



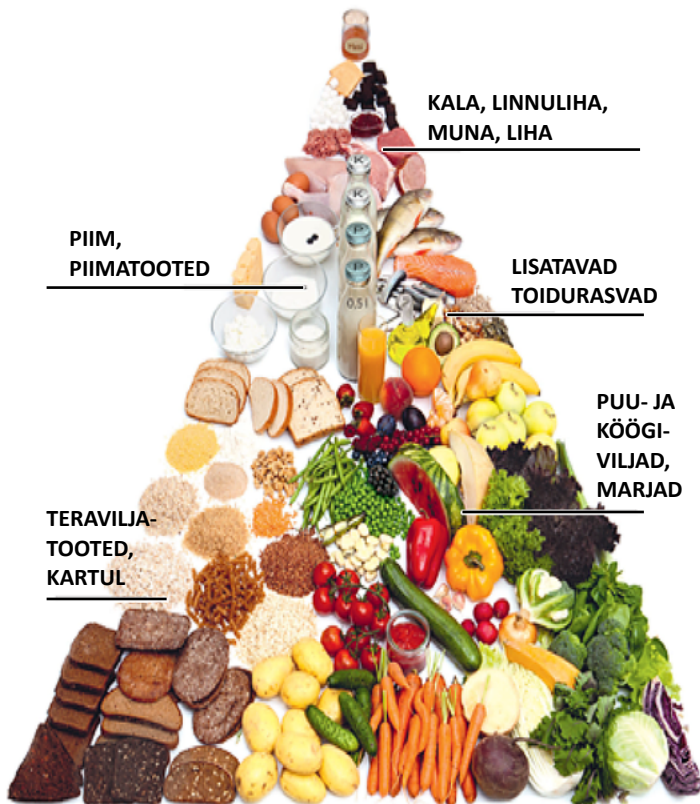
Regionaalhaigla

Täisväärtuslik toitumine haiguse ajal



Sisukord

Täisväertuslik toitumine	lk 3
Söömine haiguse ja ravi ajal	lk 5
Alatoitumus	lk 7
Söömisega seotud probleemid ja nende leevendamine	lk 9
Toidu tõhustamine	lk 12
Kliiniline toitmine	lk 14
Kuhu pöörduda küsimuste korral	lk 15



Täisväertuslik toitumine

Täisväertusliku toitumise juures on oluline mitmekesisus ja tasakaalustatus ehk tuleb süüa erinevaid toite erinevatest toidugruppidest. Samuti on oluline, et toit oleks toitainerikas ehk sisaldab rohkesti organismile vajalikke vitamiine ja mineraale.

Teraviljatooted, kartul

- Toidugrupp on oluline süsivesikute, eelkõige tärglise ja kiudainete, B-grupi vitamiinide ja mitmete mineraalide allikas.
- Sööge erinevaid teraviljatooted ning eelistage täisteratooted, nt leib, sepik, täisterapasta, tatar, pudruhelbed.
- Piirake töödeldud valgest jahust toodete ja valge riisi kasutamist, kuna nende toitaineline sisaldus on väike.

Puu- ja köögiviljad, marjad

- Puu- ja köögiviljade rohke tarbimine aitab ennetada vähki ning südameveresoonehaiguseid.
- Sööma peaks vähemalt 5 peotäit erinevaid ja erivärvilisi puu- ja köögivilju päevas nii värskest kui ka roogadesse lisatuna.

Kala, linnuliha, muna, loomaliha

- Loomset päritolu tooted on põhiline valkude allikas.
- Kala sööge vähemalt 2–3 korda nädalas. Kala, nt lõhe, meriforell, kilu ja räim on peamiseks oomega-3 rasvhappe allikaks. Kalakonservide, suitsukala ja soolatud kalatoodete valikul pöörake tähelepanu nende soolasisaldusele!
- Eelistage muna, kala, kana- ja kalkuniliha. Punast liha ning töödeldud lihatooted (peekon, vorstid jms) tarbige vähem, sest need lihatooted on enamasti kõrge soola- ja/või rasvasisaldusega.

