

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA)

Toitumisnõustamise ja -teraapia juhised 2020, üle vaadatud novembris 2022

Koostaja: Annely Soots, arst, funktsionaalse toitumise terapeut

Retsensendid: Ellisa Lukk, bioloog, funktsionaalse toitumise terapeut ja Liina Viidebaum, gastroenteroloog, toitumisnõustaja

TOITUMISJUHIS KERGEMATE SEEDEVAEVUSTE KORRAL NÕUSTAMISEKS

SISUKORD

Toitumisnõustaja ja -terapeudi kompetents seede-vaevustega isikute nõustamisel	2
Toitumisnõustamise juhised kergete seede-vaevuste korral (v.a seedetrakti haigused)	2
Seede-vaevusi esilekutsuvate ja vaevusi leevendavate toiduainete väljaselgitamine	4
Toitumisnõustaja ja -terapeut ei määra spetsiifilisi haiguspuhuseid dieete	5
Soovitavad toidud ja toidulisandid	6
Soole limaskesta kahjustus	6
Düsbioos ja soole mikroobioom	7
Kasutatud kirjandus	8

LISAD: ERALDI DOKUMENTIDENA

ETTA Toitumisjuhised kõhukinnisuse leevendamiseks

ETTA Juhised hemorroididega isiku toitumisnõustamiseks

ETTA juhised sapipõie probleemidega isiku toitumisnõustamiseks

ETTA juhised kõrvetiste ja reflukstõvega isiku toitumisnõustamiseks

ETTA juhised mikroobioomi uuringu alusel toitumisnõustamiseks.

TOITUMISNÕUSTAJA JA -TERAPEUDI KOMPETENTS SEEDEVAEVUSTEGA ISIKUTE NÕUSTAMISEL

NB! Toitumisinõustajal ei ole pädevust tegelda haiguspuhuse toitumisega.

NB! Kuna arstide ravi- ja tegutsemisjuhistes puuduvad seedetrakti haigustepuhused toitumissoovitused, siis on toitumisterapeudi pädevuses ETTA juhiste alusel nende haigusseisunditega klientide nõustamine, mille kohta tal on tunnistus (ta on sooritanud vastava eksami). Toidulisandite (sh seedeensüümide, probiootikumide jt) määramine on lubatud vaid vastava väljaõppe korral ja meedikute meeskonnas.

NB! Toitumisinõustaja ja toitumisterapeut ei soovita **soolepõletike ja ärritunud soole korral tervislikku taimetoidu- ja toortoidurikast menüüd.**

TOITUMISNÕUSTAJAL ON KOMPETENTS NÕUSTADA:

Terveid inimesi kõhukinnisuse puhul, soovitades toidumuutust.

VASTAVA VÄLJAÕPPE SAANUD TOITUMISNÕUSTAJAL JA -TERAPEUDIL ON KOMPETENTS ARSTI POOLT UURITUD JUHTUDEL

- anda toitumissoovitusi, mis leevendavad seedevaevusi, kõrvetisi ja sapikivide olemasolul ja nende eemaldamise järgselt tekkivaid seedevaevusi;
- koostada seedetraktile väiksemat koormust andvat menüüd, milles on vähem toiduainete kombineerimist ning soovitada süüa kiirestiseeduvaid toiduaineid eraldi toidukordadel (mitte koos põhitoidukorraga);
- aidata kliendil välja selgitada seedevaevusi esilekutsuvaid ja vaevusi leevendavaid toiduaineid.

Teiste haigusseisundite korral on kompetents anda toitumissoovitusi ning juhendada eridieete vaid vastava koolituse läbinud **toitumisterapeut - spetsialistil.**

TOITUMISNÕUSTAMINE KERGETE SEEDEVAEVUSTE KORRAL (v.a seedetrakti haigused)

NB! Kõik seedevaevustega kliendid peaksid olema eelnevalt arsti poolt uuritud, et välistada seedetrakti haigusseisund.

NB! Kui allpoolloetletud juhiste järgi toitumisinõustamisel kliendi vaevused ei leevene, suunab toitumisinõustaja kliendi edasi toitumisterapeut - spetsialistile (kui arsti poolt on klienti uuritud) või arstile (kui ei ole arsti poolt uuritud).

NB! Toitumisnõustaja ja -terapeut peavad teadma, missuguste **seisundite korral ei sobi tervisliku toitumise soovitus** (IBS, IBD, soolevähk jt ägedad seisundid), nende diagnoosidega klientide nõustamine kuulub spetsiaalse väljaõppe saanud toitumisterapeudi pädevusse meedikute meeskonnas.

