

Terveelliset elintavat eturauhassyövän hoidon tukena

Terveelliset elämäntavat ovat osa eturauhassyövän hoitoa. Säännöllinen liikunta, hyvä ravitsemus, tupakoimattomuus ja alkoholin välttäminen parantavat elämänlaatua, auttavat lieventämään hoitojen sivuvaikutuksia sekä voivat parantaa sairauden ennustetta ja uusiutumiseriskiä. Elintapoja kohentamalla sairastumisriski myös muihin pitkäaikaissairauksiin pienenee.

Liikunnan vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin:

- Fyysinen aktiivisuus kasvaa
- Parantaa painonhallintaa, kehon rasvapitoisuus alenee
- Ylläpitää lihasmassaa ja ehkäisee osteoporoosia
- Sairauteen liittyvä väsymys vähenee
- Lievittää hoitoon liittyviä haittavaikutuksia ja oireita

Liikunnan vaikutukset sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin

- Lievittää ahdistusta ja stressiä
- Lisää onnellisuuden tunnetta ja elinvoimaa
- Masennusoireet vähenevät
- Tasapainottaa mieltä
- Parantaa elämänhallinnan tunnetta

Liikunnan harrastaminen on turvallista, mutta tulee aina toteuttaa omaa kehoa kuunnellen. Liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa, suosien lihasvoimaharjoittelua.



[Syöpää sairastavan liikunta - Kaikki syövästä.fi](https://www.keski-suomen-hyvinvointialue.fi/syopaa-sairastavan-liikunta-kaikki-syovasta.fi)



Ravitsemus

- Hyvä ravitsemustila edistää fyysistä jaksamista
- Edesauttaa suunniteltujen hoitojen toteutumista ja vähentää niihin liittyviä haittavaikutuksia
- Suositusten mukainen ruokavalio tukee painonhallintaa

[Ruokavirasto -
aikuisten
ravitsemussuositus](#)



- Noudata yleisiä ravitsemussuosituksia, kiinnittäen huomiota riittävään energian ja proteiinien saantiin.
- Hyviä proteiinien lähteitä ovat liha, kala, broileri, kalkkuna, kananmuna, maitovalmisteet (maito, piimä, jogurtti, viili, juusto, raejuusto ja rahka) sekä palkokasvit (herneet, pavut, linssit ja soija) ja pähkinät sekä siemenet. Vältä punaisen lihan ja lihajalosteiden käyttöä.
- Suosi runsaasti kuitua sisältäviä ruokia kuten täysjyvätuotteita (ruisleipä/täysjyväleipää, puuro, täysjyväpasta) sekä kasviksia, marjoja ja hedelmiä.
- Vältä paljon sokeria ja rasvaa sisältäviä ruokia.
- Huolehdi riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista
- Jos ruokahalu on huono ja/tai paino laskee tahattomasti, voi ruokavalion tueksi hankkia apteekista ilman reseptiä saatavia täydennysravintovalmisteita

Tupakointi ja alkoholi

- Tupakoimattomuus ja alkoholin välttäminen parantavat sairauden ennustetta ja sekä vähentävät hoitojen haittavaikutuksia
- Tupakan ja alkoholin käyttö yhdessä suurentaa syöpään sairastumisen riskiä moninkertaiseksi

[Tupakoinnin
lopettamisen
yleisohje.pdf](#)



[Päihdelinkki.fi](#)



Jos tarvitset tukea elintapamuutokseen tai pitkäaikaissairauksien hoitoon, ole yhteydessä omalle terveysasemalle. Yksilöllistä liikuntaohjausta voit hakea oman terveysaseman fysioterapiasta.