



# Ruokavalio munuaisen- tai maksansiirron jälkeen

  
Munaais- ja maksaliitto  
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET



© Munuais- ja maksaliitto 2024

Oppaan asiantuntijana on toiminut TtM,  
laillistettu ravitsemusterapeutti Roope Mäkelä.

Kuvat: iStockphoto

Graafinen suunnittelu ja taitto: Riikka Helakisa/Nettienkelit

Oppaan painatusta on tukenut Novartis.

# Ruokavalio munuaisen- tai maksansiirron jälkeen

Elinsiirron jälkeen saat syödä ja nauttia ruoasta monipuolisesti, omaan arkeesi sopivalla tavalla.

Hyvät ruokavalinnat auttavat ylläpitämään terveyttä ja hyvinvointia. Ravitsemuksella on merkitystä muun muassa verenpaineen-, verensokerin-, verenrasvojen- ja painonhallinnassa. Hyvä ravitsemustila vaikuttaa positiivisesti myös siirteen toimintakykyyn sekä vähentää mahdollisesti lääkkeiden sivuvaikutuksia.

Mikäli ruokavaliossa kuitenkin tarvitaan edelleen rajoituksia, saat näistä tietoa ja ohjausta sinua hoitavilta terveydenhuollon ammattilaisilta.

## **Terveellistä ja maistuvaa**

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, yksittäiset ruoka-aineet tai valinnat eivät tee ruokavaliosta hyvää tai huonoa. Kokonaisuuteen kuuluu sopivasti energiaa, suojaravintoaineita (kivennäis- ja hivenaineita, kuitua ja vitamiineja) sekä nestettä. terveellistä on myös sopivissa määrin joustavuus, vaihtelevuus ja ajoittain mahdollisesti myös pieni herkuttelu.

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, yksittäiset ruoka-aineet tai valinnat eivät tee ruokavaliosta hyvää tai huonoa.

Säännöllinen syöminen pitää virkeänä ja helpottaa syömisestä hallintaa. Useimmiten syömiset toteutuvat suunnitelmallisemmin, ja monipuolisuus sekä sopivan kokoiset annoskoot tulevat huomioituksi.

Kohtuulliset annoskoot ja syöminen tasaisin väliajoin edistävät myös painonhallintaa ja vatsan normaalia toimintaa. Pitkät tai epäsäännölliset ateriavälit puolestaan altistavat helposti napostelulle, herkuttelulle ja liialliselle syömiselle.

## Riittävästi nestettä

Useimmilla nesteen tarve tulee tyydytetyksi, kun juo janon mukaisesti. Ohjeellinen kaikkien juomien määrä on noin 1,5 litraa päivässä ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Esimerkiksi liikunta, kuuma ilma ja sairastelu lisäävät hikoilua ja nesteen haihtumista ja siten juomisen tarvetta. Paras janojuoma on vesi. Limsoja ja mehuja kannattaa juoda harvakseltaan ja sokerittomina.



## Vähemmän suolaa

Korkea verenpaine lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, aivoverenkiertohäiriöihin, munuaisten vajaatoimintaan ja silmänpohjan muutoksiin. Stressi, huono uni, huolet, tupakoiminen ja kofeiini voivat tilapäisesti nostaa verenpainetta. Ylipainoisella henkilöllä maltillinen painonpudotus (5–10 %) voi myös vaikuttaa merkittävästi verenpaineeseen.

Ruokavaliossa erityisesti suola vaikuttaa verenpaineeseen. Päivittäisestä suolasta noin 80 prosenttia tulee elintarvikkeista piilosuolana. Suurimmat suolan lähteet suomalaisten ruokavaliossa ovat leipä ja muut viljavalmisteet, lihavalmisteet (makkarat, leikkeleet), juustot, mausteseokset, runsassuolaiset naposteltavat. Pyri valitsemaan vähemmän suolaa sisältävät tuotteet.

.....

**Päivittäisestä suolasta noin 80 prosenttia tulee elintarvikkeista piilosuolana.**

.....



## Sopivasti proteiinia

Keskimäärin suomalaiset saavat ravinnostaan riittävästi proteiinia. Proteiinin tarpeen täyttäminen toteutuu helpoiten huolehtimalla säännöllisestä ateriaritmistä, johon kuuluu aamu-/ilta-/välipalan lisäksi kaksi lämmintä ruokaa proteiinin lähteineen (kala, kasviproteiinin lähteet, siipikarja, punainen liha). Lisäksi nautitaan esimerkiksi 3–4 annosta maitotuotteita tai vastaavasti kasviproteiinituotteita sekä muutama pala leipää päivässä päällisineen (vähärasvainen liha-leikkele tai juusto).

Ylenmääräisestä proteiinipitoisen ruoan nauttimisesta sen sijaan ei ole hyötyä, ja pitemmän päälle tämä lisää ylimääräistä energiaa ja lähteistä riippuen usein myös suolaa sekä kovaa rasvaa ruokavalioon.

