

Ruokailuohjeita hammas-, suu- ja leukakirurgiselle potilaalle

Suun alueelle kohdistuva hoito tai toimenpide voi vaikuttaa puremiskykyysi. Tällöin tarvitset helposti purtavaa ja nieltävää ravintoa. Hyvästä ravitsemuksesta on huolehdittava, vaikka syömiskyky tai ruokahalu olisikin heikentynyt.

Nestemäinen ruokavalio

Nestemäinen ruokavalio valitaan silloin, kun ruoan pitää olla pillin tai nokkamukin avulla nautittavaa. **Ruoka soseutetaan ja tehdään juoksevaksi nesteellä** (esim. liha-, kala-, kasvisliemi, maito, kerma tai mehu). Tarvittaessa ruoka vielä siivilöidään. Näin toimittaessa ruoan ravintoaine- ja energiatiheys huononee. Riittävän energian ja ravintoaineiden saamiseksi onkin syötävä usein, vähintään viisi-kuusi kertaa päivässä ja syödyn ruokamäärän tulee olla riittävän suuri.

Ruoan energiamäärää voi lisätä margariinilla, voilla, kermalla, sokerilla tai maltodekstriinillä. Maltodekstriini on mauton hiilihydraattivalmiste, jota saa apteekista tai luontaistuotekaupasta. Nestemäisen ruoan ravintosisältöä voi parantaa myös apteekista saatavalla täydennysravintojauheella (Nutrison, Semper Plus, Semper Energia). Keittoihin ja velleihin voidaan ravintoarvon parantamiseksi lisätä maitojauhetta tai kananmunaa. Sakeaa nestettä on helpompi juoda kuin juoksevaa. Ruokaa voi tarvittaessa sakeuttaa (ThickenUp®, Nutilis®). Jauheet sopivat sekä kylmien, että kuumien juomien sakeuttamiseen.

Jos riittävä energian ja ravintoaineiden saanti on potilaalle ongelmallista tai nestemäisen ruoan tarve on pitkäaikainen, voidaan nestemäisen ruoan lisänä käyttää täydennysravintojuomia (Addera, AdderaPlus, Semper Teho, Semper Teho Energia). Ne ovat apteekista saatavia ravintosisällöltään monipuolisia kirkkaita tai pirtelömäisiä juomia, joita voi käyttää esimerkiksi välipaloina.

Esimerkki päivän aterioista:

Aamupala

- velliä, johon lisätty margariinia, voita tai öljyä (valmistetaan erilaisista hiutaleista, jauhoista, suurimoista ja perunahiutaleista)
- tuoremehua
- kahvia, teetä tai kaakaota

Lounas

- soseutettua keittoa (käytetään vaihtelevasti perunaa, kasviksia, kalaa, kanaa, lihaa ja makkaraa)
- maitoa tai piimää
- marjakeittoa

Välipala

- jogurttia
- täysmehua

Päivällinen

- soseutettua keittoa kuten lounaalle
- jäätelöä tai pirtelöä
- maitoa tai piimää

Iltapala

- velliä kuten aamulla
 - täysmehua
 - teetä tai kaakaota
- Tarvittaessa välipalana täydennysravintojuomia.

Pehmeä ja sosemainen ruokavalio

Pehmeä ruokavalio tarkoittaa sitä, että valitaan sellaisia ruokalajeja, jotka ovat **pehmeitä ja helposti nieltäviä**. Ruokalajit voidaan syödä joko sellaisenaan pureksimatta tai hienontaa haarukalla helposti syötäväksi. Tällaisia ruokalajeja ovat esimerkiksi laatikko- ja pataruoat, keitot, murekkeet, muhennokset, puurot, vellit ja kiisselit. Ruokaa voidaan hienontaa tai soseuttaa myös survimella, sauva- tai tehosekoittimella.

Ruoanvalmistustavoista keittäminen, hauduttaminen ja mikroaaltouunissa kypsentäminen pehmentävät ruoan rakennetta. Paistaminen puolestaan kovettaa ruokaa. Ruoan mehevyyttä ja kosteutta voidaan lisätä kastikkeilla sekä rasva- ja kermalisällä. Leipää, pullaa, korppuja ja keksejä voi pehmentää maun mukaan kahvissa, teessä tai kaakaossa.

Ruoan ravintosisältöä parantaa juuston, raejuuston, maitorahkan, maitojauheen ja kananmunan lisääminen ruokiin. Ruoanvalmistusta helpottavat valmisruoat ja mikroateriat sekä lasten valmisruoat oman maun mukaan maustettuna.

Välipaloiksi sopivat esim. hedelmä- ja marjasoseet, pehmeät hedelmät, marjakeitot, jogurtit, viilit, jäätelöt, rahkat ja vanukkaat.

Esimerkki päivän aterioista:

Aamupala

- puuroa tai velliä
- marjakiisseliä
- kahvia tai teetä

Lounas

- liha- tai kalamurekettä
- perunasosetta tai keitettyjä perunoita
- keitettyjä kasviksia
- pehmeää leipää (ilman kuoria), rasvaa
- maitoa tai piimää
- marja- tai hedelmärahkaa tai jäätelöä

Välipala

- jogurttia, viiliä tai marjapuuroa
- kahvia, teetä tai kaakaota

Päivällinen

- keittoa (tarvittaessa sosekeittona)
- pehmeää leipää ja rasvaa
- maitoa tai piimää

Iltapala

- pehmeää leipää ja rasvaa
- tuorejuustoa, sulatejuustoa, raejuustoa tai maksamakkaraa
- teetä tai kahvia
- täysmehua