

Lähde liikkeelle

Ravitsemus- ja liikuntaopas
keuhkohtaumatautia sairastaville



Sisältö

Parempi yleiskunto ravitsemushoidon ja liikunnan avulla	3
Ravitseva ruokavalio on tärkeää	3
Mitä hyvä ruokavalio sisältää?	4
Täydennysravintojuoma Respifor	6
Respifor ja liikunta – hyvät eväät kuntoutukseen	6
Muita keinoja ravinnonsaannin lisäämiseen	9
Viisi tavallisinta kysymystä Respifor-juomalla toteutettavasta ravitsemushoidosta	10
Taulukot painon ja kuntoharjoittelun seurantaan	11



Parempi yleiskunto ravitsemushoidon ja liikunnan avulla

Keuhkohtaumatauti vaikuttaa kehoon ja fyysiseen kuntoon monin tavoin. Moni kärsii hengenahdistuksesta päivittäisiä askareita tehdessään, jotkut jopa levätessä. Tavallisia ovat myös hengitystieinfektiot ja yleinen väsymys. Näitä ongelmia ei aina voida helpottaa lääkehoidolla. Hengitysharjoitusten lisäksi on hengitystoimintojen turvaamiseksi tärkeää pitää huolta yleiskunnosta ja syödä riittävästi ravitsevia aterioita ja välipaloja.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa keuhkohtaumatautia sairastaville tietoa, neuvoja ja käytännön ohjeita liikunnasta, hyvästä ravitsemuksesta ja ruoasta. Lisäksi opas sisältää tietoa Respifor-täydennysravintovalmisteesta.



Ravitseva ruokavalio on tärkeää

Kun keuhkohtaumatauti on todettu, on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota ruokavalioon. Monipuolinen ruoka ja riittävä energian (kaloreiden) saanti ovat tärkeitä tekijöitä hengityslihasten ja kaikkien kehon lihasten kunnon ylläpitämisessä. Vahvoja lihaksia puolestaan tarvitaan hyvän yleiskunnon ja toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Vaikka syöminen pysyy ennallaan, laihtuminen on yleistä. Tämä johtuu siitä, että energiaa kuluu enemmän sekä levätessä että päivittäisiä askareita suorittaessa. Valitettavasti tuolloin ei menetä ainoastaan rasvakudosta, sillä myös lihakset heikkenevät. Käsi- ja jalkojen ohella kärsivät hengityslihakset. Lisäksi laihtumisella on usein haitallisia vaikutuksia vastustuskykyyn. Hyvä vastustuskyky on tarpeen, jotta vältetään toistuvilta hengitystieinfektioilta.

Hyvän ravitsemustilan ylläpitämiseen tarvitaan kaikkia välttämättömiä ravintoaineita. Usein voi olla välttämätöntä täydentää tavallista ruokavaliota ns. täydennysravintovalmisteilla. Tästä syystä Nutricia on kehittänyt Respifor-täydennysravintojuoman, josta kerrotaan lisää tässä esitteessä.

Mitä hyvä ruokavalio sisältää?

Mikään ruoka-aine ei sisällä kaikkia kehon tarvitsemia ravintoaineita, joten on tärkeää syödä vaihtelevaa ja monipuolista ruokaa. Keho tarvitsee:

- Hiilihydraatteja (tärkkelystä ja sokereita) energianlähteeksi
- Rasvaa energian ja välttämättömien rasvahappojen lähteeksi
- Proteiinia eli valkuaisaineita lihasten rakennusaineiksi ja vastustuskyvyn ylläpitämiseen
- Vitamiineja ja kivennäisaineita kudosten muodostamiseen ja korjaamiseen sekä moniin välttämättömiin elintoimintoihin
- Nestettä aineiden kuljettamiseen kehossa, sopivan nestetasapainon ylläpitämiseen sekä kuivumisen estämiseen (vähintään 1,5 l/vrk)



Mutta...

keuhkohtaumataudin takia energiantarve kasvaa. Keskimääräinen energian lisätarve voi olla noin 600 kcal päivässä. Tämä vastaa esimerkiksi 3–4 voileipää ja lasillista maitoa tai kokonaista ateriaa, johon kuuluu 2–3 perunaa, jauhelihakastiketta, salaattia sekä lasi maitoa.

