



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala



Lievää munuaisten vajaatoimintaa sairastavan ruokavalio



Ohjelehtisen sisältö

Kun munuaisten toiminta heikkenee, kehoon kertyy vähitellen aineita, jotka aiheuttavat pahoinvointia, ruokahaluttomuutta ja väsymystä. Sopivalla ruokavaliolla voidaan ehkäistä oireiden ilmaantumista ja auttaa hidastamaan munuaisten vajaatoiminnan etenemistä.

Ohjelehtinen on tarkoitettu lievää munuaisten vajaatoimintaa sairastaville. Sen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta. Ravitsemukseen liittyvissä pulmissa ota yhteyttä laillistettuun ravitsemusterapeuttiin.

Pääkohdat

- Koska munuaisten vajaatoiminta lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä, tavoitteena on vähän suolaa ja kohtuullisesti proteiinia sisältävä, sydänystävällinen ruokavalio.
- Kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljavalmisteita ja pehmeää rasvaa suositellaan syömään yleisten ravitsemussuosituksen mukaisesti.
- Liian vähäinen juominen voi heikentää munuaisten toimintaa. Vähintään 5–8 lasillista juomaa päivässä turvaa yleensä riittävän nesteen saannin.
- Ruokahaluttomuus, pahoinvointi ja ruokarajoitukset voivat lisätä munuaisten vajaatoimintaa sairastavan vajaaravitsemuksen riskiä.



Lievä munuaisten vajaatoiminta

Munuaisten tehtävä on poistaa elimistöstä kuona-aineita ja säädellä nestetasapainoa. Munuaisten vajaatoiminnassa veri ei puhdistu kunnolla kuona-aineista ja nestettä kertyy elimistöön. Alkuvaiheessa munuaisten vajaatoiminta on usein oireeton. Kun munuaisten toiminta heikkenee, kehoon kertyy vähitellen kuona-aineita, jotka aiheuttavat pahoinvointia, ruokahaluttomuutta ja väsymystä.

Sopivalla ruokavaliolla voi ehkäistä oireiden ilmaantumista ja hidastaa munuaisten vajaatoiminnan etenemistä. Munuaisten vajaatoiminta lisää myös sydän- ja verisuonitautien riskiä. Tämän vuoksi tavoitteena on vähän suolaa ja kohtuullisesti proteiinia sisältävä, sydänystävällinen ruokavalio.

Riittävästi ja monipuolisesti

Syö vähintään neljä ateriaa eli aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Aterioilla voi ruokavalion koostamisessa käyttää apuna lautasmallia (Kuva 1):



Kuva 1. Lautasmalli auttaa monipuolisen aterian kokoamisessa (VRN 2014).



Seinäjoen keskussairaala

4 (8)

- Täytä puolet annoksesta tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla, hedelmillä tai marjoilla.
- Täytä neljäsosa annoksesta perunalla tai täysjyväviljatuotteilla, kuten leivällä, puurolla tai makaronilla.
- Täytä neljäsosa annoksesta kalalla, lihalla, kananmunalla, palkokasveilla tai maitovalmisteilla.

Vain vähän suolaa

Runsas suolankäyttö nostaa verenpainetta ja kuormittaa munuaisia. Vähäsuolainen ruokavalio auttaa hallitsemaan verenpainetta.

Vähäsuolaisen ruoan makuun tottuu vähitellen. Voit vähentää suolan määrää, kun

- suosii Sydänmerkki-tuotteita
- valitset leipiä, joissa on suolaa alle 1 g/100 g
- valitset leivänpäälliset vähäsuolaisina
- laitat ruokaan vain puolet reseptin suolamäärästä tai maustat ruoan yrteillä ja muilla suolattomilla mausteilla
- syöt harvoin runsassuolaisia ruokia, kuten suolakurkkuja, suolakeksejä, suolakalaa, home- ja fetajuustoa, maustekastikkeita sekä muita suolaisia naposteltavia.



Kasviksia joka aterialla

Runsas kasvien, hedelmien ja marjojen syöminen alentaa verenpainetta ja suojaa munuaisia. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja kannattaa syödä runsaasti kaikilla päivän aterioilla.



