

OPAS
HYVÄÄN
ARKEEN

Helposti nieltävä

Apua nielemisen vaikeuksiin



NEUROLIITON JULKAISUJA

HELPOSTI NIELTÄVÄ – APUA NIELEMISEN VAIKEUKSIIN

Neuroliiton julkaisusarja n:o 8

1. painos 1996

Ulla Ketola, Eeva-Liisa Warinowski, Eija Luoto ja Eila Niemi

2. uudistettu painos 2005

3. uudistettu painos 2011

4. painos 2013

5. uudistettu painos 2025

Päivitystyöhön osallistuneet: Hanna-Maria Leino, Eeva-Liisa Warinowski

ISBN 978-952-7296-64-6 (pdf)

Kuvitus: Abstract.rita, anna_ku, Blinx, Simple Line, vector_illustrator
/ Shutterstock.com ja Neuroliitto.



Neuroliitto ry

Vaihemäentie 10 A

21250 Masku

p. 02 439 2111

info@neuroliitto.fi

neuroliitto.fi



SISÄLLYS

JOHDANTO	4
NIELEMINEN.....	4
NIELEMISHÄIRIÖT.....	6
NIELEMISEN HELPOTTAMINEN.....	8
RIITTÄVÄ JA MONIPUOLINEN RAVINTO	9
HELPOSTI NIELTÄVÄ RUOKA	13
LOPUKSI	19

JOHDANTO

Moniin neurologisiin sairauksiin liittyy suun ja nielun toimintahäiriöitä. Merkittäviä nielemishäiriöitä esiintyy muun muassa spinoserebellaarisissa ataksioissa, syringobulbiassa, ALS-taudissa, Huntingtonin taudissa ja joissakin lihassairauksissa. Lisäksi nielemishäiriöitä voi esiintyä muun muassa MS-taudissa, myastenia graviksessa, Parkinsonin taudissa sekä aivoverenkierron häiriöihin liittyen.

Nielemishäiriöt heikentävät elämänlaatua ja voivat johtaa muun muassa aliravitsemukseen tai toistuviin keuhkokuumeisiin. Siksi neurologisiin sairauksiin liittyviin nielemishäiriöihin tulisi kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa.

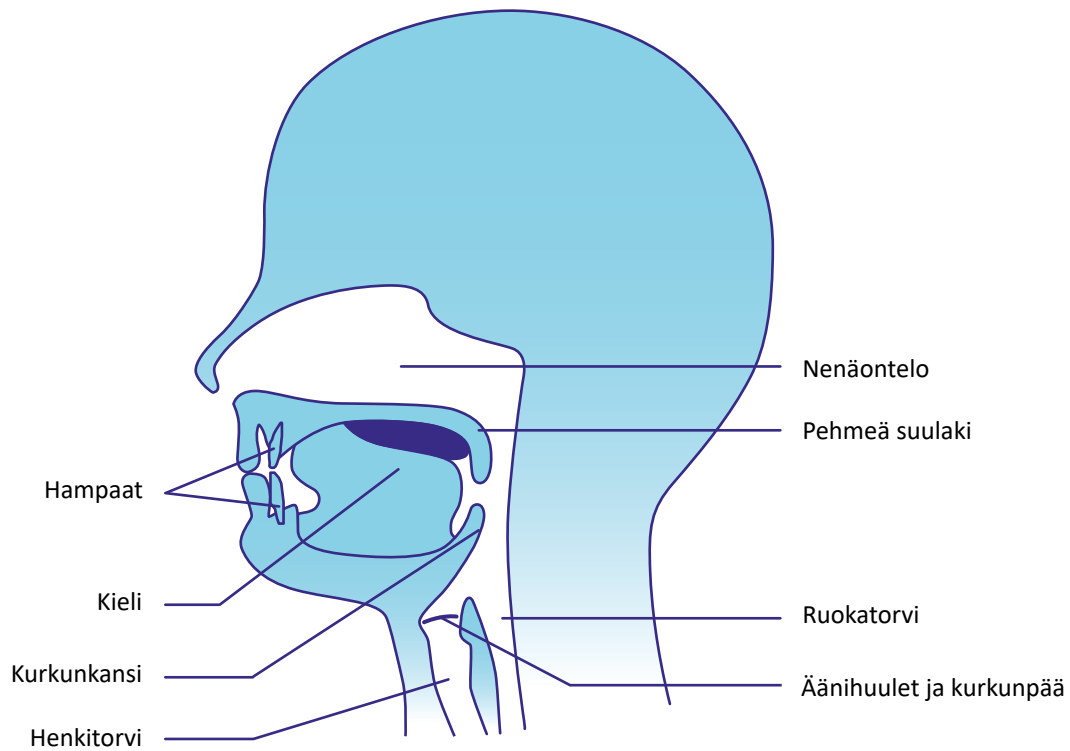
Nielemishäiriöitä voidaan usein lieventää tehokkaasti kompensatiotekniikojen ja nielemisterapian avulla. Tärkeää apua tarjoaa myös tieto sopivasta ruoan koostumuksesta.

