

SEE TÜÜTU

TEKST: KRISTINA TRAKS | FOTOD: XX

Ebamäärased kõhuvalud, puhitus ja lõhkeda ähvardava õhupalli tunne – need on tüütud, kuid kahjuks sagedased mured. Uurisime tervisespetsialistidelt, mis neid vaevusi tekitavad ja millal peaks pöörduma arsti poole.



Seedeprobleemid on väga levinud ja neil on palju põhjusi – alates lihtsast ülesöömisest kuni spetsiifilise toidutalumatuse ning tõsiste igapäevast ravi vajavate haigusteni välja.

Kõige tavalisem on, et kõhured on seotud eluviisi ja toitumisega. Hiina meditsiin paigutab seedimise meie organismis keskele kohale ja mitte ainult seedeorganite asukoha mõttes, vaid ka tähtsuse poolest. “Õeldakse lausa nii, et kui rasket haigust põdeval inimesel on seedimine korras, siis on prognoos hea, kuid korrast ära seedimisega ei ole häid väljavaateid,” sõnab Hiina meditsiini arst **Udo Uffert**. Tihti tullakse tema juurde abi otsima just mitmesuguste soolestikuhädade korral (kõht valutab, on kinni või lahti, koriseb) ja paljudel juhtudel seda ka saadakse.

Kõikide seedimist puudutavate murede lahendamisel täpsustatakse organismi tüüpi – sellest sõltuvad edasised toitumissoovitused. Levinuim on inimeste jagamine kuude tüüpi: kuum, külm, kuiv, niiske, nõrk ja seiskunud energiaga tüüp. Uue toidusedeliga tekkivaid muutusi näeb ja tunneb kehas tavaliselt kuu-kahe pärast ehk tuleb olla kannatlik.

KUULA OMA KEHA

Ufferti sõnul annab keha ise märku sellest, milline toit talle sobib ja mis mitte. “Suus on tunda toidu iseloomu: kuum, soe, neutraalne, jahe, külm, niisutav, kuivatav. Näiteks vürtsine toit soojendab ja seda tunneb inimene vaistlikult. Mahlased puuviljad jahutavad ja niisutavad ning neid võib süüa isukalt just kuumaga. Keha annab meile märku, mida tal vaja on, kuid

meie ei taha või ei oska seda tähele panna,” räägib ta. “Sööma peaks väga aeglaselt ja rahulikult, söömine on nagu meditatsioon. Ja sama oluline kui toit, mida süüakse, on see, kuidas seda tehakse. Mitte kunagi ei tohi süüa käigupealt, näiteks autoroolis, kõndides või ajalehte lugedes.”

Praegu on populaarne ülistada veganlust ja toortoitumist ning salatit süües järgida põhimõtet “mida rohkem, seda parem”. Kuid stopp! Hiiglasliku koguse toore toidu söömine ei pruugi üldse meie põhjamaisele seedimisele sobida. “Eesti inimene ei peaks talvel toorest sööma. Eriti kui kannatatakse sageli külmatunde all või kui tihti esineb vesiseid eritisi, nagu kroonilise nohu või kõhulahtisuse korral,” sõnab Uffert. “See ei tähenda kõõgiljadest loobumist, vaid seda, et toidu võiks kas või natukene

läbi kuumutada. Näiteks on Hiina köögis väga palju kõõgilju, kuid need on kergelt kuumutatud, sest nii on toit kergemini seeditav.”

Piimatoodete tarbimise kohta ütleb Uffert, et kuigi moodne on neist loobuda, ei ole need paljudele tegelikult vastunäidustatud. Hiina meditsiini järgi sobib piim kõhnadele, kuumale ja kuivale tüüpi kehaga inimestele, seevastu “pehmed” ja ülekaalulisusele kalduvad inimesed peaksid piimatooted pigem vältima.

KUI KURJA JUUREKS ON PIIMATOOTED...

Paljudel on talumatult halb enesetunne just pärast piimatoodete tarvitamist – kõht valutab ja tekivad puhitused. Need vaevused võivad viidata laktoositalumatusele. Täiskasvanute laktoosi-

KÕHUVALU...

talumatus on pärlilik, erinedes rahvusesti ja olenedes toitumisharjumustest ja -traditsioonidest.

Vanemaealistel esineb laktoositalumatust sagedamini kui noortel. Laktoositalumatuse pole alati täielik, paljudel juhtudel saab inimene süüa vähese laktoosisisaldusega toitu.

