

TOITUMIS- SOOVITUSED VÄIKESE VAAGNA PIIRKONNA KIIRITUSRAVI AJAL

Infoleht patsiendile



Teile on eesnäärme kasvaja tõttu näidustatud väikese vaagna piirkonna kiiritusravi. Kiiritusravi kestab tavaliselt 4–8 nädalat järjest igal tööpäeval. Kiiritusravi alustamise eelselt toimub ravi planeerimine, kus Teile koostatakse täpne raviplaan.

Kiiritusravi läbiviimise õnnestumiseks ja kõrvaltoimete vähendamiseks on oluline vältida kõhukinnisust ja -gaase planeerimise eelselt ja ravi ajal. Selleks tuleb vähemalt nädal enne kiiritusravi planeerimist alustada sooletegevuse regulaarseks muutmist:

- tarvitage rohkelt vedelikku – jooge söögivaheajadel lisaks 1–1,5 l vedelikku päevas. Joogiks sobivad vesi, keefir, joogijogurt, gaseerimata mineraalvesi, jõhvikamahl;
- sööge suurema kiudainesisaldusega toitu - suurendage järk-järgult värskete puu- ja köögiviljade, marjade, seemnete, pähklite, täisteraputru ja -leivatoodete tarbimist. Sööge vähemalt 5 peotäit erinevaid puu- ja köögivilju päevas (vt tabelit pöördel);
- vältige kiudainerikka toidu tarbimise hüppelist suurendamist või korraga väga suures koguses kiudainerikka toidu (kapsas, kaunviljad, viinamarjad) söömist, kuna see võib põhjustada kõhulahtisust ja/või gaase;
- sööge regulaarselt – soovituslik on 3 peamist toidukorda ja 2–3 vahepala päevas. Vahepalaks on sobilikud täisteratooted, puuviljad, marjad või veerohked toidud, nt arbuus, melon, mustikad, ploomid või virsikud;
- liikuge aktiivselt, see aitab hoida sooletegevust aktiivsena.

Kiiritusravi planeerimise ja ravi ajal järgige soovitusi sooletegevuse reguleerimiseks:

- kiiritusravi täpsuse tagamiseks on oluline hoida pärasool protseduuri ajal tühjana, selleks **tühjendage pärasool enne ravi planeerimisele tulemist, samuti igapäevaselt enne ravile tulekut;**
- tarvitage rohkesti vedelikku, sobib nii gaseerimata vesi kui ka keefir. Kiiritusravi tehnik annab Teile täpse vedelikutarbimise skeemi;
- jätkake piisava koguse kiudainesisaldusega toidu söömist, kuid **vältige kõhugaase tekitavaid toite.** Toidus sisalduv kiudaine ja peensooles seedumata jäänud toiduosad jõuavad jämesoolde, kus see soodustab soole tööd, kuid on samal ajal toiduks seal elavatele bakteritele. Bakterite olemasolu sooles on vajalik, kuid nende elutegevuse toimel tekib pidevalt gaasi, mis ei ole tervisele ohtlik, kuid võib segada kiiritusravi kvaliteeti.

Kõhugaaside teke on individuaalne ja erinevatel inimestel põhjustavad seda erinevad toiduained erinevas koguses. Juba enne ravile tulekut selgitage välja Teile gaase põhjustavad toiduained ning vältige või vähendage nende söömist raviperioodi ajal (vt tabelit pöördel);
- kiiritusravi tüsistusena võib tekkida **pärasoolepõletik ehk proktiit**, mille puhul on tavaliseks sümptomiks vere- ja/või limaskestade roojamine ning kõhulahtisus. Kui sellised sümptomid on juba tekkinud, teavitage sellest raviarsti. Leevendust võib tuua ajutine kiudainete vähendamine toidus. Pärasooleärritust võib süvendada ka soolane, terav, konserveeritud, suitsutatud, praetud ja rasvane toit;
- **kõhulahtisuse tekkel** jätkake piisavas koguses vedelike tarbimist, et hoida ära seedetegevuse probleemide süvenemist ja organismi vedelikupuudust.