Tämän oppaan tavoitteena on tarjota tietoa nielemisongelmista, niiden helpottamisesta sekä neuvoja helposti nieltävän ruoan valmistamiseen.

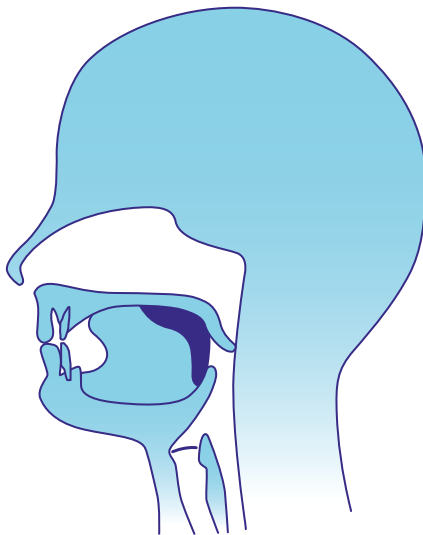
NIELEMINEN

Pureskeleminen ja nieleminen vaativat monien lihasten täsmällistä toimintaa ja yhteistyötä. Ruoka asetetaan suuhun ja pureskellaan. Pureskeltu ruokapala kerätään yhtenäiseksi massaksi kielen päälle ja kieli kuljettaa massan nielua kohti. Nielemisrefleksi laukeaa ja nielaisu tapahtuu. Henkitorvi sulkeutuu, jotta ruoka ei joutuisi keuhkoihin. Nielun lihakset kuljettavat ruokapalan lopuksi nielun läpi ruokatorveen.

Normaali nieleminen



Kuva 1. Pureskelun jälkeen ruokapala (tummansinisellä) kootaan kielen päälle, ja kieli kuljettaa sen edelleen nielua kohti.



Kuva 2. Nielemisrefleksi laukeaa, ja nielaisu tapahtuu. Ruokapala kulkee nielun läpi.



Kuva 3. Kurkunkansi sulkeutuu ja ruokapala kulkeutuu nielusta ruokatorveen.

NIELEMISHÄIRIÖT

Neurologiset sairaudet saattavat aiheuttaa häiriöitä suuontelon, nielun tai ruokatorven lihastoiminnoissa sekä nielemisrefleksin toiminnassa. Ruuan tai juoman käsittely ja kuljetus suuontelossa heikentyy, jos poskien, leuan, huulten, kielen tai suulaen lihastoiminta on häiriintynyt. Edellä mainittujen lihasten toiminnassa saattaa esiintyä heikkoutta, jäykkyyttä, hitautta tai epätarkkuutta.

Myös suuontelon tuntehäiriöt vaikeuttavat ruuan käsittelyä. Nielemisrefleksin heikentyminen vaikeuttaa ruuan tai juoman kulkeutumista nieluun. Nielemisrefleksin viivästyessä erityisesti juoma saattaa kulkeutua nieluun liian aikaisin, jolloin henkitorven sulku ei ole vielä tiivis ja juoma kulkeutuukin henkitorveen.

Esimerkiksi ALS-sairaudessa nielemisongelmia voi esiintyä koko nielemistapahtumassa. Ataksiasairauksissa nielemisongelman syynä taas on nielemisen eri vaiheiden koordinointivaikeus. MS-taudissa nielemisongelman syynä voi olla esimerkiksi nielemisrefleksin heikentyminen, lihasten spastisuus tai heikkous. Nielemishäiriön laadusta riippuen ruuan ja juoman koostumusta muutetaan tilanteeseen parhaiten sopivaksi.



