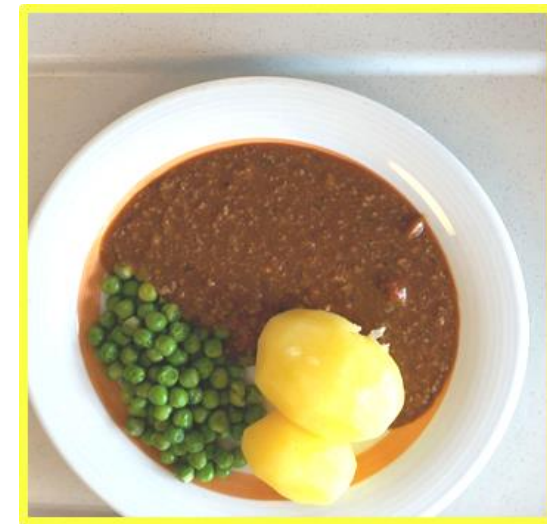


# RAVITSEMUSKÄSIKIRJA

OHJEET OIKEAAN RAVITSEMUKSEEN JA ANNOSTEN TILAAMISEEN  
OSASTOILLA SEKÄ ASUMISPALVELUISSA



## SISÄLLYS

1	PERUSRUOKAVALIO .....	2
1.1	LAIHDUTTAJAT .....	3
2	VAJAARAVITSEMUKSEN EHKÄISY JA HOITO: RUNSASENERGINEN JA RUNSASPROTEIININEN RUOKAVALIO .....	4
2.1	RUNSASENERGINEN RUOKAVALIO .....	5
2.2	PROTEIININ SAANNIN LISÄÄMINEN .....	6
2.3	KLIINISET TÄYDENNYSRAVINTOVALMISTEET .....	7
3	RAKENNEMUUNNELUT RUOKAVALIOT .....	8
3.1	PEHMEÄ RUOKAVALIO .....	8
3.2	KARKEA SOSEMAINEN RUOKAVALIO .....	9
3.3	SILEÄ SOSEMAINEN RUOKAVALIO .....	9
3.4	NESTEMÄINEN RUOKAVALIO .....	10
3.5	KOOSTE RAKENNEMUUNNELLUISTA RUOKAVALIOISTA .....	11
4	SUOLIPOTILAAN RUOKAVALIO (VAS) .....	12
5	AKUUTTI SAPPILEIKKAUS (VAS) .....	14
6	LAKTOOSITON .....	15
7	GLUTEENITON .....	15
8	ALLERGIAT, YLIHERKKYYDET .....	16
9	MAIDOTON .....	16
10	KASVISRUOKAVALIO .....	17
11	HERKKÄVATSASEN FODMAP-RUOKAVALIO .....	17
12	KROONINEN MUNUAISTEN VAJAATOIMINTA .....	18

12.1	MUNUAISPOTILAAN RUOKAVALIO ENNEN DIALYYSIÄ (PREDIALYYSI) .....	18
12.2	PREDIALYYSIRUOKAVALIO + KALIUMRAJOITUS .....	19
12.3	DIALYYSIRUOKAVALIO .....	19
13	NESTERAJOITUS .....	19
	LIITTEET .....	20
1.	PERUSRUOKAVALIO .....	20
2.	PERUSRUOKAVALION VIITTEELLINEN ANNOSTELU ERI ENERGIATASOILLA .....	21
3.	RUNSASENERGISEN RUOKAVALION VIITTEELLINEN ANNOSTELU ERI ENERGIATASOILLA .....	22
4.	ESIMERKKI RUOKATILAUKSEN TEKEMISESTÄ AIVOSSA. ....	23

**Voit konsultoida ravitsemusterapeuttia, jos potilas tai asukas tarvitsee yksilöllisen arvion ja ravitsemushoitosuunnitelman.**

**Ravitsemusterapeutti Ildikó Hytönen  
Puhelin: 040 647 3414  
Pegasos-postin tunnus: hytonild**

**Keittiöiden yhteystiedot löytyvät osoitteesta [servi.fi](http://servi.fi).**

## 1 PERUSRUOKAVALIO

Perusruokavalio sopii sellaisenaan asiakkaille, joilla ei ole vajaaravitsemuksen riskiä ja joiden sairaus ei edellytä erityisruokavaliota. Perusruokavalio on **laktoositon**.

Perusruokavalio sopii perusterveille henkilöille sekä

- diabeetikoille
- kihtipotilaille
- ummetuspotilaille
- henkilöille, joiden veren rasva-arvot ovat kohonneet
- henkilöille, joiden verenpaine on kohonnut
- metabolista oireyhtymää sairastaville
- antikoagulanttilääkitystä (Marevan) käyttäville
- sappikivitautia sairastaville
- laihduttajille

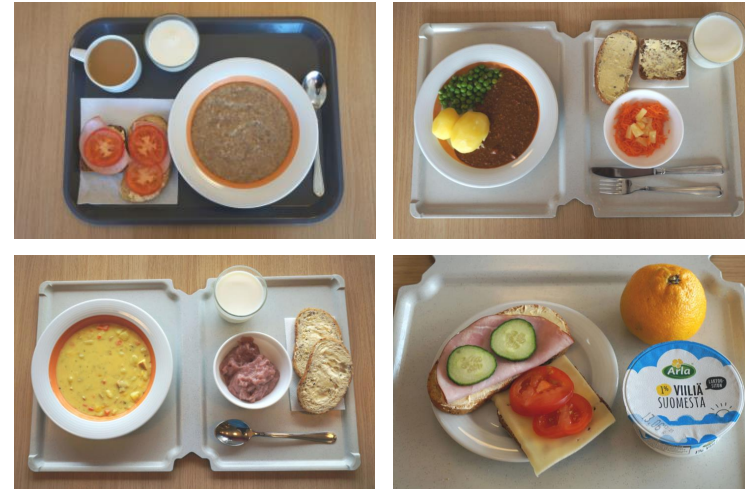
Valitse oikea annoskoko – karkeasti jaotellen

- **S** sopii pienikokoiselle tai vuodepotilaana olevalle naiselle
- **M** sopii liikkuvalla tai isompikokoiselle naispotilaalle sekä pienikokoiselle tai vuodepotilaana olevalle miehelle
- **L** sopii liikkuvalla tai isompikokoiselle miespotilaalle

Huomioi potilaan toiveet, ruokahalu ja vajaaravitsemuksen riski!

AIVO-tilausjärjestelmässä annoskokojen valintaa on valitettavasti jouduttu muuttamaan teknisistä syistä. Normaalisti merkitsevä on ensiksi ilmoitettu annoskoko, suluissa oleva viittaa runsasenergisien ruoan annoskokoon. Esimerkiksi annoskoko "M (S)" tarkoittaa perusruoassa kokoa M ja runsasenergisessä kokoa S.

Päivässä tarjotaan 5 ateriaa: aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen sekä iltapala. Lounas- ja päivällisaterioiden lisäksi tarjoillaan ruokajuoma ja leipä.



Perusruokavalion M-koon ruokavaliosta saa energiaa keskimäärin 1800 kcal vuorokaudessa, kun aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala tarjotaan kaikkine osineen (ks. annostelutaulukko liitteestä 2).

- Aamupalalla tarjotaan puuro, kahvi tai tee, rasvaton maito, leipä, margariini tai muu levite, leikkele/juusto sekä tuorepala.
- Lounaalla tarjotaan lämmin ateria, salaatti tai raaste, leipää ja levite sekä ruokajuomana maito tai piimä.
- Iltapäivällä tarjotaan kahvi tai tee sekä kahvileipä ja/tai hedelmä.
- Päivällisellä tarjotaan lämmin ateria, leipää ja levite, jälkiruoka sekä ruokajuomana maito tai piimä.
- Iltapalalla tarjotaan leipää, levite, leikkele/juusto, tuorepala sekä viili, jogurtti, maito tai piimä.

Aamupalan, päiväkahvien ja iltapalan tarjoilut sekä lounaalla ja päivällisellä tarjottavat ruokajuomat ja leivät tilataan välitystuotelistalta.

