

Sööge ja jooge aeglaselt. Eelistage pigem mitut väikest einet kui üht suurt, mis kutsub kergesti oksendamise esile. Liigne joomine söögi ajal võib mõjuda samamoodi: jooge pigem sөөgikordade vahel. Heitke kohe pärast söömist poollamavasse asendisse, siis muutuvad rõhitud harvemaks. Iivelduse leevendamiseks soovitatakse külmi selgeid suppe, külma teed suhkruga, lahjendatud sidrunimahla, mineraalvett ja karastusjooke.

→ Toored ja peeneks riivitud köögiviljad ei ole tugeva maitsega. Te võite valmistada erinevaid salateid, mida saab süüa külmalt koos maitsevate kastmetega. Pikantse soolase maitse annab kastmele näiteks soolakurk.

## IIVELDUSEST HOIDUMISEKS

Vältige söömist (eriti lemmikroogasid) paar tundi enne ja pärast ravi. Juua võite veidi haput mahla või kisselli.

- Hommikuse iivelduse vähendamiseks sööge enne ülestõusmist küpsiseid, korpe, kuivatatud puuvilju, pähkleid või veidi marmelaadi. Asetage need juba õhtul oma voodi kõrvale.
- Ärge sööge raskesti seeditavaid toite. Nende hulka kuuluvad kõik väga rasvased ja valgurikkad road. Paremini sobivad erinevad marjatoidud, pudrud, piimasupid, vedelad piimatoidud ja soolased suupisted.
- Sööge ja jooge aeglaselt. Kui tunnete, et kõht on täis, lõpetage kohe söömine. Ärge jooge söögi ajal palju. Jooge parem sөөgikordade vahel. Sööge kergeid einet, tehke seda sageli.
- Vältige sөөgivalmistamist ja toidulõhnu. Külm toit lõhneb vähem kui soe.
- Ärge kandke vöökohast ja kaelusest pigistavaid riideid.

## KÖRVETISED

Ravi võib põhjustada ka kõrvetisi. Mao happeline sisu tõuseb sөөgitorusse, põhjustades happelisi rõhitud ja kõrvetavat valu ülakõhus. Selle vastu on müügil maohappe eritust vähendavad, hapet siduvad ja mao tühjenemist kiirendavad ravimid. Rääkige sellest probleemist oma arstile.

### Muud võimalused kõrvetiste vähendamiseks

- Ärge minge magama kohe pärast sööki. Olge veidi aega poollamavas asendis.
- Vältige söömist paar tundi enne magamaminekut.
- Ärge kandke vöökohast pigistavaid riideid.
- Sööge korraga vähe, kuid sageli.
- Vältige pruunistatud rasvaseid toite, šokolaadi, tugevaid maitseaineid, tsitrusvilju, kohvi ja alkohoolseid jooke. Suitsetamine süvendab kõrvetisi.

## Neelamisraskused

Kiiritus- ja tsütostaatilise ravi tagajärjel tekkiv neelu ja sөөgitoru ärritus võib muuta söömise mõneks ajaks peaaegu võimatuks. Siis sobivad jäätised, parfeed (võib olla ka soolane, nt anšoovisest tehtud), kergelt hapud mahlad ja nektarid ning erinevad piimasupid, vedelad pudrud, taimepüreed, munapuder ja kergelt hapud marjasupid, kissellid ja imikute püreed.

- Kui toidu neelamine on raske, tuleks kasutada toodet Thick & Easy. Pulber segatakse toiduga, see teeb vedeliku ja vedela toidu 30 sekundi jooksul paksemaks. Toitu saab säilitada ja kuumutada, ilma et tema koostis muutuks. Kasutada võib ka kartuli- ja maisitärklis, mune, želatiini jne.



