



Ruokavalio dialyysissä



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET



Nauti ruoasta -ruokakirja

Munuaisten vajaatoimintaa sairastavan ruokakirja Nauti ruoasta sisältää 111 ohjetta ja tietoa sopivasta ruokavaliosta sekä käytännön vinkkejä. Kirjassa on 132 sivua ja kätevä kierresidonta, jolloin se pysyy auki keittiössäkin. Kirjan munuaisystävällisiä herkkuja kelpaa tarjota myös vieraille. Ohjeita voi soveltaa ja raaka-aineita voi muuttaa omia tarpeita vastaavaksi. Mukana on myös kasvisruokaohjeita. Jäsenet saavat kirjan jäsenhintaan.

Lisää tietoa:

www.mum.fi/ruokakirja

©Munuais- ja maksaliitto 2024

Oppaan asiantuntijana on toiminut TtM,
laillistettu ravitsemusterapeutti Roope Mäkelä
Kuvat: iStockphoto

Oppaan painatusta on tukenut Novartis.

Dialyysissä olevan ravitseminen

Voidakseen hyvin on valittava terveyttä ylläpitäviä ravintoaineita. Yksilöllisesti suunnitellulla ruokavaliolla voidaan hidastaa munuaisten vajaatoiminnan etenemistä ja se on tärkeä osa hoitoa myös dialyysissä olevilla. Ruoan tulee olla mahdollisimman monipuolista. 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 vointi voi olla huono. Ruoka ei maistu ja ravitsemustila on heikentynyt. Hyvän ravitsemustilan säilyttämiseksi dialyysihoidossa menetettyjen ravintoaineiden korvaaminen on välttämätöntä. Ravitsemustila vaikuttaa elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Dialyysissä olevan on tarpeen syödä riittävästi, sillä vajaaravitseminen huonontaa yleiskuntoa ja lisää turvotuksia ja infektioita.

Dialyysissä oleva tarvitsee runsaasti proteiinia sisältävää syötävää. Sopiva fosforin, kaliumin ja nesteen määrä ruokavaliolla on yksilöllinen. Siihen vaikuttaa dialyysihoidon teho ja omien munuaisten jäljellä oleva toiminta. Fosforin ja kaliumin laskeminen milligramman tarkkuudella ei ole tarpeen, vaan merkittävää on, kuinka paljon fosforia tai kaliumia sisältävää ruokaa syö arkena.

Dialyysissä kehosta poistuu vesiliukoisia vitamiineja, minkä vuoksi tarvitaan lääkärin määräämä dialyysissä olevalle sopiva vitamiinivalmiste.





Riittävästi proteiinia

Dialyysihoidossa kehosta poistuu nesteen ja kuona-aineiden lisäksi arvokkaita ravintoaineita, muun muassa proteiinia. Dialyysin alkaessa proteiinin tarve nousee 1,2 –1,5 grammaan / ihannepainokilo päivässä. Dialyysissä olevan on tärkeää syödä päivittäin vähintään neljällä aterialla proteiini-pitoista ruokaa.

Runsaasti proteiinia, mutta kohtuullisesti fosforia sisältäviä ruokia ovat esimerkiksi liha ja kala sekä leikkeleet ilman lisäainefosfaattia, raejuusto, rahka ja kananmunan valkuainen. So-

pivia kasvikunnan proteiinin lähteitä ovat viljavalmisteet, linssit, pavut ja kikherneet sekä soijasta valmistetut jogurtin tai rahkan kaltaiset tuotteet sekä tofu. Myös härkäpavusta, kaurasta ja soijasta valmistetuista tuotteista löytyy sopivia vaihtoehtoja kuten Härkis, Nyhtökaura ja Mifu.

Raejuusto puolukalla maustettuna on niin ikään oiva lisuke lämpimälle liharuualle. Puuronkin proteiini määrä kohenee mukavasti, kun siihen lisää ½ dl raejuustoa marjojen tai marjakeiton oheen.

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.

Nesteiden sopiva määrä on yksilöllinen ja se määräytyy jäljellä olevan munuaistoiminnan mukaan.

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

Aikuisen suositeltu päiväännos on alle 5 grammaa eli vajaa teelusikallinen suolaa. Suomalaiset saavat suuren osan suolastaan leivästä ja leivän päällisistä.

Nesteiksi lasketaan:

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



Niukasti fosforia

Munuaisten vajaatoiminnassa 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. Tarvittaessa käytetään lisäksi fosforin sitojäläkettä, joka vähentää ruoassa olevan fosforin imeytymistä. Lääkäri määräämiä fosforinsitojina käytettäviä kalsiumvalmisteita ja sevelameeri- tai lantaanikarbonaattivalmisteita tulee ottaa aterioiden yhteydessä tai juuri ennen ateriaa.

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.



Ruoanlaitossa maitovalmisteet kannattaa korvata kasvirasva-, soija- tai kaurapohjaisilla tuotteilla, joihin ei ole lisätty fosfaattia (E341). Ruokakermoista kannattaa valita kasviöljypohjainen tuote eli kasviruokakerma.

