

## **Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA)**

### **Toitumisnõustamise ja -teraapia juhis 2020**

Koostaja: Annelly Soots, arst, funktsionaalse toitumise terapeut

Retsensendid: Jelena Karjagina, proviisor, toitumisterapeut; Liina Viidebaum, gastroenteroloog, toitumisnõustaja

## **TOITUMISJUHI KERGEMATE SEEDEVAEVUSTE KORRAL NÕUSTAMISEKS**

### **Lisa. Toitumisjuhise hemorroididega isikute nõustamiseks**

#### **SISUKORD**

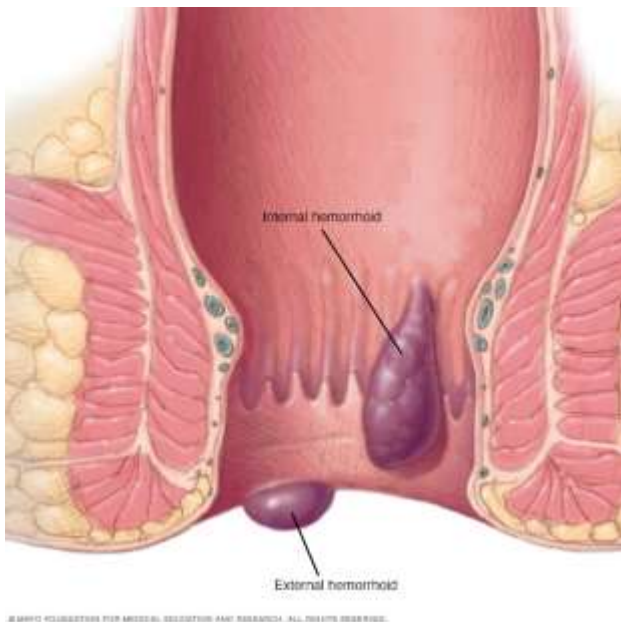
Hemorroidid ehk pärasoole veenilaiendid	1
Hemorroidide ennetamine ja vaevuste leevendamine	2
Toitumine hemorroidide puhul	3
Kokkuvõte	4
Kasutatud ja soovitatav kirjandus	4
LISA: vt ETTA toitumisjuhise kõhukinnisuse korral nõustamiseks	

## **HEMORROIDID EHK PÄRASOOLE VEENILAIENDID**

Hemorroidid on laialt levinud ja väga paljusid inimesi vaevav valulik probleem – neljast täiskasvanust kolmel esineb neid mingil eluperioodil suuremal või vähemal määral.

Päraku alumine ots on veeniderikas. Veenid voorderavad seedekulgla lõpuosa – pärakukanalit ja võimaldavad sellel tihedalt sulguda. Hemorroidid on sarnased jalgadel esinevate varikoossete ehk laienenud veenidega. Nad võivad asuda päraku sees, aga ka sellest väljaspool naha all päraku ümbruses. Samuti võivad sisemised veenilaiendid pärakust välja punduda.

Hemorroidid toovad sageli kaasa valu, sügeluse, veritsuse või märgamise. Hemorroidis võib tekkida ka verehüüve (tromboseerunud hemorroid). Tegemist on potentsiaalselt ohtliku seisundiga, mis toob kaasa väga tugeva valu ning võib vajada kirurgilist sekkumist.



Probleemi põhjuseks on rõhu tõus päarakupiirkonna veenides, näiteks raseduse, sünnitusel pressimise või pideva kõhukinnisuse puhul, aga ka pideva istumise, seismise või raskuste tõstmise tagajärjel. Pidev kõrge rõhk venitab sooneseina välja ja tekitab veenipaisu (verevoolu takistuse). Vanemas eas kaotavad veenid elastsuse, mis soodustab veelgi nende väljavenimist.

NB! Veri või lima väljaheites võib viidata ka teistele haigustele, mistõttu neil puhkudel on soovitatav kindlasti arsti poole pöörduda.

NB! Hemorroide ägestab isegi ühekordne kõhulahtisus. Kui veritsuse puhul 7-10 päevane ravi tulemust ei anna, on vajalik jämesoole uuring-koloskoopia, et välistada tõsiseid jämesoole haiguseid: haavandiline koliit, polüübid, vähk.

*Pilt: Mayo Clinic kodulehelt. Mayo Foundation for Medical Education and Research*

## HEMORROIDIDE ENNETAMINE JA VAEVUSTE LEEVENDAMINE

Ennetamiseks tuleb **tegelda põhjustega** – vältida pikaajalist istumist või seismist ning liigset raskuste tõstmist. Samuti **hoida ära kõhukinnisust** ja sellega seotud tugevat pressimist soole tühjendamisel, mis tõstab rõhku päarakupiirkonna veenides, aga ka tualettimineku edasilükkamist.

Probleemi algfaasis aitavad tavaliselt looduslikud ja kodused abivahendid – ravimtaimi sisaldavad kreemid, istevannid ja küünlad.

