

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA)

Toitumisteraapia juhis 2020

Koostaja: Annely Soots, arst, funktsionaalse toitumise terapeut

Retsensent: Liina Viidebaum, gastroenteroloog, toitumisenõustaja

TOITUMISJUHIS KERGEMATE SEEDEVAEVUSTE KORRAL NÕUSTAMISEKS

Lisa. Toitumisjuhised sapipõieprobleemidega isikute nõustamiseks

SISUKORD

Sapikivid ja sapipõiepõletik	1
Sapikivide tekke vältimine	2
Toidud, mis põhjustavad sapikivide/sapipõiepõletiku puhul vaevusi	4
Kuidas toituda pärast sapipõie eemaldamist?	4
Kasutatud kirjandus	4

SAPIKIVID JA SAPIPÕIEPÕLETIK

Sapikivid on sapipõies tekkivad tahke aine kogumid, mille suurus võib olla väga erinev. Sapikivide läbimõõt nende avastamise ajal võib olla väike – umbes 1-2 mm, aga tuleb ette ka tunduvalt suuremaid – läbimõõduga 5-7 cm.

Sapikivide teket soodustavateks teguriteks on

- ülekaal;
- naissugu – naistel esineb sapikive 2–3 korda sagedamini kui meestel;
- östrogeenid ehk naissuguhormoonid – sapikivid tekivad sagedamini raseduse, hormoonasendusravi ja rasestumisvastaste vahendite kasutamise ajal;

- diabeet;
- kiire kaalulangus ja nälgimine;
- vanus – vanematel inimestel esineb sapikive sagedamini.

Sapikividega ei pruugi kaasneda vaevusi, kuid kivide liikumahakkamisel või põletiku lisandumisel võivad nad põhjustada väga tugevat valu. Kivide olemasolu soodustab põletiku tekkimist sapipõies (sapi äravool on takistatud, bakterid leiavad endale hea elukeskkonna), kuid kivid võivad esineda ka ilma kaasuva põletikuta.

SAPIPÕIEPÕLETIKU JA SAPIKIVIDE PUHUL ESINEVAD VAEVUSED

Peamiseks kaebuseks ägeda sapipõiepõletiku puhul on valu paremal roidekaare all, mis kiirgub paremasse õlga, aga vahel ka vasakusse. Sümptomiteks on veel suukuivus, mõru maitse suus, gaasid, rooja värvuse ja konsistentsi muutus: sageli pehme, kollane, hall, roheline. Esineb üldine väsimus ja väike palavik, võib esineda ka iiveldust.

Kui kivid liiguvad sapipõiest välja, on valu ülitugev (seda nimetatakse koolikuks). Sapipõiest lähtuv valu kiirgub tavaliselt paremas kehapooles üles õlga.

Kroonilise põletiku puhul võib esineda tuima närivat valu ülakõhu keskosas või paremal roidekaare all. Valu võib aga ka täielikult puududa ja põletik väljenduda seedehäiretena (nt häiriv täiskõhutunne ja episoodiline iiveldus).

NB! Vaevusi põhjustavate sapikividega peab kindlasti arsti poole pöörduma. See seisund vajab ravi, kuna suure tõenäosusega jäävad valud korduma ning võivad tekkida ka tüsistused. Sapikividest tingitud vaevustest vabanetakse kirurgilise ravi tulemusel (enamasti eemaldatakse koos kividega ka sapipõis).

SAPIKIVIDE TEKKE VÄLTIMINE

Sapp koosneb sapisooladest ja sapphapetest, bilirubiinist, kolesteroolist, fosfolipiididest ja rasvhapetest, veest, elektrolüütidest jm komponentidest, ning sapi lahustuvus (vajalik kivide tekke vältimiseks) sõltub selle koostisosade õigest vahekorra.

Sapikivid koosnevad peamiselt kolesteroolist ja tekivadki kolesterooli väljasadenemisel sapist, kuid esineb ka teistlaadi kive (bilirubiinkivid ja segakivid). Kolesterool- ja segasapikivide moodustumiseks peab sapp olema kolesteroolist üleküllastunud. Seda põhjustab kas kõrge kolesteroolitase sapipõies või siis sapphapete või letsitiini sekretsiooni vähenemine (viimased tagavad kolesterooli lahustuvuse sapis).

Paljud jääkproduktid, sh bilirubiin ja liigne kolesterool, eritatakse kehast sapiga soolde ja väljutatakse väljaheitega. Sappi sekreteerimine ongi peamine tee kolesterooli kehast eemaldamiseks (eriti kui seda

saadakse liigselt toiduga). Vaba kolesterool on vees lahustumatu, kuid see muudetakse lahustuvaks sapis sisalduvate sapphapete ja letsitiini poolt.

On teada, et **östrogeenide liig vähendab sapphapete hulka**. Suukaudsed rasestumisvastased vahendid, rasedus jt östrogeenitaseme tõusuga seotud seisundid soodustavad sapikivide tekkimist. Süsivesikute ja rasvade tasakaalustamine menüüs aga aitab ka hormoone tasakaalustada ja selgi viisil sapphapete hulka suurendada ja sapikive vältida.

