

# OHJE POTILAALLE, JOLLA ON TODETTU VAJAARAVITSEMUSRISKI

Vajaaravitsemuksesta puhutaan, jos saat tarpeeseen nähden liian niukasti ravintoa. **Hyvästä ravitsemuksesta huolehtiminen on yksi oleellisimpia asioita, joita voit itse tehdä oman jaksamisen ja toipumisen edistämiseksi.** Kun ravinnonsaantisi paranee, huomaat jaksavasi paremmin, mielialasi kohenee ja ruokahalukin palautuu. Riittävä energian ja proteiinin saanti ylläpitää yleiskuntoa ja vastustuskykyä. Kun yleisvoitisi paranee, sekä keho että mieli sietävät sairauteesi liittyvien toimenpiteiden ja hoitojen rasitukset paremmin.

**Tärkeintä on lisätä ruokavalioon energia- ja proteiinipitoisia ruokia** eli voit unohtaa vähärasvaisen ruokavalion periaatteet. Rasvalla (mm. kasviöljyt, margariinit, voi), kermalla ja myös sokerilla saat lisäenergiaa annoskokoa lisäämättä. Ensisijaisesti kannattaa suosia pehmeän rasvan lähteitä, eli öljyjä ja kasvirasvavitteitä. Lisäksi syö useita pieniä aterioita ja välipaloja 2-3 tunnin välein joka päivä.



# Vinkkejä ruokavalintoihin

Ruokaryhmä	Vinkit
Maitotuotteet eli maito, piimä, jogurtti, viili, rahka, kermaviili, raejuusto, juustot, soijatuotteet	Valitse runsaammin energiaa sisältäviä tuotteita, eli tuotteita, joissa on enemmän rasvaa (ja sokeria).
Liha, kana, kala, kananmuna Maitotuotteet Leikkele ja juusto Kasviproteiinivalmisteet	Syö näitä proteiinipitoisia ruokia joka aterialla. Suosi itsellesi parhaiten maistuvia vaihtoehtoja. Liha voi maistua paremmin, kun maustat miedosti.
Leipä, puuro, peruna, makaroni ja muut viljat tuotteet	Lisää energiapitoisuutta rasvalla. Esimerkiksi ruokalusikallinen öljyä, margariinia tai voita rikastaa puuro-, pasta- tai perunamuusiannoksen.
Öljy, margariini (rasvaa 70-80 %), majoneesi, avokado, pähkinävoi, pähkinät, siemenet	Näistä saat helpoiten lisäenergiaa. Lisää rasvaa joka annokseen, esim. rypsiöljyä ja kermaa keittoon, avokadoa smoothieen ja pähkinälevitettä kekseille.
Kiisselit ja muut jälkiruuat	Lisää kiisseliin ja muihin jälkiruokiin kermaa vahtoa tai jäätelöä.
Leivonnaiset ja naposteltavat	Esimerkiksi pasteijat, keksit, pähkinät ja suklaa maistuvat monille energiapitoisina välipaloina.
Juomat	Suosi ruokajuomana maitoa tai piimää ja janoon mehua ja täydennysravintojuomia. Juo aterioiden välillä, niin jaksat syödä aterialla enemmän.
Kasvikset, marjat ja hedelmät	Voit käyttää tavanomaista pienempiä määriä, sillä ne sisältävät vain vähän energiaa eivätkä lainkaan proteiinia.

**Jos painosi laskee, lisää energiansaantiasi. Kaikissa alla luetelluissa on energiaa n. 100 kcal. Tavoittele vähintään 500 kcal lisäystä joka päivä.**

1 rkl öljyä, margariinia, voita, majoneesia  
2 rkl kuohukermaa, smetanaa, pestokastiketta  
1-2 rkl suklaa-pähkinälevitettä, tahinia, maapähkinävoita  
2 rkl pähkinöitä  
puolet pienestä avokadosta  
3 palaa suklaata  
pieni donitsi  
puolikas croissant  
jäätelöpuikko

**Apteekista saatavat täydennysravintovalmisteet (Nutridrink®, Fresubin®, Resource®) turvaavat ravinnon saantia, kun et jaksaisi tai pystyisi syömään riittävästi.**

Yhdessä pullossa on tuotteesta riippuen energiaa 250-400 kcal ja proteiinia 8-20 g (esim. lasillinen maitoa sisältää 7 g ja 100 g:n piivi 20 g proteiinia). Täydennysravintovalmisteiden valikoimasta löytyy varmasti omaan makuun ja mahdolliseen erityisruokavalioon sopiva tuote. Nauti 1-3 pulloa päivässä välipalana esimerkiksi jääpaloilla viilenettynä, vedellä laimennettuna tai siemaile pieni annos kerrallaan vaikka jälkiruokana.

---

Ohje potilaalle, jolla on todettu vajaaravitsemusriski

Vastuuhenkilöt: Pia Nikander, Anne Pohju

Hyväksyjä: HUS Ravitsemushoidon asiantuntijatyöryhmä