Söömis- ja toidusoovitused patsientidele lühikese soole sündroomi ja suuremahulise stoomierituse korral

Soovituste kokkuvõte:

1. Sööge päeva jooksul 5-6 väiksemat einet
2. Eelistage joogiks gaseerimata mineraalvett, vajadusel rehüdreerivat lahust
3. Jooge võimalusel eraldi toidukorrast
4. Sööge valgurikkaid toitusid igal toidukorral
5. Vähendage suure lahustumatute kiudaine sisaldusega toitusid menüüs
6. Piirake suhkrurikaste toitude söömist
7. Eelistage laktoosivabu või madala laktoosisisaldusega sööke/jooke
8. Piirake või vähendage väga rasvaste toitude söömist
9. Vähendage oksalaate sisaldavate toitude söömist (näit oblikad, rabarber, jm)
10. Küsige lisainfot oma raviarstilt toiduenergia ja toiduvalgu tõhustamise võimaluste ja suukaudsete toitmisravi preparaatide ning vitamiinide ja mineraalainete asendusravi preparaatide tarvitamise vajaduse kohta.

1. Sööge päeva jooksul 5-6 väiksemat einet

Lühikese soole sündroomi puhuselt on toiduenergia ja toitainete vajadused tavapärasest suuremad. Seega tuleks päeva jooksul süüa regulaarselt väiksemate portsjonite kaupa. See aitab tasakaalustada seedeprobleemide tõttu suurenenud toitainete kadu ja hoida kehakaalulanguse eest. Soovituslik on süüa iga 3-4 tunni tagant ja närida toitu põhjalikult.

2. Eelistage joogiks gaseerimata mineraalvett ja vajadusel rehüdreerivat/rehüdratsiooni lahust ning jooge eraldi toidukorrast

Lühikese soole sündroomi puhuselt on oluline juua piisavalt ja õigeid jooke, et ennetada vedelikupuuduse teket. Samas tuleks mitte tarbida liiga palju vedelike, kuna see võib suurendada soole-eritust ja vedeliku puudust veelgi.

Vedelikupuudusest annab märku suukuivus, vähene ja tumedama värvusega uriin ja/või üldine nõrkustunne.

Kui teil on eemaldatud jämesool või stoomieritus on väga suuremahuline siis peaksite vähendama soolasid mitte sisaldava kraanivee ja tee/kohvi joomist. Ärge jooge kõrge suhkru sisaldusega jooke, nt täismahlad, mahlajoogid, limonaadid, koolajoogid, magusad jääteed jmt. Eelpool mainitud joogid tõmbavad soolde tavaliselt veelgi rohkem vett, mis suurendab kõhulahtisust, viies seega nii vedeliku rohkem organismist välja. Piirama peab ka soole motoorikat suurendavaid jooke, milles on kohvi, alkohol ja gaseeritud joogid.

Vedelikud, mida eelistada ja mida vältida/vähendada		
Parim valik	**Väiksemates kogustes on sobilik**	**Suurendavad stoomi eritust ja kõhulahtisust**
Rehüdreeriv lahus Soolane gaseerimata mineraalvesi	Kraanivesi 1% või 2% rasvasisaldusega piim Puljong Lahjendatud täismahlad Isotoonilised spordijoogid ehk spordijook, mis sisaldab 6-8 g suhkrut 100 ml kohta	Liigne kraanivee joomine Mahlad Mahlajoogid, morss, siirupid Karboniseeritud joogid Karastusjoogid (koola, limonaad) Magus jäätee Alkohol Kohvi, tee

Joogiks sobivad

- soolasema maitsega gaseerimata mineraalveed
- rehüdreeriv lahus, mida saab ise valmistada või valmiskujul apteegist osta (nt Rehydron pulber).

Rehüdreerivat lahust on eriti oluline juua kui teil on jejunostoom. Jämesoole olemasolul võib piisata mineraalvee joomisest.