Piim, piimatooted

- Piimatoodetest on heaks valguallikaks eelkõige kodujuust, jogurt, juust, hapendatud piimatooted.
- Siia gruppi ei kuulu väga magusad ja/või rasvased piimatooted, nt puding, jäätis, kohuke jms.

Taimsed rasvad, pähklid, seemned

- Võrreldes loomset päritolu rasvadega (nt või) on taimsed rasvad rikkad polüküllastumata rasvhapete poolest ja neis ei ole kolesterooli.
- Kasutage toiduvalmistamisel tervislikke rasvasid, nt oliiv-, rapsi-, ja linaseemneõli. Külmpressitud õlis leidub rohkelt vitamiine ja see on sobilik salatitele lisamiseks. Rafineeritud õli on parem praadimiseks.

Suhkur ja maiustused, magusad ja soolased näksid

- Suhkrud on süsivesikud, seega meie organismile vajalikud, kuid väikestes kogustes. Kui sööme piisavalt puu- ja köögivilju, marju ja teraviljatooteid, siis lisatavaid suhkruid ei ole üldse vaja.
- Näksid võivad olla kõrge soola- ja küllastunud rasvade sisaldusega ning sisaldada tervisele kahjulikke transrasvu.
- Päevas on soovitatav süüa maksimaalselt 4 portsjonit magusat. Üks portsjon on: 2 tl suhkrut, mett või moosi; 10–15 g küpsist; 10g šokolaadi või kompekke; 1 dl magusat karastusjooki.

Söömine haiguse ja ravi ajal

Kiire paranemise eelduseks on muuhulgas tervislik ja tasakaalustatud toitumine ja varajane liikuma hakkamine, seega vältige asjatuid söömis- ja liikumispiiranguid ning toituge võimalikult täisväärtuslikult nii haiglaravi ajal kui ka selle eel- ja järgselt.

Tavaliselt on söögiisu haiguse ajal vähenenud, mistõttu on eriti oluline süüa piisavates kogustes toitainete- ja energiarikast toitu. Hästi planeeritud toitumine ja liikumine aitab kaasa kiiremale paranemisele, kuna:

- tõhustab haavade paranemist;
- normaalne sooletegevus taastub kiiremini;
- kopsupõletiku tekkerisk on väiksem;
- tavapärase elurütm taastub kiiremini;
- väheneb väsimustunne.

Teatud haiguste ja seisundite puhul (nt äge haigestumine, krooniline kõhulahtisus, krooniline neerupuudulikkus jm) või teatud ravimeetodite ajal (nt keemia-kiiritusravi, tüvirakkude siirdamine, operatiivne ravi) võivad söömissoovitused erineda tervisliku toitumise soovitustest ajutiselt või püsivalt, et ennetada alatoitumust ja/või leevendada söömisega seotud probleeme.

Söömine haiglas

Kui Teil esineb toiduallergia ja/või -talumatus, palun teavitage osakonna õde, kes informeerib sellest haigla kööki. Kui soovite vaheldust haiglas pakutavale toidule, siis on võimalus einestada haiglas asuvas kohvikus.

Söömispiirangud

Kui Teil on söömisele seatud piirangud seoses planeeritavate protseduuride või raviga, siis küsige raviarstilt Teile määratud söömis- või liikumispiirangute kestvust ning täpseid juhiseid. Vajadusel paluge ka toitumisenõustaja või füsioterapeudi konsultatsiooni.

Sellistel päevadel, kus söömine on pikemat aega piiratud, on soovitatav lisaks tarbida ka meditsiinilisel otstarbel kasutatavaid täisväärtuslikke valgurikkaid valmisjooke ja eritoite (vt lk 12–13).

