



# Pyry Suonsivu

**Yleislääkäri ja Antioksidanttiklinikoiden  
toimitusjohtaja**

[antioksidantti.fi/laakarit/pyry-suonsivu](https://antioksidantti.fi/laakarit/pyry-suonsivu)



*Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.*

## Syöpäsairauksien ravitsemushoidot

Suonsivu on ollut ravitsemushoitojen pioneerin Kaarlo Jaakkolan oppipoika. Tärkein Jaakkolalta saatu oppi oli se, että ravitsemuksen tulee olla yksilöllistä. Perussairaudet lisäävät ravinteiden tarvetta ja määrä riippuu sairaudesta ja sen yksilöllisestä kehityksestä. Ravinteiden tarve on selvitettävä laboratorio testein. Ravitsemushoidot olisi tärkeä aloittaa ennen raskaita syöpähoitoja.

### Proteiinin merkitys

Syöpä syö ihmistä ja hänen eväitään ja on kuin kehotus "syöpä". Se lisää ravinteiden tarvetta. Esimerkiksi proteiinin tarve saattaa lisääntyä paljon erityisesti ruuansulatuselimistön syövässä. Antioksidanttiklinikalla mitataan aina albumiini ja prealbumiini.

Proteiinien saanti on oltava riittävä, ettei kehity näivettymää, missä lihakset häviävät. **Lihassassa on ennustetekijä syövässä ja on tärkeää tutkia kehon koostumusta.** Antioksidanttiklinikalla käytetään arvokkaita ja tarkkoja mittauslaitteita. Lihaksia ylläpidetään liikunnalla ja riittävällä proteiinin saannilla. Syöpäpotilaat saattavat tarvita 2-3 grammaa proteiinia päivässä painokiloa kohti.

Potilaille voidaan antaa helposti nieltäviä smoothieita jos esimerkiksi suu on kipeä. Smoothieen laitetaan muun muassa kasviksia, jotka ovat ravinnetiheää ruokaa. Mukaan voidaan lisätä erilaisia proteiinijauheita, kuten esimerkiksi heraproteiinia, soijaproteiinia, riisiproteiinia, herneproteiinia tai hampuproteiinia, riippuen siitä mitä potilaan vatsa kestää.

Niin kauan kuin ruoka menee suun kautta alas ja ruuansulatus toimii, niin ravitsemushoidolla pystytään tutkimaan ja auttamaan. Joskus on etuna se, että syödään pieniä aterioita monesti päivässä.

## Ravitsemuksen puutostilat

Yleisin puutostila on K-vitamiinin puutos, joka johtuu siitä, että emme enää säilö ruokaa hapattamalla. K-vitamiinia saa esimerkiksi basilikasta, lehtikaalista, parsakaalista, ruusukaalista, hapankaalista, hapansilakasta, hapansienistä, kimchistä ja kypsytetyistä juustoista. Usein on silti hyvä nauttia vahvaa K-vitamiini valmistetta ja yleensä riittää että sitä ottaa joka kolmas päivä. K-vitamiini on tärkeä luustolle ja verisuonten toiminnalle.

Myös jodin puutos on yleinen suomalaisilla. Suolaan laitetaan Suomessa jodia. Jodia on rintarauhasissa, silmänpohjissa, eturauhasessa ja erityisesti kilpirauhasessa. Vähemmistöllä ihmisistä ei ole jodin puutosta.

Ravitsemuskokeiden viitearvojen ollessa alaneljänneksessä ei kannata ajatella niiden olevan hyvällä tasolla. Kun tasot nousevat viitearvojen keskiarvon yläpuolella, niin ne alkavat olla turvallisia.

Seleeniä saadaan yleisesti liian vähän. Kannattaa käyttää vain turvallisia seleeniyhdisteitä, jotka eivät altista selenoosille eli seleenimyrkytykselle. Parapähkinöissä on paljon seleeniä ja niitä on hyvä syödä päivittäin vain muutama.

