

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA)

Toitumisnõustamise ja -teraapia juhised 2020

Koostaja: Anneli Soots, arst, funktsionaalse toitumise terapeut

Retsensent: Liina Viidebaum, gastroenteroloog, toitumisnõustaja

TOITUMISJUHISED KERGEMATE SEEDEVAEVUSTE KORRAL NÕUSTAMISEKS

Lisa. Toitumisjuhised kõrvetiste ja reflukstõve korral nõustamiseks

SISUKORD

Kõrvetised ja reflukstõbi	1
Kõrvetiste põhjused	2
Soovitused kõrvetiste vältimiseks	2
Kasutatud ja soovitatav kirjandus	3

KÕRVETISED JA REFLUKSTÕBI

KÕRVETISED on põletav valu- ja survetunne ülakõhus või rindkere alaosas, mis võib kesta mitu tundi ning süveneb sageli pärast sööki. Kõrvetised on tingitud maohappe ärritavast toimest, neid põhjustab maosisu tagasivool söögitorru, mida nimetatakse **refluksiks**. Happeline maosisu kõrvetab söögitoru limaskestast, tekitades seal põletikku.

Sagedasemateks **sümptomiteks** lisaks rinnakutagusele valule võivad olla neelamisraskused ja halb hingeõhk, lisanduda võivad ka hääle kähedus, hommikune köha, limaeritus ja kurguvalu (kui maosisu satub veel kõrgemale üles). Suus võib esineda kibe või hapu maitse. Maohappe tagasivool söögitorru ehk refluks tekib siis, kui söögitoru ja mao vahel paiknev sulgurlihas, mille ülesandeks on reguleerida toidu liikumist maku ning seda maos hoida, et töötada korralikult. Mõnel tekivad kõrvetised pikali heites või une ajal, kuna horisontaalasendis voolab maohape kergemini söögitorru.

KÕRVETISTE PÕHJUSED

Kõrvetisi põhjustab kõige sagedamini **muutus mao happesuses**.

Toiduainetest võivad kõrvetisi esile kutsuda näiteks rasvased ja/või vürtsised toidud, tomat, sibul, küüslauk, tšilli, piparmünt, šokolaad, munakollane, kodune õunamahl, nisutooted. Samuti alkohol, kange kohv või tee ning happelised mahlad (näiteks apelsinimahl).

Kõrvetisi võivad tekitada/soodustada ka **suitsetamine, ülekaal, ülesöömine ja söömine vähem kui 3 tundi enne magamaheitmist, liiga kitsad riided, pidev sundasendis töötamine, rasedus ning mitmed ravimid**.

Oluline on lisada, et toidud, mis kõrvetisi tekitavad, võivad erinevatel inimestel erinevad olla. Ning sageli ei tekita kõrvetisi toiduained ise, vaid neis sisalduvad **lisaained** (näiteks supile lisatud paksendajad) või toiduvalmistamise viis (nt praadimisel tekkivad ühendid).

SOOVITUSED KÕRVETISTE VÄLTIMISEKS

Sööge korraka vähem ja sagedamini. Suured toidukogused täidavad mao liigselt, mistõttu satubki osa maosisust tagasi söögitorru. Ärge jätke söögikordade vahele pikki pause, sest see soodustab ülesöömist.

Ärge heitke kohe pärast sööki pikali. Pikaliheitmist ja ka kummardumist tuleks vältida mitu tundi pärast söömist, see aitab ära hoida happe sattumist söögitorru.

Ärge minge täis kõhuga magama. Voodi peapoolne ots tõstke pisut kõrgemale. See aitab vältida öist maosisu tagasivoolu söögitorru.

Pidage päevikut oma toiduvalikute ja nendega seotud vaevuste kohta. Päevik aitab välja selgitada toite ja jookke, mis kõrvetisi põhjustavad.

Vältige vaevusi tekitavaid toite. Mõnel tekitavad probleeme vürtsitatud toidud, teisel näiteks piimatooted, kolmandal tärkliisega paksendatud hapud kisellid. Paljudel põhjustavad kõrvetisi toidu lisaained või teataval viisil valmistatud toidud. Sageli tekivad kõrvetised just pärast väljas söömist.

Mõnel inimesel põhjustab kõrvetisi **liiga paljude erinevate toiduainete söömine ühel toidukorral**. Sel juhul võiks proovida toiduvalikut lihtsustada, näiteks süüa väiksemas koguses vaid ühte valgurikast toiduainet koos ühe süsivesikurikka toiduainega. Paljude erinevate toiduainete söömine ühel toidukorral raskendab ka kõrvetisi põhjustava toidu väljaselgitamist.

Ärge suitsetage. Suitsetamine lõõgastab söögitoru alaosas paiknevat sulgurlihast ning soodustab toidu tagasiheidet söögitorru.

Jälgige oma kehakaalu. Ülekaalulisus põhjustab lisasurvet maole ning soodustab sel viisil kõrvetiste tekkimist.

Vältige kitsaid rõivaid. Need põhjustavad survet maole ning süvendavad vaevusi.

Vältige alkoholi ja kohvi, kui need kõrvetisi põhjustavad.

Ajutise vahendina on on kõrvetiste vastu kõige lihtsam tarvitada söögisoodat juhtudel, kui muid vahendeid ei ole käepärast. Soovitatav on kasutada hapet siduvaid ravimeid (nt Rennie), mis kiirelt vaevusi leevendavad. Võite leida ka sobiva toiduaine, mis just teil kõrvetisi vähendab.

NB! Kõrvetised võivad esineda ka alahappesuse korral.

Enne maohapet langetavate ravimite pikaagset tarvitamist peaks klient olema läbi vaadatud gastroenteroloogi poolt. Gastroskoopial on võimalik hinnata mao limaskesta seisundit, mis näitab, kas tegu on üle- või alahappesusega. Õige diagnoos määrab, milline toitumine või toidulisandid inimesele sobivad.

Vajadusel ja vastava väljaõppe korral soovitage kliendile seedimise toetamiseks kohaseid toidulisandeid (et parandada seedimist ja tervendada limaskesta).

KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

1. Madell, R., Higuera, V. Medically reviewed by Marengo, K., LDN, RD, specialty in nutrition (Updated 2020). Diet and Nutrition for GERD. Kasutatud 04.09. 2020, <https://www.healthline.com/health/gerd/diet-nutrition#foods-to-avoid>
2. Madell, R. Medically reviewed by Natalie Butler, RD. Post-Meal Tips to Ease Heartburn. Kasutatud 04.09.2020, <https://www.healthline.com/health/gerd/prevent-heartburn#4>
4. Cherney, K. Medically reviewed by Wilson, D. R., PhD, MSN, RN, IBCLC, AHN-BC, CHT (Updated 2019). 7 home remedies for acid reflux/GERD. Kasutatud 04.09.2020, <https://www.healthline.com/health/gerd/home-remedies#1>
5. Frothingham, S. Medically reviewed by Whitworth, G., RN (Updated 2018). What GERD Risk Factors Should I Know About? Kasutatud 04.09. 2020, <https://www.healthline.com/health/gerd-risk-factors>