Huolehdi, että osastolla on

- sopivaa ruokajuomaa
- sopivaa leipää
- sopivia kasviksia ja hedelmiä
- levitettä
- leikkelettä ja juustoa
- jogurttia, viiliä, rahkaa

## 1.1 LAIHDUTTAJAT

Jos asiakas on motivoitunut laihduttamaan, tilaa hänelle perusruokavalio joko S- tai M-kokoisena. Tarjoa lisäksi joka aterialla kasviksia, marjoja tai hedelmää. Muuten tarjotaan kaikki aterioiden osat – myös jälkiruoka ja kahvileipä – samaan tapaan kuin muillakin potilailla.

Osastoruokailu antaa ylipainoiselle esimerkin säännöllisestä syömisestä sekä järkevästä annoskoosta ja runsaasta kasvien käytöstä. Osastoruokailun kautta asiakas voi havahtua huomaamaan, että kunnon ruokaa ei kannata korvata herkuilla eikä herkuista toisaalta tarvitse kieltäytyä täysin. Kotiutuessa on hyvä keskustella myös painonhallintaa tukevasta ruokavaliosta ja antaa mukaan aiheeseen liittyvää materiaalia. Vinkkejä ravitsemusaiheisesta ohjausmateriaalista löydät Sotesin intrasta → Materiaalipankki → Ravitsemusohjaus.

Huomaa, että tulosyystä riippuen ajankohta ei välttämättä ole otollinen laihduttamiselle. Lihavakin on saattanut laihtua tai syödä yksipuolisesti sairauden takia, jolloin aloitetaan normaaliin tapaan vajaaravitsemuksen ehkäisy tai hoito. Sairaana laihduttaminen merkitsee usein lihaskudoksen menetystä!

## 2 VAJAARAVITSEMUKSEN EHKÄISY JA HOITO: RUNSASENERGINEN JA RUNSASPROTEIININEN RUOKAVALIO

Vajaaravitsemuksen riskiin on syytä kiinnittää huomiota, jos

- potilaan syömä ruokamäärä on viime aikoina vähentynyt tai ruokavalio on yksipuolistunut
- potilas on laihtunut tai alipainoinen (huomaa, että ikääntyneellä normaali painoindeksi on 24–29) tai
- potilaan sairaus altistaa vajaaravitsemukselle tai kiihdyttää aineenvaihduntaa.

**Paino on yksinään huono vajaaravitsemuksen mittari.** Lihavallakin potilaalla voi olla puutetta eri ravintoaineista ja jopa energiasta. Alkava vajaaravitsemus ei välttämättä näy heti painonlaskuna ja turvotus hankaloittaa painonmuutosten huomaamista.

Vajaaravitsemuksen riskin seulonnassa voi käyttää apuna NRS 2002-, MUST- tai MNA-lomakkeita, jotka ovat käyttöohjeineen ladattavissa Ravitsemusneuvottelukunnan sivuilta: [www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/ravitsemushoitosuositus](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/ravitsemushoitosuositus). Myös plasman prealbumiinin tai albumiinin alentuminen voi olla merkki vajaaravitsemuksesta.

Jos asiakkaan havaitaan olevan vajaaravitsemuksen riskissä, ravitsemuksen tehostaminen aloitetaan ajoissa. Ruokahalun ollessa ennallaan **ruokatilauksen annoskoon voi muuttaa suuremmaksi** ja/tai tarjota **ylimääräisiä välipaloja** ja täydennysravintovalmisteita.

Jos ruokahalu on heikentynyt, tilataan **runsasenerginen ruokavalio** ja tarvittaessa tarjotaan täydennysravintovalmisteita. Keittiöltä voi myös tilata **toiveruokia**.

Jos puutetta on proteiinista, **tilataan välitystuotteista runsasproteiinisia elintarvikkeita** ja tarjotaan niitä aterioiden lisänä. Proteiinilisiä voidaan yhdistää runsasenerginen ruokavalioon. Sitä voidaan myös käyttää yksinään, jos energiansaanti on jo riittävää.

Syöminen voi vähentyä myös siksi, ettei potilas pysty syömään normaalirakenteista ruokaa. Tarpeen mukaan tilataan **pehmeä, sosemainen tai nestemäinen ruoka**.

Mikäli tavanomaiset toimet eivät riitä, kannattaa konsultoida ravitsemusterapeuttia. Ravitsemusterapeutti arvioi potilaan kokonaistilanteen ja laatii **yksilöllisen ravitsemushoitosuunnitelman**. Tilanteen mukaan suunnitelma kattaa ruokatilauksen, ylimääräiset välipalat, yksilölliset muutokset ja rajoitukset, kliinisten täydennysravintovalmisteiden käytön sekä osittaisen tai täydellisen letkuravitsemuksen. Ravitsemusterapeutti voi myös antaa asiakkaalle ohjauksen omahoitoon kotona.

## 2.1 RUNSASENERGINEN RUOKAVALIO

Runsasenerginen ruokavalio sopii vajaaravitsemuksen riskissä olevalle asiakkaalle etenkin silloin, jos ruokahalu on huono. Runsasenerginen ruoan energiapitoisuutta lisätään keittiöllä rasvalisien ja maltodekstriinin (muunnettu maissitärkkelys) avulla. Samassa määrässä ruokaa on siis enemmän energiaa ja vastaavasti toivottu energiamäärä saavutetaan normaalia pienemmällä annoskoolla. Janojuomana kannattaa veden ohella käyttää energiapitoisia juomia, kuten mehua, kotikaljaa, maitoa tai piimää. Ruoan lisäksi voidaan tarjota kliinisiä täydennysravintovalmisteita.

### VALITSE SOPIVA ANNOSKOKO:

XS vastaa energiasisällöltään perusruoan M-kokoa (1800 kcal).

S-koossa on 2100 kcal (vrt. perusruoan L-koko, 2200 kcal).

M-koossa on 2700 kcal.

Aivo-tilausjärjestelmässä suluissa oleva annoskoko merkitsee silloin, kun tilataan runsasenergistä ruokaa. Esimerkiksi annoskoko "M (S)" tarkoittaa perusruoassa kokoa M ja runsasenergisessä kokoa S.

### HUOMIOI OSASTOLLA:

Osastolla tarjotaan tuotteita, joissa on normaalia enemmän rasvaa ja sokeria. Kevyttuotteita ei käytetä.

Puuroon ja leivälle tarjotaan reilusti levitettä ja salaatin kanssa salaatinkestikettä.

Iltapäiväkahvilla tarjotaan tuhti leivonnainen, voileipä reiluin päällisin tai rasvainen maitotuote.

Ylimääräisiä välipaloja kannattaa tarjota, jos potilaan on helpompi syödä vähän kerrallaan.

Tarjota M-koossa päiväkahvilla aina kahvileipä ja maitotuote tai kliininen täydennysravintojuoma. Myös XS-koossa kannattaa ainakin kerran-pari viikossa tarjota kahvileivän tilalla tai sen lisäksi täydennysravintovalmiste.

Mukauta tarvittaessa insuliinihoitoisen diabeetikon insuliiniannostusta, jos verensokeri alkaa heittelehtiä hiilihydraatti- ja rasvalisien vuoksi.

Auta asiakasta liikkumaan ja jaloittelemaan, sillä ravitsemuksen ohella liikkuminen on edellytys lihasmassan ylläpidolle.

## 2.2 PROTEIININ SAANNIN LISÄÄMINEN

Proteiinin tarve on suurentunut esimerkiksi suurten leikkausten, painehaavojen, tulehduksellisten suolistosairauksien ja suurten murtumien yhteydessä. Myös ikä lisää proteiinin tarvetta, ja ikääntyneiden proteiinin saantiin on syytä kiinnittää huomiota.

Proteiinin saantia lisätään tarjoamalla asiakkaalle yksilöllisesti proteiinipitoisia vaihtoehtoja jokaisen aterian yhteydessä.