Maailman yleisin puutos on raudanpuutos ja se on hyvin yleinen Suomessakin. Naiset menettävät kuukautisvuodon yhteydessä paljon rautaa ja saanti on heikompi kuin miehillä. Myös maitotuotteet ja kahvi voivat vähentää raudan imeytymistä. Raudan puutteen korjaaminen on tärkeää. Puutos saattaa aiheuttaa monenlaisia oireita kuten väsymystä, uupumusta ja masennukseksi tulkittavia oireita.

Ferritiiniarvojen ollessa alle 30, rautavarastot ovat jo melko tyhjä. Usein riittävä arvo voi olla noin 60-70 ja joskus jopa yli 100. Ferritiini voi olla myös pitkälle yli viitearvojen, jolloin sitä ei voida käyttää rauta-arvojen mittaamiseen, joten aina on katsottava vähintäänkin seerumin rauta tai rautasaturaatio.

Jos seerumin rauta osoittaa suunnilleen saman kuin ferritiini niin tulokseen voidaan yleensä luottaa. Jos seerumi on alhaalla vaikka ferritiini on koholla, niin tulokseen ei voida luottaa. Joskus kun ferritiini on ollut pitkään koholla, on myöhemmin saattanut löytyä syöpä. Ferritiiniä käytetään kuitenkin kliinisessä työssä vain havaintona, eikä tulehdusmarkkerina. Herkkä CRP kannattaa aina kontrolloida, koska sitä voidaan käyttää matala-asteisen tulehduksen diagnoosissa.

Perusverenkuva kannattaa aina katsoa kuten hemoglobiini ja punasolujen keskitilavuus, joka raudan puutteessa usein laskee ja B-12 vitamiinin tai folaatin puutteessa nousee.

Punasolujen keskimääräinen hemoglobiini pitoisuus MCH laskee raudanpuutteessa kuten myös veren kuiva-ainemäärä MCHC. Tarvitaan aina lääkäriä tulkitsemaan tulokset. Esimerkiksi PVK eli perusverenkuva otetaan siksi että pelkkä hemoglobiini arvo ei aina paljasta raudanpuutosta.

Raudan puutos voi ilmetä ilman anemiaa. Monet oireet kuten nielemishäiriöt voivat johtua raudan puutteesta.

Joillain saattaa olla myös esimerkiksi kuparin, sinkin, E-vitamiinin ja A-vitamiinin vajausta. B-ryhmän vitamiineissa voi olla geneettisiä häiriöitä (B2 ja B6), mikä aiheuttaa niiden toiminnan häiriöitä. B-12 vitamiinin saanti saattaa olla häiriintynyt esimerkiksi imeytymishäiriön, helikobakteerin tai lapamadon vuoksi.

D-vitamiinista on hyötyä varsinkin levinneissä syövässä. 10-20 mikrogramman annos päivässä ei riitä vaan annos on katsottava yksilöllisesti. Jotkut tarvitsevat D-vitamiinia 100 mikrogrammaa ja esimerkiksi tukevammat miehet saattavat tarvita sitä 250 mikrogrammaa siksi että jokin entsyymi häiritsee D-vitamiinin toimintaa elimistössä. D-vitamiinin tavoitetasot ovat korkeat silloin kun on syöpä perus sairautena, koska siitä on löydetty tutkimuksellista hyötyä nimenomaan syöpäsairauksissa.

Proteiinin saannin korostumisesta on uudempaa tietoa syöpään liittyen ja se on tullut esille isommassa mittakaavassa. Syöpäpotilaat laitetaan aina Antioksidanttiklinikalla ravitsemusterapeutille, jotta varmistetaan proteiinien riittävä saanti ruuasta. Joskus käytetään myös proteiinilla rikastettuja juomia sairaalaruuan lisänä.

Ravitsemusterapeutit ovat perehtyneitä makroravinteiden saantiin. Aina on tavoitteena että ruuasta saataisiin mahdollisimman kokonaisvaltaisesti vitamiineja, hivenaineita, proteiineja ja rasvoja. Joskus tarvitaan lisäravinteita täydentämään ravinnon ja imeytymisen vajauksia.

