



WESTEND1 © GETTY IMAGES

Hyvin syöminen

ja ruoansulatuskanavan
syöpä

Tukea Ruokavalioon-
ohjelma

SHAPE
GI Cancers



Sisältö

Tervetuloa TukeaRuokavalioon-ohjelmaan	2
Ruokavalio, ravitsemus ja matkasi syövän kanssa	4
Ruokavalion muutoksista apua elämään syövän kanssa	6
Ruokavalion muuttaminen hoidon mukaan	
Kemoterapia/sädehoito	8
Leikkaus	10
Avanneleikkaus	12
Huono ruokahalu tai vähäinen energia	14
Nielemisvaikeudet	18
Mielihyvän ja nautinnon saaminen ruoasta diagnoosin jälkeen	20
Potilaskokemuksia – syöminen ja ruoansulatuskanavan syöpä	22
Kysy asiantuntijalta – kysymyksiä ja vastauksia	24
Ruokapäiväkirja	28
Sanasto	30
Lisätietoa	31
Muistiinpanot	32
Lähteet	36

Tervetuloa TukeaRuokavalioon-ohjelmaan

TukeaRuokavalioonon osa **Support Harmonized Advances for better Patient Experiences (SHAPE)** -ohjelmaa, usean sidosryhmän muodostamaa kansainvälistä aloitetta, joka antaa terveellisiä elämäntapoja koskevaa tukea ruoansulatuskanavan syöpää sairastaville.

Koskeeko tämä opas sinua?

Kun sinulla on todettu ruoansulatuskanavan syöpä, on erittäin tärkeää, että ruokavaliosi on terveellinen ja tasapainoinen ja saat riittävästi ravintoaineita ja kaloreita, jotta pysyt vahvana hoitojen ja toipumisen ajan. Tämä voi olla todellinen haaste erityisesti, kun kyseessä on syöpä ja sen hoito. **Ruoansulatuskanavan syöpiin lukeutuvat paksu- ja peräsuolisyöpä, metastasoitunut paksu- ja peräsuolisyöpä, haimasyöpä ja mahasyöpä.**

Syöpäoireet tai hoidon haittavaikutukset voivat vaikuttaa ruokahaluun, eikä syöminen ehkä tuota sinulle enää samanlaista nautintoa kuin ennen. Painossa tai suolen toiminnassa saattaa tapahtua muutoksia. Nämä vaikutukset ovat yleisiä, mutta oikean tuen avulla selviydyt niistä.

* Tämän esitteen on tarkistanut syöpäravitsemusterapeutti, minkä lisäksi apuna on ollut potilaiden edustajia, hoitajia ja terveydenhuollon ammattilaisia. Termien selitykset ovat esitteen lopussa olevassa sanastossa.

Aktiivisena pysyminen ja hyvä ravitsemus voivat parantaa elämänlaatua ja hyvinvointia, minkä lisäksi ne voivat vaikuttaa myös hoito- tai leikkausvasteeseen.¹ Voit myös saada ruoasta nautintoa matkallasi syövän kanssa.

Eläessäsi ruoansulatuskanavan syövän kanssa tästä **TukeaRuokavalioon-esitteestä** saat apua ruokavaliosi sopeuttamiseen yksilöllisen tilanteesi mukaisesti sekä siihen, kuinka voit saada ruoasta taas mielihyvää.*

Esite on laadittu seuraavien asiantuntijoiden erityisavustuksella:

- **Tri Alexander Stein**, onkologi, Saksa
- **Claire Taylor**, onkologian sairaanhoitaja, Yhdistynyt kuningaskunta
- **Lucy Eldridge**, onkologian ravitsemus- ja ruokavalioasiantuntija, Yhdistynyt kuningaskunta
- **Jenni Tamminen-Sirkiä**, Potilasasiamies, DiCE:n hallituksen jäsen ja Coloresin toiminnanjohtaja - Suomi
- **Iga Rawicka**, potilasasiamies, DiCE:n varapuheenjohtaja ja hallituksen jäsen sekä EuropaColon Polandin varapuheenjohtaja
- **Maria Troina**, potilasasiamies ja ilman mahalaukkua elävä henkilö, Italia



Kuinka voin parantaa ruokavaliotani ja ravitsemustani syöpähoitojen aikana

Onko ruokavaliolla vaikutusta elämäni syövän kanssa?

Ruokavalio ja ravitsemus ovat erityisen tärkeitä ruoansulatuskanavan syöpiä sairastaville. Oikeanlaisella opastuksella ja tuella tehtävät muutokset ruokavalioon ja ravitsemukseen voivat vaikuttaa¹

- Syövän etenemiseen
- Hoito- tai leikkausvasteeseen
- Kokemiisi oireisiin
- Elämänlaatuun ja hyvinvointiin

Tiesitkö, että jopa kahdeksan kymmenestä syöpää sairastavasta kärsii aliravitsemuksesta?^{1,2}

Aliravitsemus on syöpäpotilailla yleistä. (Joskus käytetään sanaa kakeksia, kun halutaan kuvata syövän tai muun sairauden aiheuttamaa heikkoutta tai kuihtumista.) Tämä tarkoittaa, että he eivät saa riittävästi tarvittavia ravintoaineita tai kaloreita. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ruoansulatuskanavan syöpää sairastavilla saattaa esiintyä myös aliravitsemusta.^{2,3} Kiinnittämällä huomiota ravitsemukseesi voit auttaa varmistamaan, että syömäsi ruoka sisältää elimistösi tarvitsemia ravintoaineita.

Syöpähoitojen jälkeen et ehkä enää pysty syömään samoja ruokia kuin ennen

Jokaisen matka syövän kanssa on erilainen, ja voit huomata muutoksia sen suhteen, mitä voit tai mitä haluat syödä. Voit tehdä ruokavalioksi muutoksia, jotka auttavat sinua syömään hyvin myös silloin, kun hoitosi on käynnissä tai sinulle tehdään toimenpiteitä, tai kun sinulla on tietynlaisia oireita.

Jos sinulla on äskettäin todettu ruoansulatuskanavan syöpä, voit pyytää hoitohenkilökunnalta ruokavaliota koskevia neuvoja. Hoitohenkilökunnan tulee arvioida ruokavaliotasi koskevat tarpeet säännöllisesti ja tarvittaessa tehdä muutoksia.

Olemme sisällyttäneet TukeaRuokavalioon-esitykseen ruokavaliota koskevia neuvoja avuksi kaikissa luetelluissa tilanteissa. Lukiessasi esitettä kannattaa miettiä annettuja neuvoja ja sitä, kuinka niistä voisi olla apua itsellesi.

Päteekö jokin seuraavista itseesi?