Proteiinia on runsaasti eläinkunnan tuotteissa kuten lihassa, kalassa, maitovalmisteissa ja kananmunassa. Kasviproteiinin lähteitä ovat muun muassa pavut, herneet, linssit pähkinät ja soijavalmisteet. Kasvisyöjän tulee huolehtia ruokavaliionsa riittävästi palkokasveja, täysjyväviljaa



ja pähkinöitä tai siemeniä saadakse riittävästi proteiinia.

### **Pehmeitä kasvirasvoja**

Ravinnon rasvat voidaan jakaa kovaan eli tyydyttyneeseen sekä pehmeään eli tyydyttymättömään rasvaan. Rasvan laatu vaikuttaa veren kolesteroliarvoihin ja tämän vuoksi ravitsemussuosituksen mukaan pehmeää rasvaa tulisi olla 2/3 ravinnon rasvoista.

Tarvittaessa on hyvä vaihtaa kovan rasvan lähteitä pehmeisiin

vaihtoehtoihin. Esimerkiksi kovaa rasvaa (maitorasvaa, voita) sisältävät leipärasvat ja ruoanvalmistustuotteet pehmeitä kasvirasvoja (öljyt, margariinit, juoksevat margariinit) sisältäviin vaihtoehtoihin. Valitse useimmiten vähemmän rasvaa sisältäviä liha- ja maitovalmisteita sekä juustoja. Arkivalinnoilla on suurin vaikutus, huolehdi erityisesti näiden ruokien laadusta. Kun arki on riittävän laadukas, voi juhlassa ja muissa harvemmin toistuvissa tilaisuuksissa syödä vapaammin hyvillä mielin.

Arkisia pehmeän rasvan lähteitä ovat muun muassa margariini (vähintään 60 % rasvaa), öljypohjainen salaatin-kastike, pähkinät, mantelit ja siemenet sekä eläinkunnan puolelta kala.

Kovaa rasvaa suomalaisten ruokavaliioon kertyy lihajalosteista, kuten makkarosta, leikkeleistä, pikaruoista, suolaisista ja makeista leivonnaisista (esim. viinerit, pasteijat) sekä rasvaisista maitotuotteista (kerma, runsasrasvaiset juustot/jogurtit, jäätelöt).

### **Ruoasta aiheutuvat infektiot**

Hyljinnäestolääkkeet voivat herkitää ruokaperäisille infektioille, etenkin alkuvaiheessa annosten ollessa suurimmillaan. Hyvä elintarvikehygienia, puhtaus, ehkäisee ruokaperäisiä infektioita. Käsien peseminen on oleellinen

osa ruokahygieniaa, erityisesti ennen ja jälkeen ruoanlaiton sekä ennen ruokailua.

### **Greippi ja luontaistuotteet**

Vältä greippiä, greippimehua ja sitä sisältäviä elintarvikkeita. Greipin ainesosat vaikuttavat useiden lääkeaineiden aineenvaihduntaan osallistuvan entsyymien toimintaan. Greippi voi muuttaa muun muassa siklosporiinin, takrolimuusin tai kortisonin vaikutusta. Greipin ainesosien vaikutus voi alkaa hitaasti ja kestää yli vuorokauden. Jos lääkkeiden vaikutuksiin tulee yllättäviä häiriöitä, voi olla hyvä tarkistaa muutokset kaikkien sitruksien ja niiden kuorta sisältävien tuotteiden käytössä. Vältä luontaistuotteita, koska niissä voi olla maksan toiminnalle haitallisia yhdisteitä.

## **Ruokaperäisille infektioille altistavia ruokia voivat olla**

- » tyhjiö- ja suojakaasuun pakatut, graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalatuotteet, pateet ja mäti sekä idut.
- » pastöroimaton maito ja siitä valmistetut elintarvikkeet, muun muassa tuore- ja homejuustot. Tarkista näiden pakkausmerkinnöistä onko maito pastöroitu.
- » pastöroimatonta raakaa kananmunaa sisältävät ulkomaiset elintarvikkeet (esim. majoneesi) ja ruoat ulkomailla. Kotimaiset kananmunat ovat turvallisia.





# Painonhallinta

Elinsiirron myötä vointisi kohenee ja ruokahalu kohenee. Lisäksi aiempien ruokavaliorajoitusten väistyminen ja vapaampi syöminen voivat saada aikaan painonnousua.

Painonnoussuun myötävaikuttamassa voi olla alkuvaiheen runsas lääkitys, erityisesti kortisoni, aiheuttaen nälän tunnetta ja turvottelua.

Munuaissiirteen kannalta nopea, runsas painonnousu ensimmäisen vuoden aikana voi olla epäedullista. Ylipaino kuormittaa siirrettä ja haittaa sen

Voit pyytää  
hoitopaikastasi  
henkilökohtaista  
ravitsemus-  
terapeutin  
ohjausta avuksi  
painonhallintaan.

toimintakykyä. Ylipainoa välttämällä vähenee elinsiirron saaneiden diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien sekä muun sairastavuuden riski.