Eri syistä johtuvia nielemishäiriöitä

- Kielen toiminnan heikentymisen takia kieli ei kuljeta ruokapalaa tehokkaasti nielua kohti. Kieli ei kykene kontrolloimaan ohutta nestettä, vaan se joutuu liian nopeasti kielen takaosaan ja sieltä henkitorveen.
- Suulaen toiminnan heikentymisen takia ohut neste ja ruuan murut kulkeutuvat nenäonteloon.
- Ruuan kulkeuduttua kielen takaosaan nielemisrefleksi ei laukea riittävän nopeasti. Henkitorvi sulkeutuu vasta nielemisrefleksin lauettua, joten erityisesti ohuet nesteet kulkeutuvat avonaiseen henkitorveen.
- Kurkunpään sulkumekanismien heikentymisen takia kurkun-kansi ei laskeudu tiiviisti henkitorven päälle, jolloin ruokaa tai juomaa kulkeutuu avonaiseen henkitorveen.
- Ruoka tai juoma juuttuu nielun onteloihin, joista se nielaisun jälkeen kulkeutuu jo avautuneeseen henkitorveen.

Nielemishäiriö	Haitta	Suosittelava ruuan koostumus
Huulten sulku heikentynyt	Neste valuu suupielistä.	Nesteet ja ohutliemiset ruuat sakeutettuina.
Pureskelu heikentynyt	Ruuan hienontaminen vaikeutunut.	Pehmeä, tasainen ruoka helpottaa lihastyötä.
Kielen lihastoiminta heikentynyt	Kiinteä ruoka juuttuu kielen päälle tai kitalakeen, ohut neste valahtaa henkitorveen.	Soseutettu ruoka, sakea neste.
Suulaen lihastoiminta heikentynyt	Ohut neste ja ruuan murut kulkeutuvat nenäonteloon.	Sakea neste, tasainen ja koossa pysyvä ruoka.
Viivästynyt nielemisrefleksi	Erityisesti nesteet kulkeutuvat henkitorveen.	Sakea neste, pillin käyttö voi olla vaarallista, sopivan kokoiset suupalat.
Kurkunpään sulku heikentynyt	Erityisesti nesteet kulkeutuvat henkitorveen.	Sakea neste, sakea ruoka.
Nielun lihastoiminta heikentynyt	Tahmea ja murumainen ruoka juuttuu nieluun, josta nielaisun jälkeen saattaa kulkeutua henkitorveen.	Tasalaatuinen, kostea ja liukas ruoka.

NIELEMISEN HELPOTTAMINEN

Ruuan ulkonäkö ja ruokailuympäristö ovat yhtä tärkeitä kuin ruuan laatu. Viihtyisä ympäristö tekee ruokailusta nautittavamman. Pöytäliina, kukat, lautasliina, kynttilät, kauniit astiat, taustamusiikki – kaikkea kannattaa kokeilla. Ruokailuympäristön pitäisi olla rauhallinen. Taustahälinä ja seurustelu ruokailun aikana haittaavat keskittymistä nielemiseen.

Ruoka-annoksen ulkonäköön on hyvä kiinnittää erityistä huomiota. Hienonnettu ruoka voi olla hyvännäköistä ja ruokahalua herättävää. Annoksen ulkonäköä voi piristää käyttämällä värikkäitä koristeita. Pieni annos kannattaa syödä pieneltä lautaselta. Jos matalalta lautaselta syöminen tai haarukan käyttö tuntuu hankalalta, kannattaa kokeilla syvää lautasta ja lusikkaa.

Tarkkaile asentoasi

- Syö istuvassa asennossa, pää ei saa taipua takaviistoon.
- Selinmakuulla syöminen on erityisen vaarallista, sillä kurkunpään sulku heikkenee.
- Pään taivutus etuviistoon nielaisun aikana tehostaa henkitorven sulkeutumista.



Vinkkejä aterioinnin onnistumiseen

- Tee aterioista herkullisen näköisiä.
- Rauhoita ruokailutilanne, sillä hälinä tai vilkas ruokapöytäkeskustelu vaikeuttavat nielemiseen keskittymistä. Keskity jokaiseen nielaisuun.
- Jos nielemiseen osallistuvat lihakset väsyvät nopeasti, syö päivittäin useita pieniä aterioita. Syö päivän pääateria kun olet virkeimmilläsi.
- Syö hitaammin ja pienempiä suupaloja kuin aikaisemmin.
- Vältä ruoka suussa puhumista, jotta et vahingossa henkäise ruokaa henkitorveen
- Jos ruoka tuntuu juuttuvan nieluun, rykäise voimakkaasti ja nielaise uudelleen.

Nielemisterapia

Nielemisvaikeuksien ilmaannuttua on tarpeen ottaa yhteyttä nielemisvaikeuksiin perehtyneeseen puheterapeuttiin. Puheterapeutti tekee nielemistutkimuksen, jonka avulla etsitään keinoja nielemisen helpottamiseksi. Nielemisterapialla tai nielemisen kompensatiokeinoilla, kuten oikealla asennolla tai ruuan koostumuksen muokkauksella, pyritään helpottamaan nielemisvaikeuksia.