- Sinun on ehkä tehtävä muutoksia ruokavalioosi **oireiden** vuoksi, jotka riippuvat sairastamasi syövän tyypistä (esim. vatsa-, suolisto-, haima- tai ruokatorvisyöpä) ja siitä, kuinka pitkälle syöpä on edennyt.
- Kemoterapian tai sädehoidon kaltaiset **hoidot** voivat vaikuttaa siihen, miltä ruoka maistuu, sekä ruokahaluusi.
- Voit valmistella elimistöäsi **leikkaukseen**, mitä kutsutaan ”prehilitaatioksi”.
- Voit tehdä muutoksia ruokavalioosi sinulle tehtyjen **toimenpiteiden** vuoksi, jos sinulle on esimerkiksi tehty avanne (aukko, jonka kautta ulosteet pääsevät poistumaan elimistöstä) tai sinulla on ruokintaletku.
- Joissakin erityistapauksissa saatat tarvita **ravintolisiä** sairastamasi syövän tyyppin vuoksi. Terveystieteiden ammattilainen kertoo näistä sinulle lisää.
 - Keskustele aina oman hoitohenkilökuntasi kanssa ennen kuin päätät alkaa käyttää lisää vitamiineja, ravintolisiä tai probiootteja, sillä ne voivat vaikuttaa hoitoosi.
- Ruokavalioosi voivat vaikuttaa myös ikäsi, painosi, aktiivisuustasosi, mielialasi sekä se, mistä pidät ja mistä et pidä..

VINKKI

Yritä löytää ruokia, joista nautit ja jotka toimivat itselläsi. Tämä vaihtelee yksilöllisen tilanteesi mukaan. Voit lisätä omaan ruokavalioosi ravintoarvoltaan hyviä ruokia.

Voivatko ruokavalion muutokset auttaa parantumaan syövästä ja estää sen uusiutumisen?

Minkälaisilla ruokavaliomuutoksilla voin parantaa yleistä terveydentilaani?

Terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio on tärkeää paitsi fyysiselle hyvinvoinnille, myös psyykkiselle ja henkiselle hyvinvoinnille.⁴ Vaikka terveellinen ruokavalio ei yksinään voi estää syöpääsi uusiutumasta, se voi auttaa sinua saamaan voimiasi takaisin ja parantamaan oloasi hoitojen jälkeen.⁵

Minkälaisia ruokia minun tulee syödä, jotta ruokavalio olisi terveellinen ja tasapainoinen?

Ruokavalion tulee sisältää proteiinipitoisia tuotteita (kuten kanaa, linssejä tai kalaa), hedelmiä, vihanneksia ja täysjyviä (kuten tummaa riisiä).⁶ Pyri noudattamaan seuraavia ohjeita:

- Syö päivittäin vähintään 5 annosta erilaisia hedelmiä ja vihanneksia.
- Käytä ruokien lisukkeena kuitu- ja tärkkelyspitoisia elintarvikkeita, kuten perunoita, leipää, riisiä tai pastaa.
- Juo maitotuotteita tai niille vaihtoehtoisia tuotteita (kuten soijajuomaa).
- Syö papuja, palkokasveja, kalaa, munia, lihaa ja muita proteiinin lähteitä.
- Valitsee tyydyttymättömiä öljyjä ja levitteitä ja syö niitä pieniä määriä.
- Juo runsaasti nesteitä (vähintään 6–8 lasia päivässä).
- Noudata vähän lihajalosteita tai punaista lihaa sisältävää ruokavaliota, sillä näiden on osoitettu lisäävän syöpäriskiä.
- Vältä alkoholia.
- Vältä paistetun ruoan ja/tai sokeria sisältävien ruokien syömistä liian usein.⁶

Jos sinulla on todettu ruoansulatuskanavan syöpä, saatat joutua tekemään ruokavalioosi muutoksia yksilöllisten tarpeittesi mukaan, oireistasi ja hoidoistasi riippuen. Toivomme, että saat tästä esitteestä ideoita, jotka auttavat tarvittaessa sopeuttamaan ruokavaliotasi.

**VINKKI**

Suhtaudu varauksella väitteisiin tietyistä "superruoista" ja syöpää ehkäisevistä ruokavalioista, joille ei ole luotettavaa tieteellistä näyttöä.⁷ Keskustele ruokavalion muutoksista aina hoitohenkilökuntasi kanssa, sillä tietyt ruoat tai lisäravinteet eivät välttämättä sovellu syötäväiksi hoitosi aikana.

**Huomautus "superruoista"⁶**

Olet saattanut kuulla joitakin ruokia kutsuttavan "superruoiksi" – kuten mustikoita, parsakaalia tai vihreää teetä.



Niillä kerrotaan usein olevan erityisiä terveyshyötyjä, tai niiden voidaan väittää jopa parantavan sairauksia, kuten syöpää. Vaikka terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio voi yleisesti ottaen auttaa vähentämään syöpäriskiä joillain ihmisillä, tällä hetkellä ei kuitenkaan ole näyttöä siitä, että tietyillä ruoilla yksinään olisi vaikutusta.⁷

**VINKKI**

Valmistaudu etukäteen, jotta voit syödä hyvin! Täytä jääkaappi, ruokakaappi ja pakastin terveellisillä ruoilla ja hanki varastoon ruokia, joiden valmistamiseen menee vain vähän tai ei ollenkaan aikaa. Voit halutessasi valmistaa aterioita etukäteen ja pakastaa ne. Voit edelleen valmistaa ravitsevia aterioita käyttämällä puolivalmisteita, kuten pakastettuja tai jäähdetyttäjä valmisaterioita, kala- tai lihasäilykkeitä, valmissalaatteja, valmiiksi paloitettuja vihanneksia ja voileipiä.

Pohdittavaa: ruokavalion sopeuttaminen hoidon, leikkauksen tai tärkeiden toimenpiteiden mukaan

Terveellinen ruokavalio ennen hoitojen aloittamista on tärkeää

Terveellinen ja tasapainoinen ruokavalio sekä painon ylläpitäminen auttavat sinua pysymään vahvana ja pienentämään infektioriskiä. Ne auttavat myös selviytymään paremmin hoidon haittavaikutuksista, takaavat paremmat mahdollisuudet yhtäjaksoiselle hoidolle ilman suunnittelemattomia taukoja ja auttavat hoidosta toipumisessa.⁵

Miten minun pitäisi sopeuttaa ruokavaliotani...

Ennen kemoterapiaa/sädehoitoa?



Voit syödä ennen kuin tulet ensimmäiseen laskimoinfuusioon.