Kui Teil esineb põie- ja/või sooletegevuse probleeme või kaalulangust ravi ajal vaatamata söömise korrigeerimisele:

- kontrollige üle kasutatavad ravimid – mõned südame- või valuravimid võivad põhjustada kõhukinnisust. Konsulterige arsti või õega;
- kui Teil ei õnnestu soolt protseduuri ajaks tühjendada, võite selleks kasutada lahtisteid. Lahtistite kasutamisel arvestage nende toimeajaga:

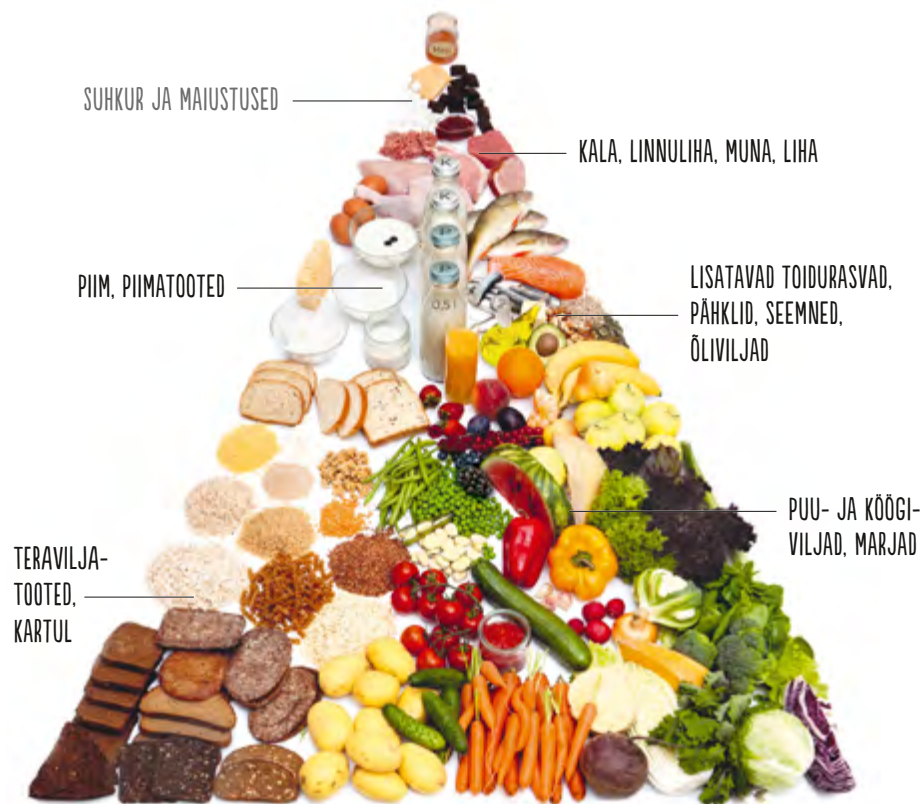
makrogool, nt Forlax 1–2 pakikest lahustatuna 1 klaasis vees, toime 1–2 päeva pärast; naatriumpikosulfaat, nt Guttalax 15–20 tilka igapäevaselt koos 1–2 klaasi vedelikuga, toime 6–12 tunni pärast;

nt Regulax pikosulfaat 14–27 tilka, toime 10–12 tunni pärast;

laktuloos, nt Duphalac 20–30ml koos 1–2 klaasi vedelikuga, toime 2–3 päeva pärast;

naatriumlaurüülsulfoatsetaat + sorbitool + naatriumtsitraat, nt Microlax 1 rektaalne tuub, toime 5–15 minuti pärast. **NB!** Ärge kasutage igapäevaselt, kuna võib põhjustada limaskesta kahjustust ja laisa soole sündroomi;
- **bisokadüül**, nt Bisacodyl küünal 10mg, toime 30–60 minuti pärast. **NB!** Ärge kasutage igapäevaselt, kuna võib põhjustada limaskesta kahjustust ja laisa soole sündroomi;
- **simetikoon**, nt Espumisan pehmekapsel 40mg–80mg, 3–4 korda päevas kõhupuhituse sümptomatiliseks raviks.

