

# Ohjeita hyperemeesistä toipumiseen ruokavalion osalta

Nämä ohjeet on tarkoitettu pahoinvoinnin jälkeisen kuntoutuksen avuksi. Näitä ei pidä yrittää noudattaa ennen kuin pahoinvointi on loppunut, sillä kaikki stressi lisää huonoa oloa. Muista olla armollinen itsellesi silloin kun olosi on huono. Ota nämä ohjeet käyttöön vain, jos koet, että jaksat niitä toteuttaa. Näiden ohjeiden ei ole tarkoitus olla mikään yksi ainoa oikea vastaus kuntoutukseen vaan vain listaa asioista, joita voit kokeilla, jos vatsasi ei toimi pahoinvoinnin päätyttyä.

## 1. Kun pahoinvointi helpottaa JA vatsa toimii suhteellisen normaalisti.

- Ota käyttöön monivitamiini. Jos olet edelleen raskaana, niin valitse jokin raskaana oleville tarkoitettu valmiste. Jos olet jo synnyttänyt, niin imetys vaikuttaa siihen minkä voit ottaa. Valitse imettäessäsi se, joka on tarkoitettu imetyksen ajaksi. Jos et imetä, ota vahva monivitamiini. Muista kuitenkin, että näitä ei kannata ottaa tyhjään vatsaan, sillä ne voivat aiheuttaa huonoa oloa pelkiltään.
- Ota käyttöön maitohappobakteerivalmiste. Näiden käytöllä ei ole rajoitusta oli raskaana tai ei. On jopa suositeltua ottaa maitohappobakteereita ennen synnytystä, sillä se saattaa parantaa myös vauvan mikrobikantaa.
- Edelliseen liittyen, ota ruokavalioosi myös lisää kuituja. Ne parantavat hyvien mikrobien kantoja suolistossa. Tarvittaessa lisää leseitä, psyllium kuitua, hamppurouhetta, pellavan siemen rouhetta tai Vi-Sibliniä ruokavalioosi. Muista kuitenkin, että hampulla (1 rkl/pv) ja pellavalla (2 rkl/pv) on käyttörajoitus ja raskauden sekä imetyksen aikana niiden käytön ei tulisi olla jokapäiväistä.
- Ota käyttöön omega-3. On todettu, että raskauden aikana puutetta saattaa esiintyä jopa normaalista raskaudesta nauttivilla ja että puute saattaa lisätä raskauden jälkeisen masennuksen riskiä. Jos käytät kun olet raskaana, niin lopeta käyttö 3-4 vk ennen laskettua aikaa. Ja muutenkin noudata purkkien annosteluohjeita. Ylisuuret määrät saattavat lisätä verenvuodon riskiä.
- Syö terveellisesti. Paljon kasviksia, laadukasta proteiinia ja rasvaa sekä runsaasti vettä. Jos tämä ei onnistu, katso ohjeita alta.
- Syö aluksi pieniä annoskokoja, sillä voi olla, että ne helpottavat ruoansulatuskanavan palautumista pahoinvoinnista.
- Jätä huoletta pois ne ruoka-aineet, jotka vieläkin ällöttävät. Aina löytyy jotain korvaavaa.

## 2. Närästyksen hoito

**Huom! Ennen kuin alat hoitamaan närästystä tee tämä testi:**

Suolahapotesti kotona:

tyhjään mahaan 1 tl ruokasoodaa -> Mikäli vatsahappoja on riittävästi, tulisi 5-10 min kuluessa esiintyä kuplimista ja röyhtäilyä. Röyhtäilyn ja kaasunmuodostuksen saa loppumaan syömällä esim. palan leipää.

Mikäli röyhtäilyä tai kaasunmuodostusta ei tule, kertoo se vatsan hapottomuudesta

## Liikahapoisien vatsan hoito-ohje:

- Raskaat ateriat: Suuret annoskoot tai ylensyönti lisäävät yleensä mahan painetta ja mahahapon takaisinvirtausta.
- Energia: ylipainoisilla laihduttaminen voi olla tarpeen närästysoireiden helpottamiseksi.
- Rasva: Rasvaiset ruoat hidastavat mahan tyhjenemistä.
- Suklaa: Suklaassa on metyyliksantiinia, joka pienentää LESin painetta ja aiheuttaa näin sileiden lihasten rentoutumisen.
- Kahvi: Kahvi, myös kofeiiniton kahvi voi aiheuttaa närästystä. Vaikutus on kuitenkin yksilöllinen. On viitteitä siitä, että tummapahtoinen kahvi on vaaleapahtoista paremmin siedetty.
- Alkoholit: Alkoholit voi provosoida oireita. Erityisesti olut on altis lisäämään oireita ja yleensä suuret annokset alkoholia missä tahansa käyttömuodossa.
- Muut ruoka-aineet:
  - Piparminttu
  - hiilihapolliset juomat
  - sipulit
  - paprika
  - sitrushedelmät ja niistä tehdyt juomat
  - tomaattituotteet
    - Näiden käyttöä tulisi rajoittaa yksilöllisesti tarpeen mukaan