Sapphapete hulk sapis väheneb ka siis, kui **soole limaskest on põletikus**. Sellest tingitud imendumishäirete korral ei imendu soolde sekreteeritud sapphapped tagasi ning nende hulk sapis jääb väheseks. Oluline on likvideerida sooles põletikuline seisund.

Sapikivide vältimiseks tuleb **SUURENDADA SAPI LAHUSTUVUST**. Seda on aga raske hinnata, sest pole ühtegi analüüsi, millega lahustuvust määrata.

TOITUMISSOOVITUSED

Uuringutes on leitud, et sapi lahustuvus paraneb, **kui normaliseeruvad verelipiidide ja vere triglütseriidide tasemed ning suureneb sapi letsitiinisaldus**. Sellest lähtuvalt saame anda mõningaid toitumissoovitusi:

- Menüüs rasvade ja süsivesikute tasakaalustamine tasakaalustab verelipiidid ja triglütseriidid. Oluline on tarbida kolm korda nädalas rasvast kala, vähendada loomsete rasvade tarbimist ja suurendada taimeõlide, seemnete ja pähklite osakaalu toiduvalikus. Tarbida nt oomega-3 rasvhapeterikast Kreeka pähkli õli 1 sl päevas.
- Vähendada ühel toidukorral söödava toidu kogust.
- Letsitiini (fosfolipiid, meie rakumembraanide üks olulisi komponente) saab toidust, seda sisaldavad rohkesti munakollane, päevalilleseemned ja soja, kuid on saadaval ka toidulisandina.
- Sapi lahustuvust suurendavad ka mitmed taimed/taimeekstraktid, nagu näiteks maarjaohakaekstrakt, võilill, artišokk, kurkum.
- Kiudaineterikas taimetoit vähendab samuti sapikivide tekkeriski.
- Liialdada ei tohiks aedubade tarbimisega, sest ubades sisalduvate saponiinide tõttu tõuseb sapi küllastatus kolesterooliga. Ka sojas on palju saponiine.

Tasakaalusta toidus süsivesikud ja langeta kehakaalu, kuid ära püüa kaotada kaalu liiga kiirelt. Viimasel juhul sapi kolesteroolisisaldus tõuseb, sest sapipigmentide ja sapphapete sekretsioon väheneb. Teiselt poolt viib ka rohkesti rafineeritud süsivesikuid ja rasva sisaldav ning samas kiudainetevaene dieet sapphapete sünteesi vähenemisele maksas ja nende madalamale kontsentratsioonile sapipõies. Sapphapete suurem hulk sapis aga parandab sapi lahustuvust.

TOIDUD, MIS PÕHJUSTAVAD SAPIKIVIDE/SAPIPÕIEPÕLETIKU PUHUL VAEVUSI

Niisugusteks toitudeks võivad olla eeskätt munad, sealiha, sibul, linnuliha, piim, kohv, tsitruselised, mais, oad ja pähhlid. Muna ja kohv (sh kofeiinivaba) tekitavad vaevusi eriti sageli, sest kutsuvad esile sapipõie kokkutõmbumist.

KUIDAS TOITUDA PÄRAST SAPIPÕIE EEMALDAMIST?

Pärast sapipõie eemaldamist on äärmiselt oluline süüa tasakaalustatult. Peamiseks soovitusena on vähendada toiduportsjone ja süüa sagedamini (5-6 korda päevas), kusjuures igal toidukorral kontrollida portsjoni rasvadesisaldust. Just seepärast, et sapipõie puudumisel valgub sappi makku rohkem ja kui magu on kaua tühi, ärritab sapp mao limaskesta.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. SA Regionaalhaigla. Sapikivitõbi. Haiglate Liidu koduleht. Kasutatud 04.09.2020, https://haiglateliit.ee/wp-content/uploads/2015/04/patsiendile_136_Sapikivitobi_ET.pdf
2. Murray, M., Pizzorno, J. (2012). The Encyclopedia of Natural Medicine. Third ed. Atria Paperback.
3. Colorado State University koduleht. Patophysiology of digestive system. The liver and biliary system. Kasutatud 04.09.2020, <http://www.vivo.colostate.edu/hbooks/pathphys/digestion/liver/index.html>
4. Ginos, B. N. R., Navarro, S. L., Schwarz, Y., Gu, H., Wang, D., Randolph, T. W., Shojaie, A., Hullar, M. A. J., Lampe, P. D., Kratz, M., Neuhaus, M. L., Raftery, D., Lampe, J. W. (2018). Circulating bile acids in healthy adults respond differently to a dietary pattern characterized by whole grains, legumes and fruits and vegetables compared to a diet high in refined grains and added sugars: A randomized, controlled, crossover feeding study. *Metabolism*, 83, 197-204.
5. Zhou, H., Hylemon, P. B. (2014). Bile acids are nutrient signaling hormones. *Steroids*, 86, 62-8.
6. Bile acids. Science direct. Kasutatud 04.09.2020, <https://www.sciencedirect.com/topics/biochemistry-genetics-and-molecular-biology/bile-acids>