- Aamupalalla: tarjoa maitoa/piimää, jogurttia tai viiliä, runsaasti leikkeleitä ja/tai juustoa leivällä. Puuron tai vellin on hyvä olla maitoon keitetty.
- Lounaalla: ruokajuomana maito tai piimä. Tarjoa lisäksi leivällä runsaasti juustoa tai leikkelettä, tai tarjoa esimerkiksi kananmunaa tai raejuustoa.
- Päiväkahvilla: tarjoa välipalaksi rahkaa, jogurttia, viiliä tai klininen täydennysravintovalmiste.
- Päivällisellä: ruokajuomana maito tai piimä. Tarjoa lisäksi leivällä runsaasti juustoa tai leikkelettä.
- Iltapalalla: tarjoa maitoa/piimää, jogurttia tai viiliä, runsaasti leikkeleitä ja/tai juustoa leivällä. Voit tilata myös maitoon keitetyn puuron tai vellin.

Proteiinipitoisia vaihtoehtoja:

- lasi maitoa/piimää 6 g proteiinia/lasillinen
- jogurtti/viili 150 g purkki sisältää 5g proteiinia
- proteiinirahka 200 g purkki sisältää 20g proteiinia
- kananmuna keitetty/paistettu 6 g proteiinia
- kotijuusto 50 g sisältää 6 g proteiinia
- raejuusto 1 dl sisältää 12 g
- maitopuuroannos 250 g sisältää 12 g proteiinia
- velli 250 g sisältää 8 g proteiinia
- silli 30 g annos sisältää n. 3 g proteiinia

Kaikki proteiinilisät tilataan välitystuotteina. Aiemmin käytössä ollut proteiinilisä lounastarjottimella poistuu.

### 2.3 KLIINiset TÄYDENNYSRAVINTOVALMISTEET

Ruoan lisäksi ravinnonsaantia voidaan tehostaa kliinisillä täydennysravintovalmisteilla. **Ne tilataan apteekista.** Täydennysravintojuomia on saatavana 1,25-2 dl pulloissa tai tetroissa, lisäksi on vanukkaita ja rasvaemulsioita. Tarjolla on useita makuja ja energia-/proteiinipitoisuuksia. Sairauskohtaisia valmisteita on mm. haava- ja syöpäpotilaille.

Täydennysravintovalmisteen voi tarjota yhdessä tai useammassa erässä esimerkiksi päiväkahvilla, ennen nukkumaanmenoa, jälkiruokana tai ylimääräisenä välipalana. Valmiste kannattaa tarjota sellaisessa yhteydessä, että se ei vie ruokahalua muilta aterioilta. Valmisteet maistuvat parhaita jääkaappikylminä. Suklaan, kaakaon ja kahvin makuiset sopivat tarjottaviksi myös lämmitettynä (alle 70°C). Vie tarjolle vain kerralla nautittava määrä.

Osaston perusvalikoima kannattaa määritellä tarpeiden pohjalta:

- lähes kaikille sopii pirtelömainen perusjuoma (Nutridrink, Resource Teho, Fresubin energy)
- diabeetikolle ja ummetuksesta tai ripulista kärsivälle kuitupitoiset juomat voivat sopia paremmin (Nutridrink Multi Fibre, Fresubin energy fibre)
- mikäli proteiininsaantia ei saada riittävästi lisättyä ruoalla, käytetään runsasproteiinisia juomia (Nutridrink Protein, Resource Protein, Fresubin protein energy ja niiden kuitupitoiset versiot)
- ruokahaluttomalle sopivat kompaktit 125 ml:n juomat (Nutridrink Compact, Resource 2.5 Compact ja niiden kuitupitoiset sekä runsasproteiiniset versiot)
- kirkaat ja rasvattomat mehumaiset juomat sopivat mm. tähytystä edeltävässä tyhjennysruokavaliossa – muillekin ne tuovat makunsa puolesta vaihtelua (Nutridrink Juice style, Fresubin jucy, Resource Addera Plus)
- allergisen vaihtoehto on maidoton, soijaton ja gluteeniton ProvideXtra, joka on mehumainen juoma
- nielemishäiriöiselle tarjotaan vanukkaita (Nutilus Complete Stage 2, Nutilus Fruit Stage 3)
- rasvaemulsiota (Calogen, Fresubin 5 kcal shot) tarjotaan 30 ml:n energialisinä – juomista ja vanukkaista poiketen proteiinin, vitamiinien tai kivennäisaineiden saanti ei lisääntynyt.

Valmisteen valinnassa huomioidaan myös asiakkaan makumieltymykset. Eri valmisteita kannattaa tarjota vaihdellen. Riittävästi kokeilemalla useimmille asiakkaille löytyy ainakin muutama maistuva valmiste.



### 3 RAKENNEMUUNNELUT RUOKAVALIOT

Puremis- tai nielemiskyky voi heiketä useista syistä. Ruoka tarjotaan tällöin sopivassa muodossa. Rakennemuunneltuja ruokavalioita käytetään myös ruoansulatuskanavan alueen toimenpiteiden jälkeen.

Ruoan rakenteen muutos ei saa vähentää energian tai ravintoaineiden saantia. Mitä nestemäisempi ruokavalio, sitä tärkeämpää on täydentää ruokaa kliinisillä täydennysravintovalmisteilla tai runsaasti energiaa sisältävillä tavallisilla elintarvikkeilla.

Rakennemuunnettua ruokaa tarjotaan vain sen ajan kuin se on ehdottoman tarpeellista, sillä rakenteen muuttaminen heikentää ruoan ulkonäköä ja nautittavuutta.

**HUOMIOI, että** kliiniset täydennysravintovalmisteet ovat välttämättömiä nestemäisessä ruokavaliassa. Sosemaisessa ruokavaliassa niitä käytetään tarpeen mukaan.

Tarkista montaako eri ruoan rakennetta osastolle on tilattu. Kaikille tulee riittävä sopivaa syötävää aamupalalle, päiväkahville sekä iltapalalle.

#### 3.1 PEHMEÄ RUOKAVALIO

Pehmeää ruokavaliota harkitaan ensisijaisesti, mikäli perusruokavalion rakenne ei ole sopiva. Pehmeä ruoka on hienonnettavissa haarukalla eikä vaadi voimakasta pureskelua.

Sovi asiakkaan kanssa hänelle sopivista leivistä, leikkeleistä ja hedelmistä. Yleensä tuoreista hedelmistä sopivat banaani, vesimeloni ja kypsä kiivi. Muut hedelmät ja marjat käyvät soseina.

Pehmeä (kuoreton) leipä sopii useimmiten.

Leikkeleistä tuorejuustot (kotijuusto), sulatejuustot, lihahyytelö, lauantaimakkara, maksamakkara.

Huolehdi, että osastolla on

- Sopiva leipä
- Sopiva leikkele
- Sopiva tuorepala
- Sopiva kahvileipä

### 3.2 KARKEA SOSEMAINEN RUOKAVALIO

Karkea sosemainen ruoka sopii silloin, kun asiakas ei pysty pureskelemaan.

Aamupalalle tilataan maitopohjainen hiutalepuuro, jota täydennetään osastolla rasvalisällä (voi-kasviöljyseos, margariini tai öljy).

Aamupalalla, päiväkahvilla ja iltapalalla tarjotaan rahkaa, jogurttia, viiliä, maitopohjaista puuroa tai velliä tai kliinistä täydennysravintovalmistetta.

Tuorepalaksi sopivat marja- ja hedelmäsoseet sekä tuoremehut. Jotkin hedelmät, kuten banaani, voivat maistua haarukalla hienonnettuna esimerkiksi puuron joukossa.

Huolehdi, että osastolla on

- maitopohjainen puuro aamupalalle
- sopiva tuorepala
- maitovalmisteita
- kotijuusto, raejuusto, maksamakkara

### 3.3 SILEÄ SOSEMAINEN RUOKAVALIO

Nielemishäiriöissä sosemainen ruoka voidaan tilata sileänä. Tavoitteena on, ettei sileästä sosemaisesta ruoasta erotu nestettä tai kokkareita, jotka voisivat joutua hengitysteihin.