- Syö kevyt kuitupitoinen ateria 2–3 tuntia ennen hoitoa.
- Vältä rasvaisia ja mausteisia ruokia.
- Jos et saa laskimonsisäistä infuusihoitoa, pyri silti noudattamaan ravitsevaa ja tasapainoista ruokavaliota, jotta pysyt vahvana.

Kemoterapian/sädehoidon jälkeen?



Voi olla kannattavaa syödä pieniä ruoka-annoksia (5–6 pientä ateriaa kolmen suuren aterian sijaan), joissa on mahdollisimman paljon ravintoaineita, ja useita erilaisia ruokia, joista pidät, kuten:

- Energiapitoiset ruokia
- Proteiinipitoiset ruokia
- Hedelmiä ja vihanneksia.⁸

Voinko edelleen nauttia alkoholia?



- Siihen, onko alkoholin nauttiminen turvallista hoitosi aikana, vaikuttaa osittain hoitoosi käytettävät lääkkeet.
Yleisesti ottaen alkoholin juominen on suositeltavaa lopettaa hoidon ajaksi.
- Hoitohenkilökuntasi osaa kertoa, voitko turvallisesti nauttia alkoholista hoitosi aikana.

Kemoterapia/sädehoito voi aiheuttaa oireita, kuten pahoinvointia, ripulia ja maun muutoksia, jotka voivat vaikuttaa ruokahaluun ja ruokiin, joita haluat syödä tai pystyt syömään.^{4,8,9}

Mitä voin tehdä, jos minulla on syömiseen vaikuttavia kemoterapian aiheuttamia haittavaikutuksia?

- Jos suutasi aristaa, voit yrittää syödä koostumukseltaan pehmeitä ruokia.
- Jos voit pahoin, piparminttu- tai inkivääriete voi tuoda helpotusta. Lääkäri voi myös määrätä sinulle pahoinvoinnin estolääkkeitä. Vältä rasvaisia tai voimakkaasti tuoksuvia ruokia.
- Jos mahdollista, kannattaa pysyä poissa keittiöstä ruoan valmistamisen aikana.
- Jos makuaistisi muuttuu, kokeile voimakkaasti maustettuja ruokia.
- Käytä mausteita, marinadeja, viinietikkaa, suolakurkkuja tai sitruunamehua. Tai syö ruokia, joiden välillä on selkeä lämpötilaero, kuten kuumaa piirakkaa yhdessä jäätelön kanssa. Juo hedelmäteetä tai kuumaa mehua tavallisen teen tai kahvin sijaan. Lisää ruokiin rakennetta, kuten leivänmuruja tai pähkinänpalasia.
- Sammas eli suun ja kitalaen hiivatulehdus on kemoterapian yleinen haittavaikutus. Sammaksen tunnistaa suuhun, kielelle, poskien sisäpinnoille ja kitalakeen muodostuvasta valkeasta peitteestä. Se voi tehdä syömisestä epämiellyttävää, mutta on hoidettavissa, joten kannattaa kääntyä lääkärin puoleen, jos huomaat näitä oireita.

Huomautus: käänny lääkärin puoleen, jos havaitset itselläsi edellä kuvattuja haittavaikutuksia, jos ruokahalussasi tai painossasi tapahtuu suuria muutoksia hoidon aikana, ja ennen ruokavalion muuttamista.

Miten minun pitäisi sopeuttaa ruokavaliotani...

Ennen leikkausta?

Elimistöäsi voi olla tarpeen valmistella leikkaukseen, mitä kutsutaan ”prehabiliaatioksi”. Tämä voi tarkoittaa ravitsemuksen parantamista tai terveellisten ruokatottumusten omaksumista.¹⁰

Valmistautumiseen soveltuvia hyviä ruokia ovat mm.

- Kana, munat ja kala, joissa on runsaasti proteiinia
- Energiapitoiset kokojyvätuotteet, kuten pasta, leipä ja riisi
- Ravintolisäjuomat (yleensä hoitohenkilökunnan määräämät).

Elimistön valmisteleminen voi olla tarpeen ennen tiettyjä tärkeitä toimenpiteitä. Esimerkiksi ennen kolonoskopiaa suolen sisältö on tyhjennettävä. Pyydä hoitohenkilökunnalta lisätietoja ennen tällaisia toimenpiteitä.

Leikkauksen jälkeen?

Leikkaus voi hidastaa ruoansulatusta (miten elimistö käyttää ruokaa) ja vaikuttaa myös syömiseen. Leikkauksen jälkeen saattaa kestää jonkin aikaa ennen kuin pääset palaamaan tavallisiin ruokailutottumuksiisi, mikä on täysin normaalia.⁵

Hoitohenkilökunta voi auttaa antamalla yksilöllisen tilanteesi mukaista ravitsemusneuvontaa. Kun palaat normaaleihin ruokailutottumuksiisi, kokeile ensin pieniä annoksia, syö hitaasti ja pureskele ruokasi hyvin. Muista huolehtia nesteytyksestä juomalla paljon vettä.

Paranevatko syömisongelmani koskaan?

Syöminen voi palautua normaaliksi muutaman kuukauden kuluttua. Joillain potilailla tämä voi kestää hiukan pidempään, ja syöminen voi olla aiemmasta poikkeavaa vielä tämän jälkeenkin.¹¹ Jos sinulta on leikkauksessa poistettu osa mahalaukkuja tai osa suolta, syömisen haasteet saattavat jatkua koko elämäsi ajan, mutta saat hoitohenkilökunnaltasi neuvoja, kuinka voit selviytyä haasteista. Seuraavalla sivulla kerromme, miten ruokavaliota tulee muokata avannetoimenpiteen jälkeen.

VINKKI

Leikkaus lisää tarvetta hyvälle ravitsemukselle. Jos olet heikko tai alipainoinen, saatat joutua noudattamaan proteiini- ja kaloripitoista ruokavaliota ennen leikkausta.



Pohdittavaa: ruokavalion sopeuttaminen avanneleikkauksen jälkeen

Mikä on avanne?

Ruoansulatuskanavan syöpää sairastavat tarvitsevat usein avanteen, jolla tarkoitetaan vatsan alueella olevaa aukkoa, jonka kautta ulosteet pääsevät poistumaan elimistöstä. Jos tarvitset avanteen, saat erityistä ravitsemusneuvontaa.

Avanneleikkauksia on eri tyyppisiä. Kolostomiassa vatsan pinnalle tuodaan avanteen muodostamiseksi paksusuoli ja ileostomiassa osa ohutsuolta. Avanne voi olla pysyvä tai väliaikainen.¹²

Mitä ja miten minun tulee syödä ja juoda avanteen saamisen sen jälkeen?