Muista myös nämä:

- Juo tarpeeksi vettä, noin 2 litraa on hyvä määrä.
- Vähennä tai vältä hyvin mausteista, paistettua ja rasvaista ruokaa
- Syö runsaasti kasviksia, jotka eivät aiheuta sinulle närästystä
- Vältä tupakointia
- Säännölliset, pienet ateriat auttavat ehkäisemään närästystä
- Vältä iltasyömistä ja ruokalepoja (ateriointi viimeistään kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa)
- Pystyasento ennen ja jälkeen aterioinnin
- Säännöllinen ateriarhythmi
- Riittävä uni
- Säännöllinen liikunta
- Sängyn pääpuolen kohottaminen 15 cm jalkopäätä ylemmäksi

## Matalan vatsahapon hoito-ohjeet

- Pureskele hyvin
- Älä syö kiireisesti tai kun olet liian kiireinen
- Syö pieniä annoksia
- Älä napostelee
- Älä syö paljoa prosessoituja tuotteita
- Vältä valkoisia viljoja ja sokeria
- Jos joku ruoka aiheuttaa oireita, poista se toistaiseksi ruokavaliosta
- Älä käytä tarpeettomia lääkityksiä
- Älä juo virvoitusjuomia tai alkoholia
- Älä syö 2-3 tuntiin ennen nukkumaan menoa
- Älä juo mitään kylmää ennen kuin syöt
- Älä juo ruokailun yhteydessä vaan vain niiden välissä – etenkin illalla

Vitamiinit ja muut mahdolliset asiat, mitkä voivat auttaa:

- Syö hapattettuja kasviksia
- Juo 15 min ennen ateriaa lasi vettä, jossa on teelusikallinen omenaviinietikkaa tai sitruunamehua
- multivitamiini
- Ota lisäravinteena kolmen kuukauden kuuri sinkkiä, foolihappoa ja kalsiumia
- Ota joku entsyymivalmiste (apteekki tai luontaistuotekauppa)

## 3. Kun vatsa ei toimi normaalisti ollenkaan:

- Aloita näillä:
  - kasviksia kypsennettynä ja soseutettuna
  - pirtelöt
  - puurot
  - mehukeitot
  - juotavat jogurtit
  - yosa
  - kana ja kala
- Lisää pikkuhiljaa muut ruoka-aineet ruokavalioon. Jätä viimeiseksi ne, joista olet oireillut pahiten. Muista, että ruoansulatuskanavan pinnan uudistuminen vie kolme kuukautta aikaa. Anna siis itsellesi aikaa palautua. Yleensä noin kahden viikon kuluessa alkaa kuitenkin huomata parannusta voinnissa.
- Ota heti alkuun mukaan:
  - maitohappobakteeri
  - entsyymivalmiste (apteekit ja luontaistuotekaupat)
- Voit ottaa myös glutamiinia mukaan alkuun. Sen käyttö ohje on 5 g 2 x pv tyhjään vatsaan veden kanssa.

- Kun vatsa alkaa toimimaan vähän paremmin, niin ota mukaan:
  - monivitamiini
  - omega-3
- Jos ongelmat vatsan osalta jatkuvat, niin tutustu tämän ohjeen lopussa oleviin FODMAP – ruokavalion rajoitus- ja sallitut-ruokalistoihin. Ja sovelta niitä itsellesi sopivalla tavalla.

## 4. Lisäksi vähän hampaiden hoito-ohjeita:

- Syö säännöllisesti max 6 ateriaa päivässä
- Ota aterian jälkeen 1-2 palaa purukumia tai imeskelytabletti
- Pese hampaat normaalisti aamuin illoin
- Käytä hammaslankaa kerran päivässä
- Ota illalla harjauksen jälkeen hampaille tarkoitettu maitohappobakteerivalmiste. Tämä kannattaa käyttää kuurina tasaamaan pahoinvoinnin jälkeistä tilaa.
- Vältä kaikkia happoja sisältäviä ruokia (kahvi, sitrushedelmät, hiilihapolliset juomat jne) niin kauan kuin epäilet, että hammaserveys on vaakalaudalla
- Mene hammaslääkəriin heti kun pystyt (synnytyksen jälkeen)

Muista aina kuunnella omaa kehoasi. Nämä ohjeet ovat koostettu avuksesi ja jos ne eivät sinua auta, niin jokin muu auttaa. Käänny aina ammattilaisen puoleen, jos vatsavaivat jatkuvat vielä pahoinvoinnin tai synnytyksen jälkeen. Älä ota tätä ohjetta liian vakavasti. Tee se minkä jaksat ja mistä tulee itsellesi hyvä olo. Voimia ja jaksamista kaikille.