Usein asiakas tarvitsee nesteisiin sakeutuksen. Tällöin kylmät ja kuumat juomat sakeutetaan osastolla. Ilman sakeutusta voi tarjota esim. piimää ja mehukeittoa. Mehujuomat eivät sovi. Jäätelön tilalla tarjotaan vanukkaita.

Aamupalalle tilataan **sileä** maitopohjainen jauhokuuro tai -velli, jota täydennetään osastolla rasvalisällä.

Maitovalmisteita (jogurtit, rahkat, viilit) tarjotaan monipuolisesti aamu- ja iltapalalla sekä päiväkahvilla. Vaihtelua niihin saa marja- ja hedelmäsoseilla, jotka sakeutetaan tarvittaessa.

Myös täydennysravintovanukkaat täydentävät energian ja proteiinin saantia.

Huolehdi, että osastolla on

- marja- ja hedelmäsoseita
- sileää kiisseliä
- sileää jogurttia (esim. banaanijogurtti), viiliä tai rahkaa

### 3.4 NESTEMÄINEN RUOKAVALIO

Aamupalalle tilataan sileä velli, jota täydennetään osastolla rasvalisällä.

Nestemäisestä ruoasta ei pysty päättelemään sen sisältöä, joten kerro asiakkaalle tarjotinta viedessäsi, mitä on tarjolla (esim. kalakeitto, mustikkasmoothie).

Nestemäisen ruokavalion ohessa tarjotaan aina vähintään pullollinen kliinistä täydennysravintojuomaa. Energiansaannin lisäämiseksi janojuomana voidaan veden ohella tarjota myös energiapitoisia juomia.

Huolehdi, että osastolla on

- tuoremehua
- sileää kiisseliä
- sopivia maitotuotteita
- (runsasproteiinisia) kuiduttomia täydennysravintojuomia apteekista tilattuna

### 3-5 KOOSTE RAKENEMUUNNELLUISTA RUOKAVALIOISTA

RUOAN RAKENNE	PEHMEÄ	KARKEA SOSEMAINEN	SILEÄ SOSEMAINEN	NESTEMÄINEN
Ominaisuuudet	Ruoka niin pehmeää, että voidaan hienontaa haarukalla. Ruoan syöminen ei vaadi voimakasta pureskelua.	Ruoka niin hienonnettua, ettei syöminen vaadi pureskelua. Tasarakenteisuus ei välttämätöntä.	Ruoan pystyy syömään pureskelematta eikä siitä irtoa nestettä tai kokkareita.	Ruoka niin ohutta, että voidaan tarvittaessa juoda nokkamukista.
Esimerkkejä käyttötilanteesta	Arka suu, purentaongelmat, gastropareesi. Ruoansulatuskanavaan kohdistuneet leikkaukset toipumisen edetessä.	Purentaongelmat, huonot hampaat, sopimattomat hammasproteesit, ruoansulatuskanavaan kohdistuneet leikkaukset, gastropareesi.	Nielemishäiriöt ja purentaongelmat, kun karkean sosemaisesta ruoan nieleminen ei ole turvallista. Yleensä käytössä neurologisilla potilailla.	Ruoansulatuskanavaan kohdistuneet leikkaukset ja leukakirurgiset toimenpiteet.
Esimerkkejä sopivista ruoista	Jauheliharuoat, useimmat kalaruoat. Kypsennetyt kasvikset, hienojakoiset raasteet, pehmeät marjat ja hedelmät, pehmeä leipä, maitovalmisteet.	Peruna- ja kasvissoseet, pehmeät jauheliharuoat, liha- ja kalasose, timbaalit, munakas, hiutalepuuro, hyytelöity leipä, kiisseli, useimmat maitovalmisteet.	Perunasose, sakeat kasvissoseet, sileä jauhokuuro, tasainen liha- ja kalasose, timbaalit, sakea hedelmä- ja marjasose, vanukas, sileät maitovalmisteet, piimä, sileä kiisseli.	Liha-, kala- tai kasvissosekeitto, täydennetty jauhovelli, piimä, juotava jogurtti, pirtelö, jäätelö, mehukeitto, ohut sileä kiisseli, täysmehu.
Ruoan täydentäminen		Tarvittaessa rasvalisät ja täydennysravintovalmisteet.	Tarvittaessa rasvalisät ja täydennysravintovanukkaat.	Rasvalisät ja täydennysravintovalmisteet.
Muuta		Ei sovi yleensä nielemishäiriöisille.	Huolehdittava riittävästä nesteestä saannista. Ohuet nesteet, kuten maito, mehu, kahvi ja tee sakeutetaan sakeuttamisaineilla.	Täydennysravintojuomat välttämättömiä.

#### 4 SUOLIPOTILAAN RUOKAVALIO (VAS)

**Suolipotilaan ruokavalio on tarkoitettu erityisesti Vammalan aluesairaalan käyttöön.** Ruokavalio on tarpeen silloin, kun potilaalle on tehty ruoansulatuskanavan alueen leikkaus tai hän on Crohnin taudin / colitis ulcerosan oireisessa tulehdusvaiheessa. Suolipotilaan ruokavalio voi sopia myös silloin, jos potilaalla on **ahtaumia suolessa**, runsaasti kiinnikkeitä vatsaontelossa tai kun **suoli- tai virtsa-avanteen teosta on kulunut alle 2 kk.** Ruoan karkeusastetta kannattaa lisätä asteittain potilaan voinnin mukaan nestemäisestä aloittaen.

**Suolipotilaan ruokavaliolla pyritään ehkäisemään suolen tukkeutumista** eli siinä on vähemmän kuitua, jyviä, siemeniä, hedelmäkalkvoja ja pitkiä kasvikuituja. Ruokavalio on vähälaktoosinen, koska jälkiruokana saatetaan tarjota runsasproteiinista juomaa. Näiden juomien laktoosipitoisuus on kuitenkin niin pieni, että todennäköisesti se ei aiheuta oireita. Ruokavaliossa vältetään myös kaasunmuodostusta lisääviä ruoka-aineita, kuten kaalia, sipulia, paprikaa ja ruista. Kaikki kasvikset tarjotaan kypsennettyinä.

Suolipotilas ei kestä runsasta rasvan tai sokerin määrää, joten ruokavaliota ei voida ruokapalvelussa toteuttaa runsasenergisenä. Tarpeen mukaan osastolla tarjotaan täydennysravintoa valmistettua, joka voi olla runsasproteiininen. Nestemäisen ruoan ohella tarjota aina vähintään pullollinen (runsasproteiinista) täydennysravintojuomaa. Potilaan ruokaa voidaan myös osastolla täydentää apteekista tilattavalla maltodekstriinijauheella (Resource Energiajauhe tai Fantomalt). Karkeasti ottaen Crohnin taudin tulehdusvaiheessa on puutetta sekä energiasta että proteiinista, ja colitis ulcerosassakin on puutetta vähintään proteiinista. Toimenpiteiden jälkeen potilas pääsääntöisesti tarvitsee normaalia runsaammin energiaa ja proteiinia.

**IBD-potilas voi taudin rauhallisessa vaiheessa syödä perusruokaa.**

Yksilöllisten oireiden mukaan oireita aiheuttavia ruoka-aineita voi jättää pois. Rauhallisen vaiheen suolioireisiin voi myös kokeilla FODMAP-ruokavaliota. Siitä on samalla jätetty kaasua tuottavat ruoka-aineet pois.

##### **HUOMIOI OSASTOLLA:**

Täsmennä sopiva ruoan rakenne: nestemäinen, karkea sosemainen, pehmeä tai normaali.

Tarjota osastolla vaaleaa leipää, jossa ei ole kokonaisia siemeniä tai rouheita. Välistustuotteista voi tilata suolipotilaalle sopivan leivän.

Marjoja ja hedelmiä voidaan tarjota siemenettöminä soseina tai mehuina ja mehukeittoina. Sitruhedelmiä tarjotaan ainoastaan mehuina.

Tuoreita kasviksia ei ainakaan heti leikkauksen jälkeen kannata tarjota lainkaan. Myöhemmin voivat sopia mm. kuorittu kurkku ja tomaatti.

