

# SYÖPÄPOTILAAN PAINONLASKUA TULEE VÄLTÄÄ

Painonlasku ja/tai alhainen BMI ovat yhteydessä potilaan heikompaan selviytymiseen.

Mikäli **painonlasku on > 2,5 %** ja/tai **BMI < 25 kg/m<sup>2</sup>** ennustaa se potilaan heikompaa selviytymistä – elinajanodote lyhenee (riskiluokka on 1:n ja 4:n välillä).<sup>1</sup>

Käytä prosentuaalisen painonlaskun arvioimiseen diagnoosin yhteydessä todettua lähtöpainoa tai jos potilas ilmoittaa painonsa jo laskeneen, käytä potilaan ilmoittamaa 3–6 kk takaista painoa.

Riittävästä ravinnonsaannista on huolehdittava ja ruokavalion täydennystä on hyvä suositella heti diagnoosin/ensi käynnin yhteydessä, jotta vältetään painonlaskua.<sup>2</sup>

Painon lasku ja/tai alhainen BMI heikentää selviytymistä. Matriisi korostaa riskin suuruutta.

- 0: Ei riskiä
- 1-3: Noussut riski
- 4: Korkea riski

		BMI (kg/m <sup>2</sup> )				
		28	25	22	20	
Painon lasku (%)	2,5	0	0	1	1	3
	6	1	2	2	2	3
	11	2	3	3	3	4
	15	3	3	3	3	4
	15	3	4	4	4	4

Taulukon tulkinta  
0-4 (pidempi – lyhyempi elinajanodote)<sup>1</sup>

# TAULUKOT PAINOINDEKSIN JA PAINON MENETYKSEN ARVIOINTIIN

BMI (Body Mass Index) =

$$\frac{\text{Paino (kg)}}{\text{Pituus}^2}$$

Pituus (m)

	Pituus (m)																	
	1,48	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80	
99	46	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	32	31	
	98	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	
	97	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	
	96	44	43	42	40	39	38	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	
	95	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	31	30	
	94	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	
	93	42	41	40	39	38	37	36	35	35	34	33	32	31	31	30	29	
	92	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	
	91	42	40	39	38	37	36	36	35	34	33	32	31	31	30	29	29	
	90	41	40	39	38	37	36	35	34	33	33	32	31	30	30	29	28	
89	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	
	88	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	30	29	28	27	
	87	40	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	
	86	39	38	37	36	35	34	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	
	85	39	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	26	
	84	38	37	36	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	
	83	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	
	82	37	36	35	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	
	81	37	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	
	80	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	
79	36	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	24		
	78	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25		
	77	35	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	24		
	76	35	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	24		
	75	34	33	32	32	31	30	29	29	28	27	27	26	25	25	24		
	74	34	33	32	31	30	30	29	28	28	27	26	26	25	24	23		
	73	33	32	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25	25	24	23		
	72	33	32	31	30	30	29	28	27	27	26	26	25	24	24	23		
	71	32	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	25	24	23	23		
	70	32	31	30	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22		
69	32	31	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	21		
	68	31	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21		
	67	31	30	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	22	22	21		
	66	30	29	28	27	27	26	26	25	25	24	23	23	22	22	21		
	65	30	29	28	27	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21		
	64	29	28	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	20		
	63	29	28	27	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20		
	62	28	28	27	26	25	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20		
	61	28	27	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20		
	60	27	27	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19		
59	27	26	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18		
	58	26	26	25	24	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	18		
	57	26	25	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18		
	56	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18		
	55	25	24	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	19	18	17		
	54	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	17	17		
	53	24	24	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	16		
	52	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16		
	51	23	23	22	22	21	20	20	19	19	19	18	18	17	17	16		
	50	23	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16		
49	22	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	15		
	48	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	15		
	47	21	21	20	20	19	19	18	18	17	17	17	16	16	16	15		
	46	21	20	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15		
	45	21	20	19	19	18	18	18	17	17	16	16	16	15	15	14		
	44	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14		
	43	20	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14		
	42	19	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14		
	41	19	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13		
	40	18	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14	13	13		
39	18	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	13	13	13	13	12		
	38	17	17	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12		
	37	17	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	13	12	11		
	36	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11		
	35	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11		
	34	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11	10		