Alla olevassa taulukossa on esimerkki ruokamäärästä, jotka terve ihminen tarvitsee päivittäin.

Ravinnontarve keskimäärin (noin 2000 kcal:n ruokavalio):

Elintarvike	Suosittelava määrä
Leipä	6–9 viipaletta (300 g)
Puuro, riisi tai pasta	2–4 dl
Peruna	3–4 kpl (200 g)
Vihannekset ja salaatit	2–3 kpl tai dl (150 g)
Hedelmät ja marjat	2–3 kpl tai dl (200 g)
Maito ja maitovalmisteet	3 lasillista (5 dl)
Juusto	2–3 viipaletta (20 g)
Liha, kala, broileri, kananmuna	150–200 g
Leipärasva	noin 5 g/viipale
Margariini/kasviöljy (ruoanlaittoon, salaatikastikkeisiin)	1–2 rkl
Sokeria (mausteeksi ruoanlaittoon, leivontaan)	noin 1/2 dl

Täydennysravintojuoma Respifor

Tieteellisesti tutkittu ja kehitetty keino lisätä energian ja ravinto-aineiden saantia on Respifor-täydennysravintojuoma. Respifor sisältää runsaasti energiaa ja proteiinia ja myös sen muu ravintosisältö on räätälöity juuri keuhkohtaumataudin ravitsemushoitoon sopivaksi. Annospakkaus on pieni (125 ml) ja juoma on helposti sulavaa, joten se ei täytä vatsaa pitkäksi aikaa. Pullossa on mukana pilli, mutta jos hengitysvaikeudet tekevät pillillä juomisen vaikeaksi, voi olla helpompaa nauttia juoma suoraan pullosta tai lasiin kaadettuna.



Respifor ja liikunta – hyvät eväät kuntoutuk- seen

Ravitsemushoidon tavoitteena on yleiskunnon ja toimintakyvyn ylläpitäminen tai kohentaminen, mutta tavoitteen saavuttamiseen tarvitaan ravinnon lisäksi myös liikuntaa. Ilman liikunnan tuomaa lihasharjoittelua saattaa näet käydä niin, että lisäenergia varastoituu rasvaksi sen sijaan että se käytettäisiin lihasten rakennusaineeksi. Siksi liikunta on tärkeää sekä yleiskunnon ylläpitämisessä että hengittämissä helpottamisessa. Liikuntaohjeita saa esimerkiksi fysioterapeutilta, lääkäriltä tai kuntoutusohjaajalta.

Ravitsemuskuntoutus ja liikunta sairauden alku- vaiheessa

Riittävään liikuntaan ja ravintoon kannattaa kiinnittää huomiota jo sairauden alkuvaiheessa, sillä hyvän kunnon ja ravitsemustilan ylläpitäminen ja vahvistaminen



on aina helpompaa kuin huonon ravitsemustilan ja heikon fyysisen kunnon korjaaminen. Säännöllinen liikkuminen vahvistaa hengityslihaksia, tehostaa hengitystoimintaa ja helpottaa liman irtoamista.

Lihaskunto kasvaa ja yleiskunto paranee. Kuntoutuksesta on hyötyä toimintakyvyn ylläpitämisessä ja usein myös vastustuskyky infektoita vastaan lisääntyy. Lisäksi liikkuminen kohottaa mielialaa.

Riittävä ravinnonsaanti ehkäisee laihtumista ja tehostaa liikunnan myönteisiä vaikutuksia.

Pieni hengästyminen kuntoillessa on normaalia eikä se ole vaarallista. On hyvä valita liikuntamuoto, josta pitää ja jota voi harrastaa omien voimien mukaan. Myös päivittäisestä hyötyliikunnasta on apua kunnon ylläpitämisessä. Mikäli rasitus aiheuttaa poikkeuksellista hengenahdistusta, on asiasta hyvä keskustella hoitavan lääkärin kanssa.

Vinkki

- Aloita lyhyistä, rauhallisista kävelylenkeistä. Käytä Respiforia ravitsemuskuntoutukseen. Lisää vähitellen matkan pituutta ja kävelynopeutta suorituskykyksi mukaan. Seuraa päivittäin, miten kävelymatkan pituus lisääntyy Respiforin ja liikunnan avulla.

