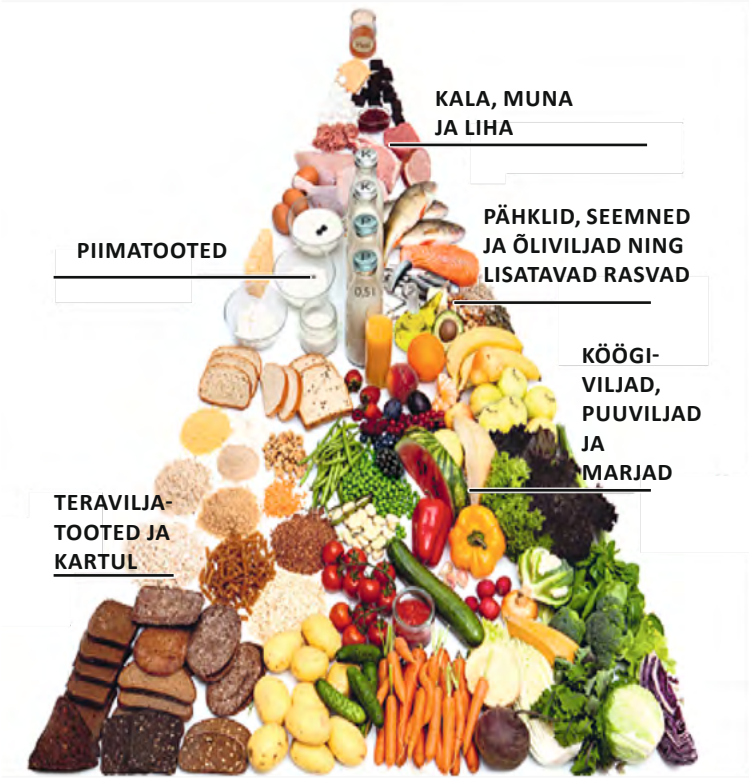
Regionaalhaigla

Täisväärtuslik toitumine haiguse ajal



Sisukord

Täisväärtuslik toitumine	lk 3
Söömine haiguse ja ravi ajal	lk 5
Haiguspuhune alatoitumus	lk 7
Söömisega seotud probleemid ja nende leevendamine	lk 9
Toidu tõhustamine	lk 12
Toitmisravi	lk 14
Kuhu pöörduda küsimuste korral	lk 15



Täisväärtuslik toitumine

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

Teraviljatooted ja kartul

- Toidugrupp on oluline süsivesikute, eelkõige tärklise ja kiudainete, B-grupi vitamiinide ja mitmete mineraalainete allikas.
- Sööge erinevaid teraviljatooteid ning eelistage täisteratooteid, nt täisteraleiba, sepikut, täisterapastat, tatart, pudruhelbeid.
- Väikese söögiisu korral valige hästi talutavad teraviljatooted, mis aitavad saada piisavalt energiat; sobida võivad ka sai, tavaline pasta ja valge riis.

Köögiviljad, puuviljad ja marjad

- Puu- ja köögiviljade rohke tarbimine aitab ennetada vähki ning südameveresoonkonna haiguseid.
- Sööge erinevaid köögivilju, puuvilju ja marju nii värskelt kui ka kuumutatult. Võimalusel eelistage hooajalisi ja kohalikke vilju.
- Sööge iga päev ka kaunvilju, nt ube, herneid või läätsi. Need on head taimse valgu allikad.
- Eelistage terveid puuvilju ja marju mahlale. Mahla jooge kuni üks klaas (200 ml) nädalas.
- Kuivatatud puuviljadest ja marjadest eelistage magustamata tooteid ning lisatud suhkrutega hoidiseid sööge harva ja vähe.

Kala, muna ja liha

- Head toiduvalguallikad on kala, muna, liha ja piimatooted, aga ka kaunviljad, näiteks oad, herned ja läätsed.
- Sööge kala 2–3 korda nädalas, valides nii lahjasid, keskmise kui suure rasvasusega kalu. Kalakonser-

vide, suitsukala ja soolatud kalatoodete valikul pöörake tähelepanu nende soolasisaldusele!