Saatat joutua noudattamaan vähäkuituista ruokavaliota, koska kuidut voivat sulaa elimistössä huonommin. Sinun pitäisi pystyä palaamaan normaaliin ruokavalioon noin 8 viikon kuluttua. Ihmiset ovat kuitenkin erilaisia: joillain tämä voi kestää 2 vuottakin, ja joitain ruoka-aineita voi olla tarpeen välttää pidempäänkin.^{11,13} Tähän tulee valmistautua lisäämällä kuituja ruokiin vähitellen ja pienissä erissä.

Alkuun avanteeseen tuleva uloste voi olla tavallista löysemää – yritä siis pureskella ruoka hyvin. Toipumisen edetessä pyri noudattamaan terveellistä ja tasapainoista ruokavaliota, johon kuuluu runsaasti hedelmiä ja vihanneksia,¹³ syö pieniä aterioita ja juo paljon vettä.

Jos haluat ottaa uusia ruoka-aineita mukaan ruokavalioksi, tee se hitaasti ja yksi uusi ruoka-aine kerrallaan ateriaa kohti. Näin näet, miten kukin ruoka-aine vaikuttaa ruoansulatukseesi.¹³ Pureskele hyvin ilmavaivojen välttämiseksi.

Katso kääntöpuolelta ehdotuksia vähäkuituiseen ruokavalioon soveltuvista ruoka-aineista. Ne voivat olla hyödyllisiä, vaikka sinulla ei olisikaan avannetta.

Vähäkuituisten ruokien muistilista

Voit valita seuraavista:



Kaikki lihat, kala, proteiinipitoiset soijapohjaiset vaihtoehtotuotteet ja tofu, mutta välttä ylikypsää ja rasvaista lihaa



Valkojauhopohjaiset tuotteet – leipä, keksit, riisikakut



Kakut ja keksit, joissa ei ole kuivattuja hedelmiä ja pähkinöitä



Vähäkuituiset hiilihydraatit – valkoinen riisi, pasta, nuudelit, mannasuurimot/couscous, vähäkuituiset aamiaismurot



Kuoritut tai kypsennetyt hedelmät ja vihannekset – välttä siemeniä ja ydinosa



Nämä ruoat voivat sulaa elimistössäsi helpommin ja vähentää esimerkiksi turvotuksen ja ilmavaivojen kaltaisten oireiden aiheuttamaa epämukavuutta.

VINKKI

Voit halutessasi pitää ruokapäiväkirjaa, jonka voit näyttää hoitohenkilökunnallesi. Voit käyttää tämän esitteen lopussa olevaa päiväkirjaa.

Pohdittavaa: ruokavalion sopeuttaminen, kun ruoka ei maistu tai energiaa on vähän

Minulla ei ole juurikaan ruokahalua, miten voin varmistaa, että saan edelleen tarpeeksi kaloreita?

- Yritä syödä, kun sinulla on energiaa – ja pidä energiapitoisia, ravitsevia välipaloja helposti saatavilla.
- Voi olla hyvä syödä tasaisin väliajoin pieniä annoksia yksinkertaista ruokaa, jossa on mahdollisimman paljon ravintoaineita. Hyviä ovat esimerkiksi hitaasti energiaa vapauttavat ruoka-aineet, kuten kokojyvät. Voit lisätä ruokavalioon myös rautaa, kuten vihreitä vihanneksia, lehtivihanneksia, lihaa, linssejä ja papuja.
- Voit myös kokeilla kaloripitoisia ateriankorvikemuomia tai valmistaa proteiinipirtelöitä.
- Yritä löytää ruokia, joita haluat syödä. Aterioiden ulkonäköön panostamisesta voi olla myös apua.
- Juo syödessäsi vain pieniä siemauksia vettä, jotta et tuntisi oloasi täysinäiseksi liian pian (ellei sinulla ole erittäin kuiva suu).

En jaksa olla aktiivinen enkä saa riittävästi unta

Vaikka se voi tuntua vaikealta, yritä pysyä mahdollisimman aktiivisena, sillä se voi auttaa parantamaan ruokahaluaasi.⁵ Tee kävelylenkkejä, käytä portaita hissien sijaan, hyppää bussista pois yksi pysäkki aikaisemmin ja kävele loppumatka. Jos olet paljon kotona, on monia tapoja, joilla voit sielläkin pysyä aktiivisena. Tutustu TukeaLiikkumiseen-esitteeseen, josta löydät kotiin räätälöityjä harjoituksia.

Huolehdi, että saat riittävästi palauttavaa unta. Tämä on erityisen tärkeää fyysisen ja henkisen palautumisen kannalta.

**VINKKI**

Sen sijaan, että syöt kolme suurta ateriaa päivässä (aamiainen, lounas ja päivällinen), voi olla parempi syödä viisi tai kuusi pienempää ateriaa, joihin sisältyy kolme välipalaa (aamulla, iltapäivällä ja illalla). Pyri syömään päivittäin yhtä paljon kuin tavallisesti, mutta jaa määrä pienempiin osiin pitkin päivää.

Tunnen itseni väsyneeksi / minulla on vähän energiaa hoitojen aikana

- Seuraavat ohjeet auttavat parantamaan myös energiatasojasi.
- Jos asut yksin ja ruoanlaitto tai aterioiden säännöllinen valmistus alkaa tuntua rasittavalta, voit aina pakastaa ruoka-annoksia etukäteen.
- Jos kanssasi asuu muita, ehkä he voisivat auttaa ruoanlaitossa. Voit pyytää apua myös ystäviltä ja sukulaisilta.
- Keskustele lääkärisi kanssa mahdollisimman pian tuen ja neuvojen saamiseksi tilanteeseesi.

VINKKI

Etsi tapoja nauttia syömisestä – syö yksinkertaisia aterioita, jotka sisältävät lempiruokiasi. Saat enemmän nautintoa asioista, joita haluat syödä! Syö silloin hyvin, kun sinulla on ruokahalua

Kokeile seuraavaa reseptiä:

Banaani-maapähkinävoiohukaiset

World Cancer Research Fund
<https://www.wcrf-uk.org/uk/recipes/banana-and-peanut-butter-flapjacks>

Energia-/proteiinipitoisten ruokien muistilista

Saat lisää energiaa/proteiinia suosikkiresepteihisi lisäämällä joitain yksinkertaisia ainesosia



Oliiviöljyä vihanneksien, salaattien tai keittojen kanssa



Lusikallisia maustamatonta jogurttia, mascarpone-juustoa, smetanaa tai pähkinävoita kastikkeisiin, keittoihin tai liharuokiin



Pähkinöitä, siemeniä, kermaa, maustamatonta kreikkalaista jogurttia, luonnonjogurttia, kerma- tai maitotiivistettä jälkiruokiin ja kakkuihin



Lihaa (pääasiassa valkoista, kuten kanaa) ja kalaa



Juustoa ja munia – yksinään tai lisättynä muihin ruokiin



Pohdittavaa: nielemisvaikeuksiin soveltuva ruokavalio

Mitä voin tehdä, kun nieleminen on vaikeaa?

