

Eesti Toitumisteadlikkuse Arenduskeskus (ETTA)

Toitumisteraapia juhis 2026

Koostaja: Annely Soots, arst, funktsionaalse toitumise terapeut

Retsensendid: Liina Viidebaum, gastroenteroloog ja toitumisinõustaja ja Pille Javed, arst ja funktsionaalse toitumise terapeut

TOITUMISTERAAPIA JUHIS KERGEMATE SEEDEVAEVUSTE KORRAL NÕUSTAMISEKS

TOITUMISNÕUSTAJA JA -TERAPEUDI KOMPETENTS SEEDEVAEVUSTEGA ISIKUTE NÕUSTAMISEL

Peamised seedimisega seotud probleemid, mille üle kurdetakse, on gaasid, kõrvetised ja kõhuvalu ning rõhumistunne kõhus pärast sööki. Samuti refluks ehk maosisu tagasiheide – viimane tekitabki söögitoru alumises osas kõrvetisi (söögitoru limaskesta kahjustust).

Enne toitumisteraapiasse tulekut peaks seedevaevustega isik olema arsti poolt läbi vaadatud, et välistada seedetrakti haigusseisund.

Toitumisinõustamine ja -teraapia kergemate seedevaevuste korral ei ole seedetrakti haiguspuhune toitumisinõustamine. Toitumisinõustamise ja -teraapia käigus ei rakendata eridieete.

NB! Toitumisinõustaja ja -terapeut võivad anda tervisliku tasakaalus toitumise soovitusi vaid isikutele, kellel on kerged seedevaevused, aga mitte seedetrakti haigustega isikutele. Seedetrakti haigusseisundite korral võivad toitumisalaseid nõuandeid anda ainult vastava jätkukoolitusega toitumisterapeudid või dietoloogid.

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 toitumisinõustaja need asendada toiteväärtuselt samaväärsete kliendile sobivate toiduainetega;

operatsiooni teel eemaldatud sapipõiega isikuid tervisliku tasakaalustatud toitumise teemal, kui puuduvad lisanduvad haigused või põletikulised seisundid.

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

TOITUMISSOOVITUSTE ALUSEKS ON SEEDIMISE FÜSIOLOOGIA

Kui kliendid pöörduvad toitumisinõustamisse või -teraapiasse seedevaevustega (nt gaasid ja kõrvetised), siis lähtuvad nii toitumisinõustaja kui ka -terapeut seedimise füsioloogiast, aidates toitumise muutmisega seedimist parandada.

Esmased soovitusel kliendile on:

- toidu korralik mälumine ja söömise ajal söömisele keskendumine;

- menüüs rafineeritud ja toitainetevaese toidu asendamine toitaineterikka toiduga;
- regulaarsed toidukorrad ja pausid nende vahel;
- väiksema arvu toiduainete kombineerimine ühel toidukorral, ülesöömise vältimine;
- sagedamini söömine ja väiksemad toiduportsjonid.

Lisaks eelpool toodule on oluline ka:

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

SEEDIMISE SOODUSTAMINE TOIDUGA TÄHENDAB NORMAALSE SEEDIMISE FÜSIOLOOGIA TOETAMIST

Kõige esimene ja väga oluline etapp toidu seedeprotsessis on mälumine, eriti tähtis on see seedeprobleemide korral. Mõnel juhul ongi toidu korralik mälumine ja süljega segamine kõik, mida vaevuste kadumiseks vaja on. Mälumata toitu vee, piima või mahlaga alla neelates jääb seedimise ülioluline esimene etapp ära. Lisaks sellele lahjendab liigne vedelik maomahla, mis vähendab seedekulglä vöimet toitu seedida. Vesi tuleks juua kas enne sööki või mõni aeg pärast sööki. Toiduga koos juua vaid väikeseid koguseid.

Maos toimub valkude seedimine, mille jaoks on oluline, et maos oleks piisavalt hapet ja valke seedivat ensüümi. Samas peab mao limaskest olema piisavalt tugev, et kõrgele happesusele vastu pidada. Kui mao happesus on liiga madal või seda langetatakse ravimitega, siis ei lõhustu valgud maos piisavalt ning ka mineraalainete ja B-vitamiinide imendumiseks jääb happelisus madalaks.