Soovitused enne haiglasse tulekut

- Ärge pidage enne operatsioonile või haiglaravile tulekut põhjendamatult dieeti.
- Võimalusel kaaluge ennast koduse kaaluga.
- Vajadusel varuge koju toitu, et ei peaks kohe pärast haiglaravi poodi minema, nt purgisupid, külmutatud juurviljad, kala- ja puuviljakonservid, munad, erinevad kuivained, nt tatar, kaer, riis, makaronid jms.
- Võtke haiglasse kaasa Teile meelepärane suuspiste või gaseerimata jook.

Alatoitumus

Alatoitumus on seisund, mille puhul esineb toiduenergia ja/või toitainete vaegus, mis võib viia kehakaalu languseni ja/või kehakoostise muutuseni.

Alatoitumus on üheks riskifaktoriks lihasnõrkuse, kukkumiste ja tüsistuste (nt kopsupõletik) tekkes. Samuti on alatoitumus tegur krooniliste haiguste ägenemisel ning ägedate haiguste ja protseduuride tüsistuste tekkimisel, pikendades seeläbi ka oluliselt haiglaravil viibimise aega.

Alatoitumus tekib aegamööda, seega on oluline pöörata tähelepanu järgnevatele sümptomitele:

- vähene söögiisu;
- kehakaalu langus, nt Teie riided on seljas lohvakamad, sõrmused ja hambaproteesid lõdvemad;
- lihasjäudluse langus, nt Te ei jaksa käia enam nii kiiresti ja kaugele kui varem;
- nõrkus ja jõuetus, väsimus;
- mäluhäired;
- raskused keskendumisel.

Alatoitumuse riskifaktorid:

- vanus;
- krooniline haigus;
- äge haigestumine;
- vähenenud iseseisev toimetulek;
- viibimine hoolekande- või raviasutuses.

Alatoitumuse risk sõltub mitte ainult täisväärtusliku toidu kättesaadavusest, vaid ka Teie suutlikkusest süüa (nt mälumis- ja neelamishäired), söögiisust, haiguse iseloomust ning soolestiku toimimisvõimest toidu seedimisel ja imendumisel.

Kõige suurem on alatoitumuse risk normaalset söömisprotsessi mõjutavate seisundite puhul, nt pea ja/või kaela piirkonda või seedetrakti haaravad haigused, närvisüsteemi haigused või muud teadvust mõjutavad haigused. Riskigrupis on ka kõik pahaloomuliste kasvajatega patsiendid.

Alatoitumuse ennetamine

Alatoitumuse mõju igapäevaelule ja elulemusele on märkimisväärne: vähenevad nii tervelt elatud eluaastad kui iseseisev toimetulek ja elukvaliteet.

Seega on oluline ennetada alatoitumuse tekkimise põhjuseid. Kui Teil on probleeme närimise, neelamise ja/või seedimisega, siis teavitage sellest kohe raviarsti ja õde.

Kui pakutavas haiglasöögis on Teile mitte sobivad toidud või Te ei saa mingil põhjusel pakutud toidusid tarbida, teavitage sellest koheselt osakonna õenduspersonali.

Alatoitumuse ennetamine on parem ja lihtsam kui tüsistuste ravimine ja kaalu taastamine.

Söömisega seotud probleemid ja nende leevendamine

Järgnevalt on kirjeldatud tervisehäireid, mis võivad põhjustada alatoitumuse teket ja nende leevendamise võimalusi.

Istutus ja sellest tulenev vähene söömine võib põhjustada alatoitumust.