TOIDUPÜRAMIID



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

TOITU MITMEKESISELT: ✓ Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist!
 ✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!



TOIDUGRUPP	ROHKE KIUDAINESISALDUSEGA TOIDUD	KIUDAINEVAESED TOIDUD	SAGEDAMINI GAASE PÕHJUSTAVAD TOIDUAINED
Ärge jätke menüüst välja korraga tervet toidugruppi, vajadusel valige sobivam alternatiiv. Loetelu algab enim kiudaineid sisaldava toidugrupiga	Eelistage neid toite ja suurendage nende tarbimist järk-järgult. Kõhulahtisuse ja kõhugaaside tekkimisel piirake ajutiselt nende toitude tarvitamist ravi ajal.	Kõhulahtisuse ja kõhugaasi probleemi tekkimisel eelistage neid toite. Samas arvestage, et tarbides pidevalt ainult neid toite võib kujuneda kõhukinnisus, mida peaks samuti ravi ajal vältima.	Jälgige, mis toidud Teil kõhugaase põhjustavad ja vältige neid kiiritusravi planeerimise visiidi eelsel kolmel päeval ja raviperioodil.
KÕOGIVILJAD	mais küpsetatud kõrvits hiina kapsas porgand (väiksem portsjon) koorimata keedu-/ahjukartul avokaado tomat	kurk redis, roheline lehtsalat kõogiviljad keedu-/ahjukartul (kooritud) spinat tomatipasta	konserveeritud kurk küpsetatud/konserveeritud oad kapsas, brokoli, hapukapsas kõogiviljamahl paprika, sibul suhkrurikas ketšup
PUUVILJAD	marjad, nt mustikad, maasikad söödavate seemnetega puuviljad kirsid, kiivi, virsikud rosinad, viigimarjad, ploomid, banaan seemned, pähklid, mandlid viljalihaga puuviljamehu	seemneteta/kestadeta moosid, džemmid ilma lisatud suhkruta puuviljakompotid suhkruta õunapüree, kooreta ahjuõun marjakissell, banaan pehmed pähklivõid vähese lisatud suhkruga selge puuviljamahl	jõhvikad siirupiga kompotid väheküpsed õunad, pirnid, aprikoosid apelsin, mandariin linaseemned, idud (linaseemneõli lubatud) gaseeritud mahl, limonaad
TERAVILJATOOTED	sepik, rukkileib (seemneteta) pruunist riisist toidud täistera pastatooted kaer (väike portsjon), tatar	sai, kuivikud, kreekerid, nisuküpsised valgest riisist toidud, riisiõhikud nisutoidud, valge pasta,	seemnerikkad leivatooted suhkru- ja pärmirikkad küpsetised õlu, kali oder, kaer (suurem portsjon)
PIIMATOOTED	ei sisalda kiudaineid, kuid seedimisele aitavad kaasa fermenteeritud tooted, nt jogurt, keefir	ei sisalda kiudaineid kõhulahtisuse ajal/järgselt võib ajuti tekkida piimasuhkru- ehk laktoositalumatus, sellisel juhul valige laktoosivabad tooted	ei tekita gaase, kui ei ole piimasuhkru- ehk laktoositalumatust, vajadusel valige laktoosivabad tooted, nt laktoosivaba jogurt, keefir, piim
LIHATOOTED, KALA, MUNA	ei sisalda kiudaineid	ei sisalda kiudaineid	ei tekita üldjuhul gaase vähendage suitsutatud, grillitud ja töödeldud lihatoodete tarbimist

Kasutatud kirjandus:
Auckland Radiation Oncology ja Memorial Sloan Kettering kiiritusravi patsientide käsitusjuhendid
Toidupüramiidi pilt – Tervise Arengu Instituut

Koostanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla kiiritusravi osakonna ja kliinilise toitumise meeskond (2020).

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