

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA)

Toitumisteraapia juhis 2024

Koostaja: Annely Soots, arst, funktsionaalse toitumise terapeut

Retsensendid: Jelena Karjagina, proviisor, toitumisterapeut; Liina Viidebaum, gastroenteroloog, toitumisenõustaja, Pille Javed, arst ja funktsionaalse toitumise terapeut, Kati Lüüs-Ploomipuu, toitumisterapeut ja Piret Raadam, toitumisterapeut

TOITUMISTERAAPIA JUHIS HEMORROIDIDE KORRAL NÕUSTAMISEKS

SISUKORD

Hemorroidid ehk pärasoole veenilaiendid	1
Toitumisterapeudi pädevus	2
Hemorroidide ennetamine ja vaevuste leevendamine	2
Toitumine hemorroidide puhul	3
Kokkuvõte	4
Kasutatud ja soovitatav kirjandus	4

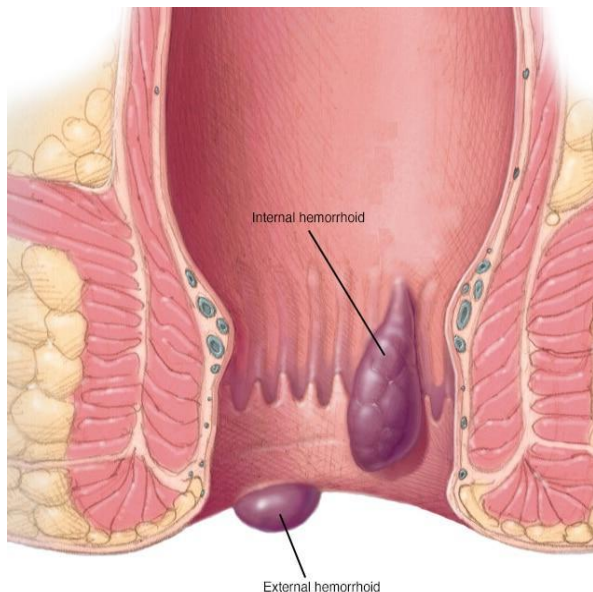
LISA: vt ETTA toitumisteraapia juhis kõhukinnisuse korral nõustamiseks 2024

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 ehk pärakukanalit ja võimaldavad sellel tihedalt sulguda. Hemorroidid on sarnased jalgadel esinevate varikoosete ehk laiienenud 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.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

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

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.

TOITUMISTERAPEUDI PÄDEVUS

Toitumisterapeut annab vaid antud juhises olevaid ja kliendi individuaalsetest vajadustest lähtuvaid toitumisega seotud nõuandeid.

Veri või lima väljaheites võib viidata ka teistele haigustele, mistõttu on oluline saada arsti poolt hemorroidide diagnoos.

NB! Hemorroide ägestab nii kõhukinnisus kui kõhulahtisus. Kui hemorroidide diagnoos on olemas ning veritsus ja vaevused jäävad pikalt kestma, tuleb pöörduda arsti poole, sest tegemist võib olla ka teiste tõsiste haigustega.

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 tualetti mineku edasilükkamist.

Toitumise korrigeerimise ja kehalise 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 toitumisteraapiasse saabumist peab klient olema arsti poolt uuritud, oluline on välistada tõsised diagnoosid. Ravi määrab arst.

Toitumisterapeut soovib tasakaalus toitaineterikast toitumist ETTA juhiste järgi ja vajadusel suuremat liikumist, võttes arvesse Eesti liikumissoovitusi ja ETTA 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. eemaldada menüüst kõhukinnisust soodustavad toiduained;**
- 2. lisada menüüsse kiudaineterikkad toiduained ja juua piisavalt vett;**
- 3. olla kehaliselt aktiivne, sest see parandab verevoolu ja soole mootorikat.**

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

LISADA 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 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 omakorda tugevdavad C-vitamiini toimet – need ühendid toimivadki eriti hästi koostöös. Kõikide limaskestade (sh pärasoole limaskesta) tervist toetavad **mineraalne tsink ja A-vitamiin**. Nii flavonoide kui C-vitamiini leidub köögi- ja puuviljades, neis sisaldub ka A-vitamiini eelühend beetakaroteen, mida on rikkalikult nt **porgandis**. A-vitamiini rikkad on **maks ja munakollane**. **Tsinki** saab **seemnetest-pähklitest** ning **maksast**, aga ka **lihast, nisuidudest, toorkakaost** jt toiduainetest.

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, mis katab 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 17.03.2024, <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. (2021). Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. Kasutatud 17.03.2024, <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.