

Eesti Toitumisteadlikkuse Arenduskeskus (ETTA)

Toitumisenõustamise juhised 2026

Koostajad: Annely Soots ja Pille Javed, funktsionaalse toitumise terapeudid

TOITUMISNÕUSTAMISE JUHISED KÕHUKINNISUSE LEEVENDAMISEKS

TOITUMISNÕUSTAJA PÄDEVUS

Toitumisenõustaja soovib tasakaalus toitaineterikast toitumist vastavalt riiklikele ja ETTA juhistele ning normikohast liikumist.

Kui klient on arsti poolt läbi uuritud ja toitumisenõustaja soovistest kõhu läbikäimise osas abi ei ole, suunab toitumisterapeut kliendi funktsionaalse toitumise terapeudi vastuvõtule.

KÕHUKINNISUSE PÕHJUSED

Kõhukinnisuse korral on inimesel raskusi soole tühjendamisel. Tüüpilised kaebused on kõva väljaheide, kõhupuhitus ja kõhuvalu. Kõhukinnisus võib esineda ka siis, kui soole läbikäimise sagedust võib pidada normaalseks.

Kõhukinnisusel võib olla palju erinevaid põhjusi. Alles siis, kui konkreetse juhtumi põhjus on välja selgitatud, saab valida probleemiga tegelemiseks õige lähenemise. Enne toitumisenõustamisele saabumist peab klient olema arsti poolt uuritud, oluline on välistada tõsised diagnoosid.

Peamiste mittehaigusliku kõhukinnisuse põhjustena tuuakse enamasti välja **toitumist** – eeskätt kiudainetevaese ja rafineeritud toidu ja/või ebaadekvaatset vedeliku tarbimist ning **vähest liikumist**.

Kõhukinnisust võib soodustada ka individuaalselt **sobimatu toiduaine pidev tarbimine** (sageli on niisugusteks toiduaineteks piima- või nisutooted, kiirtoidud või töödeldud toidud ja alkohol). Süsivesikute liig toidus, sh rohke riisitarbimine on leitud samuti olevat seotud kõhukinnisuse suurema esinemissagedusega. Kõhukinnisust võib soodustada banaani ja hurmaa tarbimine - banaanid ja mitmed hurmaasordid on tanniiniderikkad, mis vähendavad soole sekretsiooni ja kontraktsioone, aeglustades motoorikat.

Lastel võib kõhukinnisust põhjustada ka pealesurutud potitreening või **roojamise regulaarne edasilükkamine**. Lapsed sageli ei taha või ei julge lasteaias või koolis WC-sse minna.

Kõhukinnisuse üpris sagedaseks põhjuseks on **liiga väikesed toidukogused**. Kui süüakse vähe, tekib ka seedimise jääke vähem. See võib olla probleemiks lastel, aga ka dieeditajatel ja eakatel.

SOOVITUSED KÕHUKINNISUSE LEEVENDAMISEKS

Enamasti on mittehaigusliku kõhukinnisuse korral abi **kiudainete ja vedeliku hulga ning kehalise aktiivsuse suurendamisest**.

Oluline on välja selgitada kliendid, kes vajaksid psühholoogilist toetust, sest **kõhukinnisust võib mõjutada ka stress** - see võib olla ka emotsionaalse häirega seotud sümptom.

Kõhukinnisuse korral peaks esmaselt soovitama potilkäimise muutmist regulaarseks ning kõhu läbikäimise kohta päeviku pidamist.

Oluline on loobuda harjumusest roojamise tungi tagasi hoida/kinni hoida.

ÜLDISED TOITUMIS- JA LIIKUMISSOOVITUSED

Toitumisnõustaja:

- tasakaalustab menüüs süsivesikud, soovitab piisavat hulka kiudainerikkaid toiduaineid, sh kuivatatud ploome, punapeeti jt köögi- ning puuvilju, täisteravilja, seemneid ja pähkleid;
- tasakaalustab toidurasvade ja valkude tarbimise;
- soovitab pidada toidupäevikut;
- soovitab juua puhast vett ja liikuda piisavalt - kehaliselt aktiivne tuleks olla vähemalt 150 minutit, veel parem 300 minutit nädalas ehk 45 minutit päevas.

Toitumisnõustaja peab arvestama sellega, et kiudainetega mitteharjunud isikul võib nende menüüsse lülitamine suurendada kõhupuhitust ja tekitada ebamugavust ning kõhulahtisust. Selleks, et parandada kiudainete taluvust, oleks soovitatav alustada väikeste annustega ja järk-järgult.

Kui kliendi kõhukinnisus nende toitumissoovitustega ei parane või süveneb, kui klient tarbib kiudainelisandeid või lahtisteid, suunab toitumisnõustaja kliendi funktsionaalse toitumise terapeudi vastuvõtule.

Kasutatud kirjandus:

ETTA toitumisteraapia juhis kõhukinnisusega kliendi nõustamiseks, 2026

Toitumisnõustaja kutsestandard, tase 5.