

# Hyvä ravitsemustila ja liikunta parantavat hoitovastetta

Käynnissä olevat tutkimukset viittaavat solunsalpaaja- ja sädehoitojen tehon paranevan ja pidentyvän liikkuvilla potilailla, joiden ravitsemustila on hyvä. Ravitsemustilasta huolehtiminen onkin tärkeä osa syöpähoitoja.

Teksti: Mari Laaksonen, toimitus@mediaplanet.com

Kuva: Getty Images



Ravitsemustilan suunnitelmallinen huomioiminen syöpähoitoissa näkyy potilaissa.

**Y**lipaino on merkittävä riskitekijä monelle syöpäsairaudelle, mutta sen sijaan kaikki lihasmassan vähenemisestä johtuva painon putoaminen heikentää ravitsemustilaa ja syöpähoitojen tehoa.

– Osa syövästä, kuten haima- ja keuhkosyöpä, erittävät tulehdusvälittäjäaineita, jotka heikentävät elimistön kykyä käyttää ravintoaineita hyväksi. Tämä voi johtaa nopeaan, lihasmassaa vähentävään laihutumiseen. Lihasmassan kunto vaikuttaa hoitojen tehoon ja potilaan toipumiseen, jonka vuoksi ravitsemustilasta huolehtiminen on tärkeä osa syöpähoitoja, apulaisylilääkäri

lääkäri **Pia Österlund** kertoo.

– Hyvä ravitsemustila parantaa potilaan sietokykyä leikkaushoitoon, edistää toipumista ja vähentää syövän uusiutumisriskiä. Kun potilas toipuu hyvin leikkauksesta, komplikaatioiden riski vähenee ja tarvittavat liitännäishoidot voidaan aloittaa ajallaan, Österlund jatkaa.

Taysin syövänhoidon vastuualueen apulaisylilääkäriin mukaan tietoisuus ravitsemustilan merkityksestä syöpäpotilaiden hoidossa on lisääntynyt.

– Ravitsemusterapeutti on mukana hoitosuunnitelmassa, ja nykyisin potilaat tankataan leikkauk-

seen kuin maratonille. Lisääntynyt tutkimustieto ravitsemuksen merkityksestä on opettanut, ettei leikkaushoidon kanssa hosuta ennen kuin potilaan ravitsemustila on saatu hyvälle tasolle. Näin vähennetään sairaalassaoloaikoja ja tulehdusriskiä sekä parannetaan potilasennustetta. Ravitsemustila on hoidettavissa nopealla aikataululla kuntoon huolehtimalla riittävästä energiansaannista ja proteiinin määrästä, Österlund kertoo.

Ravitsemustilan suunnitelmallinen huomioiminen syöpähoitoissa näkyy potilaissa.

– Potilaiden kunto on parantunut, ja se näkyy myös ulospäin.

Katsaus esimerkiksi syöpäklinikan odotustilaan osoittaa, että potilaat ovat yhä useammin hyvinvoivan näköisiä, eikä tauti ennen leviämistä useinkaan näy ulospäin, Österlund sanoo.

## Kevyttä arkiliikuntaa ja ruokailurutiineja

Österlund kannustaa pitämään ravitsemustilasta huolta pienillä arjen teoilla sairaus huomioiden.

– On hyvä muistaa, ettei perinteisissä terveellisissä ruokailutottumuksissa ole välttämätöntä pitäytyä sairauden aikana. Lihasmassan säilymisen kannalta tärkeintä on, että potilas saa ravin-

nosta riittävästi energiaa ja proteiinia. Tällöin esimerkiksi myös jäätelö voi olla aivan hyvä aamiainen, jos ruoka ei maistu. Lisäksi ravitsemustilaa voidaan ylläpitää kliinillä ravintovalmisteilla, joilla täydennetään muuta ruokavaliota.

Liikkuminen on ravinnon ohella tärkeä osa lihasmassan ylläpitoa.

– Liikunnan ei tarvitse olla hiki liikuntaa, vaan hyvin kevyt arkinen aktiivisuus riittää. Alkuun voi kävellä vaikka talon ympäri ja voinnin parantuessa matkaa voi vähitellen pidentää. Tärkeintä on, että liikuntasuorituksen aiheuttamasta väsymyksestä palautuu yön aikana, Österlund neuvoo. ■



## HOITOJEN EI TULISI OLLA MAKUASIA

Jopa 70% syöpäpotilaista kokee makumuutoksia syöpähoitojen aikana. Tämä voi vaikuttaa negatiivisesti potilaan ravitsemustilaan ja johtaa painon laskuun. Yleisiä hoitojen sivuvaikutuksia ovat **karvas** tai **metallinen** maku suussa, muut **makuastiin liittyvät vaihtelut** sekä pahoinvointi ja suun kuivuminen.

Syöpäpotilaiden kanssa yhteistyössä kehitetyt kolme uutta **Nutridrink Compact Protein** -makua on suunniteltu vastaamaan hoitojen aikana esiintyviin makumuutoksiin:

- **Lämmittävä Trooppinen Inkivääri** - kun ruoka ei maistu miltään
- **Neutraali** - kun olet herkkä mauille ja hajuille
- **Viilentävä Marjanmakuinen** - kun tunnet karvasta tai metallin makua suussa

Nutridrink Compact Protein on kliininen ravintovalmiste sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen ruokavalihoitoon.

### SAATAVANA APTEEKEISTA

Käytetään terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa.



Lue lisää osoitteesta  
nutricia.fi