

MENIERE-POTILAAN RUOKAVALIO

Ruokavalioidon tarkoituksena on ehkäistä ja helpottaa Meniere-potilaan kohtauksia. Kohtaus voi ilmetä huimauksena, tasapainovaikeuksina, kuulon alenemisena, paineen tai täyteen tunteena korvassa ja/tai tinnituksena (korvan soiminen). Kohtaukseen liittyy myös tavallisesti voimakas pahoinvointi ja oksentaminen, joka voi kestää 1-6 tuntia.

Sairaus johtuu sisäkorvan nestetasapainohäiriöstä. Normaalisti sisäkorvan nestemäärä pysyy vakiona ja siinä on vakiomäärät natrium- ja kaliumkloridia sekä muita elektrolyyttejä. Menieren taudissa sisäkorvan vaurioituminen häiritsee solujen toimintaa ja siitä seuraa nestekoostumuksen vaihtelu ja tämä aiheuttaa nesteen keräytymistä sisäkorvaan ja kalvoston sisälle.

Meniere-potilaiden perushoitona tai lääkehoidon tukena käytetään erittäin vähäsuolaista ruokavaliota. Hyvin vähäsuolaisen (2 g NaCl) tai suolattoman ruokavaliion avulla oireet voivat helpottua tai poistua kokonaan. Vähäsuolaisessa ruokavaliiossa on suolasta tulevaa natriumia 0,8 g. Säännölliset ateria-ajat ja elämäntavat ovat eduksi myös meniere-potilaille.

Ruokavaliion toteutus

Ruokavaliiossa vähennetään suolan saantia noin **2 g ruokasuolaa** eli natriumkloridia (NaCl) vuorokaudessa. Suomalaisten keksimääräinen suolan saanti on 7-10 g/vrk, kun suolan saantisuositus väestötasolla on alle 5 g/vrk. Suurimpia piilosuolan lähteitä ovat tavallinen leipä, leikkeleet, juustot ja valmisruoat. Erityisen runsaasti suolaa saattaa olla erilaisissa aamiaismuroissa, liemivalmisteissa, kastikkeissa, keitoissa, säilykkeissä ja mausteseoksissa.

Tavoitteeseen päästään valmistamalla ruoka suolattomana tai hyvin vähäsuolaisena sekä valitsemalla vähäsuolaista tai suolatonta leipää, vähäsuolaisia leikkeleitä, juustoja ja margariinia. Vähäsuolaisten tuotteiden käyttöä joudutaan myös rajoittamaan, jotta suolarajoitus toteutuu. Ainoastaan käsittelemättömät ruoka-aineet ovat suolattomia kuten liha, kala, jauhot, hiutaleet, tuoreet kasvikset ja hedelmät. Täysin suolaton ruokavaliio ei sisällä lisättyä suolaa missään muodossa ja toteutuu vain, jos ruoka valmistetaan itse.

Jos leipä on täysin suolatonta, leikkeleiden ja juuston sekä mineraalisuolan käyttöä voidaan tällöin hiukan lisätä kuitenkin niin, että päivän kokonaissuolansaanti pysyy 2 g:ssa. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä suolatonta puuroa, perunaa, riisiä ja pastaa saa syödä vapaasti. Nestemäisiä maitotuotteita suositellaan 6 dl/pv riittävän kalsiumin saannin turvaamiseksi

Esimerkki ruokavaliion toteutuksesta

Ruoka-aine	Annos	Suolaa g
Vähäsuolainen leipä, suolaa 0,7 % Suolaton leipä	6 viipaletta	1,5 0
Vähäsuolainen margariini Suolaa 0,5 %	5 tl = 30 g	0,2
Vähäsuolainen juusto Suolaa 0,7 %	2 viipaletta = 20 g	0,2
Vähäsuolainen leikkele Suolaa 1,2 %	1 viipale = 10 g	0,1
Ruoanvalmistukseen mineraalisuolaa	1 maustemitta = 1 g	0,5
Yhteensä		2,5 g (1 g, jos leipä suolaton)

Potilaat saattavat hyötyä myös alkoholin, kahvin, teen, kolajuomien, virvoitusjuomien, suklaan ja runsaasti sokeria sisältävien elintarvikkeiden välttämistä. Säännölliset ateriat (5-6 ateriat/pv) ja pitkien ateriäväljen välttäminen helpottavat oireita osalla potilaista. Riittävästä nesteestä saannista on hyvä huolehtia (n. 2 l/vrk). Kuumassa ilmastossa ja runsaasti hikoillessa on juotava enemmän, tällöin suolan käyttöä voi hiukan lisätä.