- Sööge sagedasti väikeseid portsjoneid. Püüdke süüa kolm korda päevas ning tarbida söögikordade vahel toitvaid vahepalasid. Sööge toite, mis on Teile meelepärased.
- Isegi kui näljatunnet ei ole, sööge teadlikult iga 3–4 tunni tagant, et vähendada/ennetada kaalukaotust ja alatoitumuse teket.
- Sööge ka hilisõhtul enne magamaminekut ning näljatunde korral ka öösel.
- Söögikorral tarbige esmajärjekorras valgurikkad toite.
- Päeva jooksul üritage juua toitvaid jooke, nt piim, keefir, joogijogurt, smuuti, täismahl, puljong. Piirake gaseeritud ja/või rohkelt suhkrut sisaldavaid jooke, nt limonaad, siirup, karastusjoogid, kali, õlu.
- Ärge jooge enne söömist, see täidab kõhtu ja võib vähendada söögiisu.
- Suitsetamine pärsib söögiisu. Kui olete suitsetaja, siis üritage mitte suitsetada 30 minutit enne söömist.
- Väike klaas alkoholi, nt punane vein, konjak, 30 minutit enne söömist võib aidata stimuleerida söögiisu. Kuid täpsustage raviarstiga, kas see on sobilik Teile ravimitega.
- Värske õhk aitab söögiisu parandada. Võimalusel jalutage enne söömist.
- Kui Te olete liiga väsinud, et toitu valmistada, kasutage valmistoite, mida on lihtne ja kiire soojendada.

Haiglas olles võivad haiglamenüüs olla Teile mitte harjumuspärased toidud. Paluge lähedastel tuua või varuge ise kauplusest endale lisaks meelepärast ja sobivat täisväärtslikku lisatoitu, mida on võimalik märgistatult säilitada osakonna külmkapis.

Suukuivus ja suuhaavandid raskendavad söömist ja söödud toidu päevakogus võib olla liiga väike, et tagada toitainete vajadust.

- Jahedate jookide tarbimine läbi kõrre (piim, vesi, jäätisekokteil) või jäätunud mahlapulgad leevendavad ebamugavustunnet suus.
- Sööge pehmet ja mitte liiga kuuma toitu.
- Hapu ja vürtsikas toit ning kohv ja tee võivad ärritada suu limaskesta.
- Pöörake tähelepanu suuhügieenile.
- Suukuivuse puhul võib aidata kunstsülg või nätsu närimine.
- Suuhaavandite puhul tarvitage valuvaigisteid.

liveldus ja oksendamine on sage põhjus toidust loobumisel või söömise vähenemisel. liveldus võib olla tingitud nii haigusest kui ravimite kõrvaltoimetest. Teavitage raviarsti, kes saab määrata Teile iiveldust vähendavaid ravimeid. Kui iiveldustunne püsib sõltumata ravimitest, siis teavitage sellest meditsiinipersonali.

- Vältige rasvaseid, praetud või väga tugevalõhnalisi vürtsikaid toite.
- Kui sooja toidu lõhn tekitab iiveldust, siis sööge külmasid roogasid.
- Kuivad, mahedamaitselised toidud, nt röst sai, kartul, körsikud ja kreekerid võivad olla lihtsamiini talutavad.
- Sööge väiksemaid portsjoneid ja närige oma toitu põhjalikult.
- Jooge vedelikke aeglaselt väikeste lonksudega.
- Piparmündi- või ingveritee ning piparmündi-karamellkommid võivad aidata vähendada iiveldust.

Kõhukinnisus tekib kergesti, kui tarbite vähe vedelikku ja sööte kiudainevaest toitu, samuti piiratud liikumise korral.

Kõhukinnisuse kiireks leevendamiseks võite proovida lahtistavaid vahendeid, nt Forlax, Duphalac jms. Kui kõhukinnisus ei möödu, pöörduge arsti poole.

Kõhukinnisuse püsivaks vältimiseks on oluline teha muutusi igapäevaelus.