- Eelistage muna, kala, kana- ja kalkuniliha. Punast liha ning töödeldud lihatooteid (peekonit, vorsti jms) tarbige vähem, sest need lihatooted on enamasti kõrge soola- ja/või rasvasisaldusega.
- Kui sööte kala harva või üldse mitte, siis toitumissoovituste kohaselt võiksite juurde võtta D_3-vitamiini ja oomega-3-rasvhapete preparaate. Täpsema info saate apteekrilt või raviarstilt.

Piimatooted

- Piimatoodetest on heaks valguallikaks eelkõige kodujuust, jogurt, juust, hapendatud piimatooted.
- Eelistage magustamata piimatooteid, näiteks maitsestamata jogurtit ja kohupiima. Ka taimsete alternatiivide puhul eelistage magustamata tooteid.
- Siia gruppi ei kuulu väga magusad ja/või rasvased piimatooted, nt puding, jäätis, kohuke jms.

Pähklid, seemned ja õliviljad ning lisatavad rasvad

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

Maiustused, näksid ja muud organismile ebavajalikud toidud

- 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 sisaldada rohkelt soola ja küllastunud rasvhappeid. Sööge neid vähem ja harva.

- Maiustuste, näkside ja magusate jookide tarvitamiseks ei ole organismil füsioloogilist vajadust. Isutuse ja tahtmatu kehakaalu languse puhul see soovitus ei kehti.
- Magusainetega toidud ja joogid ei pruugi olla sobivaim valik; nende tarvitamisel eelistage väikeseid koguseid ja harva.

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 eelselt 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;
- tavapärane 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 toitmisravi spetsialisti konsultatsiooni.

Sellistel päevadel, kus söömine on pikemat aega piiratud, on soovitatav lisaks tarbida suukaudseid toitmisravi preparaate (vt lk 14).

Soovitused enne haiglasse tulekut

- Ärge piirake enne operatsiooni või haiglaravile tulekut omal algatusel söömist ega alustage kaalulangetusdieeti.
- Võimalusel kaaluge ennast kodus. Teavitage ravimeeskonda, kui Teie kehakaal on tahtmatult langenud või olete viimasel ajal söönud tavapärasest vähem.
- Vajadusel varuge koju toitu, et ei peaks kohe pärast haiglaravi poodi minema, nt purgisuppe, külmutatud juurvilju, kala- ja puuviljakonserve, mune, erinevaid kuivaineid, nt tatart, kaera, riisi, makarone jms.
- Võtke haiglasse kaasa Teile meelepärane suupiste või gaseerimata jook.

Haiguspuhune alatoitumus

Haiguspuhune alatoitumus on seisund, mille korral organism ei saa haiguse tõttu piisavalt toiduenergiat ja toitaineid. Selle põhjuseks võivad olla vähenenud söömine, toitainete omastamise häired või suurenenud vajadused. Tagajärjeks võivad olla tahtmatu kehakaalu langus, lihasmassi vähenemine ning kehalise ja vaimse võimekuse halvenemine.

Haiguspuhune alatoitumus suurendab lihasnõrkuse, kukkumiste ja tüsistuste (nt infektsioonide) tekkeriski.

Samuti on haiguspuhune alatoitumus tegur krooniliste haiguste ägenemisel ning ägedate haiguste ja protseduuride tüsistuste tekkimisel, pikendades seeläbi ka oluliselt haiglaravil viibimise aega.

Haiguspuhune alatoitumus võib kujuneda nii ägeda haiguse ajal kui ka pikema aja jooksul. Seetõttu pöörake tähelepanu järgmistele tunnustele:

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

Haiguspuhuse alatoitumuse riskifaktorid:

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

Haiguspuhuse alatoitumuse risk ei sõltu mitte ainult täisväärtusliku toidu kättesaadavusest, vaid ka Teie suutlikkusest süüa (nt mälumis- ja neela-

mishäired), söögiisust, haiguse iseloomust ning soolestiku toimimisvõimest toidu seedimisel ja imendumisel.

Kõige suurem on haiguspuhuse 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.