Maitotuotteet valitaan laktoosittomina.

Älä tarjota runsasrasvaista, runsassokerista tai voimakkaasti maustettua ruokaa.

Ohjaa potilasta syömään rauhallisesti ja pureskelemaan ruoka kunnolla. Ruoka on pureskeltu riittävän hyvin, jos sen pystyy nielemään ilman "vesiryppyä".

Tarjota potilaalle tarvittaessa suolalisä ja huolehdi tarvittavasta lisänesteytyksestä: tarjota esim. ripulijuomaa, runsasnatriumista kivinäisvettä, laimeaa täysmehua, leikkelettä/juustoa, suolakeksejä tai banaania.

Suolipotilaan ruokavalion toteutus Servin ruokapalveluissa (mukailtu Ravitsemushoitosuosituksesta 2010).

	SUOSITELTAVAT	EI KÄYTETÄ
<b>Kasvikset</b>	Keitetty peruna, porkkana, punajuuri ja kuorittu kesäkurpitsa. Kypsennettynä soseena esim. kukka- ja parsakaali sekä pinaatti Kasvimehut. Kypsä sipuli pieninä määrinä kypsän ruoan seassa.	Raakoja kasviksia. Kaali, lanttu, paprika, maissi, herneet, pavut, sienet tai valkosipuli edes kypsänä. Pähkinät ja siemenet.
<b>Hedelmät ja marjat</b>	Hienojakoisena, siemenettömänä soseena, mehuna tai kiisselinä. Banaani, säilykehedelmät, kivetön meloni, kuorittu pehmeä persikka. Sitrushedelmät sopivat vain mehuna.	Kuivahedelmät, ananas, viinirypäle ja marjat sellaisenaan. Luumumehu.
<b>Viljavalmistet</b>	Vaalea, murea ja tasarakenteinen (ei kokonaisia jyviä tai rouheita) leipä. Kaurapuuro, vähäkuituiset puurot. Valkoinen riisi, makaroni ja pasta.	Viljanjyvät, siemenet ja leseet. Kuitupitoinen leipä. Kuitupitoiset murot ja myslit.
<b>Liha, kala, kana ja muna</b>	Murea, hyvin kypsytetty liha – yleensä jauhelihana tai soseutettuna. Kala sellaisenaan. Makkara ilman kuoria ja täyslihaleikkeleet. Kananmuna keitettynä tai munakokkelina.	
<b>Maitovalmistet ja proteiinipitoiset elintarvikkeet</b>	Laktoosittomat maitotuotteet, erityisesti hapanmaitotuotteet suositeltavia maitohappobakteerien vuoksi. Soija-, kaura- ja riisijuomat ja muut valmistet, jos potilas ei lainkaan siedä maitoa.	Pähkinöitä ja kuivahedelmiä sisältävät jogurtit.
<b>Mausteet</b>	Niukasti käytettynä.	
<b>Rasva</b>	Perusruokavalion tapaan kohtuullisesti käytettynä näkyviä ravintorasvoja, etenkin rypsiöljyä.	Ruokakermaa suurina määrinä.

## 5 AKUUTTI SAPPILEIKKAUS (VAS)

**Akuutti sappileikkaus -ruokavalio on tarkoitettu Vammalan aluesairaalan käyttöön.** Sitä tilataan ainoastaan potilaille, jotka ovat osastolla akuutin sappirakon tai sappikivien poiston takia.

Leikkauksen jälkeen ruokarajoituksista voi luopua. Sappirakon poiston jälkeen oireita ei pitäisi tulla enää lainkaan. Sappikivien poiston jälkeen kokeillaan eri ruoka-aineiden sopivuutta. **Oireettomalle sappipotilaalle tilataan perusruokavalio. Oireita aiheuttavat ruoka-aineet ilmoitetaan tarvittaessa yhdistelmien tai kommenttien alla. Jos aluesairaalan ulkopuolelta tilataan potilaalle akuutti sappileikkaus -ruokavalio, asiasta tulee sopia vielä erikseen keittiön esimiehen kanssa. Muussa tapauksessa potilaalle toimitetaan perusruoka.**

Ruokavaliosta on poistettu

- kurkku
- herneet (muutama herne salaatissa ei haittaa)
- pavut
- useimmat kaalit (kiinankaali sopii, samoin kypsä kukkakaali pieninä annoksina)
- lanttu
- sipuli (enintään pieni mausteenomainen määrä kypsänä!)
- sienet
- raakana paprika (paprikajauhetta ja pieni määrä paprikaa saa olla mausteena), omena, ja päärynä

Hedelmistä sopivat esim. sitrushedelmät ja banaani. Myös marjat sopivat.

Chiliä tai runsaasti pippuria sisältäviä ruokia ei tarjota. Käristettyä, paistettua tai savustettua ruokaa ei tarjota sairaalassa muutenkaan. Ruoan kanssa tarjotaan rasvaton maitojuoma ja leivälle margariini. Janojuomaksi sopivat vesi ja light-juomat. Kahvi ärsyttää yleensä sappea, joten mieluummin tarjotaan teetä tai mehua.

## 6 LAKTOOSITON

Laktoosia eli maitosokeria on maitotuotteissa. Osalla ihmisistä suolisto ei pysty käsittelemään laktoosia, jolloin tavallisten maitovalmisteiden syömisestä seuraa vatsaoireita. Useimmat laktoosi-intolerantit kuitenkin sietävät pienen määrän laktoosia vähälaktoosisista tuotteista.

### Perusruokavalio on laktoositon.

Tarjoa ruokajuomana laktoositonta maitojuomaa tai laktoositonta piimää.

Suurin osa juustoista on luonnostaan laktoosittomia, mutta varmista asia tuotteen pakkausselosteesta.

Tarkista myös leipärasvan laktoosittomuus.

Laktoosittomia jogurtteja, viilejä ja rahkoja on tilattavissa välitystuotelistalta.

### Jos tuote on maidoton, se on silloin myös laktoositon.

Huolehdi, että osastolla on

- laktoosittomia vaihtoehtoja ruokajuomaksi
- laktoositon levite
- laktoositonta viiliä, jogurttia ja/tai rahkaa

MUISTA, että laktoositon ei ole sama asia kuin maidoton, eikä laktoosi-intoleranssi ole sama asia kuin maitoallergia. Etenkin ikääntyneellä turha maitotuotteiden välttely voi johtaa liian alhaiseen proteiininsaantiin.

## 7 GLUTEENITON

Gluteeniton ruokavalio on keliakian elinikäinen ja ainoa hoitokeino.

Gluteeniton ruokavalio on tarkoitettu keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastaville henkilöille. Ruokavalio ei sisällä vehnää, ohraa eikä ruista. Gluteeniton ruokavalio sisältää gluteenittomia viljoja, prosessoitua vehnätärkkelystä ja **gluteenitonta puhdasta kauraa**.

Pidä huolta, ettei gluteeniton tuote joudu kosketuksiin gluteenipitoisten tuotteiden kanssa jakelun aikana.

Varaa keliakikolla aina **oma erillinen annosrasva** tai rasvarasia. Jos leivät voidellaan valmiiksi, käytä gluteenittomille leiville omaa voiteluvestä ja rasvarasiaa.

HUOMIOI, että murunenkin on liikaa! Yksi leivänmuru sisältää noin 5 mg gluteenia.

Tilaa välitystuotelistalta gluteeniton aamupuuro.

Huolehdi, että osastolla on

- gluteenitonta leipää
- gluteenitonta kahvileipää



## 8 ALLERGIAT, YLIHERKKYYDET

Todetut ruoka-aineallergiat ja -yliherkkyydet ilmoitetaan tilauksessa joko yhdistelmien tai kommenttien alla (ks. esimerkki tilauksesta liitteestä 4). Allergiaa tai yliherkkyyttä aiheuttavaa ruoka-ainetta ei käytetä ruoanvalmistuksessa, eikä sitä sisältäviä tuotteita tarjota. Keittiöllä tarkistetaan pakkausselosteista, ettei tuote edes mahdollisesti sisällä allergisoivaa ainesosaa (esim. "saattaa sisältää pähkinää").

