

Toitumisnõustamise juhis 2026

Koostajad: Annely Soots ja Pille Javed, funktsionaalse toitumise terapeudid

TOITUMISNÕUSTAMISE JUHIS SAPIKIVIDE KORRAL TOITUMISEKS

TOITUMISNÕUSTAJA PÄDEVUS

Toitumisnõustaja soovib tasakaalus toitaineterikast toitumist vastavalt kehtivatele toitumisjuhistele, sh käesolevale juhisele ja normikohast liikumist. Toitumisnõustaja ei anna soovitusi sapipõiepõletiku vm haigusliku seisundi olemasolul, sh valudega sapikivitõve korral.

MIDA KUJUTAVAD ENDAST SAPIKIVID

Sapikivid on sapipõies tekkinud tahke aine kogumid, mille suurus võib olla väga erinev. Sapikivide läbimõõt nende avastamise ajal võib olla väike – umbes 1-2 mm, aga tuleb ette ka tunduvalt suuremaid – läbimõõduga 5-7 cm.

Sapikividega ei pruugi kaasneda vaevusi, kuid kivide liikumahakkamisel või põletiku lisandumisel võivad nad põhjustada väga tugevat valu. Kivide olemasolu soodustab põletiku tekkimist sapipõies (sapi äravool on takistatud, bakterid leiavad endale hea elukeskkonna), kuid kivid võivad esineda ka ilma kaasuva põletikuta.

Sapikive ei ole võimalik toitumise abil eemaldada, eelsoodumuse korral saab tasakaalustatud toitumisega nende tekkimist pidurdada. Nende tekkimist soodustavad:

- ülekaal;
- rasedus;
- naissugu – naistel esineb sapikive 2–3 korda sagedamini kui meestel;
- teatud tüüpi naissuguhormoone sisaldavate preparaatide kasutamine;
- diabeet;
- kiire kaalulangus ja nälgimine;
- vanus – vanematel inimestel esineb sapikive sagedamini.

NB! Vaevusi põhjustavate sapikividega ja lisanduva põletiku korral peab kindlasti arsti poole pöörduma. See seisund vajab ravi, kuna suure tõenäosusega jäävad valud korduma ning tekkida võivad ka tüsistused. Sapikividest tingitud vaevustest vabanetakse kirurgilise ravi tulemusel (enamasti eemaldatakse koos kividega ka sapipõis).

TOITUMISSOOVITUSED SAPIKIVIDE OLEMASOLU KORRAL

- Oluline on **toidurasvade tasakaalustamine menüüs**: tarbida kolm korda nädalas rasvast kala, vähendada loomsete toidurasvade tarbimist ja suurendada taimeõlide, seemnete ja pähklite osakaalu toiduvalikus. Lisada menüüsse kvaliteetne oomega-3 rasvhapeterikas külmpressõli ja mereannid.
- Oluline on **vähendada kiirete süsivesikute tarbimist, tasakaalustada toidus süsivesikud ja langetada kehakaalu aeglaselt ja tasakaalustatud toitudes**, kui see on normist kõrgem.
- **Vähendada ühel toidukorral söödava toidu kogust**, jagades päeva jooksul tarbitava toidu enamatele toidukordadele. Soovitav on süüa kolm põhitoidukorda ja 2-3 vahepala päevas.
- **Oluline on tarbida toiduga letsitiini** (fosfolipiid, meie rakumembraanide üks olulisi komponente), mida sisaldavad rohkesti munakollane, päevalilleseemned ja soja, kuid on saadaval ka toidulisandina.
- **Suurendada taimetoidu osakaalu menüüs**, sest kiudaineterikas taimetoit vähendab samuti sapikivide tekkeriski.

TOITUMISOOVITUSED, KUI SAPIPÕIS ON EEMALDATUD

Pärast sapipõie eemaldamist on äärmiselt oluline süüa tasakaalustatult.

Peamiseks soovitusel on vähendada toiduportsjone ja süüa sagedamini (5-6 korda päevas), jälgides, et ühegi toidukorra puhul ei kujuneks portsjoni rasvasisaldus liiga suureks. Soovitus on vajalik, kuna sapipõie puudumisel valgub sappi makku rohkem ja kui magu on kaua tühi, ärritab sapp mao limaskesta.

Sapipõie puudumisel satub sappi toidukorra ajal kaksteistsõrmiksoolde vähem - toidurasvade seedimine aga vajab sappi.

Kasutatud kirjandus

ETTA toitumisteraapia juhised sapikivide korral nõustamiseks, 2026

Toitumisenõustaja kutsestandard, tase 5.