

Toitumisteraapia juhised 2026

Koostajad: Annely Soots ja Pille Javed, funktsionaalse toitumise terapeudid

Retsensendid: Jelena Karjagina, proviisor, toitumisterapeut ja Liina Viidebaum, gastroenteroloog, toitumisenõustaja.

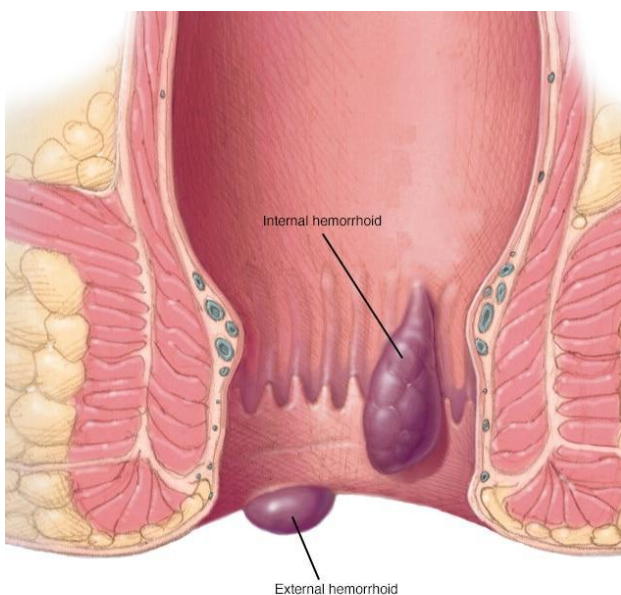
TOITUMISTERAAPIA JUHISED HEMORROIDIDE KORRAL NÕUSTAMISEKS

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.

Pära alumine ots on veeniderikas. Veenid voorderdavad seedekulga lõpuosa ehk pärakukanalit ja võimaldavad sellel tihedalt sulguda. Hemorroidid on sarnased jalgadel esinevate varikoossete ehk laienenud veenidega. Nad võivad asuda pära sees, aga ka sellest väljaspool naha all pära 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.



Probleemi põhjuseks on rõhu tõus pärakupiirkonna veenides, näiteks raseduse, sünnitusel pressimise või pideva kõhukinnisuse puhul, aga ka pideva istumise, seismise või raskuste tõstmise tagajärjel. Pidev kõrge rõhk venitab soone seinu välja ja tekitab veenipaisu (verevoolu takistuse). Vanemas eas kaotavad veenid elastsuse, mis soodustab veelgi nende väljavenimist.

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

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 pärapuirkonna 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, vajadusel annab soovitusi lähtudes ETTA kõhukinnisuse juhise ja Eesti liikumissoovitustest.

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 MOTOORIKAT.

Vältida tuleks ka pikaajalist 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 flavonoidide 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. (2021). Causes of Hemorrhoids and Tips for Prevention. Kasutatud 07.05.2026, <https://www.healthline.com/health/hemorrhoids>
2. Mayo Clinic staff. Hemorrhoids. Kasutatud 17.03.2026, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hemorrhoids/symptoms-causes/syc-20360268>
3. Hemorrhoids and what to do about them. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School. Kasutatud 17.03.2026, 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.