Proteiinia kohtuudella

Runsas valkuaisaineen eli proteiinin saanti rasittaa munuaisia. Proteiinia on runsaasti maitotuotteissa, kalassa, lihassa ja lihavalmisteeissa sekä kananmunissa. Voit kohtuullistaa proteiinin määrää ruokavaliossa, kun

- kokoat ateriat lautasmallin mukaisesti
- käytät leikkeleitä korkeintaan yhden siivun/leipäviipale tai korvaat ne kasviksilla
- käytät enintään 5–6 dl nestemäisiä maitotuotteita ja 2–3 siivua juustoa päivässä
- korvaat osan lihasta palkokasveilla tai kasviproteiinin lähteillä
- vältät proteiinilisiä tai elintarvikkeita, joihin on lisätty proteiinia.

Vaihda kovat rasvat pehmeisiin

Pehmeä rasva edistää sydänterveyttä. Pehmeää rasvaa on kasviöljyissä, kasvimargariineissa, kalassa, pähkinöissä ja siemenissä sekä avokadossa. Voit lisätä pehmeän rasvan saantia, kun

- levität leivälle kasvimargariinia
- käytät ruoanvalmistuksessa kasviöljyä, kasvi- tai pullomargariinia
- lisäät salaattiin öljyistä salaatinkastiketta
- syöt kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa
- lisäät ruokavalioon pähkinöitä ja siemeniä.

Kun samalla suositt rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita ja vähärasvaista lihaa, on ruokavalion rasvanlaatu hyvä.



Seinäjoen keskussairaala

6 (8)

Suosi runsaskuituista

Hyviä kuidun lähteitä ovat täysjyväviljatuotteet kuten leipä, puuro ja makaroni. Myös kasvikset, hedelmät, marjat ja palkokasvit sisältävät kuitua.

Kuitu vaikuttaa suotuisasti sydänterveyteen ja ehkäisee ummetusta. Lisäksi runsaskuituinen ruokavalio sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita.

Valitse runsaskuituisia viljatuotteita kaikille aterioille. Tuote on runsaskuituinen, jos se sisältää kuitua yli 6 g/100 g.

Riittävästi nestettä

Liian vähäinen juominen voi heikentää munuaisten toimintaa. Riittävästä juomisesta on tärkeää huolehtia etenkin kuumalla ilmalla ja liikunnan yhteydessä.

Vähintään 1–1,5 litraa eli 5–8 lasillista juomaa päivässä turvaa yleensä riittävän nesteen saannin. Aterioille sopii juomaksi vesi, maito tai piimä. Myös mehut, mehukeitot, tee ja kahvi sopivat täydentämään päivittäistä nesteen saantia.

Vajaaravitsemuksen ehkäisy ja hoito

Ruokahaluttomuus, pahoinvointi ja ruokarajoitukset lisäävät munuaisten vajaatoimintaa sairastavan vajaaravitsemuksen riskiä. Vajaaravitsemuksella tarkoitetaan energian tai ravintoaineiden liian vähäistä saantia niiden tarpeeseen nähden. Vajaaravitseminen lisää lihaskatoa, hidastaa sairauksista toipumista ja heikentää vointia.

Tärkeintä vajaaravitsemuksen ehkäisyssä ja hoidossa on riittävä energiansaanti ja tahattoman painonlaskun pysäyttäminen.



Seinäjoen keskussairaala

7 (8)

Ruokavalion energiamäärää voi lisätä

- syömällä pieniä aterioita 2–3 tunnin välein
- suosimalla lempiruokia
- syömällä enemmän leipää, puuroa, perunaa, riisiä, pastaa tai hedelmiä
- valitsemalla energiapitoisia juomia, kuten mehuja ja mehukeittoja
- käyttämällä ruoanvalmistuksessa runsaasti kasviöljyä tai margariinia sekä lisäämällä niitä valmiiseen ruoka-annokseen.

Ruoan lisäksi ruokavaliota voi täydentää apteekista saatavilla täydennysravintovalmisteilla. Täydennysravintovalmisteet ovat sellaisenaan nautittavia juomia. Ne sisältävät pienessä annoksessa paljon energiaa ja enemmän muita ravintoaineita kuin tavallinen ruoka. Sen vuoksi ne sopivat hyvin ruokavalion täydentämiseen, jos ruokahalu on huono.



Tekstin asiasisältö: Riikka Suorajärvi-Bron, laillistettu ravitsemusterapeutti
Lähteet: Munuaispotilaan ruokavalio ennen dialyysiä. Ravitsemusterapeuttien
yhdistys ry 2019.
Käypä hoito -suositus, Tyypin 2 diabetes. Suomalainen Lääkäriseura
Duodecim 2019.
Munuaistalo: Ravitsemushoito. Terveyskylä.fi 2019.
Kannen kuva: Pixabay
Päivitetty: 11/2019