

## Ruokahaluttomuus syöpähoitojen aikana

Syöpähoitojen aikana esiintyy usein ruokahaluttomuutta. Syynä voivat olla esimerkiksi sairauden aiheuttamat aineenvaihdunnalliset muutokset elimistössä, lääkkeet tai sädehoito. Myös alakuloisuus ja masennus vähentävät ruokahalua.

Erityisesti solunsalpaajahoidon yhteydessä ruokahaluttomuus voi olla jaksottaista – toisina päivinä ruoka maistuu hyvin ja toisina ei tee mieli syödä mitään.

Kannattaa syödä reilusti niinä päivinä, kun ruoka maistuu paremmin. Huonoinakin päivinä kannattaa yrittää syödä edes vähän, sillä syömättömyys lisää huonoa oloa.

Monta pientä ateriaa ja välipalaa päivän mittaan, esimerkiksi 2–3 tunnin välein varmistaa riittävän ravinnonsaannin. Suuren ruoka-annoksen näkeminenkin voi toisinaan aiheuttaa pahoinvointia ja vaikeuttaa syömistä. Siksi kannattaa syödä pieniä kerta-annoksia. Kannattaa myös syödä sellaisena aikana, kun ruoka maistuu parhaiten, vaikka ruokailurytmi muuttuisikin.

Muiden perheenjäsenten on hyvä tietää, että syöpäpotilaan ruokahalu ja mieliteot vaihtelevat huomattavasti päivästä toiseen. Jos ruokaa on valmistettu liian paljon, voi lopun pakastaa ja syödä toisena päivänä.

### Kun ruoka ei maistu:

- Syö sitä, mikä maistuu ja mitä tekee mieli syödä.
- Pyri syömään säännöllisesti, vaikka nälkä ei tuntuisikaan.
- Pienet annokset kauniisti katettuina houkuttelevat syömään.
- Jos tavanomainen kiinteä ruoka ei maistu, kokeile maistuisivatko keitot, vellit, puurot ja kiisselit, viili tai muut

pehmeät tai nestemäiset miedot ruoat.

- Kokeile kylmiä välipaloja lämpimän aterian sijaan, esimerkiksi riisipiirakka, leikkeleet tai juustot hedelmäviipaleiden ja suolakeksien kera saattavat maistua.
- Syö yhdessä muiden kanssa. Seurassa syöminen saa usein ruoan maistumaan paremmin.
- Musiikki, lukeminen ja TV:n katselu syömisestä viedä ajatuksia pois ruoasta.
- Ruoanvalmistus voi aiheuttaa sen, että et enää jaksaa tai haluakaan syödä valmista ruokaa. Voiko joku muu valmistaa sinulle ruokaa? Voit hyödyntää kauppojen valmiita lämpimiä ruokia, valmisruokia, käydä ulkona syömässä tai pyytää ystäviä tuomaan sinulle ruokaa.
- Käytä hyväksi pakastinta; valmista mieleistäsi ruokaa suurempi kerta-annos ja pakasta osa myöhemmin syötäväksi. Mikroaaltouunissa ruoka-annoksen saa lämmitettyä nopeasti.
- Juo vain vähän aterian yhteydessä, niin maha ei täyty liikaa ruokajuomasta. Pyri valitsemaan juomatkin energiapitoisina, esim. maitovalmisteet ovat hyviä ravinnonlähteitä.
- Hanki kotiin hyvää naposteltavaa helposti saataville. Esimerkiksi hedelmiä, marjoja, pähkinöitä, juustopaloja, kuivattuja hedelmiä, jäätelöä, suolakeksejä, riisipiirakkaa, perunalastuja ja hapankorppuja voit napostella päivän mittaan.