

MITEN SYÖN, JOS MINULLA ON KEUHKOAHTAUMATAUTI?

Miksi minun kannattaa kiinnittää huomiota syömiseen?

Monipuolinen ruoka on osa keuhkohtaumataudin omahoitoa. Ravinnon laadulla, tupakoimattomuudella ja riittäväällä liikkumisella voit pienentää riskiäsi sydän- ja verisuonitapahtumiin.

Hyvä ravitsemustila

- ylläpitää lihasvoimaa, myös hengityselinvoimaa
- lisää vastustuskykyä
- hidastaa sairauden etenemistä
- vähentää pahenemisvaiheita ja hoidon tarvetta
- ylläpitää hyvää vointia ja toimintakykyä arjessa



Hengityслиitto

Ylipainoa?

Ylipaino hankaloittaa hengittämistä, kun ylimääräinen rasvakudos on hengittäessä keuhkojen tiellä. Sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden, kuten kohonneen veren sokerin, verenpaineen tai veren rasva-arvojen hoito on erityisen tärkeää keuhkohtaumatautia sairastavalla. Mikäli sinulla on huomattava ylipaino (BMI > 30), painon pudottaminen rauhallisella tahdilla (muutama kilo/vuosi) lisää hyvinvointia ja helpottaa hengittämistä, mutta ei vie lihasvoimaa mennessään.

Miten syön?

- Syö 5-6 kertaa päivässä. Säännöllinen ateriaritmi auttaa painonhallinnassa, mutta pienentää myös vajaaravitsemuksen riskiä.
- Huomaa, että tauko ruokailussa yölläkään ei saisi olla pidempi kuin 11 tuntia.
- Lautasmalli on hyvä apu monipuolisen aterian kokoamiseen.
- Lihasvoiman säilymiseen tarvittavat ruoasta proteiinit. Syö joka aterialla jotain proteiinia sisältävää, esimerkiksi maitovalmisteita, kalaa, lihaa, kananmunaa, broileria, juustoa, leikkeleitä tai pähkinöitä.
- Pehmeitä rasvoja tarvittavat sydämen ja verisuonten hyvinvointiin. Kasviöljyjä ja siitä valmistettuja ravintorasvoja tarvittavat ainakin 5-7 teelusikallista päivässä. Syö kalaa 2-3 kertaa viikossa. Kasviksista, marjoista ja hedelmistä saat väriä ja suojaravintoaineita.
- Sydänmerkki auttaa valitsemaan vähäsuolaiset, pehmeää rasvaa sisältävät ja runsaskuituiset (kuitua yli 6g/100g) elintarvikkeet



www.syohyvaa.fi

Mene ruokakauppaan kylläisenä, syö rauhallisesti, kokeile pienempiä astioita ja suosi kasviksia!

Miten arvioin ravitsemustilaani?

- Mittaa painosi vähintään kerran kuukaudessa.
- Hyvä painoindeksitavoite voi olla 24 - 29.



Onko painosi laskenut yli 3 kiloa 3 kuukauden tai 10 % puolen vuoden aikana?

- Kiinnitä huomiota tällöin kokonaisenergian saantiin. Ruokailussa kannattaa lisätä ateriakertoja, energiapitoisia juomia ja pieniä välipaloja.
- Pyydä terveydenhuollossa käydessäsi vajaaravitsemuksen riskin seulontatesti (NRS-2002).

Tukea ravitsemukseesi saat ottamalla yhteyttä omalääkäriin, terveydenhoitajaan tai sairaanhoitajaan.

Ravitsemusterapeutin kanssa voit suunnitella ruokailuasi yksilöllisten tarpeidesi mukaan!



Lisätietoa myös: Opas keuhkohtaumatautia sairastaville s. 17

[www.http://www.hengityслиitto.fi/sites/default/files/opaat/keuhkohtaumaopas.pdf](http://www.hengityслиitto.fi/sites/default/files/opaat/keuhkohtaumaopas.pdf)