TOITUMISNÕUSTAJA JA -TERAPEUT LÄHTUB TOITUMISSOOVITUSTE ANDMISEL SEEDIMISE FÜSIOLOOGIAST

Kui kliendid pöörduvad toitumisnõustamise või -teraapiasse seede-vaevustega, gaasidega, refluksiga vm, siis lähtub toitumisnõustaja seedimise füsioloogiast, aidates toitumise muutmisega seedimist parandada.

Olulised soovitusel on

- toidu korralik mälumine ja söömise ajal söömisele keskendumine,
- menüüs rafineeritud ja toitainetevaese toidu asendamine toitainerikka toiduga,
- regulaarsed toidukorrad ja toidupausid nende vahel,
- väiksema arvu toiduainete kombineerimine ühel toidukorral, ülesöömise vältimine,
- vaevusi põhjustavate ja vaevusi leevendavate toiduainete väljaselgitamine,
- sagedamini söömine ja väiksemad toiduportsjonid,
- näidustusel, vastava väljaõppe korral ja meedikutega koostöös seedeensüümid ja/või probiootikumid vm toidulisandid.

Loomulikult kuuluvad soovitusel hulka ka:

- piisavalt puhta veel joomine,
- menüü tasakaalustamine kõikide toitainete osas,
- soovitusel stressitaseme vähendamiseks ja tervisliku liikumise suurendamiseks.

Kui eeltoodud soovitusel klient abi ei saa, suunab toitumisnõustaja kliendi toitumisterapeut - spetsialisti vastuvõtule (kui klient on arsti poolt uuritud).

Seedimise soodustamine toiduga tähendab normaalse SEEDIMISE FÜSIOLOOGIA TOETAMIST

Kõige olulisem etapp toidu seedimises on **mälumine**. Eriti tähtis on see seedeprobleemide korral – mõnedel juhtudel ongi toidu korralik mälumine ja süljega segamine kõik, mida vaevuste kadumiseks vaja on. Mälumata toitu vee, piima või mahlaga neelates jääb seedimise ülioluline esimene etapp ära. Lisaks sellele lahjendab toidu allaloputamise vedelik maomahla, see aga pärsib seedekulglu võimet toitu edasi seedida. Vesi tuleks juua kas enne sööki või mõni aeg pärast sööki – siis, kui tekib janu. Toiduga koos juua vaid väikeseid koguseid.

Magu seedib valke. Selleks, et valke seedida, on oluline, et maos oleks piisavalt hapet ja valke seedivat ensüümi. Samas peab mao limaskest olema piisavalt tugev, et väga kõrgele happesusele vastu pidada. Kui happesus on liiga madal või seda langetatakse ravimitega, siis ei lagundata maos valke korralikult, puudub ka piisav happesus mineraalainete ja B-vitamiinide imendumiseks. Samuti tekib soodumus ebanormaalse mikrofloora kujunemiseks (düsbioosiks) ja seedeelundkonna asustamiseks parasiitide poolt.

Toidu edasiliikumisel maost **kaksteistsõrmiksoolde** on aga oluline toidumassi happelisuse neutraliseerimine. Kui kaksteistsõrmiksoolde liigub liigselt happeline toidumass, hakkab see kahjustama kaksteistsõrmiksoole limaskesta (võivad tekkida haavandid), samuti takistab liigne happesus pankrease ensüümide eritumist (neid eritatakse vaid kindla pH juures). Samas võib kaksteistsõrmiksoole sisu liigse happesuse põhjuseks olla mitte liigne maohape, vaid hoopis hapet neutraliseerivate bikarbonaatide puudus. Viimaseid vabastatakse kaksteistsõrmiksoole algusosa, kus nad reageerivad happega, tekitavad mulle ja segavad hästi toidumassi ajal, kui sapisoolad asuvad rasvu emulgeerima.

Kuna rasvade lagundamiseks kaksteistsõrmiksooles on vaja **sappi**, ei tohi need, kellel on **sapikivid**, **sapipõis välja opereeritud või muul põhjusel sappi napib**, rasvade tarbimisega liialdada. Toitumisenõustamisel on väga oluline menüüs tasakaalustada rasvad ning jälgida, et ühelgi toidukorral ei oleks liiga palju rasvarikkaid toiduaineid. Sapipõiepõletiku korral annab soovitusi vastava väljaõppe saanud toitumisterapeut.