Toitumisteadlane **Mai Maser** selgitab, et piimasuhkrut ehk laktoosi leidub 100 g piimas keskmiselt 5 g. Mitte kõik inimesed ei suuda seedida piimasuhkrut, kuna nende organism ei tooda piisavalt piimasuhkru seedimiseks vajalikku ensüümi laktaasi – sellist seisundit nimetataksegi laktoositalumatuseks. Laktoositalumatusel on kaks vormi: päritav primaarne ja sekundaarne. Esimene neist avaldub tavaliselt 5. ja 20. eluaasta vahel ega ole ravitav. Teise tagajärjel teki-

vad peensoole ajutised kahjustused. Neid võivad omakorda põhjustada alatoitumine, tsöliaakia, peensoolepõletik, maopõletik vms. Mai Maser on öelnud, et sekundaarse laktoositalumatuse tekkel on oma osa ka dieetidel ehk igasuguste alternatiivsete toidusoovituste järgimisest tingitud normaalse toitainete vahekorra muutumisel ning organismi biomehhanismide ja mikrobioota kahjustamisel.

KOGU KEHA HAARAV TSÖLIAAKIA

Mõnel inimesel võib suuri vaevusi põhjustada gluteeni ehk nisuvalgu tarbimine. Gluteeni põhjustatud haiguste alla kuuluvad tsöliaakia ja nahatsöliaakia, nisu- ja gluteeniallergia ning gluteenitundlikkus. Tsöliaakiat teatakse kui kogu organismi haaravat haigust, sest sümptomid võivad mõjutada mis tahes kehapiirkonda, selgi-

tab **Katre Trofimov** Eesti Tsöliaakia Seltsist. Kusjuures nähud võivad olla väga erinevad, alates kroonilisest kõhulahtisusest, iiveldusest, kõhuvalust kuni depressiooni, maksatalitluse häirete, hambaemali probleemide ja kaalu kaotuseni välja.

Tsöliaakia korral ründab keha immuunsüsteem gluteeni tarbimisel iseenda kudesid. “See põhjustab sooleseinte kahjustusi, mis tähendab, et toitained ei imendu korralikult. Tsöliaakia ei ole allergia ega toidutalumatuse,” rõhutab Trofimov. “Täpse diagnoosi saamine võib aega võtta. Osa sümptomeid võidakse segi ajada ärritunud soole sündroomi või gluteenitundlikkuse nähtudega, teisi aga seostada stressi või vananemisega.” Üks ja ainus ravi tsöliaakia korral on eluaegne range gluteenivaba dieet. Seda pidades küll tsöliaakiahaige soolestiku

Keha annab meile märku, *mida ta vajab*, kuid meie ei taha või ei oska seda tähele panna.

ÄRA PANE ENDALE ISE DIAGNOOSI!

Kuigi laktoositalumatust võib kahtlustada juba üksnes haigusnähtude põhjal, ütleb **Mai Maser**, et ainult kahtluse pärast veel piimatooted menüüst välistada ei tohiks.

Laktoositalumatust diagnoositakse nii: patsient joob ära umbes 50 g laktoosi sisaldavat vedelikku ja 15 minuti pärast määratakse tema vere glükoosisisaldus. Kui see ei ole suurenenud, ei ole organism järelikult suutnud laktoosi lõhustada ja tegemist on laktoositalumatusega.

Olenevalt haiguse raskusastmest peab suuremal või vähemal määral vähendama laktoosisisaldust toidusedelis. Tavaliselt on laktoositalumatuse korral päevaseks piiriks 2–3 g laktoosi. Menüü peaks hoolikalt läbi vaatama just selle pilguga, et keha ei ohustaks piimatoodetest loobumise tõttu kaltsiumidefitsiit, mis omakorda loob eelduse osteoporoosi ehk luuhõrenemise väljakujunemiseks. Selle vältimiseks soovib Mai Maser süüa pikalt laagerdunud juustusid, mille laktoosisisaldus on minimaalne. Ka hapendatud piimatooted (keefir, hapupiim) on laktoositalumatuse all kannatavatele inimestele tavaliselt leebemad süüa.

“Oluline on meelel pidada, et kaltsium ei saa imenduda ilma rasvlahustuva D-vitamiiniga. Selle vitamiini põhilised allikad on rasvane kala (löhe, makrell, tuunikala) ja muna. Nii et kui saada kaltsiumit taimsetest toiduainetest, tuleks kõrvale süüa midagi rasvast, mis sisaldab D-vitamiini. Parim valik ongi kala, mis samal ajal varustab organismi oomega-3-rasvhapetega,” selgitab Maser. “Kui siski piima absoluutselt ei talu ega ka hapupiimatooted, on kaltsiumivarude täiendamiseks head alternatiivid pähklid ja seemned, oad, apelsinid, brokoli ja sojatooted.”





AITA ENNAST ISE!

