

Pitkäaikainen kortisonihoito ja ruokavalio

Ihotautien hoidossa käytetään usein hoitona pitkäaikaisesti kortisonilääkitystä esim. Prednisolon. Kortisonilääkkeiden aiheuttamia sivuvaikutuksia voivat olla ruokahalun kasvu ja sen myötä painonnousu, sokeriaineenvaihdunnan häiriöt ja turvotukset mm. kasvojen alueella. Tämän vuoksi päivittäisissä ruokavalinnoissa on hyvä kiinnittää huomiota hiilihydraattien laatuun, lisättyyn sokeriin sekä ruoan suolapitoisuuteen.

Kokonaishyvinvointia tukee:

- Säännöllinen ateriarytmi (noin 5 ateriaa/vrk)
- Aterioiden koostaminen lautasmallin mukaisesti
- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja puoli kiloa päivässä eli 6 kourallista
- Riittävästi pehmeää rasvaa ja elimistölle välttämättömiä rasvahappoja: valitse päivittäin ruoanvalmistusrasvaksi kasviöljy, leivän päälle 60 prosenttinen kasviöljypohjainen margariini ja salaatile öljypohjainen salaatinkastike.

Vähäsokerinen ruokavalio

Tavoite: vähennetään/poistetaan ruokavaliosta nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja.

	Vältä:	Suosi:
Maitotuotteet:	Jäätelö. Runsaasti sokeria sisältävät jogurtit, vanukkaat ja rahkat	Maustamattomat rasvattomat tai vähärasvaiset maitotuotteet
Viljatuotteet:	Runsassokeriset muromyslit ja murot	Runsaskuituiset, täysjyväleivät (> 6 g/100 g) sekä vähäsokeriset myslit ja murot
Herkut:	Makeiset, suklaa, keksit ja leivokset	
Juomat:	Sokerilliset virvoitusjuomat, (tuore)mehut ja kaakao	Vesi, rasvaton maito, vähänatriuminen kivennäisvesi tai light-virvoitusjuomat
Muut:	Sokeri, hunaja, siirappi ja hillot	Hedelmiä 2 kpl/vrk, marjoja ja kasviksia vapaasti

Vähäsuolainen ruokavalio

Tavoite: Suolan vähentäminen voi vähentää myös turvotuksia. Huomioi, että makuaistin tottuminen vähäsuolaiseen ruokaan kestää noin kaksi viikkoa.

	Vältä:	Suosi:
Ruoanvalmistus:	Suolan lisäämistä ruokaan ja keitinveeten	Valmista ruoka ilman lisättyä suolaa
Lihat:	Marinoidut lihat	Marinoimaton vähärasvainen liha, kana ja kala
Leipä:	Runsassuolaiset leivät	Vähäsuolaiset, täysjyväleivät: suolaa < 0,9 g/100 g
Leivän päälliset:	Meetvursti ja suolaiset juustot	Vähäsuolaiset leikkeleet ja juustot Monipuolisesti erilaisia kasviksia
Naposteltavat:	Suolaiset naposteltavat, kuten sipsit, suolapähkinät, oliivit, suolakurkut ja feta	Maustamattomat pähkinät, hedelmät ja kasvikset. Huuhtelee tai liota suolaiset juustot (mm. feta) ja oliivit
Valmisruoat:	Valmisruoan suolapitoisuus > 0,8 g/100 g	Sydänmerkityt* valmisruoat
Mausteet ja kastikkeet:	Soijakastike ja muut valmismarinadit	Yrtit, tomaattikastike, suolattomat mausteseokset, valkosipuli, etikkaa tai sitruunan mehu
Juomat:	Suolaa sisältävät juomat, kuten Vichy	Vesi, rasvaton maito, vähänatriuminen kivennäisvesi tai light-virvoitusjuomat



*Tuotteiden valinnassa Sydänmerkki toimii apuna vähempi suolaisten ja sokeristen tuotteiden löytämisessä