SEEDEVAEVUSTE SAGEDASEMAD TEKKEPÕHJUSED

Peamised seedimisprobleemid, mille üle kurdetakse, on gaasid, kõrvetised ja kõhuvalu, rõhumistunne kõhus pärast sööki, samuti refluks ehk mao sisu tagasiheide – viimane tekitabki söögitoru alumises osas kõrvetisi (söögitoru limaskesta kahjustust). **REFLUKSTÕVE** sümptomite põhjuseks on enamasti **ülesöömine ja täis kõhuga magamaminek, samuti söögitoru sulgurlihase ehk sfinkteri toonuse langus** (normaalselt ei tohiks see lasta mao sisul söögitoru tagasi valguda). Sageli ka mingi konkreetse toiduaine (liig)tarbimine ning tegurid, mis suurendavad kõhusisest rõhku (rasvumine, rasedus, sundasendid jms).

Väga sageli põhjustavad **SEEDEVAEVUSI konkreetsele inimesele talumatud toidud, tööstuslikult valmistatud toidud ja teatud toidu lisaained**. Sageli räägivad kliendid, kuidas vaevusi põhjustab just väljas söömine, samuti teatud kindlate toiduainete söömine. Katse-eksituse meetodil on igaühel võimalik välja selgitada toiduained, mis just temale seedevaevusi põhjustavad. Need võivad olla individuaalselt väga erinevad.

SEEDEVAEVUSI ESILEKUTSUVATE JA VAEVUSI LEEVENDAVATE TOIDUAINETE VÄLJASELGITAMINE

Valgu- ja süsivesikuterikka toidu lõplik lagundamine aminohapeteks ja monosahhariidideks (valkude ja süsivesikute lagundamise lõpp-produktideks) toimub **peensoole limaskesta rakkude poolt toodetud ensüümide mõjul**, ning sellesse annavad panuse ka peensoolt asustavad head soolebakterid. Kui soolestikus on puudu mistahes seedeensüümist või toiduaine lagundamine ei ole lõplik, võivad tekkida immunoloogilised või mitteimmunoloogilised reaktsioonid, mis toovad sageli kaasa seedevaevusi.

Vastava väljaõppe saanud toitumisspetsialist võib määrata Cytotoxic testi, millel on tõenduspõhine alus reflukstõve korral. Seda testi on rohkem kui 10 aastat kasutanud Itaalia meditsiinisüsteem, praeguseks on testi kohta avaldatud ka mitmeid teadusuuringuid. Näiteks 2014. a lõpus avaldatud kaksikpime juhuvalikuga kontrollitud uuring pealkirjaga „Testil baseeruvad välistamisdieetid gastroösofageaalse reflukshaigusega (GERD) patsientidel: juhuvalikuga kontrollitud pilootuuring“⁷ näitas, et leukotsütoksilised reaktsioonid toiduainetele võivad mängida rolli GERD sümptomite arenemises, ning ka seda, et leukotütoksilisel testil baseeruv välistamisdieet on võimalikuks terapeutiliseks lähenemiseks, kui PPI (prootonpumba inhibiitorid) ei ole efektiivsed või näidustatud.

Vaevusi põhjustavad toidud võib menüüst välistada ka katse-eksituse meetodil, mis on samuti tõenduspõhine meetod koos nende uuesti menüüsse lülitamise katsetamisega ehk provokatsioonitestiga. Koos kliendiga vaevusi põhjustanud toiduainete menüüst elimineerimist ja uuesti tarbimise katsetamist võivad vastava koolituse saanud toitumisenõustaja või -terapeut teha. Kindlasti ei ole lubatud vaevusi mittepõhjustanud toiduaineid menüüst elimineerida vaid teostatud testi (Cytotoxic, Cytolisa) alusel.

Kui seedeprobleeme põhjustavad näiteks **kohv, tee või alkohol**, siis tuleks neist jookidest loobuda.

Kui seedeprobleeme põhjustavad ravimid, tuleb koostöös arstiga otsida võimalusi annuste vähendamiseks või problemaatiliste ravimite asendamiseks kahjutumate analoogidega. Toitumisenõustaja ega -terapeut ei oma pädevust muuta klientidel arsti poolt määratud ravi.

Toitumisenõustaja aitab kliendil tasakaalustada menüüd nii, et välistamisdieeti rakendades ei tekiks toitainetepuudust.

Toitumisenõustaja ja -terapeut võivad koos kliendiga välja selgitada kergemaid seedevaevusi ja kõrvetisi leevendavaid toiduaineid ning nende tarbimist soovitada.

Diagnoositud haiguste puhul võib välistamisdieete kasutada vaid spetsiaalse haiguspuhuse toitumise väljaõppe saanud toitumisterapeut.