- Sööge iga päev mitu väikest einet, nii saate piisavalt toitaineid. Toitu peab olema kerge neelata. Püreed või poolvedelat toitu on lihtsam neelata kui vedelikku, mis läheb kergesti kurku ja põhjustab kõha.
- Liha keedetakse hästi pehmeks ja hõrguks.
- Toidu konsistentsi saab sobivaks muuta kastme, praeleeme, lihaleeme või liha ja kala keeduleemega. Kuiva ja liiga tahket toitu on raske neelata. Supi sisse või kastmesse lisatud kartulipüree parandab toidu koostist.
- Vältige toidus suuri ja kõvasid tükke.
- Niisutage kuivi toite (küpsised ja leib) enne söömist Thick & Easy lahusega. Kui neelamine on nii raske, et probleeme tekitavad ka väikesed tükid, tuleb püreed ja supid läbi sõela suruda. Juurvilju tuleks keeta kastme sees või hautada. Pähklid ja mandlid tuleb peeneks jahvatada.
- Želatiini lisamine näiteks pürestatud lihale või imikutoidule kergendab neelamist. Tuttav želatiini sisaldav sөөk on vasikaliha tarretises, mis on maitsev alternatiivne valmistoit. Paljud valmiskujul magustoidud – pudingid ja tarretised – vahustatakse vees või piimas ja külmutatakse. Neid on lihtne valmistada ja hõlbus neelata.
- Pehmeks keedetud kanamuna on kergem neelata kui kõva, mis jääb murenedes kergesti suulakke kinni.
- Sulatatud juustud on paremad kui küpsetatud, kõvad ja murenevad juustud. Viimased sobivad aga riivituna paljudesse toitutesse.
- Kiuline ja tugev toit (spargel, kelmeline liha ja apelsinid) tuleb pürestada.
- Piim tekitab suus ja neelus lima ning suurendab neelamisraskusi. Proovige selle asemel naturaalselt jogurtit, A-hapupiima, Gefiluse piima, keefirit, hapukoort. Kasutage toiduvalmistamisel piima ja juustu.
- Toatemperatuuril olevat toitu on tavaliselt kergem neelata kui külma või kuumat toitu.
- Hapu maitsega toiduained ja närimine suurendavad süljeeritust. Süljeeritust soodustavate tablettide ja ksüliitooliga närimiskummi toimeaeg on lühike, kuid soovi korral võite neid kasutada.
- Rahulikult süües on kergem neelamisele keskenduda. Neelamine on lihtsam, kui istute sirge seljaga ja surute lõua kergelt vastu rinda.
- Kui Teil on raske normaalselt toitu süüa või neelata, siis sööge purustatud või peenestatud toitu (liha, juurviljad). Süüa võib koos ohtra kastme või sulatatud võiga.
- Kergestiseeditavate jookide ja sөөkide abil saate toitainete omastamist hõlbustada, seda eriti siis, kui toit on vedel. Vaadake peatükki „Toidu rikastamine“.
- Toitu on lihtsam neelata, kui joote pärast iga suutäit. Piim võib suurendada limaeritust. Selle asemel jooge lahjat sidruniteed, õunamahla või vett.
- Kergesti neelatavad on mahlased puuviljatoidud, juurviljahautised, keedetud kala ja vedel kaste, pehmeks keedetud liha, broiler kastmes, piisava vedelikusaldusega kiirtoidud, omlett, piimasupid, pudrud ja värsked magustoidud.
- Kastmesse, piimasuppi, keeduleemesse või jooki kastetud leib maitseb hästi ja seda on kerge neelata. Raskesti neelatavale toidule võib lisada sulatatud võid, salatikastet, hapukoorekastet või liha-/kalaleent.

## SUU JA NEELU VALUD

Kiiritus- ja tsütostaatilise ravi tagajärjel tekkiv suu, neelu ja sөөgitoru ärritus võib muuta söömise mõneks ajaks peaaegu võimatuks. Neelamisvalusid saab leevendada, kui loputate enne söömist suud anesteetikumi lahusega, näiteks Xylocainiga või lahusega, milles on 1 osa vett, 1-2 spl bikarbonaati (sөөgisooda) ja 1 spl soola. Valuvaigisti võib läbi segada hapukoorega ja seda võib hoida enne neelamist veidi aega suus.

- Neelamisvaludega inimese toiduks on jäätised, parfeed (võib olla ka soolane, nt anšoovisest tehtud), imikute puuvilja- ja marjapüreed, väikelaste purgitoit, nektarid, osa konserveeritud puuviljadest, piimasupid, pudrud, kartuli- ja taimepüreed, munapuder, marjasupid ja kissellid. Väga hapu maitsega või soolane toit võib valu suurendada. Ka tubakas ja alkohol ärritavad limaskesti. Neelamisvalude põhjuseks võib olla ka soor.

## SUUKUIVUS

Suukuivus raskendab söömist. Vähenenud süljeeritus ja muutunud sülje koostis muudavad selle paksuks ja tihkeks. See on eriti tavaline pea ja kaela piirkonna kiiritusravi saajate puhul. Et sülj kaitseb hambaid aukude tekkimise eest, on suukuivuse korral tähtis hammaste puhustus.