RIITTÄVÄ JA MONIPUOLINEN RAVINTO

Nielemisongelmista kärsivä jättää usein syömättä ruokia, jotka tuntuvat hankalimmilta niellä ja syömisestä hidastuessa syö vähemmän kuin on tarpeen. Ruokien pitkäaikainen välttäminen ja ruokavalion yksipuolistuminen voi johtaa puutteelliseen ravitsemustilaan. Aliravitsemuksesta johtuva väsymys ja voimattomuus heikentävät elämänlaatua. Ravitsemusongelmia voidaan kuitenkin ehkäistä puuttamalla niihin ajoissa.

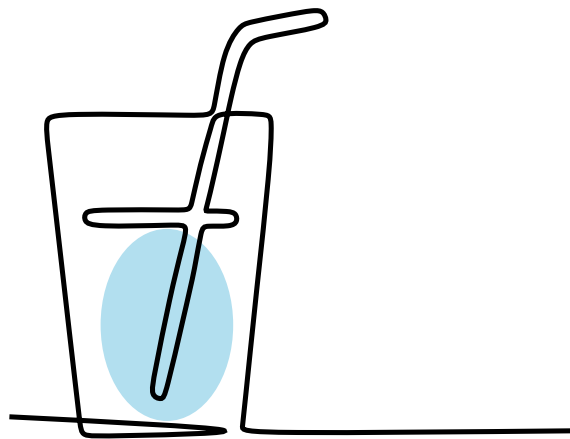
Ruokavalion sisältämä energiamäärä on kaikissa tilanteissa pyrittävä pitämään riittävänä. Säännöllisesti painoa seuraamalla voi arvioida ruokavalion energiamäärän riittävyttä. Painoindeksi kertoo, onko paino normaali. Aikuisten painoindeksi lasketaan kaavalla: $PI = \text{paino (kg)} / \text{pituus}^2 \text{ (m)}$. Jos painoindeksi on 20–25, on henkilö normaalipainoinen. Ravitsemuksen riittävyteen tulee kiinnittää erityistä huomiota, jos paino on laskenut 10 % puolen vuoden aikana, painoindeksi on alle 20 ja jos ruokahalu on huonontunut.

Jos paino laskee tai ruokavalikoima on suppea, on tarpeen ottaa yhteyttä ravitsemusterapeuttiin. Ravitsemusterapeutti antaa ohjeita ruokavalion toteuttamiseen ja laatii henkilökohtaisen ravitsemussuunnitelman.

Energian saantia voi lisätä seuraavilla tavoilla

- Syö välipaloja pääaterioiden välillä.
- Lisää ruuan energiamäärää rasvalla.
- Levitä leivän päälle ylimääräinen annos kasvimargariinia. Käytä öljy- tai majoneesipohjaisia salaattinkastikkeita.
- Valmista jälkiruokia. Maidosta ja jäätelöstä valmistettu pirtelö on hyvä energia- ja proteiininlähde. Vaihtelua saa maustamalla pirtelöitä eri tavoin.

Tiheä ruokailurytmi on hyvä ravinnonsaannin kannalta, mutta huono hampaille. Hampaiden hyvinvointiin kannattaa kiinnittää huomiota. Ksylitolivalmisteiden käyttö ruokailun päätteeksi suojaa hampaita.



Proteiinit

Proteiineja eli valkuaisaineita tarvitaan solujen ja kudosten rakennusaineeksi. Proteiinien riittävä saanti on erityisen tärkeää heille, joilla on pitkäaikaissairauksia, jotka ovat ikääntyneitä ja joilla ruokahalu on heikko. Jokaisella aterialla on hyvä syödä jotain proteiinipitoista.

Ruokavalion proteiinipitoisuutta voi lisätä seuraavilla tavoilla:

- Käytä keittoihin ja laatikkoruokiin tavallista enemmän lihaa, kalaa, kanaa tai kasvipohjaisia proteiinia, kuten härkäpapuvalmisteita.
- Valitse ruokajuomaksi maito, piimä tai soijapohjainen juoma ja välipalaksi proteiinijuoma, rahka tai jogurtti.
- Lisää ruokaan raejuustoa, juustoa, maitojauhetta tai kananmunaa.
- Valmista rahkajälkiruokaa, pirtelöä, marjamaitoa ja maitokiisseliä.
- Kokeile täydennysravintovalmisteita. Niistä saat myös lisäenergiaa.

Neste

Aikuinen tarvitsee nestettä 2–3 litraa päivässä. Perustarvetta lisäävät muun muassa hikoilu, kuuma ilmasto ja kuume. Nesteen saantia voi seurata kirjaamalla ylös päivän aikana nautitut ruoka- ja janojuomat.