Kuna rasvade lagundamiseks kaksteistsörmiksooles on vaja sappi, ei tohi need, kellel on sapikivid, sapipõis välja opereeritud või napib sappi muul põhjusel, rasvade tarbimisega liialdada. Toitumisnõustamise käigus on väga oluline menüüs tasakaalustada toidurasvad ning jälgida, et ühelgi toidukorral ei söödaks suures koguses rasvarikkaid toiduaineid. Sapipõiepõletiku korral annab soovitusi vastava väljaõppe saanud toitumisterapeut või dietoloog/kliinilise toitumise spetsialist.

TOITUMISTERAAPIA MAO-SOOLETRAKTI PÕLETIKE KORRAL

Eridieetide määramine ja juhendamine ei kuulu toitumisterapeudi pädevusse, selleks peab toitumisterapeut olema saanud vastava väljaõppe või omama funktsionaalse toitumise terapeudi või dietoloogi tunnistust.

Kui kliendil on mao-sooletrakti põletik või haavand või kui klient ei saa tarbida toorest köögi- ja puuvilja või paljusid süsivesikurikkaid toiduaineid, suunab toitumisterapeut kliendi vastava jätkukoolitusega toitumisterapeudi vastuvõtule. Samuti suunab toitumisterapeut kliendi edasi, kui tema poolt antud soovitusel ei leevenda vaevusi.

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 võib tekitada vaevusi. Liha kogust aitab vähendada köögivilja koguse suurendamine ja taldrikureegli järgimine toidukorra ajal.

Koormust seedimisele vähendab ka toidukoguste piiramine ühel toidukorral ning toidukordade arvu suurendamine.

Ühel toidukorral võiks kombineerida vähem toiduaineid. Enne seedeensüümide soovitamist annab toitumisterapeut toitumissoovitusi, millega vähendab koormust seedimisele.

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 u tund enne põhitoidukorda või paar tundi pärast suuremat söögikorda, mitte söögikorra ajal ja vahetult pärast seda.

Lisaks menüü muutmisele võivad seedimise toetamisel vajalikuks osutada ka probiootikumid nt laktobatsillid ja bifidobakterid. Seedeensüüme, probiootikume jt seedimist toetavaid toidulisandeid võib kliendile soovitada vaid vastava lisaväljaõppe saanud toitumisterapeut.

Väga sageli põhjustavad seedevaevusi konkreetsele inimesele talumatud toidud, tööstuslikult valmistatud toidud ja teatud toidu lisaained. Vaevusi põhjustab tihtipeale just väljas söömine ja/või teatud kindlate toiduainete söömine.

SEEDEVAEVUSI ESILEKUTSUVATE JA VAEVUSI LEEVENDAVATE TOIDUAINETE VÄLJASELGITAMINE

Valgu- ja süsivesikuterikka toidu lõplik lagundamine aminohapeteks ja monosahhariidideks (valkude ja süsivesikute lagundamise lõpp-produktideks) toimub peensoole limaskestast rakkude poolt toodetud ensüümide mõjul, oma panuse annavad 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.

Vaevusi põhjustavad toidud võib menüüst välistada katse-eksituse meetodil, mis on tõenduspõhine meetod, koos nende uuesti menüüsse lülitamise katsetamisega ehk provokatsioonitestiga. Koos kliendiga vaevusi põhjustanud toiduainete menüüst elimineerimist ja uuesti tarbimise katsetamist võib teha vastava koolituse saanud toitumisterapeut. Kindlasti ei ole lubatud vaevusi mittepõhjustanud toiduaineid menüüst elimineerida vaid teostatud toidutalumatuse testide alusel.

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

Kui seedeprobleeme põhjustavad ravimid, tuleb soovitada rääkida arstiga. Toitumisenõustaja ega -terapeut ei oma pädevust muuta klientidel arsti poolt määratud ravi.

Vaevusi põhjustavate toiduainete väljaselgitamiseks palub toitumisterapeut kliendil pidada toitumispäevikut, milles klient märgib üles nii söödavad toidud, joogid, tarbitavad ravimid kui tekkivad vaevused.

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. Cirino, E. Digestive Health basics. 2017, <https://www.healthline.com/health/digestive-health>
4. Healthline Editorial Team. (2018). Preventing Digestion Problems. Kasutatud 25.02.2026, <https://www.healthline.com/health/digestive-health-maintenance#outlook>
5. Hope, G. (2026). 12 Tips to Improve Digestion Naturally for Better Gut Health. Kasutatud 25.06. 2026, <https://www.healthline.com/nutrition/ways-to-improve-digestion>
6. Ohtsuka, J. (2015). Food intolerance and mucosal inflammation. Pediatrics International, 57(1), 22-29.