

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

JUHIS SAPIPÕIEPÕLETIKU JA SAPIKIVITÕVEGA KLIENTIDE TOITUMISTERAAPIAKS

SAPIKIVID JA SAPIPÕIEPÕLETIK

Sapikivid on sapipõies moodustuvad 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.

Sapikivide teket soodustavateks teguriteks on:

- 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.

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.

SAPIPÕIEPÕLETIKU korral toitumissoovituste andmine ei kuulu toitumisterapeudi pädevusse. Need kliendid vajavad arstiabi ja toitumissoovitusi kas funktsionaalse toitumise terapeuti või dietoloogi/kliinilise toitumise spetsialisti poolt.

SAPIPÕIEPÕLETIKU JA SAPIKIVIDE PUHUL ESINEVAD VAEVUSED

Peamiseks kaebuseks ägeda sapipõiepõletiku puhul on valu paremal roidekaare all, mis kiirgub paremasse õlga, aga vahel ka vasakusse. Sümptomiteks on ka suukuivus, mõru maitse suus, gaasid, rooja värvuse ja

konsistentsi muutus: sageli pehme, kollane, hall, roheline. Esineb üldine väsimus ja väike palavik, võib esineda ka iiveldust.

Kui kivid liiguvad sapipõiest välja, on valu ülitugev (seda nimetatakse koolikuks). Sapipõiest lähtuv valu kiirgub tavaliselt paremas kehapooles üles õlga.

Kroonilise põletiku puhul võib esineda tuima närvit valu ülakõhu keskosas või paremal roidekaare all. Alati siiski valu ei esine ja põletik võib väljenduda seedehäiretena (nt häiriv täiskõhutunne ja episoodiline iiveldus).

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

SAPIKIVIDE TEKKE VÄLTIMINE

Sapp koosneb sapisooladest ja sapphapetest, bilirubiinist, kolesteroolist, fosfolipiididest ja rasvhapetest, veest, elektrolüütidest jm komponentidest. Sapi lahustuvus (vajalik kivide tekke vältimiseks) sõltub selle koostisosade õigest vahekorrast.

Sapikivid koosnevad peamiselt kolesteroolist ja kivid moodustuvad kolesterooli väljasadenemisel sapist, kuid esineb ka teisi kive, nt bilirubiinkivid ja segakivid. Kolesterool- ja segasapikivide moodustumiseks peab sapp olema kolesteroolist üleküllastunud. Seda põhjustab kas kõrge kolesteroolitase sapipõies või siis sapphapete või letsitiini sekretsiooni vähenemine (viimased tagavad kolesterooli lahustuvuse sapis).

Paljud jääkproduktid, sh bilirubiin ja liigne kolesterool, eritatakse kehast sapiga soolde ja väljutatakse väljaheitega. Sappi sekreteerimine ongi peamine tee kolesterooli kehast eemaldamiseks (eriti kui seda saadakse liigselt toiduga). Vaba kolesterool on vees lahustumatu, kuid see muudetakse lahustuvaks sapis sisalduvate sapphapete ja letsitiini poolt.

On teada, et **östrogeenide liig vähendab sapphapete hulka**. Suukaudsed rasestumisvastased vahendid, rasedus jt östrogeenitaseme tõusuga seotud seisundid soodustavad sapikivide tekkimist. Süsivesikute ja rasvade tasakaalustamine menüüs aitab hormoone tasakaalustada ja toetab sapphapete hulga suurenemist ja sapikivide vältimist.

Sapphapete hulk sapis väheneb ka siis, kui **soole limaskest on põletikus**. Sellest tingitud imendumishäirete korral ei imendu soolde sekreteeritud sapphapped tagasi ning nende hulk sapis jääb väheseks. Oluline on likvideerida sooles põletikuline seisund.

Sapikivide vältimiseks tuleb **SUURENDADA SAPI LAHUSTUVUST**, mida on paraku raske hinnata, sest analüüse sapi lahustuvuse määramiseks ei ole.

TOITUMISSOOVITUSED SAPIKIVIDE TEKKE ENNETAMISEKS

Uuringutes on leitud, et sapi lahustuvus paraneb, kui normaliseeruvad verelipiidide ja vere triglütseriidide tasemed ning suureneb sapi letsitiinisaldus. Sellest lähtuvalt saame anda mõningaid toitumissoovitusi:

- **tasakaalustada toidurasvad ja süsivesikud menüüs**, mis tasakaalustab verelipiidid ja triglütseriidid. Oluline on tarbida kolm korda nädalas rasvast kala, vähendada loomsete toidurasvade tarbimist ja suurendada taimeõlide, seemnete ja pähklite osakaalu toiduvalikus. Tarbida nt oomega-3 rasvhapeterikast õli 1 sl päevas;
- **vähendada ühel toidukorral söödava toidu kogust**;
- **tarbida toiduga letsitiini** (fosfolipiid, inimkehas rakumembraanide üks olulisi komponente), mida sisaldavad rohkesti munakollane, päevalilleseemned ja soja, kuid on saadaval ka toidulisandina;

Tasakaalusta toidus süsivesikud ja langeta kehakaalu, kuid hoidu liiga kiirest kehakaalu vähenemisest. Viimasel juhul tõuseb sapi kolesteroolisisaldus, sest sapipigmentide ja sapphapete sekretsioon väheneb. Ka rohkelt rafineeritud süsivesikuid ja rasva sisaldav, kuid kiudainetevaene dieet toob kaasa sapphapete sünteesi vähenemise maksas ja nende madalama kontsentratsiooni sapipõies. Sapphapete suurem hulk sapis aga parandab sapi lahustuvust.

Sapi lahustuvust suurendavad ka mitmed **taimed/taimeekstraktid** nt maarjaohakaekstrakt, võilill, artišokk, kurkum.

TOITUMINE PÄRAST SAPIPÕIE EEMALDAMIST

Pärast sapipõie eemaldamist on äärmiselt oluline süüa tasakaalustatult. Peamiseks soovitusena on vähendada toiduportsjone ja süüa sagedamini (5-6 korda päevas), kusjuures igal toidukorral kontrollida portsjoni rasvade sisaldust. Seda põhjusel, et sapipõie puudumisel valgub makku rohkem sappi ja kui magu on pika aega tühi, ärritab sapp mao limaskesta.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. SA Regionaalhaigla. Sapikivitõbi. 2026. <https://www.regionaalhaigla.ee/sapikivitobi>
2. Murray, M., Pizzorno, J. (2012). The Encyclopedia of Natural Medicine. Third ed. Atria Paperback.
3. Colorado State University koduleht. VIVO Patophysiology. The liver and biliary system. <https://vivo.colostate.edu/hbooks/pathophys/digestion/liver/index.html>

4. Ginos, B. N. R., Navarro, S. L., Schwarz, Y., Gu, H., Wang, D, Randolph, T. W., Shojaie, A., Hullar, M. A. J., Lampe, P. D., Kratz, M., Neuhouser, M. L., Raftery, D., Lampe, J. W. (2018). Circulating bile acids in healthy adults respond differently to a dietary pattern characterized by whole grains, legumes and fruits and vegetables compared to a diet high in refined grains and added sugars: A randomized, controlled, crossover feeding study. *Metabolism*, 83, 197-204.