Kokeile kosteita ja pehmeitä ruokia, kuten munakokkelia, perunamuusia tai hitaasti kypsennettyä lihaa ja vihanneksia. Pureskele kaikki hyvin. Voit myös pehmentää ruokia kastikkeilla. Syö pieniä annoksia 5–6 kertaa päivässä kolmen suuren aterian sijaan.⁵

Jos nieleminen on erittäin vaikeaa, ruoka-aineiden sekoittaminen sosekeitoiksi tai smoothieiksi voi auttaa.

Minulla on ravintoletku¹⁴

Mikä on ravintoletku?

Osalle ruoansulatuskanavan syöpää sairastavista asennetaan ravintoletku (nenä-mahaletku) lisäravinnon saamiseksi.

Letku viedään nenän kautta vatsaan.

Minkälaista ravintoa letkun kautta annetaan?

Saat nestemäisessä muodossa olevaa ravintoa, joka sisältää elimistöllesi välttämättömät ravinteet. Ravintoa annetaan letkun kautta yöllä, päiväsaikaan tai molempina. Tilanteestasi riippuen (ts. sen mukaan, pystytkö nielemään) saatat myös pystyä syömään ja juomaan.

VINKKI

Aina ruokahalua ei tunnu olevan juurikaan, mutta kun tunnet olosi nälkäiseksi, hyödynnä se parhaalla mahdollisella tavalla!

Koostumukseltaan pehmeitä ruokia



Aamiaisivaihtoehtoja:

- Puuro tai kuumaan maitoon sekoitettu myslä
- Kreikkalainen jogurtti, täysirasvainen jogurtti tai tuorejuusto
- Pehmeät hedelmät, kuten banaanit ja melonit, tai hedelmähillokkeet; tai jogurtti- tai jäätelöpohjaiset hedelmäsmoothiet
- Pannukakku voin, hunajan tai siirapin kanssa



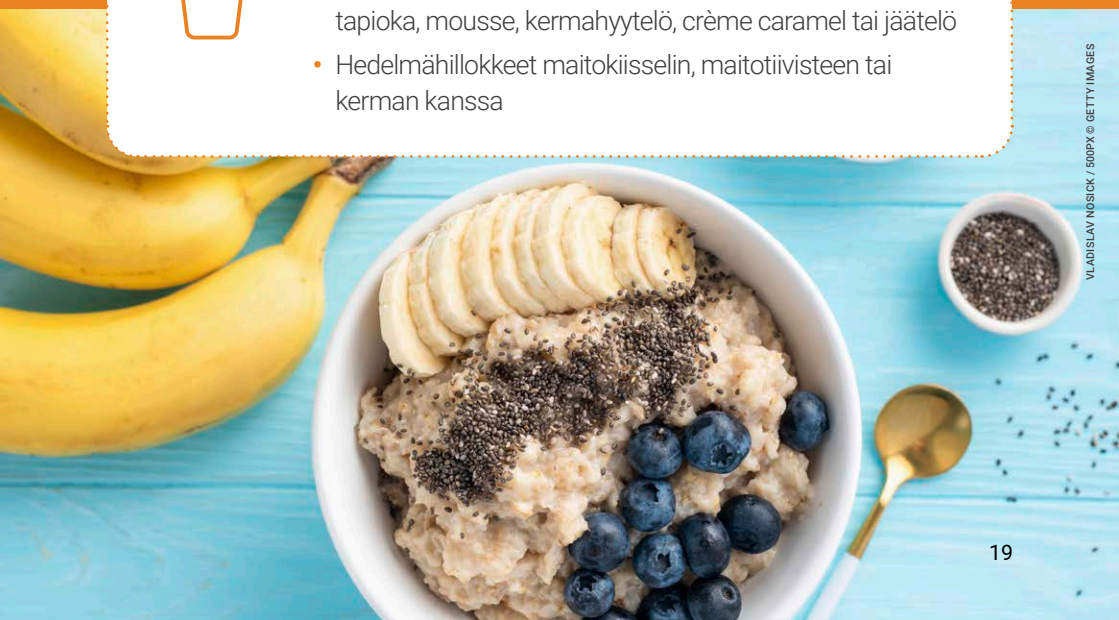
Vaihtoehtoja aterioiksi tai suolaisiksi välipaloiksi:

- Mureat muhennokset, pataruoat tai currymuhennokset
- Kalapiiraat, kalakastikkeet (kuten persilja-, juusto- tai hollandaise-kastike), kalatahnat tai -mousset
- Pehmeät pastat/nuudelit kastikkeessa, risotto, polenta
- Munamajoneesi, -kokkeli tai -kohokas



Jälkiruokavaihtoehtoja:

- Maitovanukkaat: maitokiisseli, jogurtti, riisivanukas, tapioka, mousse, kermahyytelö, crème caramel tai jäätelö
- Hedelmähillokkeet maitokiisselin, maitotiivistein tai kerman kanssa



Syöminen ja ruoasta nauttiminen: voinko edelleen saada ruoasta nautintoa yksin tai ystävien kanssa, jos minulla on diagnosoitu ruoansulatuskanavan syöpä?

Mielihyvän ja nautinnon saaminen ruoasta diagnoosin jälkeen

Syöpädiagnoosi voi mullistaa elämää monella tavalla. Joskus et ehkä halua syödä, koska et nauti ruoasta kuten aiemmin. Tai et ehkä halua seurustella ystäväsi tai perheesi kanssa, kuten ennen, erityisesti jos tapaamisiin liittyy ruokaa ja syömistä. On kuitenkin monia keinoja, joilla voit sopeuttaa syömistäsi, jotta voit taas nauttia ruoasta riippumatta siitä, syötkö yksin vai ulkona..

Jos maku- tai hajuaistisi on muuttunut syöpähoitojen jälkeen,⁵

- Valitse ruokia, jotka näyttävät ja tuoksuvat hyvältä – vältä ruokia, jotka eivät houkuttele sinua
- Paranna liha- ja kalaruokien makua marinoimalla
- Makeuta ruokia, jotka maistuvat suolaisilta, karvailta tai happamilta
- Lisää ruokiin makua yrttien tai sipulien avulla tai käytä lihan kanssa kastikkeita
- Vältä ruokia ja juomia, joissa on sinua häiritseviä hajuja.

Kokkaa, kun voitisi on hyvä, jotta säilytät kokkaamisen ilon. Jos syöt yksin, ota kaikki irti hyvistä päivistä ja hemmottele itseäsi lempiruoillasi hyvällä omallatunnolla ja nauti!

