen ruokavalio sisältää alle 5 grammaa suolaa päivässä. Tämä tarkoittaa alle teelusikallista suolaa ja pitää sisällään niin ruokaan lisätyn kuin elintarvikkeissa valmiina olevan suolan.

Alkoholi

Jos maksasairaus on edennyt kirroosiasteelle tai alkoholin käyttö on maksasairauden taustalla, alkoholin käyttö tulee lopettaa pysyvästi. Raittius on hyvä vaihtoehto kaikille maksasairauksista kärsiville, sillä alkoholi saattaa nopeuttaa maksasairauden etene- mistä. Jos kuitenkin haluat käyttää alkoholia, on tärkeää pysyä kohtuukäytön rajoissa. Alkoholi juomat usein myös sisältävät runsaasti energiaa ja vaikeuttavat painonhallintaa, jos ongelmana on ylipaino.

Vähäsuolainen ruokavalio

- Vertaile tuotteita ja valitse niistä vähäsuolaisin. Käytä vain harvoin tuotteita, joissa on merkintä "voimakassuolainen".
- Merkittävimpiä suolan lähteitä ovat leipä, valmiit lihavalmisteet, juustot, lämpimät ruoat, suolaiset naposteltavat ja mm. kivennäisvedet.
- Valmista ruoka tuoreista, käsittelemättömistä raaka-aineista. Ne sisältävät vähemmän suolaa kuin pitkälle jalostetut, valmiiksi marinoidut tai säilötyt raaka-aineet.
- Ruokaan saa makua esimerkiksi pippureilla, voimakkaan makuisilla kasviksilla (kuten sipulit, selleri, palsternakka), sitruuna- tai limemehulla, yrteillä, chilillä tai paahdetuilla pähkinöillä ja siemenillä.
- Vältä suolan ja suolapitoisten mausteiden (kuten soijakastikkeen) lisäämistä valmiisiin ruoka-annoksiin.
- Mineraalisuola sisältää vähemmän natriumia kuin tavanomainen ruokasuola.



Munuais- ja maksaliitto on sairastuneen tukena

Munuais- ja maksaliitto tukee munuais- ja maksasairauksiin sairastuneiden ja elinsiirron saaneiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia ja ajaa heidän oikeuksiaan.

Liittoon kuuluu 18 jäsenyhdistystä, joissa on yhteensä 6 000 henkilöjäsentä. Liitto välittää vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia. Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita samassa elämäntilanteessa

olevia. Yhdistys antaa elämän suurissa muutoksissa ystävyyttä ja paikan toimia.

Liitto jakaa luotettavaa tietoa munuais- ja maksasairauksista ja niiden hoidosta sekä elinsiirroista. Liitto tekee sairastuneiden tilannetta tunnetuksi ja poistaa ennakkoluuloja. Muuttunut elämäntilanne vaatii uusia keinoja selviytyä arjesta. Liitto tukee kuntoutumista, järjestää ohjattuja ryhmämuotoisia kursseja ja antaa neuvoja sosiaaliturvasta.

Liity jäseneksi

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa sen toiminnasta kiinnostunut. Liittyminen on paras tapa tukea liiton ja yhdistyksen tavoitteita ja toimintaa.

Jäsenet saavat liiton Elinehto-lehden neljä kertaa vuodessa, yhdistyksen lehden tai jäsenkirjeen sekä valtakunnallisia ja paikallisia jäsenetuja.

Jäseneksi voi liittyä ottamalla yhteyttä oman alueensa yhdistykseen tai netissä osoitteessa www.muma.fi/liityjaseneksi sekä soittamalla liiton toimistoon (puh: 050 3415 966).



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

www.muma.fi



munuaisjamaksaliitto



munuainenmaksa



MunuainenMaksa



munuaisjamaksaliitto

C-hepatiitti leviää Suomessa tällä hetkellä voimakkaimmin nuorten aikuisten keskuudessa. Jos epäilet saaneesi tartunnan, C-hepatiitin voi testauttaa terveyskeskuksessa lääkärin läheteellä ja terveysneuvontapisteessä anonyymisti. Hoito mahdollisimman varhaisessa vaiheessa estää tartunnan leviämisen sekä vähentää siihen liittyvää sairastuvuutta.

AbbVie kehittää hoitoja vakaviin sairauksiin. Teemme töitä sen eteen, että jokainen C-hepatiittia sairastava hoidetaan ja kohdataan aina ihmisenä – huolineen, tunteineen ja toiveineen.

Parasta potilaskeskeisyyttä on ihmiskeskeisyys.
abbvie.fi

abbvie
Aina ihminen



FI-ABBV-220030/ 08.2022

Kuinka lääkkeeni säilyy?

Pakkausseloste on hukassa, mistä löydän uuden?

Mitä yhteisvaikutuksia lääkkeelläni voi olla?

Mistä voin tulostaa potilasoppaan?

sandozpotilas.fi

on sivusto, joka ohjaa Sandoz-lääkkeiden oikeaan ja turvalliseen käyttöön.
Kirjautuminen lääkepakkauksen Vnr-numerolla.



- **Potilasoppaat ja tietoa lääkityksestä** potilaalle ja hänen läheisilleen.
- Hoitajalle hyvä työkalu potilasohjaukseen.