Rehüdreeriva lahuse retsept:
6 teelusikat suhkrut
¾ teelusikat soola
1 liiter vett, pisut laimi või sidrunit vm maitset andvat komponenti
Kombineeri koostisained ja sega põhjalikult.

Ka soolasema toidu söömine aitab organismi vedeliku tasakaalu paremini taastada ja hoida. Eelistage soolaseid vahepalasid ning lisage soola söögile.

Jooge eraldi toidukorrast, sest samaaegne söömine ja joomine kiirendab toidu liikumist läbi seedetrakti põhjustades kõhulahtisust.

3. Sööge valgurikkaid toite igal toidukorral

Üritage süüa valgurikkaid toite igal toidukorral. Valke on vaja haavade paranemiseks ja kaalulanguse põhjustatud lihasmassi kao vähendamiseks.

Sobilikumad valguallikad on järgnevad:

- muna ja munatoidud
- piimatooted (vajadusel laktoosivabad), nt juust, kodujuust, jogurt, kohupiim
- kala
- linnu-, sea- ja veiseliha

4. Piirake lahustumatute kiudainete liigset saamist toiduga või lisanditest

Taimsetes toitudes, nagu teraviljad, puu-, köögiviljad, marjad ja seemned-pähklid, leidub kiudainet. Toidus leidub kahte tüüpi kiudainet. Esimene on lahustumatu kiudaine, mida seedetrakt täielikult ei lõhusta, mistõttu suureneb väljaheite maht. Teine kiudaine tüüp on lahustuv kiudaine, mis muudab soole sisu geeljamaks ja aitab aeglustada soole sisu läbimist seedetraktis. Lahustuv kiudaine võib aidata vähendada kõhulahtisust ja/või väljaheite sagedust.

Eelkõige sööge toite, mille kiudaine sisaldus on madal, nt valge riis, riisihelbed, makaronid, sai, manna, hirss, ilma kooreta kartul. Samuti sööge toite, milles on rohkem lahustuvat kiudainet, nt kaer, maguskartul, mustikad, banaan, aprikoos, kooritud pirn, kooritud õun, avokaado.

Piirake täisteratoodete nagu täisterasai, leib, sepik, tangude, täistera pudruhelveste jmt söömist. Samuti piirake tervete seemnete-pähklite tarbimist. Köögi- ja puuviljade puhuselt eemaldage võimalusel koored, varred ja seemned ning tarbige neid kuumtöödeldult.

Kui teil on alles jämesool ning ei ole probleemi isutusega, aga teie väljaheide on vesine ning suuremahuline, siis võite toidule lisada lahustuva kiudaine pulbrit. Nendeks on

- Pektiini pulber, mida lisada veerand teelusikast (1g) 100g toidu kohta
- Guarkummi pulber, mida lisada ½ kuni 1 teelusikast (2-6g) 100g toidu või vedeliku kohta

Soovituslik on suurendada kiudaine tarbimist aeglaselt, et ennetada liigset kõhupuhituse teket. Samuti juua piisavalt vedelikke, sest vedelik aitab kiudainel paremini toimida.

5. Piirake suhkrurikaste toitude söömist ja vähendage laktoosi sisaldavate jookide/söökide tarbimist

Lühikese soole sündroomi puhuselt võib suhkrute imendumine olla piiratud ja kõhulahtisuse ohjamisel võib abi olla lihtsuhkrute vähendamisest.

Piirake toite:

- millel on väga kõrge lihtsuhkrute sisaldus, nt lauasuhkur, siirupid, mesi, moos, magustatud karastusjoogid ja mahlajoogid
- mis on rikastatud fruktoosi sisaldava maisisiirupiga
- mis sisaldavad suhkruasendajaid, nt sorbitool, ksülitool ja kõik teised „-ool“ lõpuga suhkruasendajad – need ei imendu soolest ja tõmbavad soolde veelgi vett lisaks.

Maiustuste puhul eelistada järgnevat: kummikommid, nisujahust küpsised, kaeraküpsised, vahvlid, võiküpsised, vahukommid.