VINKKI

Jos koet terveellisesti syömistä tulevan kalliiksi, voit ostaa pakastehedelmiä ja -vihanneksia. Pakastaminen on turvallinen tapa pidentää ravitsevien ruokien säilyvyyttä, ja näin voit nauttia lempihedelmistäsi ja -vihanneksistasi myös niiden satokausien ulkopuolella.

Viisi vinkkiä syömiseen ulkona tai ystävien kanssa:



Ruoan turvallisuus on sitäkin tärkeämpää, kun sinulla on syöpä. Kannattaa siis käydä ravintoloissa, joista olet kuullut hyvää tai joissa olet käynyt aiemminkin. Näin voit olla varma, että ravintola noudattaa kaikkia asianmukaisia elintarvikehygieniastandardeja.



Monien ravintoloiden ruokalistat ovat saatavilla niiden verkkosivuilla. Voi olla hyvä ajatus tutustua listaan jo etukäteen ja päättää, mitä haluat tilata. Pääruoan sijaan voit halutessasi valita alkuruoan tai lisukkeen, jos pystyt syömään vain pieniä määriä. Kun tiedät, mitä ravintolan ruokalista sisältää, se voi vähentää ulkona syömisen aiheuttamaa ahdistusta ja auttaa sinua valmistautumaan.



Ravintoloissa on nykyään totuttu huomioimaan monenlaiset erikoisruokavaliot. Älä arkaile pyytää ravintolaa valmistamaan itsellesi erikoisateriaa tai muuttamaan jotakin listallaan olevaa ruokalajia, jos luulet siitä olevan sinulle apua.



Kun saavut ravintolaan, voi olla hyvä ajatus selvittää wc-tilojen sijainti, jotta pääset niihin tilanteen vaatiessa nopeasti.



Jos syöt ystävien luona, voi olla kannattavaa kertoa heille etukäteen, minkälaisia ruokia voit syödä. Voit myös valmistaa ja ottaa ruokaa mukaasi, jos ruokavaliosi on syövän vuoksi hyvin tarkka.

Potilaskokemuksia: syöminen ja ruoansulatuskanavan syöpä

“Minulla todettiin levinneisyysasteen IV metastasoitunut suolistosyöpä vuonna 2006. Hoitooni sisältyi useita sytostaattiyhdistelmiä, biologista hoitoa ja myös sädehoitoa. Olin vakavasti sairas, ja hoitoni vaikutti hyvinvointiini ja ruokahuuuni. Sytostaattihoitojen jälkeen suussani oli metallinen maku ja suu oli kuiva, ja haistoin sen kaikkialla kehossani. Muistan tolkkuttoman väsymyksen. Muistan myös päivien kohokohdat: hymyt ja rakkaus kaikkien huolien keskellä.

Kaikki yrittivät auttaa minua. Sosiaalisina olentoina ruoka on meille keskeisellä sijalla, ja muistan, kuinka rakas äitini teki minulle erikoisaterioita. Syöminen hänen miellyttämisekseen ei ollut hyvä idea, ja tulini melko kipeäksi. Mausteiden vähentäminen ja useammin syödyt pienet annoskoot toimivat minulla parhaiten. Minua kehoitettiin olemaan noudattamatta internetissä esitettyjä neuvoja, joille ei ole todistepohjaa, kuten neuvot jogurtti- ja pellavaöljyrookavaliosta, koska se voisi reagoida sytostaattien kanssa.

Koin syövän osana elimistöäni, en niinkään hirviönä. Selviydyin tekemällä jotain asian eteen: noudattamalla ravitsemusta, lepoa ja liikuntaa koskevia neuvoja. Suureksi ilokseni voin kertoa, että voin nyt erittäin hyvin, 14 vuotta myöhemmin, vaikka aikoinaan saamani ennusteen mukaan elinaikaa olisi ollut jäljellä enää vain kolme kuukautta. ”

Barbara Moss, metastasoituneesta paksu- ja peräsuolisyövästä parantunut ja DiCE:n potilasasiamies



“ Mahalaukkuni poistettiin varotoimenpiteenä sen jälkeen, kun minulla oli todettu mahasyöpään yhdistetty periytyvä mutaatio. En tarvinnut sytostaattihoidoja.

Kudostutkimuksissa paljastui, että mahalaukussa oli syöpää. Pelastin henkeni! Valintani oli vaikea, mutta se osoittautui oikeaksi. Leikkauksen jälkeen en voinut syödä 12 päivään. Muistan yhä ensimmäisen ateriani leikkauksen jälkeen, kananpala ja perunamuusia. En malttanut odottaa sen maistamista, mutta kun nielaisin, tunsin tukehtuvani.

Sillä hetkellä ymmärsin sen, mitä olin kuullut muilta potilailta, joilta myös oli poistettu mahalaukku: leikkauksen jälkeen mikään ei ole ennallaan. Vanhaa Mariaa ei enää ollut olemassa, siitä päivästä lähtien taistelin itseäni vastaan ja yritin hyväksyä, mikä minusta oli tullut. Ensimmäinen vuosi oli muutosten ja sopeutumisen aikaa. Maut eivät enää olleet samanlaisia, ja koska ruokaa piti pureskella niin paljon, sen koostumus muuttui ja tuntui kuin söisin oksennusta! Öisin uneksin ruoasta, mutta päivisin ponnistelin saadakseni syötyä juuri sen verran, että selviydyin. Viisi kuukautta leikkauksen jälkeen painoin 42 kg, olin laihtunut 15 kg. En tunnistanut itseäni, ihoni rypistyi, hiukset lähtivät ja posket menivät lommolle.

Kaikki hokivat, että minun pitäisi syödä, mutta minulle se oli vielä pahempaa. Ennen pidin lihasta, mutta nyt en voinut edes haistaa sitä, sillä se haisi aivan kamalalta. Ihan kuin leikkaus olisi vahvistanut makuja ja hajuja.

Minulla oli usein syömisen jälkeen ripulia. Lääkärit sanoivat: ”Sinun on syötävä, syö vähän ja usein.” Halusin syödä ja löytää uudelleen ne maut, joista olin ennen nauttinut niin paljon. Kyse ei ollut siitä, ettenkö olisi halunnut, vaan siitä, että en pystynyt.

Asiat ovat hitaasti alkaneet muuttua parempaan. Ripuli on parantunut, mutta ruosta edelleen pääasiassa vain uneksin, harvoin onnistun oikeasti suhtautumaan syömiseen innostuneesti. Muutosta aikaisempaan on tapahtunut siinä, miten hyväksyn tilanteeni, muutoksen ja sen, että tämä ei ole minusta kiinni ja että on olemassa hyviä ja huonoja päiviä.