Jos painosi lähtee nousuun, pyri muuttamaan ruokailuasi sekä liikuntatottumuksiasi painonhallintaa tukevaan suuntaan. Voit pyytää henkilökohtaista ravitsemusterapeutin ohjausta hoitopaikastasi, saadaksesi tukea painonhallintaan.

## Säännöllinen ruokarytmi

Useimmiten painonhallintaan helpottaa arjen säännöllisyys. Pyri noudattamaan itsellesi sopivaa rytmiä aterioiden, liikunnan ja riittävän unen suhteen.

Useimmille 4–5 ateriaa päivässä, sisältäen aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan, on toiminut ratkaisuna. Tällöin annoskoko on helpompi pitää sopivana, kun nälän tunne ei aterioiden väleissä pääse kasvamaan liikaa. Sopivan rytmin myötä myös ruokavalion suunnittelu toteutuu paremmin, ja on helpompi toteuttaa monipuolista ruokavaliota.



Aterioiden määrä päivässä voi silti vaihdella, ja voitkin hyvin noudattaa juuri sinulle sopivaa rytmiä, huomioiden painonhallinnan lisäksi myös monipuolisuuden ja terveellisyyden.

### **Jos painosi laskee**

Arvioi syötkö riittävästi ja monipuolisesti, tai onko sinulla ruokahaluttomuutta, voimattomuutta tai tunne, ettei kuntoutumisesi etene. Kerro tuntemuksistasi hoitopaikassasi, pyydä päästä ravitsemusterapeutin ohjaukseen. Ruokavaliosi proteiinin ja energian saantia voidaan

arvioida ja ravitsemustilasi vaikutusta vointiisi seurata.

### **Liikunta ja lihaskunnan ylläpitäminen**

Sopivan haastava ja kuormittava liikunta tekee hyvää niin mielelle kuin keholle.

Liikunta vaikuttaa suotuisasti myös mielen vireyteen ja vahvistaa toimintakykyä arjessa. Liikunta voi vaikuttaa stressiä vähentävästi, vireystasoa ja energisyyttä nostaen, unen laatua parantaen.

# Syötkö hyvin?

Tarkasta, noudatatko terveellistä ruokavaliota.

Mitä enemmän saat rasteja, sitä parempi.

## Tarpeeksi kasviksia

Tavoitteena on 500 g päivässä eli noin 5–6 annosta. Yksi annos tarkoittaa yhtä keskikokoista hedelmää, 1 desilitraa marjoja tai 1,5 desilitraa salaattia tai raastetta.

## Kalaa 2–3 kertaa viikossa

Kala on oiva proteiinin, monitydyttymättömien rasvojen ja D-vitamiinin lähde. Kalasta saadaan myös jodia. Koita myös valita välillä eri kalalajeista.

## Tyydyttämättömiä rasvoja

Pehmeä, tyydyttymätön rasva, on suotuisa vaihtoehto erityisesti sydän- ja verisuoniterveyden kannalta. Leivän päälle margariinia, ruoanlaittoon rypsi- tai oliiviöljyä. Pähkinät ja siemenet ovat myös hyviä pehmeän rasvan lähteitä. Suolaamattomia, sokeroimattomia tai muulla tavoin kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä, noin 30 g eli kouranpohjallinen päivässä.

## Valitse täysjyväviljoja

Leipää, puuroa, muroja, myslä, sopivasti ja mieluusti täysjyväisenä. Täysjyväviljavalmisteen sisältävät runsaasti kuitua, joka on erityisen hyväksi vatsalle ja suolistolle. Pyri valitsemaan vähemmän suolaa sisältävät tuotteet.

## Vähärasvaista lihaa

Siipikarjan (kana, broileri, kalkkuna) liha on vähärasvaista ja sen rasva on laadultaan parempaa kuin naudan, sian ja lampaan lihan rasva. Punaisen lihan suositeltava määrä on 350 grammaa viikossa. Kaikessa lihassa on proteiinin lisäksi muun muassa hyvin imeytyvää rautaa.

Lihajalosteissa, muun muassa makkarat ja leikkeleet, on paljon suolaa ja kovaa tyydyttymätöntä rasvaa, minkä vuoksi näitä kannattaa syödä harvakseltaan.

## Sopivaa ruokajuomaa

Ruokajuomaksi suositellaan vettä, kivennäisvettä tai enintään 1 prosenttia rasvaa sisältävää maitoa tai piimää. Maitovalmisteet voi myös korvata kalsiumilla, D-vitamiinilla ja jodilla täydennetyillä kasvipiperäisillä juomilla, esimerkiksi soija- ja kaurajuomilla.

# 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 yli 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. 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 sopeutumisvalmennuskursseja 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](http://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