---

*Tämän ohjeen on koonnut ravitsemusasiantuntija (EtM), Master trainer Anu Kosonen. Toimin omassa yrityksessäni ja teen ravitsemusohjauksia työkseni. Lisäksi olen käynyt läpi kaksi hyperemeesi-raskautta, joista olen saanut kaksi ihanaa tervettä tyttöä.*

*Minulla ei ole mitään kaupallisia sidoksia mihinkään tuotteeseen tai ravintovalmentajaryhmään enkä hae tällä ohjeella mitään etua itselleni. Ohjetta saa jakaa kaikille hyperemeesistä tai muuten vatsavaivoista kärsiville sellaisenaan, kunhan mukana säilyy se, että minä olen ohjeen koostanut. Ruokavalion muuttaminen on yleensä turvallista. Jos kuitenkin koet, että jokin ohjeistä vie oloasi huonompaan suuntaan lopeta sen toteuttaminen. Jos sinulla on kysyttävää ohjeesta, minut tavoittaa näistä:*

*[anu.kosonen@pirteeks.fi](mailto:anu.kosonen@pirteeks.fi) tai 0403639287*

*Tämä ohje on laadittu 13.2.2018*

# FODMAP- rajoituslista

## HUOM!

- **Kaikki suoliston toiminnallisista oireista kärsivät eivät joudu rajoittamaan kaikkia alla olevia ruokia!**
- Testaa mikä itselläsi toimii!
- Täydelle rajoitukselle kannattaa mennä vasta silloin kun suoli rajoittaa vakavasti päivittäistä toimintaa. Esim et uskalla lähetä kotoa syömisen jälkeen tai et uskalla syödä ulkona mitään.
- Kannattaa aloittaa vehnästä, ruisleivästä, kaaleista ja sipuleista.
- Hyväksi havaittu menetelmä on käydä yliviivaustussilla läpi ne mitä käyttää runsaasti ruokavaliossaan ja vähentää tai lopettaa niiden käytön. Sen jälkeen seuraa oireitaan ja poistaa muita sitä mukaan ruokavaliosta kun oireita niistä ilmenee.
- Rajoituksessa riittää usein 80/20 periaate.
- Jos tuntuu ahdistavalta, niin keskity sallittuihin ruokiin!

Viljat	Mukula- ja juureskasvit	Vihannekset ja yrtit	Marjat	Hedelmät	Palkokasvit	Muut
vehnä (esim. leipä, murot, pastat, nuudelit, mannaryyni, bulgur, keksit ja leivonnaiset jne.) ruis ohra	maa-artisokka punajuuri	sipuli(t) (myös jauheena, esim. mausteseoksissa) valkosipuli (myös jauheena, esim. mausteseoksissa) parsa keräkaali purjo sokeriherne ruusukaali kukkakaali parsakaali fenkoli punasikuri artisokka	kirsikka luumu taateli litsi eli kiinanluumu boysenmarja kuivatut hedelmät hedelmämehut	avokado omena aprikoosi viinirypäleet (> 15kpl/annos) mango nektariini persikka päärynä persimoni vesimeloni okra	osa pavuista ("baked beans", kikherne, ruskeat pavut, linssit) soija	soijatuotteet sienet valmiit tomaattikastikkeet ja –pyré lakteosi hunaja pistaasipähkinät sorbitoli, mannitoli, xylitoli, isomaltitoli jne fruktoosi makeutusaineena prebiotit suurina annoksina makeat viinit (kuivat viinit - varoen) olut sherry portviini hiilihapolliset juomat

**Varoen:** kahvi, kookos, kookosmaito/kerma, kookosrasva, tumma suklaa, tumma kaakaojauhe, vaahteransiirappi

## FODMAP Saa nauttia lista:

Viljat	Mukula- ja juureskasvit	Vihannekset ja yrtit	Marjat	Hedelmät	Palkokasvit	Muut
riisi kaura speltti hirssi durra kvinoa tattari (ohra) vanha ruisleipä	peruna nauris lanttu porkkana palsternakka	sinimailanen bambunversot paprika paksoi tomaatti kirsikkatomaatti ruohosipuli kevätspulvin vihreä osa kurkku munakoiso endiivi inkivääri lehtikaali vihersalaatti merilevä pinaatti mangoldi kesäkurpitsa kurpitsa raparperi maissi yrtit selleri	oliivit mansikka mustikka vadelma karpalo	banaani (kypsä) cantaloupemeloni greippi hunajameloni kiivi sitruuna lime mandariini appelsiini papaija passionhedelmä ananas	pavunidut vihreät pavut	tee suola pippuri, kuivatut mausteet jotka eivät sisällä sipulia ja valkosipulia valkosipuliöljy (garlic-infused oil) aurinkokuivatut tomaatit suolakurkku (ilman sokeria) etikat laktoositon voi/margariini oliiviöljy jogurtti (laktoositon) piimä (laktoositon) kovat juustot liha kala ja merenelävät kananmunat sokeri stevia pähkinät (paitsi pistaasi)