

EESTI VÄHILIIDU

**tasuta**  
nõuandetelefon  
**800 2233**

avatud:

**E-R**

**10-12**

ja

**18-20**



**Toitumisjuhised**

*vähiravi ajal*



**Eesti Vähiliit**  
Estonian Cancer Society



Väljaandja:  
Eesti Vähiliit,  
Viru 5-5, Tallinn10140



Selle trükise väljaandmist toetab Euroopa Liit



**K-PRINT**

Koostanud:  
Tiitu-Liis Tigane,  
MD Eesti Vähiliidu meditsiinöök

Kujundus: Viiking Invest OÜ | Trükk: K-Print OÜ

## Hea lugeja

See brošüür on mõeldud Teile, kes Te saate praegu haiglas tsütostaatilist või kiiritusravi või olete just haiglast lahkunud.

Paljudel vähihaigetel tekib pärast ravi isupuudus, iiveldus, muutunud maitseasting ja kõhulahtisus. Käesolevas raamatus ei lahendata kõiki toitumisprobleeme, kuid me loodame, et mõni soovitus on kasulik just Teile. Teatud toitumisprobleemide puhul tasub ühendust võtta arsti või toitumisspetsialistiga.

Vähihaiguste korral võib energiavajadus suureneda. Kui samal ajal söögiisu puudub, hakkab kehakaal langema. Ka ravi ja halb enesetunne võivad isu vähendada. Üritage sellest hoolimata süüa. Hea toitumus annab jõudu, mida on tarvis parema vormi saavutamiseks. Toitumine on asi, millega saate ise ravi õnnestumisele kaasa aidata.

Käesolevas brošüüris käsitletakse tavalisi haigusega kaasnevat toitumisprobleeme ja antakse nõu, kuidas neid vähendada või vältida. Nõuanded põhinevad patsientide kogemustel.

Elus on olukordi, mil tuleb unustada tervetele inimestele mõeldud toitumissoovitused. Nii juhtub näiteks pärast suuri operatsioone ja üsna sageli ka tsütostaatilise või kiiritusravi ajal. Siis võib väherasvase ja kiudainerikka toidu söömine seisundit halvendada. Toidust tuleks saada rohkem energiat ja valku. Kõik muu võib omandada sobivate täiendavate toiduainete ja –lisandite kaudu. Ei ole mõtet tunda südametunnistuse piinu ebatervisliku toiduvaliku pärast, sest antud olukorras võib just ebatervislik olla parim valik. Seisundi stabiliseerumisel võib tavaliselt naasta endise mitmekülgse toidusedeli juurde.

## Toiduvalmistajale

Kõigil vähihaigetel toitumisprobleeme ei esine. Kui need siiski tekivad ja söök ei maitse, läheb toiduvalmistamisel abi vaja. Ise süüa valmistav inimene võib lõhnadest nii küllastuda, et ei suuda toitu ära süüa.

Teiselt poolt tunneb toiduvalmistaja end kasutuna, kui toit ei maitse. Sööjale võib isegi lemmiktoit muutuda ebameeldivaks. Haige tunneb, et toidul on kummaline lõhn ja imelik maitse. Samuti võib see mõnel juhul meenutada ebameeldivaid ravikogemusi. Pidev poputamine ja toidust rääkimine muudab asja keerulisemaks ja suurendab sööja vastumeelsust.

Haigega rääkimine aitab olukorda mõista ja muret leevendada.

## Halb söögiisu

Vähiravi ajal tekib sageli isupuudus. Selle põhjusi teatakse veel üsna vähe. Kindlaks on tehtud, et söögiisu võivad vähendada kiiritusravi ja vähiravimid.

### Kui söök ei maitse:

- Püüdke kinni pidada regulaarsetest söögiaegadest ja sööge iga kord vähemalt natuke.
- Meenutage lapsepõlvest tuttavaid roogasid. Need võivad maitseada paremini kui viimasel ajal laual olnud söögid. Pöörake tähelepanu toidu välimusele. Värvikas ja ilusate garneeringutega portsjon näeb välja palju meeldivam. Võtke õppust Prantsuse köögil, millele on omased väikesed ja kaunid, kuid energiarikkad portsjonid.
- Lugege kokaraamatuid ja retsepte. Sealt saate ideid toitude kohta, mille olite võib-olla juba unustanud.
- Sööge korraga vähe, kuid sageli. Sööge siis, kui toit maitseb, kasvõi keskööl.
- Jooge söömise ajal vähe, aga rohkem söögikordade vahel. Siis jaksate rohkem süüa.
- Püüdke söömiseks mõeldud ruumi hästi tuulutada ja muutke see hubaseks.
- Kasutage ilusaid lauanõusid ja salvrätikuid.
- Kuulake söömise ajal muusikat, lugege midagi huvitavat. See võib mõtted toidult eemale viia.
- Vältige toiduvalmistamist. Piirduge ainult toidu soojendamisega, mõnikord võite süüa ainult võileibu. Ärge sööge kunagi sama toitu mitu päeva järjest. Minge sõprade juurde sööma.
- Ärge võtke osa ebameeldivatest jutuajamistest. Teistega koos võite süüa palju rohkem kui üksi.
- Käige kohvikus ja restoranis. Ostke süüa supermarketi valmistoiduosakonnast.
- Haiglas olles sööge kohvikus. Lähedased võivad külakosti kaasa tuua, kuid äge jätke seda öökapile seisma.
- Tehke enne sööki väike jalutuskäik või veetke mõni hetk avatud akna juures.
- Enne sööki peske hambaid, siis tundub ka toit värskem.
- Kui Teie raviskeem lubab, siis jooge söögi kõrvale õlut või veini. Leidub ka alkoholivabased jooke.
- Alkoholi saate kasutada ka toidu maitsestamiseks või jäätisekastmeks.