**Toitumise korrigeerimise ja füüsilise aktiivsuse suurendamisega** saame korrastada seedimist, likvideerida kõhukinnisuse ja parandada veresoonte toonust, mõjutada põletikulist seisundit kehas ning soodustada vere liikumist veenides.

## TOITUMINE HEMORROIDIDEGA SEOTUD VAEVUSTE LEEVENDAMISEKS

Enne toitumisnõustamisele/toitumisteraapiasse saabumist peab klient olema arsti poolt uuritud, oluline on välistada tõsisised diagnoosid. Ravi määrab arst.

**Toitumisnõustaja/-terapeut soovitab tervislikku toitumist ja suuremat liikumist, võttes arvesse kõhukinnisuse juhises antud toitumissoovitusi.**

Kui nende soovitustega kõhu läbikäimise osas abi ei ole, suunab toitumisterapeut kliendi funktsionaalse toitumise terapeudi juurde või konsulteerib temaga toitumissoovituste osas.

### **Kokkuvõtvalt toitumissoovitused:**

1. KORRASTA SEEDIMINE JA LIKVIDEERI KÕHUKINNISUS.
2. EEMALDA MENÜÜST KÕHUKINNISUST SOODUSTAVAD TOIDUAINED.
3. LISA MENÜÜSSE KIUDAINETERIKKAD TOIDUAINED.
4. FÜÜSILINE AKTIIVSUS PARANDAB VEREVOOLU JA SOOLE MOTOORIKAT.

Vältida tuleks ka pikaajast potilistumist, viimast armastavad sageli teha lapsed.

### **LISA MENÜÜSSE VERESOONTE TERVIST TOETAVAD TOIDUAINED**

Kindlasti peaks olema menüüs piisavalt fütotoitaineterikkaid puu- ja köögivilju.

Veresoonte seinu tugevdavad fütotoitained **flavonoidid**, toetades ühtlasi ka immuunsüsteemi. Veenidega seotud krooniliste haiguste vastu aitavad võidelda näiteks sellised flavonoidid nagu rutiin, diosmiin ja hesperidiin, mida leidub rohkesti tsitruselistes. Loomulikult on tugevam toime spetsiaalsetel toidulisanditel, kuid soodsat mõju avaldab ka lihtsalt erinevat värvi puu- ja köögiviljade rohke tarbimine. Just aed- ja puuviljad ning marjad on need, mis kindlustavad meid suure koguse flavonoididega.

Veresoonte seinu tugevdab ka **C-vitamiin**. Eelnimetatud flavonoidid aga omakorda tugevdavad C-vitamiini toimet – need ühendid toimivadki eriti hästi koostöös. Kõikide limaskestade (sh pärasoole limaskesta) tervist aga toetavad **mineraalne tsink ja A-vitamiin**. Nii flavonoide kui C-vitamiini saame köögi- ja puuviljadest, nendest tuleb ka A-vitamiini eelühend beetakaroteen (eriti rikas selle poolest on porgand). A-vitamiini leidub kõige rikkalikumalt maksas ja munakollases. Tsingirikad on austrid ja seemned-pähklid ning maks.

## KOKKUVÕTE

Probleeme tekitavate hemorroidide puhul on soovitatav hoolitseda selle eest, et väljaheide oleks pehme. Selleks tuleb tarbida piisavalt kiudaineid, juua piisavalt vett ning liikuda piisavalt. Samuti on oluline toetada toitumisega veresoonte tervist - sidekude (veresoonte seinu) ja hüüveteta vereringet.

## KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

1. Kahn A., Jewell T. (2016). Hemorrhoids. Medically reviewed by Kim S., MD. Kasutatud 07.05.2020, <https://www.healthline.com/health/hemorrhoids#prevention>
2. Mayo Clinic staff. Hemorrhoids. Kasutatud 07.05.2020, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hemorrhoids/symptoms-causes/syc-20360268>
3. Hemorrhoids and what to do about them. What causes internal and external hemorrhoids and simple ways to treat them. (2013, updated 2019). Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. Kasutatud 07.05.2020, [https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/hemorrhoids\\_and\\_what\\_to\\_do\\_about\\_them](https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/hemorrhoids_and_what_to_do_about_them)
4. di Visconte M. S., Nicoli F., Del Giudice R., Cipolat Mis T. (2017). Effect of a mixture of diosmin, coumarin glycosides, and triterpenes on bleeding, thrombosis, and pain after stapled anopexy: a prospective, randomized, placebo-controlled clinical trial. *International Journal of Colorectal Disease*, 32(3), 425-431.
5. Giannini I., Amato A., Basso L., Tricomi N., Marranci M., Pecorella G., Tafuri S., Pennisi D., Altomare D. F. (2015). Flavonoids mixture (diosmin, troxerutin, hesperidin) in the treatment of acute hemorrhoidal disease: a prospective, randomized, triple-blind, controlled trial. *Techniques in coloproctology*, 19(6), 339-45.