Laktoosi ehk piimasuhkrut leidub fermenteerimata piimatoodetes ja neist valmistatud toitudes. Lühikese soole sündroomi puhuselt võib laktoos toidus tekitada puhitust ja kõhulahtisust. Soovituslik on süüa fermenteeritud ehk hapendatud piimatooteid (nt keefir, jogurt, kõvad juustud) ja piimatooteid, millele on märgitud peale „laktoosivaba“.

6. Piirake väga rasvaste toitude söömist

Toidule võib lisada rasvaineid, nt võid määrida saiale, õli lisada köögivilja- ja teraviljatoitudele, kasutada hapukoort, majoneesi või muud kastet lisandina. Kui teil esineb rasvroed (valge väljaheide) siis on parem hoiduda väga rasvastest toitudest nagu õlis praetud või friteeritud söögid. Väga rasvarikaste toitude söömine võib võimendada kõhulahtisust ja põhjustada õlist väljaheidet. Sellisel juhul võite vajada lisaks ka seedimist parandavaid kõhunäärme ensüüme tableti või kapsli kujul.

Eelistage toiduvalmistamisel rasvu, mis sisaldavad rohkem keskmise ahelaga triglütseriide sisaldavaid rasvhappeid (ingl k. MCT rasvad): nendeks on näit kookosrasv (15%kogurasvast), palmirasv (7,9%), juust (7,3%), või (6,8%), jogurt (6,6%).

Aeg-ajalt võib olla vajalik lisaks võtta ka oomega-3 rasvhappeid (DHA+EPA), mida saab toiduga rasvasest kalast, piimatoodest, linaseemneõlist või lisaks manustatuna kalaõlist.

7. Vähendage kõrge oksalaatide sisaldusega toitude söömist (antud soovituse järgimist täpsustage arstiga)

Kui osa või kogu jämesool on olemas, siis võib olla suurenenud neerukivide tekkerisk ja liigne oksalaatide saamine tõstab seda veelgi. Küsige oma raviarstilt, kas te peaksite piirama oksalaate sisaldavate toitude tarbimist. Kõrge oksalaatide sisaldusega toidud on oad, sojaoad, nisukliid, koorega kartul, maguskartul, peet, spinat, apelsin, vaarikad, maasikad, rabarber, kakao (šokolaad), kohvi, koolajoogid, tee, mandel, india pähkel, õlu.

8. Võtke lisaks vitamiinide ja mineraalainete toidulisandeid

Kõik lisandite võtmise vajadused kinnitab teile teie raviarst. Lühikese soole sündroomiga patsiendid peavad tavaliselt lisaks võtma:

- D-vitamiini 2000-5000 raviühikut päevas ehk 50-100 mikrogrammi päevas
- Kaltsiumit 500 milligrammi kaks korda päevas.

Kui teil puudub peensoole lõpuosa ehk iileum või esineb pidevat kõhulahtisust või stoomi eritus on suur, tuleb võtta lisaks mineraalaineid sisaldavat kompleksvitamiini, nt Minevit 1 tablett päevas. Suuremahuliste soole erituse korral kontakteeruge arstiga, kes võib teile määrata lisaks soolakapsleid või kaaliumikapsleid.

Rasvroe korral on soovituslik tarbida lisaks vitamiinide A, D, E, K lisandit.

11. Ravimid

Ravimite manustamine peab samuti toimuma sagedasti ning soovitavalt mitte söömise ajal. Võimalusel peaks eelistama lühitoimelisi ravimeid ning vedelpreparaate, mõnede ravimite manustamise sagedust peab suurendama tavapärasest lubatust sagedasemaks.

Valuvaigistiteks sobivad hästi opioidset tüüpi valuvaigistid, näiteks parasetamool kodeiiniga või tramadol, kuna lisaks valule vähendavad need ravimid ka soole töö kiirust.