Ohut, huoneenlämpöinen neste, joka ei tunnu eikä maistu miltään, on vaikea niellä. Maito juomana lisää liman eritystä ja paksuntaa sylkeä, jolloin nieleminen saattaa vaikeutua. Hapanmaitotuotteista tai kasvi-juomista ei tavallisesti aiheudu vastaavaa haittaa.

Pillistä voi olla apua, jos käsien motoriikka on huono tai nesteen käsittely kielen päällä on vaikeutunut. Pillin kanssa on kuitenkin oltava varovainen. Pillillä imettäessä neste kulkeutuu nopeasti nieluun. Jos nielemisrefleksi ei toimi, neste saattaa joutua henkitorveen.

Jos lasista juominen ja pillillä imeminen on hankalaa, voi kokeilla nesteen nauttimista lusikalla. Lusikoituna nesteen kertamäärä on pieni ja nieleminen on helppoa. Jos ohut neste lusikoitunakin on vaikea niellä, juoman voi sakeuttaa paksummaksi apteekista saatavalla sakeuttamisjauheella. Sakeuttamisjauhe sakeuttaa ilman kuumentamista, joten sillä voi halutessaan sakeuttaa vaikka saunaoluen tai lempiviinin.

Täydennysravintovalmisteet

Täydennysravintovalmisteet ovat helppo ja hyvä tapa parantaa ruuan energia- tai ravintosisältöä. Niitä voi käyttää ruokaan sekoitettuna, sellaisenaan välipaloina, aterian osana tai jopa aterian sijaan.

Ravintovalmisteissa on jauheita, pirtelömäisiä tai mehumaisia juomia ja lusikoitavia vanukkaita. Toiset täydentävät ruuan koko ravintoainesisältöä, toiset taas lisäävät vain ruuan energiasisältöä. Täydennysravintovalmisteiden käytöstä kannattaa neuvotella lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa. Valmisteita voi ostaa apteekista ja käytövinkkejä löytyy valmistajien verkkosivuilta.

Esimerkki täydennysravintovalmisteiden käytöstä sosemaisessa ruokavaliossa

Aamupala:

- 2 dl puuroa tai velliä
- 1 tl margariinia
- lasi maitoa
- 2 mittaa energiajauhetta maitoon sekoitettuna

Välipala:

- 2 dl täydennysravintojuomaa

Lounas:

- 2½ dl sosekeittoa + 2 mittaa energiajauhetta sosekeittoon sekoitettuna
- lasi maitoa

Välipala:

- 2 dl täydennysravintojuomaa

Päivällinen:

- 2 dl laatikkoruokaa
- lasi maitoa
- 2 dl marjakiisseliä
- 2 mittaa energiajauhetta kiisseliin sekoitettuna

Iltapala:

- 2 dl velliä tai puuroa

Ilman täydennystä päivän ruuat sisältävät 1 100 kcal energiaa ja 55 g proteiinia. Täydennysravintovalmisteista saadaan lisäksi 700 kcal energiaa ja 30 g proteiinia. Yhteensä energian määrä on 1 800 kcal ja proteiinin määrä 85 g.

Letkuravitseminen

Letkuravitsemusta tarvitaan, kun muut nielemisen helpottamiseen käytetyt keinot eivät tuota toivottua tulosta. Nielemisongelmat voivat johtaa laihtumiseen, tai ruoka voi kaikista yrityksistä huolimatta joutua henkitorveen. Letkuravitseminen takaa riittävän nesteen, energian ja ravintoaineiden saannin, ja ruokaa voi silti maistella omien mielihalujen mukaan.

Apteekista saatava letkuravintovalmiste, ja tarvittaessa vesi, annostellaan ohuen letkun kautta mahalaukkuun. Letkuravitseminen voidaan toteuttaa nenän kautta asetettavalla nenä-mahaletkulla tai mahan peitteiden läpi suoraan mahalaukkuun asettavan letkun (PEG eli perkuutaaninen endoskooppinen gastrektomia) avulla. Pitkäaikaiseen letkuravitsemukseen jälkimmäinen on sopivin. PEG-syöttöletkun käyttö onnistuu myös kotona, eikä se estä normaalia elämää ja harrastamista, kun avanne suojataan huolellisesti. Hoidonohjaus annetaan aina sairaalassa, jossa harjoitellaan syöttöletkun käyttöä ennen kotiin siirtymistä. Letkuravintovalmiste valitaan yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Letkuravitsemukseen liittyy monesti turhia ennakkoluuloja ja pelkoja. Myönteinen ja elämänlaadulle merkityksellinen seuraus letkuravitsemuksen käytöstä voi olla esimerkiksi virkeyden ja jaksamisen lisääntyminen, kun riittävä ravinnon ja nesteen saanti on turvattu.