Puurot ja vellit

- vettä ja tilkka kasviruokakermaa tai kaura- tai soijakermaa
- mehu
- kaurajuoma
- riisijuoma
- mantelijuoma

Laatikkoruokat

- puolet vettä ja kaura- tai soijakermaa
- vähäsuolainen herbamare-kasvisliemi
- muna-kermaseos: 2 valkuaista, 1 dl kaurakermaa tai kasviruokakermaa, 1 dl vettä

Kastikkeet

- kasviruokakerma
- kaura- tai soijakerma

Jälkiruoat ja välipalat

- soijasta tai kaurasta valmistetut jogurtin kaltaiset valmisteet ja vanukkaat
- soija-, kaura- ja riisipohjaiset kermat ja vispikermat
- tofu-, soija-, kaura- ja riisipohjaiset jäätelöt
- juuston kaltaiset valmisteet: soijalevite, tofujuustot, tuorejuustot
- munanvalkuainen



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 kaliumipitoisia ruokia huolettomammin.

Jos kaliumin saantiin pitää kiinnittää huomiota, kannattaa ensin miettiä kahvin, hedelmä- tai marjatäysme-

hun ja perunan määrää ennen kuin vähentää kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöä. Dialyysissä olevan päivittäiseen ruokavalioon voi kuulua 1–2 kuppia kahvia, 2 perunaa ja 1 dl tuoremehua tai hedelmää.

Kasviksista kaliumia saa pois liottamalla niitä runsaassa vedessä. Myös pakastetuotteissa kaliumia on vähemmän. Erityisen paljon kaliumia on kuivatuissa hedelmissä, suklaassa ja pähkinöissä.

Kuitu auttaa ummetukseen

Nauti viljavalmisteita jokaisella aterialla. Täysjyväviljassa on runsaasti kaliumia ja fosforia. Tästä huolimatta voit nauttia päivittäin hiutalepuuroja vaihdellen. Kuidun saantia lisää myös vaalean leivän kuten ohra- kaura- ja grahamleivän syöminen. Syö päivittäin myös annos kasviksia sekä

tuoreena että keitettyinä. Hedelmä ja annos marjoja lisäävät kuidun saantia.

Ummetus voi nostaa kaliumia. Siksi on tärkeää lisätä kuidun määrää. Kuitua saa lisää sokerijuurikaskuidusta, psylliumista, pellavansiemenistä tai -rouheesta ja liotetuista luumuista

Ateriarytmi on tärkeä

Päivään tulisi sisältyä 4–5 ateriaa 3–4 tunnin välein. Vähintään neljän aterian tulee sisältää jotakin proteiinipitoista 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, kutunjuusto, täyslihaleikkeleet, maksamakkara, kananmuna ja kala, kun sen valmistaa vähäsuolaisesti

na sekä erilaiset purkkikalat. Valmiit kalavalmisteet, kuten lämminsavulohti, ovat usein runsassuolaisia. Graavi- tai kylmäsavulohta ei suositella munuaisten vajaatoimintaa sairastavalle alentuneen vastustuskyvyn vuoksi lainkaan.

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



Valinnanvaraa päivittäisiin ruokahetkiin

Viljavalmisteet

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

Peruna, makaroni, riisi

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

Kasvikset

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

Maitovalmisteet 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. Jos kalium on koholla, rajoita hedelmien ja marjojen määrä 1,5 dl.

Rasvat

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

Esimerkki päivän aterioista

Aamupala

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

Lounas

2 perunaa, 1,5 dl karjalanpaistia,
1,5 dl keitettyjä kasviksia, 3 rkl puolukkasurvosta + 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 viipalettä täyslihalleikkelettä

Päivällinen

3 dl lihakasvisrisottoa, 2 dl tuoresalaattia ja salaattikastiketta
1 viipale leipää, reilu 1 tl kasvimargariinia
pala pannukakkua ja reilu 1 rkl hilloa
1,5 dl laimennettua mehua

Iltapala

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

energiaa 2150 kcal

proteiinia 85 g

fosforia 1100 mg

kaliunia 2500 mg

Nesterajoitukseen laskettavia nesteitä

on 800 ml. Proteiini määrä 85 g on

sopiva 70 kiloa painavalle henkilölle.



Munuais- ja maksaliitto

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita saman kokeneita. Liittoon kuuluu 18 jäsenyhdistystä, joissa on yhteensä lähes 6000 henkilöjäsentä.

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut. Liityminen 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. Vapaaehtoistoiminta 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 ohjattuja ryhmämuotoisia urreja ja antaa neuvoja sosiaaliturvasta. Yhdistyksen virkistystapahtumissa huvi ja hyöty yhdistyvät.

Liity jäseneksi

Liiton jäsenyhdistyksen jäsenenä voit tavata muita saman kokeneita ja osallistua mukavaan toimintaan. Tule mukaan jo tänään osoitteessa www.muma.fi/liity.

Munuais- ja maksaliitto

Ratamestarinkatu 7A, 7. krs
00520 Helsinki
010 582 1810 (klo 10–14)



munuaisjamaksaliitto



munuainenmaksa



MunuainenMaksa



munuaisjamaksaliitto



Munuais- ja maksaliitto

NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET

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