En kadu leikkausta, tekisin sen uudestaan, koska elämä on kaunista ja haluan elää. Olen kiitollinen siitä, että minulla on ollut mahdollisuus valita ja jäädä henkiin. Olen ylpeä ja iloinen siitä, että olen tehnyt sen, minkä tein, koska nyt saan nähdä lasteni kasvavan. Ja jos myös heillä todettaisiin sama mutaatio, heidän äitinsä voisi toimia heidän esimerkkinään ja osoittaa, että elämä voi jatkua ilman mahalaukkuakin. ”

Maria Troina, ilman mahalaukku elävä henkilö ja potilasasiamies

Kysy asiantuntijalta: ravitsemusterapeutin vastauksia kysymyksiin

Olen potilas



Milloin tarvitsen ravitsemusterapeutin tai terveydenhuollon ammattilaisen apua?

- Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa mahdollisimman pian, jos olet huolissasi siitä, että elämä syövän kanssa vaikuttaa ravitsemukseesi.
- Ammattilaisen puoleen on käännyttävä, jos esimerkiksi painossasi on tapahtunut merkittävä muutos (painosi on pudonnut 6–12 kuukauden aikana yli 5 % siitä, mitä se oli ennen sairautta), tai jos suolen toiminta poikkeaa huomattavasti siitä, mikä on ollut sinulle normaalia.

Minkälaisilla ruoilla voin parantaa energiatasojani?

- Kokeile ruokia, jotka vapauttavat energiaa hitaasti ajan mittaan, kuten aamiaisviljatuotteita, uusia perunoita tai täysjyväleipää.
- Syö hyviä proteiini lähteitä, kuten vähärasvaista lihaa ja kalaa, pähkinöitä, siemeniä ja palkokasveja. Muista myös huolehtia nesteytyksestä juomalla paljon.

Pitäisikö minun rajoittaa sitä, mitä syön?

- Päättävöitteena tulee olla mahdollisimman täysipainoinen ruokavalio. Hoitohenkilökuntasi kertoo, onko joitain ruokia tai juomia tai energiansaantiasi rajoitettava, mutta tämä tulee tehdä varovaisesti – erityisesti hoitojen aikana – ja vain hoitohenkilökunnan ohjeistamana.

Tarvitsetko vitamiineja, ravintolisiä tai probiootteja?

- Saatat tarvita vitamiineja tai kivennäisaineita, jos sinulla on vaikeuksia noudattaa täysipainoista ruokavaliota, mutta niitä tulee käyttää vain, jos olet saanut ohjeen hoitohenkilökunnalta.
- Jotkin ravintolisät voivat aiheuttaa yhteisvaikutuksia hoidon kanssa, joten noudata aina lääkärin tai ravitsemusterapeutin neuvoja. Vastaavasti, vaikka on saatu tiettyä näyttöä siitä, että suoliston terve mikrobiomi saattaa olla syövältä suojaava tekijä, kyse on kuitenkin monimutkaisesta asiasta.
- Käytä siis probiootteja vain, jos hoitohenkilökunta niin ohjeistaa, mutta älä hoitojen aikana.

Onko koskaan hetkeä, jolloin voi aloittaa ruokavalion?

- Keskustele ruokavaliostasi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Jos ruokahalusi on hyvä, pyri noudattamaan terveellistä ja tasapainoista ruokavaliota, joka sisältää täysjyviä, proteiineja, kuten lihaa, kalaa ja palkokasveja sekä hedelmiä ja vihanneksia.
- Kiinnitä huomiota siihen, miten ja mitä syöt, ja yritä ottaa liikkuminen ja liikunta osaksi elämääsi jaksamisesi mukaan (tutustu TukeaLiikkumiseen-esitteeseen).



Kysy asiantuntijalta: ravitsemusterapeutin vastauksia kysymyksiin

Olen omaishoitaja

Miten voin huolehtia itsestäni, kun hoidan syöpää sairastavaa läheistäni?

- Omaishoitajien on tärkeää kiinnittää huomiota myös omaan ravitsemukseensa.
- Yritä liikkua ja saada raitista ilmaa. Muista myös levätä. Voit halutessasi hakea tukea ja jakaa kokemuksiasi muiden vastaavanlaisessa tilanteessa elävien kanssa. Tämänkaltaista tukea on usein saatavilla potilastukiryhmiltä.

Miten voin valmistaa syöpää sairastavalle ruokaa, kun hän ei halua syödä?

- Ruoka tulee paljon todennäköisemmin syödyksi, jos sitä ei ole niin paljon. Tee siis pieniä annoksia pienille lautasille.
- Tee ruoasta houkuttelevan näköistä ja kokeile erilaisia makuja, jos voit. Ruoka voi olla kannattavaa valmistaa etäällä hoidettavasta (ellei hän halua auttaa), mutta pyrkikää syömään yhdessä.
- Muista ottaa päivä kerrallaan äläkä lannistu, jos mieltymykset tai ruokahalu muuttuu päivittäin.

Ruokapäiväkirja

	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI			
TIISTAI			
KESKIVIikko			
TORSTAI			
PERJANTAI			
LAUANTAI			
SUNNUNTAI			
HUOMAUTUKSIA			



VÄLIPALAT

JUOMAT

**MINKÄLAINEN VOINTISI
ON TÄNÄÄN?**

Sanasto

Ruokavalio	Minkälaisia ruokia ihminen syö
Ravitsemusterapeutti	Ruokavalio- ja ravitsemusasiantuntija
Kakeksia	Syövästä tai muusta vakavasta sairaudesta aiheutuva painon putoaminen ja lihasten kuihtuminen
Kemoterapia	Syövänhoitoon käytettävä lääkehoito, jonka tarkoituksena on tappaa syöpäsoluja tai estää niitä kasvamasta ja lisääntymästä
Valmistautuminen paksusuolen tähystykseen	Suolen tyhjentäminen ennen kolonoskopiaa eli paksusuolen tähystystä
Kolostomia	Toimenpide, jossa paksusuoli tuodaan vatsan pinnalle avanteen muodostamiseksi, jonka kautta ulosteet poistuvat elimistöstä
Ruoansulatuskanavan syöpä	Ruoansulatuselimistöön liittyvät syövät, kuten ruokatorven, mahalaukun, haiman, suoliston tai paksusuolen syövät
Ileostomia	Toimenpide, jossa osa ohutsuolta tuodaan vatsan pinnalle avanteen muodostamiseksi, jonka kautta ulosteet poistuvat elimistöstä
Virheravitsemus	Yläkäsité huonolle ravitsemukselle, joka kattaa sekä ravintoaineiden riittämättömän saannin tai imeytymisen (aliravitsemus) että niiden liikasaannin (yliravitsemus)
Nenä-mahaletku	Mahalaukkuun vietävä letku tarvittavien ravintoaineiden saamista varten
Ravintoaine	Ruokien sisältämät terveydelle välttämättömät aineet
Prehilitaatio	Elimistön valmisteleminen leikkaukseen ruokavalion avulla
Sädehoito	Syöpähoito, jossa käytetään röntgensäteitä tai muita vastaaventyyppisiä säteitä
Avanne (stooma)	Vatsan pinnalle tehtävä aukko, jonka kautta ulosteet pääsevät poistumaan elimistöstä (katso termien ileostomia ja kolostomia selitykset)
Aliravitsemus	Tila, jossa henkilö ei saa tarpeeksi ruokaa tai muita aineita, joita hyvä terveys ja kunto edellyttäisivät