Suolat

Tavallisessa ja merisuolassa on suolaa 99-96%. Mineraalisuolojen (esim. LoSalt, Sagasalt, Seltin, Pansuola, Jozo mineraalisuola) suolapitoisuus vaihtelee eri valmisteiden välillä 33-57 %. Mineraalisuoloissa osa natriumista on korvattu kaliumilla ja magnesiumilla. Potilaat, joilla on kaliumrajoitus, eivät voi käyttää mineraalisuoloja. Makuasti on hyvä totuttaa vähäsuolaiseen ruokaan asteittain, koska useimmiten mineraalisuolat maistuvat miedommin suolaiselta kuin tavallinen suola. Yrtti- ja maustesuoloissa (esim. Ryytihiippynen, Frantsilan yrttisuolat, Trocomare, Herbamare, Aromisuola) on suolaa 0-95 %. Tiedot löytyvät pakkausmerkinnöistä.

Vähäsuolaisia ruoanvalmistusvinkkejä

Mineraalisuolan käyttö ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa (valmiin ruoan suolapitoisuus 0,2-0,5 %)

Puurot	½ tl / litralle nestettä
Puuro mikroaaltouunissa	½ maustemitallista / 2 dl nestettä
Keitot, laatikkoruokat, leipä/sämpylät	½ - 1 tl / litralle nestettä
Mureketaikina	½ tl / 500 g jauhettua lihaa
Käytä mittasarjaa: 1 tl = 5 ml = noin 5 g; Maustemitta = 1 ml = noin 1 g	

Kun tekee ruokaa ja leipoo itse, voi vaikuttaa paljon ruokien suolapitoisuuteen. Mittaa lisäämäsi suola maustemitalalla. Vähennä suolan käyttöä asteittain, jätä ensin neljännes pois aiemmin käyttämästäsi suolamäärästä ja kahden viikon päästä toinen neljännes. Tällöin suola käyttö on vähentynyt puoleen. Jatka suolan vähentämistä siihen asti, kunnes oireet helpottavat.

Peruselintarvikkeet, kuten tuoreet ja pakastetut kasvikset, vihannekset sekä maustamaton liha ja kala eivät sisällä lainkaan lisättyä suolaa. Myös nestemäiset maitovalmisteet, jauhot, ryynit, hiutaleet, kasviöljyt, hedelmät ja marjat ovat suolattomia. Puurot eivät kaipaa suolaa lainkaan. Makua saa pakastetuista ja tuoreista marjoista, hedelmistä, hilloista, kiisseleistä tai voisilmästä.

Ruokiin saadaan makua ja näköä kasviksilla ja erilaisilla mausteilla, kuten yrteillä, pippureilla ja suolattomilla mausteseoksilla. Happamuus korostaa suolan makua ruoissa ja leivonnassa. Tomaattisose, happamet marjat, sitruunan mehu ja viinietikka lisäävät ruoan happamuutta. Piimä, maustamaton jogurtti ja maitorahka leipien ja sämpylän nesteinä vähentävät lisätyn suolan tarvetta.

Vähäsuolaista tai suolatonta leikkelettä voi tehdä kypsentämällä porsaan tai naudan fileettä uunissa (paistopussissa liha pysyy mehevänä) tai valmistaa vähäsuolaista liha/kana/kalamurekettä. Keitetystä kanamunasta saa sopivaa leikkelettä sellaisenaan. Vähäsuolaiset silakkapihvit sopivat kylmänä leivän päälle. Muutkin itsevalmistetut vähäsuolaiset liha- tai kalaruokat sopivat kylminä leikkeleeksi.

Valmiita vähäsuolaisia tai suolattomia ruokia ei ole aikuisille tarjolla, mutta pikkulasten ruokia voi joskus tilanteen mukaan käyttää. Työpaikkaruokalassa voi sopia paikan vastaavan kanssa vähäsuolaisesta tai suolattomasta ruoasta. Vähäsuolaisia leipiä on jo saatavilla aika mukavasti, mutta suolatonta leipää kannattaa tilata kauppiaalta tai tiedustella luontaistuotekaupasta. Vehnäpullat ja -pitkot ovat yleensä vähäsuolaisia.

Elintarvikkeen suolapitoisuuden ilmoittaminen

Elintarvikepakkausissa ilmoitetaan yleensä tuotteen sisältämän suolan määrä prosentteina, joka vastaa elintarvikkeen suolamäärää g/100 g. Joissakin elintarvikkeissa ilmoitetaan tuotteen sisältämän natriumin määrä. Suolan määrän saa selville kertomalla natriumin määrän luvulla 2,5. Sydänmerkki opastaa valitsemaan rasvan laadun ja määrän sekä suolan määrän suhteen hyviä elintarvikkeivaihtoehtoja. Pakkausmerkinnöissä elintarvikkeen saa ilmoittaa vähäsuolaiseksi tai se pitää ilmoittaa voimakassuolaiseksi seuraavissa tapauksissa.