Espen.org sivuilla (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism) on paljon virallista tietoa syövän ravitsemushoidosta. Siellä kerrotaan myös plant based foodista eli kasvispainotteisesta ruokavaliosta.

Punaista lihaa ei juuri suositella. Tehotuotettu kana ja sika eivät ole hyväksi myöskään eettisessä mielessä. Esimerkiksi kanoilla on viruksia, jotka aiheuttavat syöpää. Kanat ovat pienessä tilassa, jolloin virukset pääsevät tarttumaan helposti kanasta toiseen ja jopa ihmiseenkin.

Suomessa toimii FISPEN yhdistys, (The Finnish Society for Clinical Nutrition and Metabolism) jonka hallituksessa Suonsivu toimii. Yhdistys järjestää koulutuksia ravitsemusterapeuteille ja ravitsemuksesta kiinnostuneille lääkäreille. Myös internetistä löytää tietoa monenlaisista ruokavaliosta. Esimerkiksi vähähiilihydraattisista ruokavaliosta on tutkimustietoa ja monet niistä sopivat hyvin myös syöpäpotilaille.

Kalaöljyjen tutkimuksissa on todettu että 5000 milligrammaa EPAA ja DHA:ta vuorokaudessa on ihan sopiva määrä jos perustilanne on hyvä, eikä verenhytyymisessä ole ongelmia.

## Syövän ennalta ehkäiseminen

On tärkeää pitää ravitsemus kunnossa ja syödä monipuolisesti kasviksia ja pitää stressi kurissa. Oura-älysormuksen avulla voi seurata muuan muassa unen laatua, stressin määrää ja urheilusta palautumista.

On suositeltavaa käyttää monivitamiinivalmistetta, jossa on B-ryhmän vitamiinit aktiivimuodossa ja seleeni myrkyttömässä muodossa. Isolehtisestä merilevästä kuten norista saa myös jodia. Spirulina ja Chlorella ovat makeanveden leviä, joista ei saa jodia.

Syöpäpotilaalle ei anneta toivoa eikä sitä viedä pois. Ennusteet ovat tilastotieteilijöiden työkaluja. Esimerkiksi jos ihmiselle sanotaan että sinulla on 3 kuukautta elinaikaa niin se voi toimia niin sanottuna itseään toteuttavana ennustuksena, jolloin ihminen alkaa toimia sen mukaan. Kaikki tulemme kuolemaan mutta emme tiedä, milloin se tapahtuu. Ressu totesi että "jonain päivänä me kuolemme mutta kaikkina muina päivinä me elämme".

Elintapojen merkitys on valtava. Tupakka ja alkoholi eivät edistä terveyttä ja niiden käytön lopettaminen on terveyttä edistävä teko. Calvados alkoholijuoma on erityisen karsinogeeninen, koska se sisältää paljon asetaldehydiä. Suorittaminen on työtä ilman siunausta ja kaikessa olisi hyvä löytää kultainen keskitie. Oma motivaatio on todella tärkeä.

Suonsivu ei myy lisäravinteita vaan valmisteet tilataan itse. Potilas on vastuussa siitä jos hän nauttii valmisteita eri määriä, kuin mihin Suonsivu on antanut luvan. Joskus potilaat eivät noudata ohjeita. Syöpäsairaus voi olla niin sanottu aikuisuuden ensimmäinen aste. Vaikka apuna on neuvonantaja, potilas joutuu itse tekemään päätökset ja ottamaan vastuun parantumisestaan.

Kesällä kannattaa ottaa keskipäivän aurinkoa noin vartin verran päivässä, mutta varoa polttamasta ihoa. D-vitamiini toimii ihon kautta paremmin kuin suun kautta otettuna. Kesällä kannattaa levätä, syödä hyvin, poimia villiyrtejä ja kasvattaa ravinteikasta lehtikaalia.

[www.antioksidantti.fi/laakarit/pyry-suonsivu](http://www.antioksidantti.fi/laakarit/pyry-suonsivu)

[www.fispen.fi](http://www.fispen.fi)