Püsiva kõhulahtisuse korral võib raviarst teile soovitada lisaks immodiumit, näit loperamid tablette, graanuleid või kapsleid ning ka neid võib olla vajalik tarvitada soovituslikest tavadoosidest oluliselt rohkem.
Tavapärane alustamise doos on 4mgx3 päeva jooksul.

Esmased soovitused toitmisraviks annab teile raviarsti. Tõsise soolepuudulikkuse ja koduse toitmisravi vajaduse korral vastab teie lisaküsimustele ja annab täpsemad juhised toitmisravi ja kroonilise soolepuudulikkuse ravimeeskond.

Hanna-Liis Lepp
Toitmisravi vanem-arst/osakonna juhataja

Galina Kappo
Toitmisravi õde-koordinaator

Taastus- ja palliatiivravi kliinik
Toitmisravi osakond
Toitmisravi ja soolepuudulikkuse kabinet
Tel: 6171664

PERH
Toitmisravi osakond

Tabel 1. Sobilikud toidud

Antud nimekiri ei ole täielik ja iga inimene on individuaalne. Seega osad toiduained antud nimekirjas võivad olla sobimatud ning toidud, mida nimekirjas ei ole jällegi sobida. Oluline on tutvustada toiduaineid oma menüüsse ükshaaval. Nii on lihtsam jälgida, milline toiduaine sobib ja milline tekitab enam vaevuseid.

	Tarbida rohkem	Tarbimist piirata
Teraviljatooted, kartul	•Riis, riisihelbed •Manna •Hirss •Kaer •Kartul (ilma kooreta) •Sai •Makaronid, nuudlid •Õhitud riisipallid, riisigaletid	•Täisteratooted: kaer, oder, tatar, rukkileib, rukkihelbed, sepik, täistera riis, täisteramakaronid, nisukliid, kaerakliid, kamajahu •Väga suhkrurikkad hommikusöögihelbed •Täistera hommikusöögihelbed
Puu- ja köögiviljad, marjad	•Enamikud köögiviljad ja puuviljad. Võimalusel eemaldada koored, varred, seemned ning süüa kuumtöödeldult. •Omas mahlas konserveeritud tooted Korraga süüa max 80 grammi puuvilja (ca üks peopesa täis)	•Kõrge suhkrusisaldusega konserveeritud tooted, nt virsik siirupis •Kuivatatud puuviljad, moosid Võimalikud kõhugaase tekitavad köögiviljad on mais, kikerhernes, roheline hernes, läätsed, spargel, brokoli, kapsas, lillkapsas, sibul. Nende taluvus võib olla individuaalne.
Piim, piimatooted	•Laktoosivaba märgistusega piimatooted •Fermenteeritud piimatooted, nt jogurt, keefir, kõvad juustud, hapupiim	Kõrge laktoosisisaldusega piimatooted, nt rõõskpiim, pett, jäätis
Kala, linnuliha, muna, liha	•Kala, linnu-, sea-, veiseliha, mis on: ○ Küpsetatud ○ Hautatud ○ Aurutatud ○ Grillitud •Enamikud liha- ja kalatooted •Muna	•Paneeritud ja/või rasvas praetud lihatooted •Pekk, kananahk
Lisatavad toidurasvad, pähklid-seemned	•Taimsed õlid •Margariin, või •Majonees, hapukoor •Avokaado •Ilma tükkideta pähklivõid	Lisatavate rasvaainete nagu või, majonees, hapukoor jne kasutamine on sobilik, aga piirake kui palju te korraga rasvarikkaid toite sööte. Õlis küpsetatud ja friteeritud toite üritage vältida.
Suhkur ja maiustused	•Kaeraküpsis •Nisujahu küpsised •Vahvel •Vahukomm •Võiküpsis	•Sorbett, jäätis, mahlapulk •Küpsetised, koogid ja tordid, milles on kreemitäidis või mis on glasuuritud •Suhkruasendajad: sorbitool, ksülitool, mannitool