HELPOSTI NIELTÄVÄ RUOKA

Kun nielemiskyky on heikentynyt, ruoka on tarjottava helposti nieltävissä muodossa. Kukin pystyy itse parhaiten arvioimaan, minkälaisen ruuan syöminen on helpointa.

Tasalaatuinen ruoka on helpointa niellä. Siinä ei ole kiinteydeltään erilaisia aineksia, kuten pureskeltavia paloja ja ohutta lientä, ja sen voi koota kielen päälle yhtenäiseksi massaksi. Mikäli ohutta nestettä sekä kiinteää materiaalia sisältävää ruokaa on vaikea hallita samanaikaisesti kielen päällä, ruoka on syytä joko hienontaa tasalaatuisemmaksi tai ottaa kiinteä ja nestemäinen ruoka eri suupaloina. Pelkkä sosemainen ruoka ei kuitenkaan anna puremalihaksille riittävästi työtä. Lihaskunnon ylläpitämiseksi sosemaisen ruuan syöntiin kannattaa siirtyä vain, jos se on välttämätöntä.

Pureskelua vaativa ruoka herättää nielemisrefleksiä, koska pureskelu lisää syljeneritystä. Syljen sekoittuminen ruokaan tekee siitä helpommin nieltävää. Kuivaa, murumaista ruokaa on työlästä niellä, jos nielun lihastoiminto on hidastunut tai heikentynyt. Liian kuuma ruoka tulee nielaistuksi hätiköiden, jolloin se saattaa kulkeutua vielä avonaiseen henkitorveen. Kylmä ruoka ja juoma (jäätelö, sorbetti, jääkylmä vesi) ovat yleensä helpompia niellä, koska ne vahvistavat nielemisrefleksin toimintaa. Kylmä ruoka on hyvä pitää kylmänä ja kuuma kuumana, sillä maku, tuoksu ja nieltävyys liittyvät ruuan oikeaan lämpötilaan. Mieluisa, maistuva ruoka aktivoi paremmin nielemisrefleksiä.

Ruuan maustaminen riippuu makutottumuksista. Nielemisongelmat eivät sinänsä vaadi maustamatonta ruokaa, mutta voimakkaat mausteet saattavat ärsyttää nielua. Kokeilemalla oppii tuntemaan mausteet, jotka eivät sovi. Maun lisäksi tuoksu on tärkeä. Tuoksu tuo veden kielelle ja vi- rittää ruokailuun. Mausteet lisätään ruokaan hienoksi jauhettuna, myös yrttimausteet. Joitakin aineksia, kuten tilliä ja persiljaa, on vaikea hienontaa riittävästi, joten niiden käyttöä on siksi syytä välttää.

Moni luopuu leivän syömisestä nielemisvaikeuksien vuoksi. Viljakuitu on tärkeää suoliston terveydelle ja toiminnalle, ja vähäkuituinen ruokavalio voi aiheuttaa ummetusta. Jos leipää ei pysty syömään sellaisenaan, sitä voi kokeilla maidolla, vedellä tai lihaliemellä kostutettuna tai leipäsoseena. Leivän voi myös korvata täysjyväviljasta valmistetulla vellillä tai puurolla. Viiliin, jogurttiin ja piimään voi sekoittaa kaurakuitua, vehnä- tai kauraleseitä tai talkkunaa. Muroja voi sekoittaa marjakeittoon, kiisseliin tai viiliin. Pirtelöön ja jälkiruokaan voi sekoittaa leseitä. Leipää voi myös hyytelöidä sakeuttamisjauheella sakeutetun nesteen avulla.



Hienontaminen

Ruokaa voi hienontaa eri välinein kuten haarukalla, monitoimikoneella tai tehosekoittimella. Haarukalla pehmeä, helposti purtava ruoka survo-taan lautasella hienojakoisemmaksi. Haarukalla hienontaminen on sopi-va keino silloin, kun ruokaa pystyy hieman pureskelemaan.