Haiguspuhuse alatoitumuse ennetamine

Haiguspuhuse 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 mittesobivad toidud või Te ei saa mingil põhjusel pakutud toitusid tarbida, teavitage sellest koheselt osakonna õenduspersonali.

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

Söömisega seotud probleemid ja nende leevendamine

Järgnevalt on kirjeldatud söömisega seotud probleeme, mis võivad vähendada toidu tarbimist ja suurendada alatoitumusriski, ning võimalusi nende leevendamiseks.
Isutus 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 valgurikkaid toite.
- Päeva jooksul üritage juua toitvaid jooke, nt piima, keefiri, joogijogurtit, smuutit, täismahla, puljongit. Piirake gaseeritud ja/või rohkelt suhkrut sisaldavaid jooke, nt limonaadi, siirupit, karastusjooke, kalja, õlut.
- 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 punast veini, konjakit) 30 minutit enne söömist võib aidata stimuleerida söögiisu. Kuid täpsustage raviarstiga, kas see on sobilik Teie 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 mitteharjumuspärased toidud. Paluge lähedastel tuua või varuge ise kauplusest endale lisaks meelepärast ja sobivat täisväärtuslikku 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.

Iiveldus ja oksendamine on sagedased põhjused toidust loobumisel või söömise vähenemisel. Iiveldus 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 röstsai, kartul, kõrsikud ja kreekerid võivad olla lihtsamini 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 järk-järgult, kui see sobib Teie haiguse ja raviplaaniga. Sööge erinevaid köögivilju, puuvilju ja marju, näiteks porgandit, õunu, pirne ja marju, ning kaunvilju, näiteks ube, herneid ja läätsi. Sobida võivad ka leotatud kuivatatud ploomid. Teraviljatoodetest eelistage täisteraleiba, kaera- ja odraputru, tatart ning täisterapastat.
- Jooge vähemalt 6–8 tassi vedelikku päevas. Kui raviarst on Teile määranud vedelikupiirangu, järgige seda.
- Olge aktiivne ja liikuge piisavalt, nt kõndige, käige trepist, sõitke jalgrattaga, ujuge.
- Vaevava kõhukinnisuse puhul aitab abivahendina ka teelusikatäis õli, eelistage külmpressitud oliivi-, linaseemne- või kanepiseemneõli.

Kõhulahtisuse puhul on oluline vältida vedelikupuudust. Selleks jooge regulaarselt vedelikke, nt gaseerimata mineraalvett, puljongit, taimeteed, veega lahjendatud mahla, spordijooki jms.

- Sööge korraga vähem, aga sagedamini.
- Eelistage kergemaid toite: banaani, keedetud riisi, röstsaia, suppe, kodujuustu.
- Vedeliku tasakaalu tõhusamaks taastamiseks lisage toidule soola.
- Vältige raskesti seeditavaid kiudainerikkaid toite (kaunvilju, kliisid), väga rasvaseid, vürtsikaid või hapendatud (fermenteeritud) toite, samuti kohvi, alkoholi, gaseeritud jooke.

Toidu tõhustamine

Toidu tõhustamine tähendab toidu energia- ja/või toitainesisalduse suurendamist ilma portsjoni mahtu oluliselt kasvatamata. Toidu tõhustamine on oluline, kui Te ei suuda süüa suuri portsjoneid, Teil on väike söögiisu või Teie kehakaal langeb tahtmatult. Nii saab iga suutäie söögi ja sõõmu joogiga rohkem energiat ja vajalikke toitaineid.

Tõhustage toitu, lisades sellele energiat ja/või valku sisaldavaid koostisosi. Vajalik lisakogus sõltub sellest, kui palju Te sööte ja millised on Teie organismi vajadused. Allpool toodud kogused on näited, mida saate kohandada oma toiduportsjoni ja taluvuse järgi.

- 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, köögiviljadele ja kastmetele 1 spl võid, margariini või sulatatud juustu. Samuti võib lisada 1 spl õli (nt oliiviõli), ürdivõid või maitseõli.
- Lisage makaronidele 1 spl pestot.
- Lisage konserveeritud puuviljadele ja teistele magustoitudele 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 3,5–4%-list täispiima, 30%-list hapukoort ja 9%-list kohupiima.
- Valmistage putru täispiimaga ning asendage osa piimast koorega.
- Sööge munatoite, nt omletti juustuga, hakitud keedumuna majoneesiga võileivakatteks jms.

