

LIITE 2. Ravitsemusopas avanne- ja IPAA-leikatuille

MITÄ TÄNÄÄN SYÖTÄISIIN?



**RAVITSEMUSOPAS
AVANNE- JA IPAA-
LEIKATUILLE**

Hyvä avanne- tai IPAA-leikattu

Ravinto on elämälle ja terveydelle välttämätöntä. Avanneleikkaus saattaa muuttaa ravinteiden imeytymistä, mikä on hyvä ottaa huomioon.

Kädessäsi on toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas, johon on teorian tietoon pohjautuen koottu kyselyn avulla käytännön vinkkejä aiemmin leikatuilta. Kysely lähetettiin 718 aiemmin leikatulle. Perille se meni noin 600 henkilölle toimimattomien sähköpostiosoitteiden vuoksi ja vastauksia saimme 290 kappaletta.

Oppaan on tarkoitus antaa sinulle juuri niitä hyväksi havaittuja käytännön vinkkejä uuden elämäntilanteesi mukanaan tuomaan ravitsemukseen.



SISÄLLYSLUETTELO

Paksusuoliavanne

Ohutsuoliavanne ja IPAA

Virtsa-avanne

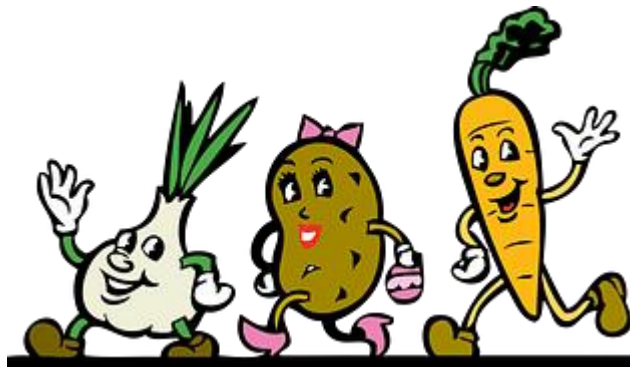
Neste- ja suolatasapainon häiriöt

Oireita aiheuttaneita ruoka-aineita

Oireita helpottavia ruoka-aineita

Vinkkejä aiemmin leikatuilta

Lähteet





PAKSUSUOLIAVANNE

Paksusuolella imeytyy lähinnä vettä ja suolaa takasin elimistön käyttöön.

Paksusuoliavanneleikatun huolena on lähinnä ummetus ja ilmavaivat.

Ummetuksen estoon suositellaan juomaan riittävästi nesteitä ja syömään kuitupitoista ruokaa sekä kasviksia, marjoja ja hedelmiä, huomioiden kuitenkin kunnollinen pureskelu tukosten ehkäisemiseksi.

Ilmavaivoja voi välttää jättämällä pois sipulin, pavut, herneet ja virvoitusjuomat.

Leikattujen vinkkejä:

Ummetusta voi aiheuttaa esimerkiksi liha, puurot, pähkinät, tumma leipä, kuitupitoiset ruoat, pasta, juusto sekä hedelmistä appelsiini, omena, rypäleet ja banaani.

Ummetusta vähennät syömällä tarpeeksi vihanneksia, käyttämällä pehmikkeitä sekä huolehtimalla riittävästä nesteytyksestä.

OHUTSUOLIAVANNE ja IPAA

Suurin osa ravinteista imeytyy ohutsuolessa, mutta ohutsuolet voidaan kuitenkin poistaa noin puolet ilman, että se häiritsee proteiinien ja

hiilihydraattien imeytymistä. Ohutsuolen loppuosan poisto voi häiritä B12-vitamiinin imeytymistä.

Sekä ohutsuoliavanneleikatun että IPAA-leikatun täytyy huolehtia riittävästä neste- ja suolatasapainosta, koska ulosteen mukana menetetään veden lisäksi natriumia sekä myös kaliumia ja magnesiumia etenkin, jos uloste on löysää. Natriumia menetetään 50-80 mmol vuorokaudessa. Tämä täytyy korvata vastoin ravitsemussuosituksia esimerkiksi lisäämällä ruokaan suolaa, nauttimalla suolakurkkuja, suolakalaa tai sipsejä. Nesteitä suositellaan nautittavaksi 2-3 litraa vuorokaudessa.

Neste- ja suolavajauksen oireita ovat muun muassa äänen vaimentuminen, jano, heikotus, jalkakrampit, uneliaisuus ja päänsärky.