Tabletti, mis ärritunud soole sündroomi “ära raviks”, polegi, kuid vaevusi saab ise leevendada. Kasu on mõõdukast füüsilisest pingutusest – sportimisest, värskes õhus liikumisest –, samas on oluline ka piisavalt puhata. Hea spordiala, mis soolestikule rahustavalt mõjub, on ujumine. Seevastu pingeline ja istuv töö ning ebakorrapärane toitumine kõhule kasuks ei tule.

Ufferti soovitusel järgi on oluline oma keha kuulata ja olla kõiges mõõdukas. Tasub ise tähele panna, millise toidu söömise järel kõht piinama hakkab – kui ikka pärast terve meloni ärasöömist sooled tantsu löövad, tuleb edaspidi piiri pidada. See kehtib ka gaseeritud jookide, samuti õlle ja veini kohta. Vedelikku tuleb samas tarbida piisavalt – kõhusõbralikud joogid on vesi ja taimeteed. ☺

hatud taastuvad, kuid haigus ise jääb alles ning taas gluteeni tarbima hakates kahjustub soolestik uuesti. Oluline on, et toiduained ei oleks tootmisprotsessis kokku puutunud gluteeni sisaldavate teraviljadega (nisu, rukis, oder), sest juba imeväike kogus seda valku kahjustab tsöliaakiahaige peensoole hattusid. Näiteks aienuuksi 1/40 saaviilus ehk väiksemas koguses kui suutäis saia on juba umbes 50 mg gluteeni, mis kahjustab tsöliaakiahaige soolestikku.

NÄRVID, NÄRVID...

Kõhuvalu, pidevaid gaase ja õhupallitunnet kõhus võivad esile kutsuda ka stress ja närvitsemine. Pingelise ja stressirohke elustiiliga seostatav ärritunud soole sündroom on üsna levinud mure. Meditsiiniliselt saab ärritunud soole sündroomist rääkida juhul, kui vaevused on kestnud pikemat aega, enamasti alates kolmest kuust. Teisisõnu – eksamieelne õones tunne kõhus või koguni kõhulahtisus ei ole veel alus diagnoosiks, vaid see on normaalne reaktsioon pingelisele olukorrale.

Ebamääraste kõhuvaevuste patsiente uuritakse tavaliselt

selts väga põhjalikult. Tehakse vajalikud analüüsid ja uuritud ning kui need on korras, kuid kõht ikka vaevab, alles siis võib rääkida ärritunud soole sündroomist. Seda tuleb ette igas vanuses, naistel veidi sagedamini.

On leitud, et ärritunud soole sündroomi teke on seotud närvisüsteemi ja tundlikkusega. Olulist rolli võivad mängida emotsionaalsed üleelamised näiteks lapsepõlves (probleemne kodu, vägivald, lähedase surm), mille tagajärjel tekitab hirmud ja stress. Kõik see mõjutab ka soolestiku tööd. Arsti poole tasub kõhuvaevuste korral pöörduda kindlasti sel juhul, kui need segavad elu ja on kestnud üle kolme kuu. Siis tehakse kindlaks, mis on vaevuste taga – kas on tegemist ärritunud soolega või hoopis mõne muu hädaga. Mitmed haigused, näiteks tsöliaakia ja laktoositalumatus, algavad samuti kõhulahtisusega.

Sööma peaks *väga aeglaselt ja rahulikult*, see on nagu meditatsioon.

KAHTLUSTAD GLUTEENI- TALUMATUST?

Ka Katre Trofimov juhib tähelepanu sellele, et ise endal näiteks tsöliaakiat diagnoosida ja ilma arsti diagnoosita gluteenivaba elu elama hakata pole mõistlik. “Kui sul on kahtlus, tuleks jälgida võimalikke sümptomeid ja pidada nõu perearstiga. Kindlasti ei tohiks veel toidusedelidest gluteeni eemaldada. Nimelt teeb perearst tsöliaakiakahtluse kinnitamiseks või välistamiseks vereanalüüsi antikehade kontrollimiseks, kuid kui on peetud gluteenivaba dieeti, on võimalik testi negatiivne tulemus ka siis, kus tegelikult põetakse tsöliaakiat,” selgitab Trofimov. Olenevalt vereproovi tulemusest teeb gastroenteroloog diagnoosi kinnitamiseks soolebiopsia, et kontrollida soolehattude seisukorda. Alles pärast tsöliaakiadiagnoosi kinnitamist järgneb toidusedeli põhjalik ülevaatus ja muutmine. Trofimovi sõnul peavad tsöliaakiahaiged pidama ranget eluaegset gluteenivaba dieeti, käima regulaarselt tervisekontrollis ning laste puhul tuleb hooliga jälgida nende kasvu ja arengut. Kuna tegemist on päriliku eelsoodumusega haigusega, on diagnoos oluline ka teiste pereliikmete tervise jälgimiseks.