Pehmeitä, helposti syötäviä ja haarukalla hienonnettavia ruokalajeja on paljon:

- jauhelihakastike, lihamureke, jauhemaksapihvit
- papu- ja kasvispohjaiset pihvit, kastikkeessa haudutettu kasvis-ruoka
- uunikala, kastikkeessa haudutettu kalaruoka, kalamureke
- makaronilaatikko, lasagne, perunasoselaatikko, janssonin-kiusaus
- munakas, munakokkeli
- maitohyytelö ja maitopohjainen vanukas, mehuhyttelö
- maitoon tai muuhun juomaan kastettu leipä
- säilykehedelmät, uuniomenat
- jäätelö ja jäädyke
- puuro ja velli

Kuivaa ruokaa on hienonnettunakin vaikea niellä. Ruuan voi kostuttaa ja mehevoittaa lisäämällä erilaisia kastikkeita, kermaviiliä, tomaattimehua tai tomaattimurskaa.

Soseuttaminen

Sosemaisesta ruuasta saa houkuttelevan ja ruokahalua herättävän, kun kiinnittää huomiota raaka-aineiden väreihin ja annoksen asetteluun lau-taselle. Jokainen ruokalaji tulee soseuttaa ja laittaa lautaselle erikseen. Purenta- ja nielemiskyvyn mukaan ruoka hienonnetaan joko karkeaksi tai sileäksi soseeksi. Nestettä on oltava riittävästi, jotta soseesta ei tule liian kuivaa ja paksua. Kostuttamiseen voi käyttää liha-, kala- ja kasvis-lientä, mehua tai kastiketta. Sosemaisien ruokavalion ravintosisältöä täy-dennetään monivitamiinilla ja tarvittaessa täydennysravintovalmisteilla (kts. esimerkki sivulla 12).

Kypsennetyt kasvikset antavat väriä ruokalautaselle. Ne myös parantavat ruuan ravintosisältöä. Kypsästä porkkanasta, parsakaalista, kukkakaalista ja punajuuresta on helppo tehdä lämmin sose. Peruna-sose tarjotaan sopivan kiinteänä. Kasviksia voi hienontaa kypsentämättöminäkin. Hedelmät ja marjat sopivat hyvin tuoresoseiden aineksiksi. Niitä voi tarjota myös kiisseleinä ja keittoina tai kypsentää uunissa. Marjojen ja hedelmien kovat kuoret ja siemenet on syytä poistaa siivilöimällä, etteivät ne haittaa nielemistä.

Sosemaisessa ruokavaliossa leipä korvataan leipäsoseella, puurolla ja vellillä sekä lisäämällä juomiin, jälkiruokiin, viiliin tai jogurttiin muroja tai leseitä. Melkein kaikki maitotuotteet sopivat sosemaiseen ruokavalioon sellaisenaan.

Liha, kala ja kana voidaan hienontaa monitoimikoneessa, tehosekoittimessa tai lihamyllyssä. Myös jauhelihasta valmistetut ruuat on syytä hienontaa, jos nielemisongelmat edellyttävät hyvin hienojakoista ruokaa. Valmiissa ruuassa olevat jauhelihamuruset voivat takertua nieluun. Sosemaisesta ruuan valmistaminen vaatii vaivannäköä, mutta lopputulos on vaivan arvoinen.

Vinkkejä sosemaisesta ruuan valmistamiseen:

- Käytä kasviksia tuomaan makua ja näköä. Vältä oranssi-vihreän ja vihreä-punaisen-yhdistelmiä, sillä yhdessä soseutettuina tulos ei ole houkuttelevan näköinen.
- Kypsennä ja hienonna lihaa, broileria ja kalaa isoissa erissä ja pakasta kerta-annoksiksi.
- Tee hedelmäsosetta yhdistämällä tuoreita ja säilöttyjä hedelmiä. Jos käytät banaania tai omenaa, sose kannattaa syödä mahdollisimman nopeasti, ettei se tummu. Tummuminen ei näy, jos banaania yhdistää marjoihin.
- Käytä ruoka-aineita monipuolisesti: valitse päivittäin jotain vieraan sivun taulukon jokaisesta ruoka-aineryhmästä.