→ Sülj kaitseb ka suu limaskesti. Kuiv suu on tundlik kuumale, külmale, hapu ja tugevalt maitsestatud toidu suhtes. Sülje puudumisel tekib kergesti limaskestast põletik. Kuivadest limaskestadest põhjustatud vaevusi võib vähendada õhuniisutaja. Proovige hingata nina kaudu, see ei kuivata suuõõnt nii palju kui suu kaudu hingamine. Võtke probleemide tekkimisel ühendust arstiga.

→ Suukuivust aitab vähendada ka suuõõne ja põskede peitsimine toiduõliga. Süljeeritust suurendavaid tablette kasutatakse enne söömist. Tihke sülje ja lima moodustumist saab vältida, kui loputate suud Ascoxali või soolalahusega (2 tl soola, 1 l vett keedetakse läbi ja jahutatakse). Väikesed purustatud jäätükid, ksüliitooliga närimiskumm ja juurviljad hõlbustavad sülje eritumist. Apteegist saab osta süljeeritust suurendavaid imemispastille. Näiteks Salivini pastillid on kasulikud ka hammastele. Võib kasutada pihustatavat sülge (Salisynt, Saliva-Orthana) või valmis loputamislahuseid. Alati on parem oma sülje kogust suurendada, sest looduslik sülj sisaldab palju kaitsvaid aineid.

## Hammaste eest hoolitsemine

Sülj kaitseb hambaid aukude tekkimise eest. Suu ja lõua piirkonda tehtava kiiritusravi ajal väheneb sülje eritumine. Suuvalude tõttu peab mõni patsient sööma peenestatud toitu. Selle tulemusena väheneb närimisintensiivsus ja koos sellega ka süljeeritus. Kui sülje kaitsev toime väheneb, hakkab hape hambaid hävitama. Oksendamise ja röhitsemise käigus vallandub happeline maosisu, mis söövitab hambaid. Pärast suu ja lõua piirkonda kiiritusravi ei saa tavaliselt hambaid enam eemaldada. Sellepärast tuleb hammaste eest hästi hoolitseda. Õppige hambaid õigesti harjama ja peske neid hommikul ja õhtul fluori sisaldava hambapastaga. Erilist tähelepanu tuleb pöörata hambaproteeside puhastamisele ja hoidmisele. Loputage suud sageli, alati pärast söömist ja kasutage vajadusel fluori. Hambavahede puhastamiseks lähebe vaja hambaniiti ja –tikke. Kui hammaste puhastamine on valulik, võite kasutada kloorheksidiini või Hibitane lahust, mis hävitab baktereid. Küsige nõu oma hambaarstilt. Vajadusel saate haiglast saatekirja. Pärast söömist närige ksüliitooli sisaldavat närimiskummi. See vähendab suu happelisust ja peatab happierünnaku.

## Täiskõhutunde ja gaasivaevused

Paljudel patsientidel tekib täiskõhutunde juba mõne suutäie järel. Selle põhjuseks on seedimise aeglustumine või toidu liiga aeglane liikumine seedekulglas. Vaevuste põhjuseks võivad olla operatsioon, stress või ravimid. Lisaks võib täistunde tekkida liikumise vähesusest või kõhukinnisusest. Rasvased ja praetud toidud püsivad maos kauem kui kerged või keedetud toidud. Gaase tekitab ka liigne joomine, eriti süsihappegaasi sisaldavate jookide tarvitamine. Kergemini seeditavad on leib, köögiviljad (eriti kartul), puuviljad, marjad, lahja liha ja väherasvane kala.

→ Gaas võib koguneda seedetrakti liigest allaneelatud õhust. Palju õhku neelate alla siis, kui olete närviline, närivate närimiskummi või joote süsihappegaasi sisaldavate jookide. Väike jalutuskaik pärast sööki vähendab täiskõhutunnet ja gaasivaevusi.



Vältige gaase tekitavaid toiduaineid: kaalikaid, sibulat, herneid, ube, õunu ja paprikat. Vältige kõhukinnisust. Täpsemalt saate selle kohta lugeda peatükist „Hoidke oma kõht korras“. Närige toit korralikult läbi, sest see suurendab süljeeritust ja parandab seedimist, mille tulemusena tekib vähem gaase.