Ravitsemuskuntoutus ja liikunta sairauden edettyä pidemmälle

Päivittäistä liikuntaa kannattaa jatkaa myös sairauden edettyä pidemmälle ja siirryttäessä kotihappihoitoon. Vaikka liikkuminen olisi vähäistäkin, sillä on suuri merkitys elämänlaadulle ja omatoimisuuden säilymiselle. Päivittäinen mielekäs tekeminen ja omaan kuntoon soveltuvat tavoitteet ovat liikunnassa tärkeitä.

Kotihappihoidossa olevan potilaan ravitsemukseen voi liittyä monenlaisia pulmia, kuten ruoansulatusvaivoja, ruokahaluttomuutta, voimattomuutta, väsymystä, hengenahdistusta ja painon laskua. Ruoanvalmistus ja itse ruokailukin vaativat voimia. Respifor sopii erinomaisesti täydentämään myös kotihappihoitopotilaan ruokavaliota, sillä se on käyttövalmis, hyvänmakuinen, helposti sulava juoma, josta saa runsaasti energiaa, proteiinia ja ravintoaineita jo pienestä annoksesta.

Muita keinoja ravinnonsaannin lisäämiseen:

Jos hengästyit helposti ja olet väsynyt:

- Lepää ennen kuin syöt
- Syö vähän mutta usein
- Pidä hyvä ryhti ja sovelta syödessäsi sopivaa hengitystekniikkaa
- Syö hitaasti ja pureskele ruoka hyvin. Niele ruoka ja hengitä syvään ennen jokaista uutta suupalaa
- Syö mielellään pehmeää ja helposti pureskeltavaa ruokaa, esimerkiksi soseita, puuroja ja vellejä, keittoja tai kiisseleitä, munakkaita ja jauheliharuokia
- Ota lääkkeet oikeaan aikaan ja oikealla tavalla
- Jos käytät happea, jatka tarvittaessa sen käyttöä aterian aikana

Jos Sinulla on huono ruokahalu:

- Valitse ruokaa, joka näyttää ja tuoksuu hyvältä
- Syö päivän suurin ateria siihen aikaan päivästä kun voit parhaiten
- Syö usein pieniä aterioita ja välipaloja



Jos suu tuntuu kuivalta:

- Pureskele ruoka hyvin, se edistää syljen eritystä
- Juo hieman jokaisen suupalan yhteydessä
- Lisää ruokaan runsaasti kastiketta, lihalientä, margariinia, kasviöljyä, salaattikastiketta, jogurttia, kermaviiliä tai majoneesia
- Levitä leivän päälle esimerkiksi pehmeää tuorejuustoa

Respiforin ravintosisältö/pullo

Energiaa	188 kcal
Proteiinia	9,4 g
Hiilihydraattia	28 g
Rasvaa	4,1 g

Tuote sisältää myös kaikkia tarvittavia vitamiineja ja kivennäisaineita.

Makuvaihtoehdot ovat kaakao, mansikka ja vanilja.

Annostus

Kolme pulloa päivässä muun ruoan lisäksi tai lääkärin tai ravitsemusterapeutin ohjeen mukaan.

Respifor maistuu parhaalta jääkaappikylmänä.

Säilytys

Avaamaton pullo säilyy huoneenlämmössä pulloon merkittyyn parasta ennen -päiväykseen saakka. Avattu pullo säilyy jääkaapissa vuorokauden.

Myynti

Respiforia myyvät apteekit.

Keuhkohtaumatautia sairastaville järjestetään kuntoutuskursseja, joille haetaan Kansaneläkelaitoksen tai terveydenhuollon kautta. Kurssipaikkoja ovat Hengityслиiton kuntoutuskeskukset Anttolanhovi Mikkelissä, Verve Liperissä ja Verve Oulussa.

Hengityслиitto Heli ry:stä saa keuhkohtaumataudista kertovia oppaita, jotka löytyvät myös hengityслиiton kotisivuilta.

- Puuskutan mutta pärjään
- Kotihappihoito

Hengityслиitto Heli ry
puh. 020 757 5000
www.heli.fi

Tämä opas on tehty yhteistyössä Hengityслиitto Heli ry:n kanssa.