Ongelmana voi olla myös liiankin löysät ulosteet. Tietty ruoat paksuntavat ulostetta, kuten banaani ja valkoiset elintarvikkeet, kuten leipä, riisi, peruna, pasta, keksit ja korput. Myös 2-3 tunnin ateriovälillä saadaan ulostetta kiinteytettyä. Maitohappobakteerit tasapainottavat suolen toimintaa säännöllisesti käytettynä.

Tukosta taas voivat aiheuttaa karkeat kuitupitoiset elintarvikkeet, kuten sienet, pähkinät, siemenet, raakaraasteet, hedelmien ja vihannesten kuoret, maissi ja kuivatut hedelmät.

Leikattujen vinkkejä:

Ohutsuoliavanteesta tuleva erite on löysää ja sitä voi löystyttää entistä enemmän voimakkaasti maustetut ruoat, salaattit, makeat, sipulit, kalaruoat, hernekeitto, makkarat, alkoholipitoiset juomat.

Suolan lisäys omalle lautaselle, jolloin muut eivät saa liikaa suolaa.

Muista helteellä lisäjuominen ja suolan nauttiminen.

Jogurttiin sekoitettu kuituvalmiste kiinteyttää ulostetta.



VIRTSA-AVANNE

Koska ohutsuolta on otettu avanteen tekemiseen vain pieni pätkä, sillä ei ole vaikutusta suolen ravinteiden imeytymiskykyyn. Virtsa-avanneleikattu voi noudattaa normaalia ruokavaliota, kunhan on toipunut leikkauksesta ja muistaa ensimmäisten viikkojen ajan olevasta tukosriskistä suolen ollessa turvoksissa.

Virtsa-avanneleikatulla on suurempi virtsatietulehdusriski, joten riittävästä nesteiden saannista tulee huolehtia. Suositeltava määrä on 2-3 litraa vuorokaudessa. Lasillinen karpalomehua päivässä vaikuttaa virtsan happamuuteen ja vähentää infektioita.

Koska avanteen tekemiseen on käytetty suolta, virtsan mukana tulee aluksi limaa, jota suoli erittää.

Leikattujen vinkkejä:

Virtsa-avanteen hoitotilanteessa kannattaa välttää nestettä poistavien juomien nauttimista muutamaa tuntia ennen avannelevyn vaihtoa, jonka vaihto on aamulla helpointa. Muista kuitenkin juoda riittävästi muina aikoina.



NESTE- JA SUOLATASAPAINON HÄIRIÖT

Avanne- ja IPAA-leikatuilla tulee herkästi ongelmia neste- ja suolatasapainon kanssa esimerkiksi helteellä, vatsataudissa, kuumeessa, raskaan liikunnan yhteydessä tai vain liian vähäisestä suolan käyttämisestä, varsinkin alkuaikoina.

Oireina ovat suonenveto, krampit, väsymys, päänsärky, heikotus, ärtyisyys, rytmihäiriöt sekä pyöritys.

Nestehukkaan sopivia nesteitä ovat laimennettu sokeripitoinen mehu, matalahiilihappoinen kivennäisvesi, urheilujuomat, ”ripulijuomat” sekä liha-, kala-, ja kasvisliemet.

Suolatasapainoa voi korjata lisäämällä ruokaan suolaa tai syömällä sipsejä, suolakurkkua tai suolakalaa.



OIREITA AIHEUTTANEITA RUOKA-AINEITA

KIPUA OVAT AIHEUTTANEET:

- *tulinen maustettu ruoka*
- *maitovalmisteet*
- *vihannekset, marjat ja hedelmät (mm. appelsiini, porkkana, tomaatti, kaalit, pavut, paprika ja sipuli)*
- *pähkinät*
- *huonosti sulava ja rasvainen ruoka*

ILMAVAIVOJA OVAT AIHEUTTANEET:

- *Juureen tehty hapanleipä*
- *Raaka sipuli, kaali, omena, paprika*
- *Soija, viljat, sokeri*
- *Maito ja piimä*
- *Hiilihapolliset juomat*
- *voimakkaasti maustetut ja käristetyt ruoat*
- *vaalea leipä*

UMMETUSTA OVAT AIHEUTTANEET:

- *melkein mikä tahansa, jos sitä syö liikaa, etenkin hedelmät, joissa on paksu kuori, kulkevat hitaasti suoliston läpi (luumu, omena, viinirypäleet)*
- *Naudanliha kokonaisuena pihvinä*
- *Pitkiä kuituja sisältävät ruoka-aineet, kuten ananas*
- *Banaani, mustikka*
- *Puurot, tumma leipä*
- *Peruna, pasta, riisi*
- *Siemenet ja pähkinät*
- *Keitetyt juurekset*
- *Liian vähäinen juominen*

RIPULIA OVAT AIHEUTTANEET:

- *Alkoholipitoiset juomat*
- *Kylmät juomat*
- *Voimakkaasti maustetut ruoat*
- *Raa'at kasvikset, salaattit, sienet ja sipuli*
- *Kala*
- *Tuoremehu (ananas)*
- *Mustikat, omena, rusinat ja viinirypäleet*
- *Keinotekoiset makeutusaineet*
- *Maito*
- *Hernekeitto*
- *Liian pitkä ruokailuväli*

OIREITA HELPOTTAVIA RUOKA-AINEITA

- *Kasvisruoka, keitetyt kasvikset ja tuorekasvikset*
- *Vesi ja kahvi*
- *Suolaiset keitetyt ja haudutetut ruoat*
- *Kaurapuuro*
- *Bulgarian jogurtti*
- *Runsaskuituinen ruoka*
- *Hedelmät (mm. banaani)*
- *Hapanmaitotuotteet*
- *Sosekeitot*
- *Kuituvalmiste Vi-Siblin (tekee ulosteesta pehmeää ja geelimäistä)*
- *Mysli ja luonnonjogurtti*
- *Molkosan heramaitojuoma*
- *Gluteenittomat tuotteet*
- *Yksinkertainen ruoka*
- *Hyvin pureskeltuna selleri, ananas ja muut vihannekset*
- *Laktoosittomat ja vähälaktoosiset tuotteet*

VINKKEJÄ AIEMMIN LEIKATUILTA

*Pelotta kaikkea voi
syödä kohtuullisesti -
kroppa kertoo, mikä ei
sovi. Kaiken kanssa
oppii elämään ja
selviämään !*

*Anna aikaa itsellesi
tottua. Pidä aluksi
ruokapäiväkirjaa.
Kokeile
ennakkoluulottomasti !*

*Hitaasti kokeilemalla,
tämä on elämänpitäinen
projekti !*

*Ei pidä sokeasti luottaa
ohjeisiin, vaan kokeilla
rohkeasti, mikä on
omalle kropalle paras !*

Oppaassa käytetyt lähteet

Borwell, B. 2011. Stoma management and palliative care [viitattu 11.4.2015]. Saatavissa Ebsco-tunnuksin:

<http://web.b.ebscohost.com.aineistot.lamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=16&sid=205d8400-3a88-4f38-9c23-116838c90b9b%40sessionmgr113&hid=106>

Burch, J. 2005. The pre- and postoperative nursing care for patients with a stoma [viitattu 11.4.2015]. Saatavissa Ebsco-tunnuksin:

<http://web.a.ebscohost.com.aineistot.lamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=801d11c9-61a1-4063-93f6-2a9f6c22f825%40sessionmgr4001&hid=4214>

Burch, J. 2011. Providing information and advice on diet to stoma patients [viitattu 11.4.2015]. Saatavissa Ebsco-tunnuksin:

<http://web.b.ebscohost.com.aineistot.lamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=5b12d4f7-2980-4ea9-a878-2dabc97468e6%40sessionmgr114&vid=17&hid=125>

Fulham J. 2008. Providing dietary advice for the individual with a stoma [viitattu 9.3 2015]. Saatavissa Ebsco-tunnuksin:

<http://web.a.ebscohost.com.aineistot.lamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=f5a09f8a-9f39-47dc-9090-2a05db23b35e%40sessionmgr4004&hid=4207>

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L., & Hakala-Lahtinen, P. 2011. Ihmisen ravitsemus. 10.- 11. painos. Helsinki: WSOYpro Oy

Kuvat 2015. Pixabay. Saatavissa:

http://pixabay.com/fi/photos/?orientation=&image_type=&cat=&colors=&q=mehu&order=best&pagi=3

Kysely 2015

Opas on toteutettu osana Lahden

ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosessia.

Oppaan ovat laatineet sairaanhoitajaopiskelijat

Eija Kymäläinen ja Niina Pelttari.