Vt *ETTA välistamisdieedi rakendamise juhust toitumisenõustajale ja -terapeutile, 2020.*⁹

TOITUMISNÕUSTAJA JA -TERAPEUT EI MÄÄRA SPETSIIFILISI HAIGUSTEPUHUSEID DIEETE

SOOLEPÕLETIKE korral võib probleeme tekitada nt **süsivesikute lagundamise puudulikkus**. Nende lõplik lagundamine toimub spetsiifiliste ensüümide toimel peensooles. Kui peensoole limaskestas on põletik, ei seedita süsivesikuid korralikult monosahhariidideks, millena nad saaksid imenduda. Seetõttu võib soolepõletiku puhul mõneks ajaks vajalikuks osutada **spetsiifiline süsivesikutevaba dieet (SCD)**.¹⁰

ÄRRITUNUD SOOLE SÜNDROOMI (IBD) korral ei suuda soolestik seedida teatud tüüpi süsivesikuid (fermenteeruvaid oligosahhariide, disahhariide, monosahhariide ja polüoole), ning abiks on sageli spetsiaalne **madala FODMAP sisaldusega dieet**.

Nende dieetide määramine ja juhendamine ei kuulu toitumisnõustaja ega -terapeudi pädevusse, selleks peab toitumisterapeut olema saanud vastava väljaõppe ning omama tunnistust.

SOOVITATAVAD TOIDUD JA TOIDULISANDID

Seedehäirete korral on soovitatav **vähendada menüüs lihatoitude osakaalu**, nende asemel võiks tarbida rohkem aed- ja teraviljatoite. Liha seedimine nõuab suuremas koguses seedeensüüme, lagundamata valk soolestikus tekitab vaevusi - seedimata valgud fermenteeruvad bakterite elutegevuse käigus ning gaasid on mädamunalõhnalised. Kui süsivesikud jäävad seedimata, siis ka need fermenteeruvad sooles ja tekitavad rohkesti ebameeldiva lõhnaga gaase (roiskunud köögivilja lõhnaga).

Koormust seedemahladele vähendab ka **toidukoguste piiramine ühel toidukorral ning toidukordade arvu suurendamine. Samuti võiks ühel toidukorral kombineerida vähem toiduaineid.** Enne seedeensüümide soovitamist annab toitumisnõustaja toitumissoovitusi.

Toidulisandite kasutamisel tuleb alati konsulteerida arstiga või vastava väljaõppe saanud toitumisterapeutiga.

Oluline on seega süüa regulaarselt ja mitte liiga harva, hea oleks näiteks **kolm põhitoidukorda ja kaks vahepala päevas.** See väldib ülesöömist, mis on sageli seedevaevuste põhjuseks.

Magusaid toiduaineid – maiustusi, kooke ja puuvilju tuleks süüa vahepaladena põhitoidukordadest eraldi. Neid sobib võtta oodeteks näiteks umbes pool tundi enne valgurikast põhisööki, aga mitte vahetult pärast seda, nagu paljudel kombeks on. See kehtib eriti just kiirelt fermenteeruvate viljade (marjad, mango, melon, papaia, virsik, pirn, õun) ja kommide kohta (sisaldavad rohkesti monosahhariide ja suhkrut ehk disahhariide). Samuti võivad puuviljad ja marjad sobida hästi 1-2 tundi pärast suuremat söögikorda.

Lisaks menüü muutmisele võivad seedimise toetamisel vajalikuks osutuda ka **probiootikumid**, (nt **laktobatsillid ja bifidobakterid**).

Seedeensüümide, probiootikumide jt toidulisandite määramine ja tarbimise juhendamine vajab vastavat väljaõpet, mida toitumisnõustajal ei ole, ta peab alati konsulteerima arsti või vastava väljaõppe saanud toitumisterapeutiga.

SOOLE LIMASKESTA KAHJUSTUS

Toitumisnõustaja ülesanne on muuta inimese toitumist. Kui aga limaskest on kahjustatud ja esinevad haigustunnused: põletik, haavandid vm, siis kuulub selliste seisundite nõustamine ja lisandite määramine ainult toitumisterapeut – spetsialisti pädevusse.