## KÕHULAHTISUS

Nii keemiaravi preparaadid, soolestiku piirkonda kiiritusravi kui ka seedetrakti operatiivne ravi põhjustavad kõhulahtisust. Toiduvalik sõltub kõhulahtisuse põhjustest. Soolestiku kiiritamine võib põhjustada rasvroed (steatorröa), mille puhul aitab toidu rasvasisalduse vähendamine, mõnikord ka erilise MCT-õli kasutamine lisaenergiaallikana. Kõhulahtisuse põhjuseks võib olla ka soolestiku suutmatus lagundada ja kasutada piimasuhkrut (vt järgmine peatükk). Soolestiku bakterite koostis võib muutuda ka antibiootikumravi tulemusena. Õiget mikrobiaalset keskkonda aitab saavutada piimhappebaktereid sisaldavate toiduainete tarbimine. Sellisteks toiduaineteks on Gefilus (piim, hapupiim, jogurt ja mehu), Helluse tooted (keefir, jogurtid) ja Proviva (kaerajook).

→ Kui kõhulahtisus on nii kaugele arenenud, et tekivad raskused vedeliku tasakaalu säilitamisega, tuleb rääkida oma arstiga, kes määrab sel juhul kõhulahtisuse vastaseid ravimeid või soovitat toitaineid, mis rahustaksid veresoonte kaudu soolt ja aitaksid säilitada vedeliku tasakaalu.

## KUI PIIM EI SOBI

Üsna tavaline on see, et piim põhjustab kiiritusravi saaval patsiendil gaasivaevusi, röhitsusi ja kõhulahtisust. Laktaasiks nimetatav sooleensüüm lagundab soolestikus piimas oleva piimasuhkru. Kõhupiirkonda kiiritades või haiguse püsivusel laktaasi tekkimine väheneb või lõpeb täielikult. Mitteimendunud piimasuhkur ehk laktoos liigub jämesoolde, kus bakterid seda kasutama hakkavad. Tulemuseks on liigne gaasi moodustumine, gaasivaevused, kõhuvalud ja kõhulahtisus.

→ Piim on kasulik, sisaldab palju toitaineid ja seda kasutatakse paljude toitade valmistamisel. Seetõttu oleks hea, kui piima tarvitamisest ei peaks täielikult loobuma. Kui vaevuste põhjustajana kahtlustatakse piima, tuleks esialgu jätta ära ainult röösk piim ja vaadata, kas vaevused vähenevad. Paljud laktaasipuuduse all kannatavad inimesed taluvad väheses koguses piima – 1 klaas päevas. Seda võib kasutada näiteks toiduvalmistamisel. Samuti tasub olla ettevaatlik piimasuppide, piimaga keedetud putrude ja teiste palju piima sisaldavate toitade söömisel. Sobivad näiteks kõvad riivjuustud, sest nad ei sisalda piimasuhkrut. Juust sisaldab palju kaltsiumi ja on seetõttu väga kasulik. Isegi juhul, kui piim põhjustab suuri vaevusi, võib piiratud koguses kasutada hapendatud piimatooted nagu hapupiim, looduslik jogurt, keefir, hapukoor, kohupiim ja kodujuust.

## HOIDKE OMA KÕHT KORRAS

Kõhukinnisus nõrgestab üldist seisundit ja vähendab söögiisu. Kõhukinnisust põhjustavad ravimid, stress, vedelikupuudus, vähenenud liikumine ja kiudainevaene toit.

**Allpool anname paar nõuannet kõhukinnisuse vältimiseks.**

→ Jooge piisavalt. Alustage päeva paari klaasi veega. Suur tassitäis sooja sidrunivett annab värsket ja hea enesetunde.

→ Sööge palju kiudainerikkaid toite. Ärge unustage ka siis joomist, sest kiud imavad palju vedelikku. Sooles hakkavad paisuma sellised toiduained nagu pähklid, kliid, puuviljad ja marjad koos kestadega. Kui soolesisaldus on liiga kuiv, võib tekkida soolesulgus. Seetõttu peab jooma enne või pärast sööki palju vedelikku. Kiudained on näkileivas, pehmes täisteraleivas (näiteks Fazeri rukkileib), täisterajahus, helvestes (müslid) ja täisteraputruks. Kliisid võib lisada näiteks magustoitudesse, suppidesse ja hautistesse (2 spl päevas on sobiv annus). Alustage väikese kogusega ja lisa vähehaaval. Eriti tõhusad on linaseemned ja kuivatatud puuviljad. Samuti võite kliisid ja linaseemneid lisada leivale, hommikueinele või magustoidule.