- Suurendage kiudainete tarbimist. Sööge vähemalt viis portsjonit puu- ja juurvilju, nt õunad, pirnid, marjad, oad, hernerid. Samuti sobivad eelnevalt soojas vees leotatud kuivatatud ploomid. Teraviljatoodetest tarbige täisteratooteid: rukkileib, täisterasepik, tatar, kaer, oder, läätsed, nisukliid, täisteramakaronid, tangud.
- Jooge vähemalt 6–8 tassi vedelikku päevas.
- Olge aktiivne ja liikuge piisavalt, nt kõndimine, trepist käimine, jalgrattasõit, ujumine.
- Vaevava kõhukinnisuse puhul aitab abivahendina ka teelusikatäis õli, eelistage külmpressitud oliivõli, linaseemne- või kanepiseemneõli.

Kõhulahtisuse puhul on oluline vältida vedeliku puudust. Selleks jooge regulaarselt vedelikke, nt gaseerimata mineraalvesi, puljong, taimetee, vee-ga lahjendatud mahl, spordijook jms.

- Sööge korraka vähem, aga sagedamini.
- Eelistage kergemaid toite: banaan, keedetud riis, röst sai, supid, kodujuust.
- Vedeliku tasakaalu tõhusamaks taastamiseks lisage toidule soola.
- Vältige raskesti seeditavad kiudainerikkaid toite (kaunviljad, kliid), väga rasvaseid, vürtsikaid või hapendatud (fermenteeritud) toite, samuti kohvi, alkoholi, gaseeritud jooke.

Toidu tõhustamine

Toidu tõhustamine ehk rikastamine on toitainete, eelkõige energia- ja valgukoguse suurendamine toidus. Toidu tõhustamine on oluline, kui Te ei ole võimeline sööma suuri portsjoneid, Teil on väike söögiisu ja/või Teil on probleeme madala keha-kaaluga. Toidu tõhustamise abil saab muuta iga suutäie sööki ja iga sõõmu jooki energiatihedamaks ja toitainerikkamaks.

Üritage rikastada toidukordi alustades 200 kilokalori (kcal) lisamisega päevas ning vajadusel suurendage järk-järgult kalorete kogust.

- Lisage pudrule, jogurtile ja kohupiimale 2 tl mett või moosi.
- Määrige leivale ja saiale rohkelt võid.
- Lisage soojadele toitudele 2 spl riivjuustu.
- Lisage pudrule, kartulitoitudele, makaronidele, suppidele, pajatoitudele, püreestatud söökidele, juurviljadele ja kastmetele 1 spl võid, margariini või sulatatud juustu. Samuti võib lisada 1 spl õli (nt oliivõli), ürdivõid või maitseõli.
- Lisage makaronidele 1 spl pestot.
- Lisage konserveeritud puuviljadele ja teistele magustoitadele 1 pall jäätist.
- Lisage kohvile, kakaole ja supile 1 spl koort.
- Kasutage salatites majoneesi või hapukoort ning lisage neid ka toidu kõrvale kastmeks.
- Tarvitage kõrgema rasvasusega piimatooteid, nt täispiima 3,5–4%, 30%-list hapukoort ja 9%-list kohupiima.
- Valmistage putru täispiimaga ning asendage osa piimast koorega.
- Sööge munatoite, nt omlett juustuga, hakitud keedumuna majoneesiga võileivakattteks jms.

Toitvad vahepalad

Soolased: erinevad juustud näkileival või kreekeril; täidetud munad; oliivid, pähklid ja pähklivõid; seemned ja seemnevõided (nt tahhiini); juurviljad dipikastmega (hapukoor, kikerherne hummus, avokaado guacamole); 6%-line kodujuust rammusa hapukoorega jms.

Magusad: piimapuding, jogurt, jäätis, kuivatatud puuviljad, šokolaad (eelistatult tume) jms.

Toitvad joogid: täispiimast valmistatud kakao, mida võite serveerida nt vahukoorega ning smuutid, jäätisekokteilid ja täismahlad, kuhu võite lisada valgupulbrit.