On hyvä selvittää, välttääkö asiakas jotain ruoka-ainetta täysin, vai pystyykö hän syömään sitä kypsennettynä (esim. tomaatti, porkkana, omena). **Tarkenna ruokatilauksen kommentteissa, mikäli allergisoiva ruoka-aine sopii kypsennettynä.** Jos allergisoiva ruoka-aine puuttuu yhdistelmälistasta, kommenttikenttään voi merkitä esimerkiksi:

"A: peruna"

Huomioi, että osastolla on myös allergiselle sopiva tuote aamupalalle, päiväkahville sekä iltapalalle.

**Jos asiakas välttelee jotakin ruokaa tai ruoka-ainetta makumieltymyksen tai esim. lievien ruoansulatuskanavan oireiden takia, merkitse se kommenttikenttään ja täsmennä käyttörajoitukset.** Turhat allergiatilaukset lisäävät keittiön työmäärää ja kaventavat käytettävien raaka-aineiden ja mausteiden valikoimaa. Kommenttikenttään voi esimerkiksi merkitä:

"VAIN PIENINÄ MÄÄRINÄ: sipuli, paprika"

"EI PIDÄ: maksaruoista"

Huomaa, että keittiöllä ei ole mahdollisuutta ottaa kaikkia toiveita huomioon, mutta järkevissä rajoissa poikkeuksia voidaan tehdä. Eniten keittiötä kuormittavat turhat allergiatilaukset.

## 9 MAIDOTON

Maidotonta ruokavaliota noudattavat maitoallergiaa sairastavat henkilöt. Ruokavaliosta poistetaan kaikkia maitoa tai maidon ainesosia sisältävät ruoka-aineet, ja ne korvataan esimerkiksi vastaavilla soija-, kaura- ja riisivalmisteilla.

Maidottomaan ruokavalioon eivät kuulu maitotaloustuotteet, eivätkä tuotteet jotka sisältävät maidon ainesosia eli heraa, heraproteiinia, kaseiinia, kaseinaattia, maitoproteiinia tai laktalbumiinia.

Tarjota ruokajuomana soija-, kaura- tai riisijuoma. Levitteen on oltava maidoton margariini.

Hapanmaitotuotteiden sijaan tarjota Yosa-kauravälipalaa tai Alpro-soijajogurtteja.

Huolehdi, että osastolla on

- sopivaa ruokajuomaa
- maidotonta levitettä (Flora Professional)
- kauravälipalaa tai soijajogurttia

## 10 KASVISRUOKAVALIO

Servi voi taata kasvisruokavalion ravitsemuksellisen riittävyyden ja laadun silloin, kun siihen sisältyvät myös maitotaloustuotteet ja kananmuna (lakto-ovo-vegetaarinen).

Lihan ja kalan sijaan käytetään monipuolisesti soijavalmisteita, palkokasveja, maitovalmisteita, kananmunaa sekä mykoproteiiniinivalmistetta (quorn).

## 11 HERKKÄVATSAISEN FODMAP-RUOKAVALIO

Servillä on koekäytössä herkkävatsaiselle sopiva FODMAP-ruokavalio. Ruokavalio sopii esimerkiksi ärtyvän suolen oireyhtymässä.

FODMAP-ruokavaliossa rajoitetaan sellaisten ruoka-aineiden määrää, joissa on runsaasti fermentoituvia kuituja ja hiilihydraatteja. Tavallisesti nämä FODMAP-hiilihydraatit lisäävät kaasunmuodostusta paksusuoleen. Ne lisäävät myös veden kulkeutumista ohutsuolen läpi paksusuoleen. Lisääntynyt kaasunmuodostus ja neste voivat aiheuttaa ärtyvän suolen oireyhtymässä tyyppillisiä oireita, kuten ripulia, ummetusta, turvotusta ja kipua. FODMAP-ruokavalion tavoitteena on rajoittaa ongelmallisten hiilihydraattien kokonaissaantia ja siten vähentää oireita.

**Ärtyvän suolen oireyhtymään  
sopiva ruokavalio  
kokeilukäytössä!**

FODMAP-ruokavaliossa rajoitetaan mm. vehnän, rukiin, ohran sekä kaasunmuodostusta lisäävien kasvien ja hedelmien määrää. Ruokavalio on laktoositon ja siinä hyödynnetään gluteenittomia tuotteita, mutta ruokavalio **ei sellaisenaan sovi keliaakikolle.**

FODMAP-ruokavalion noudattaminen edellyttää yleensä ohjausta ja ravitsemusterapeutti kannattaa pyytää tapaamaan asiakasta. Ravitsemusterapeutti arvioi ruokavalion soveltuvuuden asiakkaalle sekä antaa tarvittavan ohjauksen henkilökunnalle ja asiakkaalle itselleen. Ohjaus on paikallaan etenkin silloin, jos asiakkaan on tarkoitus jatkaa ruokavalion noudattamista kotona.

### **HUOMIOI OSASTOLLA:**

Tarjota asiakkaalle maitotuotteet laktoosittomina tai vähälaktoosisina.

Tavallisten leipien sijaan tilaa välitystuotteina joko FODMAP-ruokavalioon sopivia 100-prosenttisia kauraleipiä tai gluteenittomia leipiä.

Hedelmistä sopivat banaani, sitrushedelmät, kiivi ja viinirypäleet. Omena ja päärynä voivat aiheuttaa oireita.

## 12 KROONINEN MUNUAISTEN VAJAATOIMINTA

Vajaatoiminnan asteesta riippumatta kaikkien munuaispotilaiden ravitsemuksessa pyritään vähäsuolaisuuteen, pehmeään rasvan laatuun ja tarvetta vastaavaan energiansaantiin. Proteiinin, fosforin ja kaliumin rajoitukset vaihtelevat yksilöllisesti. Jos potilaalla on laihtumista tai ruokahaluttomuutta, rajoituksista on yleensä proteiinin ja fosforin rajoittamisesta on yleensä järkevää joustaa. Potilaan ruokahalu yleensä heikkenee, kun dialyysihoidon aloittaminen lähenee. Dialysoitavilla potilailla esiintyy usein merkittäväkin vajaaravitsemusta.

### HUOMIOI OSASTOLLA:

Ruokatilaus valitaan vajaatoiminnan asteen mukaan. Jos predialyysivaiheessa tarvitaan nesterajoitus, merkitse se tilaukseen.

Nestemäisiä maitotuotteita voi nauttia päivässä 2 dl (tai 3 dl, jos potilas on vajaaravittu). Höylättävää juustoa voi käyttää 2–3 viipaletta viikossa. Sulatejuustoa ei tarjota lainkaan. Huomioi myös mahdollinen maitotuotteiden käyttö kotona! Servillä ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää kasvirasvakermää, mutta ei maitotuotteita.

Tarjoa vaaleahkoja leipiä, joissa kuitua on 4–5 g / 100 g. Kahvileipänä tarjoa pullaa tai muuta hiivataikinaleivonnaista.

Tilaa munuaispotilaalle välitystuotteista munuaispotilaan leikkele, jolloin keittiö toimittaa lisäainefosfaatittoman leikkeleen.

Jos potilaalla on kaliumrajoitus tai nesterajoitus, ota myös ne huomioon.

### 12.1 MUNUAISPOTILAAN RUOKAVALIO ENNEN DIALYYSIÄ (PREDIALYYSI)

Dialyysiä edeltävässä vaiheessa **rajoitetaan proteiinin ja fosforin saantia**. Proteiinin saannin rajoittaminen vähentää munuaisten kuormitusta. Fosforin saannin rajoittaminen edistää luusto- ja verisuoniterveyttä pitkällä aikavälillä. Satunnaisesta fosforin liikasaannista ei ole haittaa eikä fosforin kertyminen sinänsä nopeuta munuaissairauden etenemistä. Fosforia ja proteiinia on yleisesti ottaen eläinkunnan tuotteissa ja täysjyväviljassa, fosforia myös tietyissä lisäaineissa. Lisäainefosfaatti imeytyy tehokkaammin kuin ruoan luontainen fosfori.

