



# Ravitsemusterapeutti Jaana TORPSTRÖM

Teksti ravitsemusterapeutti JAANA TORPSTRÖM ja kysymykset MERJA KOKKONEN

**Kun avanne tehdään, se on melkoinen muutos elämään. Monet asiat mietittyvät. Sairaalassa potilas odottaa, lähteekö avanne vetämään ja palautuuko ruokahalu. Sitten lähdetään kotiin ohjeiden kanssa ja kotona alkaa pohtiminen, miten syön, mitä syön ja milloin syön.**

**Esitin kysymyksiä avanneleikatun ruokavaliosta ravitsemusterapeutti (FT) Jaana Torpströmille, KYSin kliinisen ravitsemuksen yksiköstä.**

## Voiko avanneleikattu voi syödä kaikkea?

Tavoitteena on, että ruokavalio ei sisältäisi turhia rajoitteita, vaan avanneleikattu voisi vähitellen leikkauksen jälkeen alkaa syömään mahdollisimman normaalia ruokaa. Avanneleikatulle suositeltava ruokavalio on sekä monipuolinen että vaihteleva ja hyvänmakuinen. Monipuolinen ruokavalio sisältää päivittäin viljavalmisteita, kasviravapohjaisia ravintorasvoja, maitovalmisteita, joko kalaa, broileria tai lihaa sekä kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Avanneleikatun ruokavalio koostetaan em. ruoka-aineista aina yksilöllisyys huomioiden. Suurimmat ruokailuun liittyvät pelot ja rajoitukset liittyvät yleensä ns. suolen tukkeumariskiä lisääviin ruoka-aineisiin tai ruokiin. Tällaisia ovat mm. tomaatin kuoret, tuoreet salaattit ja raasteet, sitrushedelmien kalvot, siemenelliset tai kovakuoriset marjat ja sienet. Suolen tukkeumariski on suurimmillaan ensimmäisinä kuukausina leikkauksen jälkeen, mutta jatkossakin tietty varovaisuus on paikallaan. Tukkeumariskiä lisäävät ruoka-aineet onkin suositeltavaa syödä pieneksi pilkottuina, pieninä kerta-annoksina ja huolellisesti pureskellen.

Tietyt ruoka-aineet saattavat aiheuttaa myös ruoansulatuskanavan oireita esim. ilmavaivoja (esim. herne, maissi, juuresraasteet, ruisleipä, tavalliset laktoosia sisältävät maitovalmisteet), ja avanneleikatut rajoittavat niitä sen vuoksi. Suoli sopeutuu kuitenkin vähitellen 1-2 vuodessa sietämään myös huonommin sulavia ruoka-aineita ja niiden sietoa kannattaa kokeilla toipumisen edetessä, jotta ruokavalio monipuolistuisi. Ruoansulatuskanavan oireita voidaan vähentää myös jakamalla päivän ruokamäärä 5-6 kohtuullisen kokoiselle aterialle. Myös rauhallinen ruokailu helpottaa ruoansulatuskanavan oireita ja vähentää suolentukkeumariskiä. Tarkempia ohjeita avanneleikatuille suositeltavasta ruokavaliosta saa esim. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:n ohjeesta ”Avanneleikatun ruokavalio” (2014). Ohjetta voi tiedustella omasta hoitopaikasta.

## Kuinka avannetyyppi vaikuttaa nesteen ja suoljen imeytymiseen?

Nesteen ja suolan sopiva määrä on yksilöllinen ja riippuu avanteen tyypistä. Riittävään juomiseen ja suoljen (Na, K, Mg) saantiin on kiinnitettävä huomioita erityisesti välittömästi leikkauksen jälkeen, mutta ohutsuoliavanne- ja IPAA-leikatuilla myöhemminkin. Paksusuoliavanteisella riittävä nesteen saanti voi olla tarpeen ummetuksen ehkäisemiseksi. Sopiva nesteen määrä on yleensä 2-3 litraa vuorokaudessa. Elimistö kertoo yleensä, milloin on juotava. Neste- ja suolavajauksessa mm. janottaa, väsyttää, heikottaa, virtsaa tulee niukasti ja se on tummaa. Juomaksi suositellaan veden sijaan esimerkiksi laimennettua mehua, mehukeittoja ja nestemäisiä maitovalmisteita. Pel-

kä vesi ei imeydy kunnolla. Ripuli- ja kuumetaudin aikana nesteen ja suoljen tarve lisääntyy, jolloin voidaan tarvittaessa käyttää kotitekoista kuntojuomaa tai ripulijuomia.

## Mitä mieltä olet vitamiini yms. lisistä?

Yleensä vitamiini- ja kivennäisainelisiä ei tarvita, jos leikattu pystyy syömään riittävästi ja monipuolisesti (kts. edellä). Toisaalta ravintolisiä ja apteekista ostettavia kliinisiä täydennysravintojuomia voidaan tarvita jopa loppuelämän ajan esimerkiksi silloin, kun avanneleikatun syödyn ruoan määrä ei vastaa ravinnontarvetta ja paino laskee tai, kun leikatulle on tehty laajempi ohutsuolen poisto. Ohutsuolen loppuosan poiston jälkeen B12-vitamiinia annetaan tarvittaessa myös pistoksina.

D-vitamiinivalmisteen käyttöä suositellaan henkilöille, jotka eivät käytä päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvavetitettä ja/tai kalaa. D-vitamiinivalmisteen käyttösuositus on tällöin 18-74-vuotiaille 10 ug/vrk pimeänä vuodenaikana (loka-marraskuu) ja yli 75-vuotiaille 10-20 ug/vrk ympärivuotisesti ruokavaliion D-vitamiinimäärästä riippuen. D-vitamiinivalmisteen tarpeettoman suurta käyttöä on syytä välttää.

Vitamiini- ja kivennäisainelien sekä täydennysravintojuomien käytön tarpeesta kannattaa neuvotella lääkärin, avannehoitajan tai ravitsemusterapeutin kanssa. Niiden, joilla on pysyvä ohutsuoliavanne ja leikkauksesta aiheutuu imeytymishäiriöitä, on hyvä tietää, että he ovat oikeutettuja saamaan Kela-korvauksen (35 %) reseptillä apteekista ostetuista täydennysravintojuomista.