Valguallikad

Toiduaine	Kogus	Valgu- sisaldus
Kanafilee	terve kanarind	18 g
Lõhe	1 filee (100g)	24 g
Tuunikalakonserv	pool konservi	21 g
Muna	1 terve	7 g
Maitsestatamata jogurt	200g	12 g
2,5%-line piim	1 klaas (200ml)	7 g
Klassikaline kodujuust	3 spl	7 g
Täistera sai	1 viil	4 g
Seemneleib	1 viil	4 g
Määrdejuust	1 spl	2–3 g
Pähklid, seemned	väike peotäis	6 g
Maapähklivõi	2 spl	7 g
Keedetud läätsed	pool klaasi	7 g
Keedetud kaunviljad	pool klaasi	5–8 g
Aurutatud brokoli	pool klaasi	4 g

Kliiniline toitmine

Täisväärtusliku toidu söömine ja joomine on parim moodus toiduenergia ja toitainete saamiseks. Kui söömine on mingil põhjusel häiritud või puudulik võib olla vajalik Teie paranemiseks kasutada meditsiinilise otstarbega erijooke või kunstlikku toitmist (sonditoitmine või veenisine toitmine).

Kõrge energiasisaldusega toitaineliselt täisväärtuslike valmisjookide tarvitamine haiguse ajal aitab kaasa haavade paranemisele, infektsioonide vältimisele ja üldisele heale taastumisele. Valgurikkaid jooke saate osta apteegi käsimüügist või tellida otse maaletoojalt. Haiglaravil viibides antakse Teile valgurikkaid jooke regulaarselt.

Sonditoitmine ehk enteraalne toitmisega viiakse täisväärtuslikud toitelahused toititoru kaudu makku või soolde. Sonditoitmine võib olla vajalik mõni päev või pikemat aeg. Lühiajalise toitmise korral juhitakse sond nina ja neelu kaudu makku (nasogastraalne toitmine) või soolde (nasoduodenaalne või nasojejunaalne toitmine). Pikaajalise sonditoitmise vajadusel luuakse ühendustee kõhuseina ja mao vahel (perkutaanne gastrostoom).

Sonditoitmist saab läbi viia nii haiglaravi ajal, õendusabi osakonnas, hooldusasutuses kui ka kodusel ravil.

Veenisisene ehk parenteraalne toitmine on toitelahuste manustamine kanüüli kaudu otse vereringesse. Parenteraalne toitmine on näidustatud patsientidele, kelle seedetrakt ei toimi. Veenisisene toitmine on sobilik nii lühiajaliselt haiglas viibides kui ka pikaajaliselt kodusel ravil olles.

Jälgimine

- Kui Teil on probleeme söömisega, siis on vajalik kaalu jälgimine – kaaluge ennast vähemalt 1 kord nädalas.
- Kui söömine või isu väheneb, võtke kohe kasutusele võimalused toidu tõhustamiseks.
- Kui Te pole söönud või Teil on keelatud süüa rohkem kui 3 päeva, küsige raviarstilt toiduenergia ja toitainete asendusvõimaluste kohta.
- Kui Teil on olnud kaalulangust või söömise piiranguid/ probleeme, palun teavitage õdesid ja andke teada, mida Te sööte ja joote. Haiglas viibimise ajal võib õde või arst paluda Teil pidada söömise jälgimise tabelit, kuhu peate märkima söödud toidu ja joodud vedeliku kogused. Tabel aitab jälgida ja otsustada lisatoitmise vajadust.

Toitumisnõustamise ja kliinilise toitmise osas on võimalik konsulteerida:

kirurgiakliiniku kliinilise toitmise õde-nõustaja	617 1963
onkoloogia- ja hematoloogiakliiniku kliinilise toitmise õde-nõustaja	617 1788

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Koostanud kliinilise toitmise
arst-konsultant dr Hanna-Liis Lepp ja dietoloog
Maarja Lember.

Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee

Infomaterjali on kooskõlastanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla
õenduskvaliteedi komitee 19. septembril 2017. a.