Seedekulglal limaskestas asub keeruline soolega seotud immuunsüsteem, mille häiritus limaskesta kahjustusest või düsbioosist vm võib olla toidutalumatuse põhjuseks. Toidutalumatuse **põhjuseks on enamasti lõplikult seedimata toit või toiduaine, mis kutsus esile immuunreaktsioone**. Kui seedimine on halb ja toitained jäävad piisaval määral lõhustamata, võib kahjustuda ka soole limaskest. Teatud ühendid, mis puudulikult lõhustumisel tekivad, kahjustavad limaskesta vahetult, teised aga aktiveerivad immuunsüsteemi. Immuunsüsteemi kaudu mõjutatakse sageli ka kaugemalasuvaid organeid, nagu nt aju, hingamisteid ja nahka.⁸

Sooleseina ärritajateks võivad olla näiteks nisuvalgud ja muud allergiat või talumatust põhjustavad toiduained jmt. Ka põletikuvastased aspiriini-talutised preparaadid kahjustavad soole limaskesta.

Sooleseina terviklikkust toetavate toitainete, eeskätt **A-vitamiini, tsingi, glutamiini ja asendamatute rasvhapete puudus** võib tuua kaasa sooleseina nõrkuse või limaskesta kahjustuse. **Toitumisterapeut koostab kliendile menüü, milles suurendab nende toitainete sisaldust.**

Toitainete imendumist soolestikus mõjutab mao happesus, mineraalaineid siduvad ühendid (nt fütaadid ja oksalaadid seovad endaga mineraalaineid (kaltsiumit, rauda ja tsinki ega lase neil imenduda). Toiduainete fütaatidesisaldust vähendab fermenteerimine – seetõttu soovitatakse näiteks eelistada juuretiseiga valmistatud leiba jt fermenteeritud toiduaineid.

Toitumisnõustaja ei anna toitumissoovitusi diagnoositud haiguste korral (haavandid, põletik jm), haigustepuhuse toitumise soovitusi annab vaid vastava väljaõppe saanud toitumisterapeut. Toitumisnõustaja saadab kliendi edasi vastava väljaõppe saanud toitumisterapeutile.

Kandida ülekasvu, düsbioosi ja parasiitide olemasolu diagnoosib arst ja toitumissoovitusi annab vastava väljaõppe saanud toitumisterapeut.

DÜSBIOOS JA SOOLE MIKROBIOOM

Eestis teostavad viimastel aastatel mitmed firmad mikrobioomi analüüse, mille alusel nõustamist pakutakse ka toitumisnõustajatele ja -terapeutidele.

Toitumisnõustaja ja -terapeut tegutsevad neid analüüse kliendile pakkudes ja analüüsi tulemuste alusel toitumissoovitusi jagades ETTA juhise alusel:

Vt ETTA juhise MIKROBIOOMI UURINGU alusel kliendi nõustamiseks toitumisnõustajale ja -terapeutile.¹²

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Guyton & Hall, Textbook of Medical Physiology, 2011, 13th edition.
2. Zilmer, M., Karelson, E., Rehema, A., Zilmer, K., Soomets, U. (2015). Inimkeha põhilised biomolekulid. Inimorganismi metabolism, Tartu Ülikool.

3. Madell, R., Higuera, V. Medically reviewed by Marengo, K., LDN, RD, specialty in nutrition (2020). Diet and Nutrition for GERD. Kasutatud 04.09. 2020, <https://www.healthline.com/health/gerd/diet-nutrition#foods-to-avoid>
4. Cirino, E. Medically reviewed by Butler, N., RD, LD. (2017). Digestive Health Basics. Kasutatud 04.09.2020, <https://www.healthline.com/health/digestive-health>
5. Written by the Healthline Editorial Team. Medically reviewed by Sethi, S., MD, MPH. (2018). Preventing Digestion Problems. Kasutatud 04.09.2020, <https://www.healthline.com/health/digestive-health-maintenance#outlook>
6. Groves, M. (2018). The 11 Best Ways to Improve Your Digestion Naturally. Kasutatud 04.09.2020, <https://www.healthline.com/nutrition/ways-to-improve-digestion>
7. Caselli, M., et al. (2014). Test-based exclusion diets in gastro-esophageal reflux disease patients: A randomized controlled pilot trial. *World Journal of Gastroenterology*, 20(45), 17190-17195.
8. Ohtsuka, J. (2015). Food intolerance and mucosal inflammation. *Pediatrics International*, 57(1), 22-29.
9. ETTA juhised toitumisharjumuste ja -terapeudide toidutalumatuse avastamiseks ja vältimiseks, 2020.
10. Lane, E. R., Zisman, T- L., Suskind, D. L. (2017). The microbiota in inflammatory bowel disease: current and therapeutic insights. *Journal of Inflammation Research*, 10, 63-67.
11. Lukk, E. (2019). Seedeelundkonnaga seotud immuunsüsteem ja selle toimimine. Tervisekool, 2019.
12. ETTA juhised Mikrobiomi uuringu alusel nõustamiseks toitumisharjumuste ja -terapeudide, 2019.