

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA)

Toitumisnõustamise juhised 2024

Koostaja: Annely Soots, arst ja funktsionaalse toitumise terapeut

Retsensendid: Pille Javed, arst ja funktsionaalse toitumise terapeut, Kati Lüüs-Ploomipuu, toitumisterapeut ja Piret Raadom, toitumisterapeut

JUHIS TOITUMISNÕUSTAMISEKS KERGEMATE SEEDEVAEVUSTE KORRAL

TOITUMISNÕUSTAJA KOMPETENTS SEEDEVAEVUSTEGA ISIKUTE NÕUSTAMISEL

Peamised seedimisega seotud probleemid, mille üle kurdetakse, on gaasid, kõrvetised ja kõhuvalu ning rõhumistunne kõhus pärast sööki.

Toitumisnõustamine kergemate seedevaevuste korral ei ole seedetrakti haiguspuhune toitumisnõustamine ning selle käigus ei rakendata eridieete.

Toitumisnõustaja ei soovita seedeensüüme, probiootikume ega teisi toidulisandeid.

Toitumisnõustaja võib anda tervisliku tasakaalus toitumise soovitusi vaid isikutele, kellel on kerged seedevaevused, kes on arsti poolt läbi vaadatud ja kellel puuduvad seedetrakti haigused.

Toitumisnõustajal on kompetents nõustada:

- terveid inimesi kergemate seedevaevuste (nt gaasid ja kõhukinnisus) puhul, soovitades tervislikku tasakaalustatud toitumist. Kui klient on välistanud oma menüüst seedevaevusi tekitavad toidud, siis aitab toitumisnõustaja need asendada toiteväärtuselt samaväärsete kliendile sobivate toiduainetega;
- operatsiooni teel eemaldatud sapipõiega isikuid tervisliku tasakaalustatud toitumise teemal, kui puuduvad lisanduvad haigused või põletikulised seisundid.

Kui toitumisnõustaja antud soovitused vaevusi ei leevenda, suunab ta kliendi funktsionaalse toitumise terapeudi vastuvõtule (kui klient on arsti poolt uuritud).

TOITUMISNÕUSTAJA LÄHTUB TOITUMISSOOVITUSTE ANDMISEL SEEDIMISE FÜSIOLOOGIAST

Kui kliendid pöörduvad toitumisnõustamisse seedevaevustega, nagu nt gaasid ja ebamugavustunne kõhus söömise järgselt, siis lähtub toitumisnõustaja seedimise füsioloogiast, aidates toitumise muutmisega seedimist parandada.

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, mahlaga vm joogiga alla neelates jääb seedimise ülioluline esimene etapp ära. Lisaks sellele lahjendab liigne vedelik maomahla, mis vähendab seedekulgla võimet toitu seedida. Juua tuleks kas enne sööki või mõni aeg pärast sööki. Toiduga koos juua vaid väikeseid koguseid.

Magu seedib valke ja selleks, et see protsess toimiks tõhusalt, on oluline, et maos oleks piisavalt hapet ja valke seedivat ensüümi.

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

Olulised soovitused 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;
- sagedamini söömine ja väiksemad toiduportsjonid.

Seedehäirete korral on soovitatav **vältida lihatoitudega liialdamist**, nende asemel võiks tarbida rohkem aed- ja teraviljatoite. Liha kogust saab vähendada toidukorra ajal köögivilja koguse suurendamise ja taldrikureegli järgimisega.

Koormust seedimisele vähendab ka **toidukoguste piiramine ühel toidukorral ning toidukordade arvu suurendamine. Samuti võiks ühel toidukorral kombineerida vähem toiduaineid.**

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

Magusaid toiduaineid – maiustusi, kooke ja puuvilju tuleks süüa vahepaladena põhitoidukordadest eraldi. Puuviljad ja marjad ning maiustused sobivad hästi 1-2 tundi pärast suuremat söögikorda, mitte söögikorra ajal ja vahetult pärast seda.

Lisaks kuuluvad soovituste hulka ka:

- puhta vee piisav joomine;
- menüü tasakaalustamine kõikide toitainete osas;
- stressitaseme vähendamine ja liikumise optimeerimine.

SEDEVAEVUSI VÕIVAD ESILE KUTSUDA TEATUD TOIDUAINED

Sageli on mingi konkreetse toiduaine (liig)tarbimine vaevusi põhjustavaks teguriks. Samuti võivad põhjustada vaevusi 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. Need võivad olla individuaalselt väga erinevad.

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

Kui seedeprobleeme põhjustavad ravimid, tuleb soovitada kliendil sellest teavitada raviarsti.

Vaevustest ja vaevuste seosest toitumisega parema ülevaate saamiseks või toitumisenõustaja paluda kliendil pidada toitumispäevikut, milles märgib üles nii söödavad toidud, joogid, tarbitavad ravimid kui tekkivad vaevused.

Eestis teostavad viimastel aastatel mitmed firmad mikrobioomi analüüse. Toitumisenõustaja tegutseb neid analüüse kliendile pakkudes ja analüüsi tulemuste alusel toitumissoovitusi jagades ETTA juhise alusel: *ETTA juhise mikrobioomi uuringu alusel kliendi nõustamiseks toitumisenõustajale ja -terapeudile.*

Kasutatud kirjandus

ETTA toitumisteraapia juhise kergemate seedevaevuste puhul nõustamiseks, 2024

Toitumisenõustaja kutsestandard, tase 5.