Lisätietoa

VINKKI

Potilastukiryhmät tarjoavat erinomaista tukea ja neuvontaa eri tyyppisiä syöpiä sairastaville potilaille, ja usein niiden verkkosivuilla annetaan ruokavaliota koskevia neuvoja. Ne saattavat järjestää myös kokkauskursseja.

Opas terveelliseen syömiseen:

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>

Tietoa suomeksi:

<https://www.colores.fi/ravitsemusopas/>

Lisää tietoa:

<https://www.norden.org/fi>

Muistiinpanot



A series of horizontal lines for writing, consisting of 18 thin grey lines spaced evenly down the page.

Lähteet

1. Ravasco P. Nutrition in cancer patients. *J Clin Med* 2019;8(8):1211.
2. Muscaritoli M et al; PreMiO Study Group. Prevalence of malnutrition in patients at first medical oncology visit: the PreMiO study. *Oncotarget*. 2017;8(45):79884-79896
3. Kamperidis N et al. Prevalence of malnutrition in medical and surgical gastrointestinal outpatients. *Clin Nutr ESPEN*. 2020 Feb;35:188-193
4. Bowel Cancer UK. 2018. Eating Well: A guide to diet and bowel cancer. Available at: https://bowelcancerorguk.s3.amazonaws.com/Publications/EatingWell_BowelCancerUK.pdf (Last accessed July 2023)
5. National Cancer Institute. Eating hints: before, during and after Cancer Treatment. 2018. Available at: <https://www.cancer.gov/publications/patient-education/eatinghints.pdf> (Last accessed July 2023)
6. Cancer Research UK. 2019. Does having a healthy diet reduce my risk of cancer? Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/diet-and-cancer/does-having-a-healthy-diet-reduce-my-risk-of-cancer> (Last accessed July 2023)
7. Cancer Research UK. 2016. Food controversies: superfoods. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/dietand-cancer/food-controversies> (Last accessed December 2020)
8. Grundherr J, et al. Impact of taste and smell training on taste disorders during chemotherapy – TASTE trial. *Cancer Manag. Res* 2019;11:4493-4504
9. Chemocare. 2020. What might affect nutrition during chemotherapy, and how should you adjust your diet? Available at: <http://chemocare.com/chemotherapy/health-wellness/what-might-affectnutrition-during-chemotherapy.aspx#:~:text=Chemotherapy%20may%20cause%20side%20effects,diarrhea%2C%20and%20For%20constipation> (Last accessed July 2023)
10. Macmillan Cancer Support. 2020. Principles and guidance for prehabilitation. Available at: <https://www.macmillan.org.uk/about-us/healthprofessionals/resources/practical-toolsfor-professionals/prehabilitation.html> (Last accessed July 2023)
11. Cancer Research UK. 2019. Oesophageal cancer: Eating. 2019. Available at: <https://www.cancerresearchuk.org/aboutcancer/oesophageal-cancer/living-with/eating> (Last accessed July 2023)
12. Cancer Research UK. 2019. Having a colostomy or ileostomy. Available at: https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/physically/bowel-problems/types/having-colostomy-or-ileostomy?_gl=1*120y00j*_gcl_au*MjAxNjI3Njc1OC4xNjg5MjU4NjE2*_ga*MTE4NzE1NjU5OS4xNjg5MjU4MzI4*_ga_5873672GNN*MTY4OTU4NjU3Ny4yL-jEuMTY4OTU4ODUxQS43LjAuMA.&_ga=2.29078718.341703022.1689586578-1187156599.1689258328 (Last accessed July 2023)
13. NHS. Living with an ileostomy. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/ileostomy/living-with/> (Last accessed July 2023)
14. NHS. Nasogastric tube feeding. Available at: https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAIQw7AJahcKEWjQ0cnE3Yj_AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.whittington.nhs.uk%2Fdocument.ashx%3Fid%3D13212&psig=AOvVaw0bz2_bS6PW5bIKDFPVn1bL&ust=1684838200233291 (Last accessed July 2023)



SHAPE-valmistelukomitea:

- **Puheenjohtaja:** professori Alberto Sobrero, San Martinon sairaala, Italia (onkologi)
- tri Alexander Stein, University Cancer Centre, Saksa (onkologi)
- Claire Taylor, St Mark's Hospital, Yhdistynyt kuningaskunta (onkologian sairaanhoitaja)
- Klaus Meier, HKK Soltau, Saksa (onkologian erikoislääkäri ja sairaalafarmaseutti)
- Zorana Maravic, vt. toimitusjohtaja, Digestive Cancers Europe (potilasasiamiesjohtaja)

Haluamme kiittää yhteistyökumppaniamme DiCE:tä (Digestive Cancers Europe) ja sen jäseniä potilasnäkökulmista ja -näkemyksistä.

TukeaRuokavalioon-esite on osa Support Harmonized Advances for better Patient Experience (SHAPE) -aloitetta, jota rahoitetaan Servierin antamalla rajoittamattomalla avustuksella.

SHAPE-esitteet:

1. OmaMieli – mielenterveydestä huolehtiminen ja suolistosyöpä
2. OmaKeskustelu eli OmaKeskustelu - Enemmän irti keskusteluista lääkärin ja hoitajan kanssa
3. TukeaLiikkumiseen – ohjeita liikunnan lisäämiseen metastasoitunutta paksu- ja peräsuolisyöpää sairastaville
4. **TukeaRuokavalioon – ravinnonsaannin hallintaohjeita ruoansulatuskanavan syöpiä sairastaville**
5. SyöpäMatkani - opastusta metastaattisen ruoansulatuselimistön syövän eri vaiheissa elämiseen

Piktogrammit: iStock/Getty Images Plus & Getty Images DigitalVision Vectors



DIGESTIVE CANCERS
EUROPE



www.servier.fi

SERVIER 
moved by you