#### Käytännössä fosfori- ja proteiininrajoitus toteutuu silloin, kun

- vältetään fosfaattipitoisia lisäaineita (etenkin E338–343 ja E450–451), joita on erityisesti leikkeleissä, lihavalmisteeissa, joissakin leivonnaisissa sekä valmisruoissa
- nestemäisiä maitotuotteita nautitaan korkeintaan 2 dl päivässä, höylättävää juustoa enintään 2–3 viipaletta viikossa ja sulatejuustoa ei käytetä lainkaan (tuorejuusto sopii pieninä annoksina)
- viljavalmisteeit valitaan vaaleina (kuitua enintään 4–5 g / 100 g tuotetta) ja hiivalla kohotettuina (leivinjauhe sis. fosforia)
- lihaa, kalaa ja kanaa nautitaan n. 100–120 g päivässä

Täydennysravintovalmisteeiksi tarpeen mukaan sopii Renilon 4.o.

Predialyysiruokavalio ei ole lähtökohtaisesti nesterajoitteinen, joten lisää tilaukseen tarvittaessa + nesterajoitus.

## 12.2 PREDIALYYSIRUOKAVALIO + KALIUMRAJOITUS

Servi toteuttaa dialyysiä edeltävän ruokavalion normaalisti siten, että kaliuminsaantia ei erityisesti rajoiteta. **Tarpeen mukaan predialyysiruokavalio tilataan kaliumrajoitukseen yhdistettynä.**

Kaliumrajoitus aloitetaan aina verikokeiden perusteella. Veren kaliumpitoisuuden liiallinen kohoaminen vaikuttaa sydämen ja lihasten sähköiseen toimintaan. **Kaliumin ennaltaehkäisevästä rajoittamisesta ei ole hyötyä. Silloin kun rajoitus tarvitaan, se on syytä ottaa vakavasti – satunnainen liikasaantikin voi olla vaarallista.** Kaliumia on vaihtelevasti kaikissa ruoissa, mutta erityisesti sitä on perunassa, kasviksissa, hedelmissä, kahvissa, täysjyväviljassa, maidossa sekä suklaassa ja pähkinöissä.

### Käytännössä kaliumrajoitus toteutuu silloin, kun

- viljatuotteet valitaan vaaleina
- perunaa käytetään korkeintaan 1–2 kpl päivässä ja se keitetään lohkokkuna väljässä vedessä; lisukkeina suositetaan vaaleaa riisiä tai pastaa
- kasviksia käytetään kohtuomäärinä, mielellään keitettynä tai säilykkeenä (ilman lientä)
- banaanin sijaan nautitaan muita hedelmiä enintään 1–2 kpl päivässä tai marjoja 2–3 dl päivässä
- vältetään täysmehuja ja kuivahedelmiä sekä suklaata, pähkinöitä ja siemeniä
- pidetään kiinni maitotuotteiden rajoituksesta
- rajoitetaan kahvin juontia
- ei käytetä mineraalisuolaa (Pan-suola, Seltin)

## 12.3 DIALYYSIRUOKAVALIO

Dialyysiruokavalio on **fosfori-, kalium- ja nesterajoitteinen**. Proteiinia siinä on kuitenkin enemmän kuin predialyysivaiheessa, sillä proteiinia hukataan dialyysinsteeseen. Proteiininlähteet pyritään valitsemaan siten, että fosforinsaanti pysyisi maltillisena. Jos potilas on vajaaravittu ja lähestyy dialyysin aloitusta, kannattaa harkita dialyysiruokavalion tilaamista.

Täydennysravintovalmisteeksi tarpeen mukaan sopii Renilon 7.5 tai Resource Protein (huom. kaakaossa on eniten kaliumia). Nesterajoituksessa voidaan energialisänä käyttää Calogenia tai Fresubin 5 kcal Shottia.

## 13 NESTERAJOITUS

Nesterajoitus voi olla tarpeen esimerkiksi munuaisten vajaatoiminnassa tai sydämen vajaatoiminnassa. Kun ruokatilaukseen valitaan + nesterajoitus, ruokapalvelussa suositetaan pata- ja laatikkoruokia ja lihakastikkeita. Keittoruokat annostellaan mahdollisimman vähäliemisinä. Samoin jälkiruoksi valitaan mahdollisimman vähän nestettä sisältäviä jälkiruokia, kuten pannukakkua, paistoksia tai leivonnaisia.

**OSASTOLLA** pidetään kirjanpitoa asiakkaan nauttimasta kokonaisnestemäärästä. Nesterajoitus koskee ruoka- ja janojuomien lisäksi keittojen liemiä, kastikkeita, vellejä, kiisseleitä, jäätelöä, jogurttia, viiliä, vanukkaita ja täydennysravintovalmisteita.