Ruoka-aineiden valinta pehmeässä ja sosemaisessa ruokavaliossa

Ruoka-aineryhmä	Sopivat ruoka-aineet
Leipä ja muut viljavalmisteet	Puurot, vellit, murot, talkkuna, pehmeä leipä ilman kuorta, leipä, pulla, korppu ja muu kahvileipä liotettuna teessä, kahvissa, keitossa tai muussa nesteessä, makaroni ja pasta hyvin kypsennettyinä.
Peruna	Keitettynä tai soseena ja eri ruuissa.
Maito ja maitovalmisteet	Maito, piimä, viili, jogurtti, maitorahka, jäätelö, pirtelö, vanukas, kotijuusto, tuore mozzarella, raejuusto, levitettävät tuorejuustot ja sulatejuustot. Kovat juustot raasteena ruuassa.
Marjat ja hedelmät	Hedelmät kuorittuina ja riittävän kypsinä, kuten päärynä, persikka, luumu, pehmeärakenteiset hedelmät, kuten banaani ja kiivi, sitrushedelmät mehuiksi puristettuina, hienojakoiset hedelmäraasteet, säilykehedelmät, pehmeäkuoriset marjat sellaisenaan, kovakuoriset marjat siivilöityinä sekä hyytelöt, jäädykkeet ja marjapuurot.
Vihannekset ja juurekset	Kasvikset kypsennettyinä, soseutettuina, ruokien joukkoon lisättyinä tai lastenruokasoseina, tuoreet kasvikset hienojakoisina raasteina, pehmeät kasvikset sellaisenaan, tomaatti kaltattuna.
Liha, kala, sisäelimet ja kananmuna	Kala-, muna- ja jauheliharuoat, liha ja broileri hienonnettuina, makkarat kuorittuina, veriohukaiset ja jauhemaksaruuat, lihahyytelö, leikkele, maksamakkara ja kananmuna.
Rasva	Kasviöljyt, kasvirasvavete, voi ja rasvaseos.

Lähde: Pehmeä, sosemainen ja nestemäinen ruokavalio, Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2019.

Nestemäisen ruuan sakeuttaminen

Nestemäisessä ruokavaliossa ruuat jauhetaan hyvin hienojakoisiksi ja tarvittaessa siivilöidään. Paksumia nesteitä ohennetaan tarpeen mukaan, ohuita nesteitä taas sakeutetaan.

Nestemäisen ruokavalion haittoja ovat suuri volyymi ja niukka energia- ja ravintoainetiheys. Nestemäisen ruokavalion ravintosisältöä täydennetään aina monivitamiinilla ja täydennysravintovalmisteilla. Täydennysravintojuomista voi valita vanukkaita tai pirtelömäisiä juomia, joita voi tarvittaessa saostaa sakeuttamisjauheella, ja täydennysravintojauheita, joita voi lisätä keittoihin, velleihin ja kiisseleihin niiden valmistuksen loppuvaiheessa. Ravitsemusterapeutti auttaa yksilöllisen ruokavalion suunnittelussa ja energiansaannin riittävyyden arvioinnissa. Nestemäiseen ruokavalioon kuuluvat muun muassa liha-, kala- ja kasvisliemi, sosekeitto, mehukeitto, nektari, pirtelö ja velli.

Ohut juoma, keitto ja liemi kulkeutuvat helposti henkitorveen. Nestettä voi saostaa, ja nesteen voi myös vaihtaa sakeampaan. Maidon tai mehun voi korvata piimällä, nektarilla, mehukeitolla tai pirtelöllä. Sakean nesteen paksuutta voi kokeilla pillin avulla: sakeus on hyvä, jos ruuan pystyy imemään pillillä. Tuttuja sakeuttamisaineita ovat perunajauhot, maissitärkkelys ja ohratarkkelys, joita voi käyttää kiisselin, mehukeiton ja kastikkeen saostamiseen. Kananmunalla, sulatejuustolla ja maitojauheella voi saostaa kuumennettavia ruokia.

Helpoiten ja nopeimmin ruokia ja juomia sakeutetaan apteekista saatavan sakeuttamisjauheen avulla. Sakeuttamisjauheella voi saostaa sekä kylmiä että kuumia ruokia, eikä jauhe muuta ruuan alkuperäistä makua. Saostetun ruuan rakenne kestää pakastuksen, sulatuksen ja uudelleenlämmityksen.

Ruuan hyytelöiminen

Pehmeistä tai soseutetuista aineksista valmistettu hyytelö on helppo syödä ja niellä. Hyytelöä voi valmistaa sekä suolaisista että makeista aineksista. Yleisin hyytelöimisaine on liivate. Myös sakeuttamisjauheiden avulla voi valmistaa hyytelömäisiä ruokia.

LOPUKSI

Tämän oppaan ohjeita voi soveltaa sekä omiin että toisen henkilön suosikkiruokiin – pienillä muokkauksilla ruoista saa helpommin nieltäviä tai paremmin tarpeisiin sopivia. Verkosta löytyy loputtomasti inspiroivia reseptejä, joista voi valita omaan tai läheisen ruokavalioon ja makuun sopivia vaihtoehtoja. Erilaisiin reseptisivustoihin ja blogeihin kannattaa tutustua rohkein mielin – ne voivat johdattaa uusiin herkullisiin kokemuksiin ja mukaviin ruokahetkiin.





neuroliitto.fi