Toitvad vahepalad

Soolased: erinevad juustud näkileival või kreekeril; täidetud munad; oliivid, pähklid ja pähklivõid; seemned ja seemnevõided (nt tahhiini); köögiviljad 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	Valgusisaldus
Kanaliha rinnafilee, kuumtöödeldud	1 filee (120 g)	37 g
Lõhe, kuumtöödeldud	1 filee (120 g)	35 g
Tuunikalakonserv, vees nõrutatud	65 g (pool konservi)	16 g
Keedetud muna	1 terve	6 g
Maitsestamata jogurt 5%	200 g	8 g
2,5%-line piim	1 klaas (200 ml)	7 g
Kodujuust 5%	3 spl	13 g
Täistera röstsai	1 viil	4 g
Seemneleib	1 viil	3 g
Sulatatud juust 18,5%	1 spl (kuhjaga)	3 g
Pähklite segu	1 spl (15 g)	2 g
Maapähklivõie	1 spl (15 g)	3 g
Keedetud läätsed	100 g (rohkem kui pool klaasi)	10 g
Keedetud oad	100 g (rohkem kui pool klaasi)	9 g
Aurutatud brokoli	pool klaasi	4 g

Toitmisravi

Täisväärtusliku tavatoidu söömine ja joomine on parim moodus toiduenergia ja toitainete saamiseks. Kui Te ei saa tavatoidust piisavalt energiat ja toitaineid või ei saa suu kaudu ohutult süüa, võib olla vajalik toitmisravi: suukaudsete toitmisravi preparaatide kasutamine, enteraalne toitmisravi sondi kaudu või parenteraalne ehk veenisisene toitmisravi.

Suukaudsed toitmisravi preparaadid aitavad suurendada energia ja toitainete saamist ning nende tarvitamine haiguse ajal aitab kaasa haavade paranemisele, infektsioonide vältimisele ja üldisele heale taastumisele. Suukaudseid toitmisravi preparaate saate osta apteegi käsimüügist või tellida otse maaletoojalt. Haiglaravil viibides määrab ravimeeskond vajadusel Teile sobiva suukaudse toitmisravi preparaadi ja selle tarvitamise koguse.

Enteraalse toitmisravi korral manustatakse toitmisravipreparaate sondi kaudu makku või peensoolde. Seda võib vaja minna, kui suu kaudu söömine ei ole võimalik, ohutu või piisav.

Lühiajaliseks toitmisraviks kasutatakse tavaliselt nina kaudu makku või peensoolde viidud sondi. Pikemaajalise vajaduse korral võib paigaldada toitmissondi kõhuseina kaudu makku (gastrostoomia) või peensoolde (jejunostoomia).

Enteraalset toitmisravi saab teha haiglas, õendusabi osakonnas, hoolekandeteenusel ja kodus.

Parenteraalne ehk veenisisene toitmisravi on toitainete manustamine toitelahustena veenikateetri kaudu otse vereringesse. Seda kasutatakse siis, kui suukaudne või enteraalne toitmisravi ei ole võimalik või ei kata piisavalt organismi energia- ja toitainete vajadust. Parenteraalset toitmisravi saab teha nii lühiajaliselt haiglas kui ka pikaajaliselt kodus.

Jälgimine

- Kui Teil on probleeme söömisega, siis on vajalik kehakaalu 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 kehakaalu langust või söömise piiranguid või 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 toitmisravi vajadust.

Kuhu pöörduda küsimuste korral

Toitmisravi kohta küsige infot oma raviarstilt, kes vajadusel suunab Teid toitmisravi spetsialisti konsultatsioonile.

Patsiendiõpetuse on koostanud dr Hanna-Liis Lepp
ja Maarja Lember (2017) ning ajakohastanud
dr Hanna-Liis Lepp ja Kadri Bobrovski (2026).
Toitmisravi osakond (2026)

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