**Nesterajoitus edellyttää aina myös suolan saannin vähentämistä.**

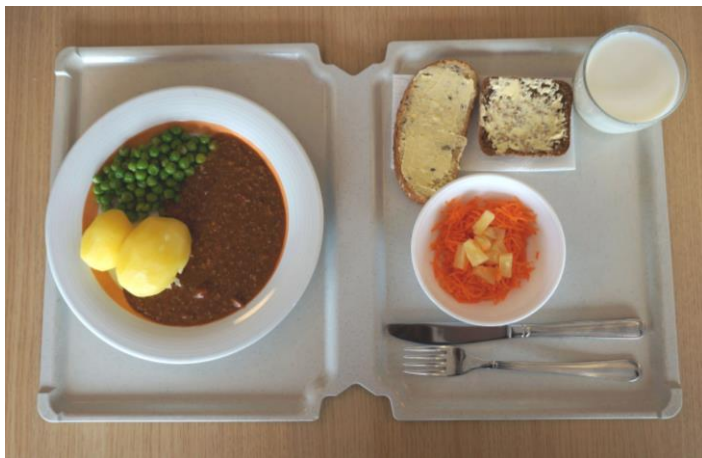
### 1. PERUSRUOKAVALIO



Esimerkki aamupalasta



Esimerkki päivällisestä



Esimerkki lounaasta



Esimerkki iltapalasta

## 2. PERUSRUOKAVALION VIITTEELLINEN ANNOSTELU ERI ENERGIATASOILLA

Perusruoan annoskoko		S (1400 kcal)	M (1800 kcal)	L (2200 kcal)
<b>Aamupala</b> (lisäksi kahvi tai tee)	Puuro tai myslä/aamiaishiutaaleet ja maito	2 dl	2,5 dl	3 dl
	Leipä/sämpylä ja margariini (n. 1 tl/viipale)	1 viipale (1/2 sämpylä)	1–2 viipaletta	2 viipaletta
	Leikkele, juusto tai kananmuna	10 g	20 g	20 g
	Maito, viili, jogurtti tai rahka	1,5 dl	2 dl	2 dl
	Tuorepala	40 g tai hedelmä	50 g tai hedelmä	60 g tai hedelmä
<b>Lounas</b>	Lämmin pääruoka:			
	keitetyt perunat	1 kpl (60 g)	2 kpl (120 g)	3 kpl (180 g)
	perunasose, riisi	1 dl (85 g)	1,2 dl (100 g)	1,4 dl (120 g)
	pasta	1 dl (65 g)	1,2 dl (80 g)	1,4 dl (90 g)
	kermaperunat	1 dl (100 g)	1,2 dl (120 g)	1,4 dl (170 g)
	kypsää lihaa/kanaa/kalaa	50 g	60 g	70 g
	kastike, sileä	40 g	50 g	65 g
	lihakastike tai uunikala kastikkeessa	90 g	100 g	120 g
	keitto tai kasvisseikeitto	200 g	250 g	300 g
	vuokaruokat	150 g	175 g	200 g
	kappaluokka, paino 15–30 g (pyörykät)	2–4	3–5	3–5
	kappaluokka, paino 31–40 g (pienet pihvit)	2	2	2–3
	kappaluokka, paino 41–50 g	1	2	2
	kappaluokka, paino 51–60 g (jauhelihipihvi)	1	1	2
	kappaluokka, paino 61–80 g	1	1	1
	kappaluokka, paino 81–100 g (kaalikääryle)	1/2	1	1
	lisäke, esim. kananmuna tai lihahyytelö	20 g	30 g	40 g
	Lämmin kasvislisäke	0,8 dl (50 g)	1 dl (60 g)	1,2 dl (70 g)
	Tuoresalaatti/-raaste ja kastike (1 rkl)	1 dl (50 g)	1 dl (50 g)	1 dl (50 g)
	Majoneesisalaatti tai kypsä salaatti (esim. peruna)	0,8 dl (70 g)	0,8 dl (70 g)	0,8 dl (70 g)
	Leipä ja margariini	1 viipale	1 viipale	1–2 viipaletta
	Ruokajuoma	1,5 dl	2 dl	2 dl
	<b>Päiväkahvi</b> (lisäksi kahvi tai tee)	Kahvileipää kaikille 1 kappale, pala tai viipale (esim. n. 30–40 g pullaa, muffinia tai kuivakakkua tai 70–80 g piirakkaa)		
<b>Päivällinen</b>	KUTEN LOUNAS, mutta yleensä pelkkä lämmin kasvislisäke			
	Lisäksi jälkiruoka:			
	rahka tai mousse	100 g	120 g	140 g
	puuro tai kiisseli	120 g	150 g	200 g
	ohukaiset	3	4	5
	piirakka tai paistos	60 g	80 g	90 g
	vaniljakastike tai hillo	30 g	40 g	50 g
kermavaahto	8 g	8 g	8 g	
<b>Iltapala</b> (lisäksi kahvi tai tee)	Leipä/sämpylä ja margariini	1 viipale (1/2 sämpylä)	2 viipaletta	2–3 viipaletta
	Leikkele, juusto tai kananmuna	10 g	20 g	20 g
	Maito, viili, jogurtti tai rahka	1,5 dl	2 dl	2 dl
	Tuorepala	40 g tai hedelmä	50 g tai hedelmä	60 g tai hedelmä

### 3. RUNSASENERGISEN RUOKAVALION VIITTEELLINEN ANNOSTELU ERI ENERGIATASOILLA

Runsasenergisien ruoan annoskoko		XS (1800 kcal)	S (2100 kcal)	M (2700 kcal)
<b>Aamupala</b> (lisäksi kahvi tai tee)	Puuro tai mysli/aamiaishiutaleet ja maito	1,5 dl	2 dl	2,5 dl
	Leipä/sämpylä ja margariini (n. 1,5 tl/viipale)	1 (1/2 sämpylä)	1 (1/2 sämpylä)	1 (1/2 sämpylä)
	Leikkele, juusto tai kananmuna	20 g	30 g	30 g
	Maito, viili, jogurtti tai rahka	1,5 dl	1,5 dl	2 dl
	Tuorepala	20 g tai pieni hedelmä	30 g tai hedelmä	40 g tai hedelmä
<b>Lounas</b>	Lämmin pääruoka			
	perunasose, kermaperunat, riisi, pasta	0,8 dl (n. 70 g)	1,2 dl (n. 100 g)	1,4 dl (n. 120 g)
	kypsää lihaa/kanaa/kalaa	50 g	60 g	70 g
	kastike, sileä	30 g	40 g	40 g
	lihakastike tai uunikala kastikkeessa	90 g	110 g	110 g
	keitto tai kasvisseikeitto	150 g	200 g	250 g
	vuokaruokat	150 g	175 g	200 g
	kappaluokka, paino 15–30 g	2–4	3–5	3–5
	kappaluokka, paino 31–40 g	2	2	2
	kappaluokka, paino 41–50 g	1	2	2
	kappaluokka, paino 51–60 g	1	1	1
	kappaluokka, paino 61–80 g	1	1	1
	kappaluokka, paino 81–100 g	1/2	1	1
	lisäke, esim. kananmuna tai lihahyytelö	30 g	30 g	30 g
	Lämmin kasvislisäke, tuoresalaatti tai majoneesisalaatti	0,6 dl (n. 30 g)	1 dl (n. 50 g)	1 dl (n. 50 g)
	Leipä ja margariini	1	1	2
	Ruokajuoma	1,5 dl	1,5 dl	2 dl
	Jälkiruoka			
	rahka, vanukas, puuro, kiisseli	80 g	100 g	100 g
	ohukaiset	2	3	3
	piirakka	40 g	50 g	50 g
	vaniljakastike tai hillo	30 g	40 g	40 g
kermavaahto	5 g	8 g	8 g	
jäätelö	60 g	70 g	70 g	
suklaa/suolapähkinät	25 g	30 g	30 g	
jälkiruokajuoma	125 g	150 g	150 g	
<b>Päiväkahvi</b> (lisäksi kahvi tai tee)	Kahvileipä kaikille 1 kappale, pala tai viipale			
	TAI jäätelöannos			
	LISÄKSI maitotuote/apteekin täydennysravintojuoma			1–2 dl
<b>Päivällinen</b>	KUTEN LOUNAS, mutta yleensä pelkkä lämmin kasvislisäke			
<b>Iltaapala</b> (lisäksi kahvi tai tee)	Leipä/sämpylä ja margariini	1 (1/2 sämpylä)	1 (1/2 sämpylä)	2
	Leikkele, juusto tai kananmuna	20 g	30 g	30 g
	Maito, viili, jogurtti tai rahka	1,5 dl	1,5 dl	2 dl
	Tuorepala	20 g tai pieni hedelmä	30 g tai hedelmä	40 g tai hedelmä

#### 4. ESIMERKKI RUOKATILAUKSEN TEKEMISESTÄ AIVOSSA.

Tuotteeksi on valittu Gluteeniton, koska se on ensisijainen tieto tilauksessa.

Sopivaksi ruoan rakenteeksi on valittu Pehmeä.

Yhdistelmissä on ilmoitettu, että henkilö tarvitsee lisäksi laktoosittoman ruokavalion ja on allerginen kalalle ja tomaatille.

Kommenteissa on täsmennetty, että tomaatti sopii kuitenkin kypsennettynä. Lisäksi henkilö on allerginen perunalle (ei löydy yhdistelmälistasta valmiina vaihtoehtona). Koska sipuli ja paprika eivät sovi suurempina määrinä (esim. närästyksen tai makumieltymysten takia), ne on listattu kommentteihin "VAIN PIENINÄ MÄÄRINÄ" -merkkinä.

Tuote	H Gluteeniton
Määrä annos	1
E-Taso	L
Rakenne	Pehmeä
Henkilö	Maija Meikäläinen
Huone	
Paikka	
Nykyinen hinta	7.42 e

#### Yhdistelmät

+ - maidoton	+ - laktoositon	+ - gluteeniton
+ - oma lista	+ - runsasenerginen	+ - dialyysi ruokavalio
+ - kasvisruokavalio	+ - karkea sosemainen	+ - vähälaktoosinen
+ - proteiinilisä	+ - kala	+ - kananmuna
+ - sipuli	+ - kaali	+ - mansikka
+ - tomaatti	+ - porkkana	+ - sitrus
+ - veri	+ - ohra	+ - herne
+ - pähkinä	+ - manteli	+ - soija
+ - kaasua tuottavat ruoka-aineet	+ - pienet kalat	+ - sisäelimet
+ - hernekeitto	+ - ruis	+ - siemenet ruoassa ei lisättyä suolaa
+ - suklaa	+ - vehnä	

#### Kommentit

Valinnaiset yhdistelmät

Muut tiedot	tomaatti ok kypsänä
Muut tiedot	A: peruna
Muut tiedot	VAIN PIENINÄ MÄÄRINÄ: sipuli,
Muut tiedot	paprika

Tallenna

Peruuta

Tiedot

Ruokalistat

#### H Gluteeniton

#### Sisältö

KY Rakuunainen uunikala SATSITUS L,G  
Perunasose L  
Lämmin kasvislisäke  
Salaatti