Esimerkki: paino 62 kg ja pituus 164 = painoindeksi 23

1,82	1,84	1,86	1,88	1,90
30	30	29	28	28
30	29	29	28	27
30	29	28	28	27
29	29	28	27	27
29	28	28	27	27
29	28	27	27	26
28	28	27	27	26
28	27	27	26	26
28	27	27	26	25
27	27	26	26	25
27	27	26	25	25
27	26	26	25	25
27	26	25	25	24
26	26	25	25	24
26	25	25	24	24
26	25	25	24	24
25	25	24	24	23
25	25	24	23	23
25	24	24	23	23
24	24	23	23	22
24	24	23	23	22
24	23	23	22	22
24	23	23	22	22
23	23	22	22	21
23	22	22	22	21
23	22	22	21	21
22	22	21	21	20
22	22	21	21	20
22	21	21	20	20
21	21	21	20	20
21	21	20	20	19
21	20	20	20	19
21	20	20	19	19
20	20	19	19	19
20	19	19	19	18
20	19	19	18	18
19	19	18	18	18
19	19	18	18	17
19	18	18	18	17
18	18	18	17	17
18	18	17	17	17
18	17	17	17	16
18	17	17	16	16
17	17	16	16	16
17	17	16	16	16
17	16	16	16	15
16	16	16	15	15
16	16	15	15	15
16	15	15	15	14
15	15	15	14	14
15	15	14	14	14
15	14	14	14	14
14	14	14	14	13
14	14	14	13	13
14	14	13	13	13
14	13	13	13	12
13	13	13	12	12
13	13	12	12	12
13	12	12	12	12
12	12	12	12	11
12	12	12	11	11
12	12	11	11	11
11	11	11	11	11
11	11	11	10	10
11	11	10	10	10
11	10	10	10	10
10	10	10	10	9

Paino (kg)	Painonlasku (kg)	
	Potilaan lähtöpaino	2,5 %
45 kg	1,13 kg	2,25 kg
46 kg	1,15 kg	2,30 kg
47 kg	1,18 kg	2,35 kg
48 kg	1,20 kg	2,40 kg
49 kg	1,23 kg	2,45 kg
50 kg	1,25 kg	2,50 kg
51 kg	1,28 kg	2,55 kg
52 kg	1,30 kg	2,60 kg
53 kg	1,33 kg	2,65 kg
54 kg	1,35 kg	2,70 kg
55 kg	1,38 kg	2,75 kg
56 kg	1,40 kg	2,80 kg
57 kg	1,43 kg	2,85 kg
58 kg	1,45 kg	2,90 kg
59 kg	1,48 kg	2,95 kg
60 kg	1,50 kg	3,00 kg
61 kg	1,53 kg	3,05 kg
62 kg	1,55 kg	3,10 kg
63 kg	1,58 kg	3,15 kg
64 kg	1,60 kg	3,20 kg
65 kg	1,63 kg	3,25 kg
66 kg	1,65 kg	3,30 kg
67 kg	1,68 kg	3,35 kg
68 kg	1,70 kg	3,40 kg
69 kg	1,73 kg	3,45 kg
70 kg	1,75 kg	3,50 kg
71 kg	1,78 kg	3,55 kg
72 kg	1,80 kg	3,60 kg
73 kg	1,83 kg	3,65 kg
74 kg	1,85 kg	3,70 kg
75 kg	1,88 kg	3,75 kg
76 kg	1,90 kg	3,80 kg
77 kg	1,93 kg	3,85 kg
78 kg	1,95 kg	3,90 kg
79 kg	1,98 kg	3,95 kg
80 kg	2,00 kg	4,00 kg
81 kg	2,03 kg	4,05 kg
82 kg	2,05 kg	4,10 kg
83 kg	2,08 kg	4,15 kg
84 kg	2,10 kg	4,20 kg
85 kg	2,13 kg	4,25 kg

Esim. lähtöpainoltaan 62 kiloisen henkilön  
2,5 % painonpudotus tarkoittaa kiloissa 1,55 kg.

# RIITTÄVÄ RAVITSEMUS AUTTAA PAINON YLLÄPITÄMISESSÄ

Kerro potilaalle hyvän ravitsemustilan ja painon ylläpidon tärkeydestä, jotta suunnitellut hoidot voidaan hänelle antaa.

## Riskiluokka 0:

Pyydä potilasta seuraamaan painoa ja välttämään painonlasku. Jos ruoka ei maistu, kehoita käyttämään runsasproteiinista ravintovalmistetta.

## Riskiluokka 1–4:

Suosittele runsasproteiinista kliinistä ravintovalmistetta. Anna potilaalle tietoa tuotteista ja pyydä seuraamaan painoa ja välttämään painon isompaa laskua.

**KLIININEN RAVINTOVALMISTE ON TEHOKAS KEINO TÄYDENTÄÄ ENERGIAN JA RAVINTOAINEIDEN SAANTIA.**

“ Uudet  
syöpäpotilaille  
kehitetty  
maut. ”

- Viilentävä marjanmakuinen
- Neutraali
- Lämmittävä trooppinen inkivääri

Uudet maut saatavilla kesäkuusta alkaen.

Lisäksi saatavana 6 muuta makua: banaani, mansikka, marjaisa, mokka, persikka-mango ja vanilja. Saatavana apteekeista.



- 125 ml
- Tiivis ravintosisältö
- 18 g proteiinia
- 300 kcal