Elintarvike	Vähäsuolainen tai kevyesti suolattu, suolapitoisuus enintään	Voimakassuolainen tai lisätty paljon suolaa, suolapitoisuus yli
Margariini, voi, voi-kasviöljyseokset	1,0 %	2,0 %
Leikkele- ja ruokamakkarat sekä muut lihavalmisteet	1,2 %	1,8 %
Juustot	0,7 %	1,4 %
Ruokaleivät	0,7 %	1,3 %
Näkkileivät ja hapankorput	1,2 %	1,7 %
Aamiaismurot- ja hiutaleet	1,0 %	1,7 %
Kalavalmisteet	1,0 %	
Keitot, liemet, kastikkeet nautintavalmiina	0,5 %	
Laatikkoruoat, jauheliha-, maksa- ja kalamurekeruoat	0,5 %	

Vältettävät tai satunnaisesti pieninä määrinä käytettävät ruoka-aineet

Leipä ja muut viljavalmistet	Tavallinen leipä, leivonnaiset, näkkileipä, suolakeksit, aamiaishiutaleet
Peruna	Suolaa sisältävät perunasosehiutaleet ja muut teolliset valmisteet, perunalastut
Maito ja maitovalmisteet	Tavalliset ja voimakassuolaiset juustot, maitojauhe, nestemäisiä maitovalmisteita enintään 6 dl/pv
Marjat ja hedelmät	Runsassokeriset säilykkeet, hillot ja marmeladit sekä sokeroidut mehut
Kasvikset	Vihannes- ja juuressäilykkeet, esim. suolakurkku ja etikkapunajuuret
Liha, kana, kala	Savustettu liha ja kala, liha- ja kalasäilykkeet, liemitiivisteet, leikkeleet ja makkarat
Rasva	Suolattu voi, tavallinen margariini
Sokeri ja sokeroidut tuotteet	Suklaa, toffee, lakritsi, salmiakki Runsas sokerin käyttö saattaa vaikuttaa myös häiritsevästi nestetasapainoon
Juomat	Runsasnatriumiset kivennäisvedet, virvoitusjuomat Runsas kahvin, kolajuomien ja alkoholin käyttö voi laukaista kohtauksen, kohtuullisesti kahvia 2-3 kupillista/pv
Muut	Ketsuppi, sinappi, salaattikastikkeet, oliivit, kaikki valmisruoat, aromisuolat, yrttisuolat, natriumglutamaatti, ruokasooda, hedelmäsuolat, maustesekoitukset, soijakastike, suolapähkinät yms.

Eräiden elintarvikkeiden keskimääräisiä suolapitoisuuksia annosta kohden

Elintarvike	Annos	Suola g
Ruisleipä	1 viipale = 30 g	0,3 – 0,7
Näkkileipä	1 kpl = 13 g	0,1 – 0,3
Sekaleipä	1 viipale = 30 g	0,2 – 0,4
Ranskanleipä	1 viipale = 30 g	0,4
Sämpylä	1 kpl = 45 g	0,6
Meetvursti	1 viipale = 5 g	0,1 – 0,2
Leikkelemakkara	1 viipale = 12 g	0,1 – 0,2
Lenkkimakkara (400 g tai 500 g)	¼ tai 1/5 paketista = 100 g	1,2 – 2,0
Grillimakkara	100 g	1,2 – 1,8
Nakki	1 kpl = 30 g	0,4 – 0,5
Kalkkunaleike	1 viipale = 13 g	0,1 – 0,2
Keittokinkku / kinkkuleike	1 viipale = 12 g	0,1 – 0,3
Lihahyytelö	1 viipale = 30 g	0,5
Naudan suolaliha	1 viipale = 12 g	0,3
Silli	1 pala = 5 g	0,1 – 0,3
Silakka, suolattu	1 kpl = 20 g	2,8
Tonnikala	1 prk = 150 g	2,0 – 2,3
Katkarapu	1 rkl = 3 kpl	0,1 – 0,2
Emmentaljuusto	1 viipale = 10 g	alle 0,1
Edamjuusto	1 viipale = 10 g	0,1
Fetajuusto	1 viipale = 30 g	1,1
Homejuusto	1 viipale = 10 g	0,4
Suolakurkku / Herkkukurkku	1 viipale = 6 g	0,2
Etikkapunajuuri	1 viipale = 10g	alle 0,1
Oliivi, säilötty (musta ja vihreä)	1 kpl = 5 g	0,1 – 0,4
Herkkusienisäilyke	1 prk = 150 g	1,5
Suolasienet	1 dl	12,1
Voi / Voimariini /Voilevi	1 tl = 5 g	0,04 – 0,1
Rasiamargariini	1 tl = 5 g	0,02 – 0,09
Lihapyörykkä, eines	1 kpl = 15 g	0,2
Jauhelihapihvi, eines	1 kpl = 60 g	0,9
Broileripyörykkä	1 kpl = 15 g	0,1
Broileri, suikaloitu	1 annos = 100 g	1,4
Laatikkoruokat, eines	1 lautasellinen = 300 g	2,9 – 3,2
Keitot, eines	1 lautasellinen = 300 g	2,1 – 2,4
Pussikeitto	1 lautasellinen	3,0
Ketsuppi / sinappi	2 tl = annospussi	0,2
Liemi	1 kpl = 11 g	2,0 – 5,0
Soijakastike	1 rkl = 15 g	2,3
Maissihiutaleet / riisimurot	2 dl = 30 g	0,7

Suolan fysiologinen tarve on n. 2 g/vrk. Suolan saantisuositus on alle 5 g/vrk (= alle 1 tl).