

Tays Haavakeskus ja ravitsemusterapiayksikkö

Ohje
25.8.2023

Ravitsemus osana haavanhoitoa

Haava tarvitsee parantuakseen energiaa, proteiinia ja suojaravintoaineita. Runsas haavaeritys ja tulehdus lisäävät ravinnon tarvetta. Vajaaravitsemus hidastaa uusien kudosten muodostumista ja haavojen paranemista. Riittävästä ja monipuolisesta ruokavaliosta saadaan haavan paranemiseen tarvittavat ravintoaineet sekä ehkäistään tai hoidetaan vajaaravitsemusta.

Säännöllinen syöminen 3–4 tunnin välein edesauttaa riittävää energiansaantia. Mikäli sinulla on kohonnut verensokeri tai diabetes, rajoita lisätyn sokerin käyttöä (makeiset, sokerilla makeutetut juomat, jäätelö, makeat leivonnaiset). Hyvä verensokeritasapaino edistää haavan paranemista.

Energiantarve

Haavan parantumiseen tarvitaan riittävästi energiaa. Normaalipainoisen henkilön energiantarpeen voi suuntaa antavasti laskea **30–35 kcal/ kg/ vrk**. Tällöin esimerkiksi 70 kg painavan henkilön tulisi saada energiaa 2100–2500 kcal/ vrk. Alipainoisen, ylipainoisen tai ikääntyneen energiantarve arvioidaan ihanepainon mukaan. Painoa on hyvä punnita säännöllisesti riittävän energiansaannin seuraamiseksi.

Proteiinintarve

Kudokset tarvitsevat proteiinia uudistuakseen. Proteiinin suositeltava määrä on **1,2–1,5 g/ kg/ vrk**. Esimerkiksi 70 kg painavan haavapotilaan tulisi saada proteiinia 85–100 g/ vrk. Proteiinia saadaan mm. maitovalmisteista, soijatuotteista, kalasta, kanasta, lihasta, kananmunista ja palkokasveista. Jokaisella aterialla ja välipalalla on hyvä olla jotakin proteiinia sisältävää. Esimerkiksi pääaterioilla kolmannes lautasesta olisi hyvä täyttää proteiininlähteellä ja välipaloilla syödä esimerkiksi rahkaa, jogurtia, juusto- tai leikkelevoileipää jne.

Joskus proteiinin tarve voi olla edellä esitettyä suurempi. Proteiinin määrää ei kuitenkaan kannata omin päin kasvattaa tätä suuremmaksi, varsinkaan jos munuaisten toiminnassa on häiriöitä.

Vitamiinit, kivennäisaineet

Kudosten uusiutumiselle tärkeimpiä vitamiineja ja kivennäisaineita ovat **A-, C-, E- ja B6-vitamiinit sekä sinkki, seleeni, rauta ja kupari**. Niitä saadaan monipuolisesta ruoasta, mm. täysjyväviljasta, kasviksista, lihasta, pähkinöistä, maitotuotteista, kalasta ja kasviöljyistä. Niiden tarve on haavapotilailla sama kuin terveillä.

Vitamiinin tai kivennäisaineen todettu puutos täytyy korjata, mutta muuten vitamiinien ja kivennäisaineiden normaalia tarvetta runsaammalla käyttömäärällä ei ole osoitettu lisähyötyä haavan paranemiseen. Tarvittaessa puutoksia tai vajetta ruokavaliosta korjataan monivitamiinivalmisteella.



Neste

Riittävä nesteen saanti turvaa hapen ja ravintoaineiden kuljetuksen kudoksille ja ylläpitää kudosten kimmoisuutta. Nesteen tarve on noin 30–35 ml/ kg/ vrk, eli 70 kg painavan henkilön tulisi saada nestettä 2–2,5 litraa päivässä. Nuoremmat tarvitsevat nestettä enemmän kuin iäkkäät. Nestettä saadaan sekä ruoasta että juomista.

Energian ja proteiinin lisääminen ruokavalioon

Jos ruokahalu on huono tai ruoka-annokset pieniä, tarvitaan lisää energiaa. Se onnistuu esimerkiksi ylimääräisillä välipaloilla, energiapitoisilla juomilla ja elintarvikkeilla ja lisäämällä rasvaa (öljy, margariini, salaattinkastike) ruokiin.

Lisäproteiinia saa esimerkiksi rahkasta, raejuustosta, lihasta ja kanasta. Lisäproteiinin lähteiksi sopivat myös ruokakaupoissa myytävät proteiinijuomat ja -vanukkaat sekä ruokiin ja juomiin lisättävät proteiinijauheet.

Täydennysravintojuomat

Sekä lisäenergiaa ja -proteiinia saa apteekissa myytävistä täydennysravintojuomista. 1,25–2 dl muovipulloon pakattu käyttövalmis juoma sisältää 250–480 kcal energiaa ja 10–30 g proteiinia. Yksi pullollinen vastaa energia- ja ravintoainesisällöltään pientä aterialta tai paria-kolmea leikkelevoileipää. Tuotemerkejä ovat esimerkiksi Fresubin®, Nutrison® ja Resource®.

Lisätietoa ja -ohjausta saat ravitsemusterapeutilta.