## Maitseasting võib muutuda

Vähiravi ja kõhnumine muudavad mõnikord maitseastinguid. Lõhnad võivad muutuda ja teravneda. On üsna tavaline, et mõru maitset tuntakse tugevamalt kui varem. See seletab, miks liha alati ei maitse. Selle korvavad hakkliha ja hapukas-magusad toidud, samuti kala, kana ja munad.

Magustoit ei ole magus. Isegi vähene kogus pipart tundub tulisena. Võib tekkida tunne, et toit on üle maitsetatud. Samas võib hästi valmistatud roog olla haige arvates maitsetu. Marjatoidud tunduvad hapud, samas unistab mõni haige pohladest.

## Mitu väikest söögikorda

Mitu väikest söögikorda päevas annab piisava hulga energiat. Juba suure portsjoni nägemine võib tekitada küllastustunde. Väikesed portsud eeldavad, et süüakse sageli, 6-7 korda ööpäevas. Täis kõht annab parima une. Sageli tuleb uinumiseks öösel süüa. Õiseks toiduks võivad olla võileivad, piimasupp, värske puuvili ja joogiks midagi sooja. See on siiski üsna individuaalne – mõnedel inimestel on parem söögiisu hommikuti. Ravikuuride ajal võib olla kergem süüa öösel kui päeval, sest paljud patsiendid tunnevad ennast paari tunni jooksul pärast raviseansi halvasti. Pidage meeles, et ohtrad söögikorrad suurendavad alati hambaukude tekkimise ohtu. Loputage suud pärast iga söögikorda veega. See on eriti tähtis öösel, sest siis on süljeeritus väiksem.

## Väikesed vahepalad

Lisatoitaineid saate väikestest vahepaladest põhitoidukordade vahel. Seepärast hoidke väikest kogust suupisteid alati käepärast.

- Suupistete all ei mõelda siin maiustusi, mis vähendavad söögiisu, kahjustavad hambaid ja annavad liiga ühekülgset energiat. Maiustused on kahjulikud ka hammastele. Eelistage pigem erinevaid puuvilju. Poes on müügil mitmeid eksootilisi puuviljasorte nagu papaia, pomelo, karambool, hurmaa, füüsal jpt. Sama sobivad on ka „vanad tuttavad“: õunad, banaanid, pirnid, mandariinid ja konserveeritud puuviljad. Omal kohal on ka marjad.
- Söögikordade vahel on sobivateks lisanditeks pähklid, mandlid, juustuküpsised, väikesed võileivad või magustoidud, isegi väikelastele mõeldud puuvilja- ja marjapüreed. Organism omastab hästi piimast, jogurtist, jäätisest või hapupiimast tehtud jooke, millele on lisatud puuvilju või marju ja mis sisaldavad olulisi toitaineid.

## Iiveldus ja oksendamine

Iiveldus ja oksendamine võivad ilmned eelkõige tableti- või kiiritusravi ajal. Kui vaevused on raviga seotud, ärge sööge paar tundi enne ja pärast ravi. Päril ilma söömata ei tohiks siiski väga kaua olla, sest sel juhul enesetunne ravi ajal halveneb.

- Sageli seostatakse iiveldust toiduga, mida just söödi. Arvatakse, et ka hiljem võib toit tekitada halva enesetunde ja seepärast tuleks meelstõitustid ravikuuride ajal vältida. Iivelduse põhjuseks on siiski raviprotseduurid, mitte toit. Teie arst võib vajadusel välja kirjutada ravimeid iivelduse vastu.

## MAITSE JA LÕHN SUURENDAVAD IIVELDUST

Soe söök ja toidulõhnad võivad vaevusi suurendada. Laske enne söömist toidul veidi jahtuda ja õhutage kööki sageli. Keedetud või ahjus valmistatud toit ei lõhna nii tugevasti kui praetud söök. Ka mikrolaineahjus soojendatud road ei levita eriti tugevaid lõhnu. Soolane toit võib iiveldustunnet vähendada, rasvane ja magus toit aga võimendavad seda. Soovitame proovida heeringa-, anšoovise-, kilu- või kalamarjavõileibu.