- Köögiviljad, juurviljad, puuviljad ja marjad sisaldavad kiudaineid nii toorelt kui ka keedetuna. Riivige köögiviljad võimalikult peeneks, siis muutuvad nad mahlakamaks ja neid on hõlpsam süüa. Sööge igal suuremal söögikorral mõni köögi- või juurvili.
- Kõhukinnisuse korral aitavad terved, leotatud, püreestatud või mehuna müüdadavad ploomid ja viinamarjad.
- Väljaheidet aitavad pehmemaks muuta spetsiaalsed kiudainete preparaadid (Bulk-laksatiivid) nagu näiteks Duphalac, Regulax ja Teholaxa. Neid võttes tuleb palju juua. Konsulteerige oma arstiga.
- Roojamist ei tohi miski häirida. Lugege WC-s raamatut või ajalehte, siis möödub aeg meeldivamalt. Soolestik töötab paremini, kui suudate regulaarselt süüa ja roojata.
- Võimalusel liikuge alati.
- Kui Teie soolestik ei tööta kõigist abinõudest hoolimata, võtke ühendust oma arstiga võimalike põhjuste väljaselgitamiseks.

## Kõhnumine

Kiiritusravi või tsütostaatilise ravi saavad patsiendid hakkavad sageli kõhnuma. Selle põhjuseks võib lisaks haigusele olla ka halb enesetunne, söögiisu puudus, maitsemuutused, kõhulahtisus ja toitainete omastamisvõime langus. Soovitame pigem kõhnumist vältida kui seda hiljem ravida. Kõhnumine põhjustab väsimust ja nõrkust, sel juhul ei jaks pöörata piisavalt tähelepanu toiduvalmistamisele ja enese ravimisele. Kehakaal on indikaator selle kohta, kas organism on saanud piisavalt energiat. Iganädalase kaalumisega saab kaalum muutusi hõlpsasti jälgida. Iga päev pole vaja kaaluda, sest kehakaal ei muutu nii kiiresti. Väikesed igapäevased kaalum muutused näitavad pigem organismi varieeruvat vedelikusaldust kui selle rasva- ja lihassassi muutusi.

## TOIDU RIKASTAMINE

Toitu saab rikastada tavaliste toitainetega, nii et selle energia- ja valgusisaldus suurenevad. Lisaks muule toidule võib kasutada ka spetsiaalseid apteegist saadavaid toidupreparaate.

### Järgnevalt anname mõned nõuanded lisaenergia ja toitainete saamiseks.

- Hapukoor ja sellest valmistatud tooted sobivad hästi toidu juurde.
- Kartulile, kartulipüreele, riisile, kastmele, suppidele, makaronidele või spagetidele võib lisada võid või toiduõli. Pudrusse või maitsestatud liha, kana ja kala juurde sobib võisilm.
- Riivitud juustu võib segada kastmetesse, raputada kiirtoitudele, praadidele ja hautistele. Selleks sobib näiteks parmesan, mis ei veni.
- Keedetud ja peeneks hakitud kanamune võib lisada näiteks kastmetesse, riisile, sulavõisse, kodujuustule ning süüa koos heeringa ja ansoovisega, samuti munavõina leiva peal.
- Igapäevased magustoidud nagu supid, kissellid, püreed, puuviljasalatid, jäätised ja tarretised annavad palju lisaenergia. Magustoitidele võib lisada vaniljekastet.

# UUED TERVISLIKUD TERAVILJATOOTED



TTÜ Toiduainete Instituut, Euroleib ja Eesti Vähiliit on koos loonud tervislikud, haigusi ennetavad uued teraviljatooted:

*dr. Möldri* **TERVISELEIB**  
*dr. Möldri* **TERVISESEPIK**  
*dr. Möldri* **TERVISESAI**

Uute teraviljatootete retseptid sündisid TTÜ Toiduainete Instituudis professor Raivo Voki juhtimisel, kes ütles: "Astelpaju on väga populaarne, aga sellisel kujul ei ole seda varem kasutatud. Ma ei ole isegi lugenud, et seda oleks kusagil maailmas tehtud"

### Mida tervist turgutavat sisaldavad uued dr. Möldri tooted?

- Astelpaju sisaldab serotoniini, mis hoiab vähi eest
- astelpaju ravib ka mao-, maksa- ja sapipõiehaigusi
- kest- ja kiudained vähendavad vähihoitu, parandavad seedimist, maandavad vererõhu ja kolesterooliriske
- vähene soola- ja suurendatud kiudainesisaldus vähendab südameveresoonekonna haiguste tekkeriski

### Eesti Vähiliit soovib:

Söö kiudainerikkaid ja astelpajumarjulist haid dr. Möldri tooteid ja anna oma perearstile puhkust! Dr. Möldri teraviljatooted peaks olema laual iga päev!

Dr. Möldri tooteid ostes, seda perele, sõpradele ja külalistele pakkudes toetate vähiennetust.

[www.cancer.ee](http://www.cancer.ee) [www.euroleib.ee](http://www.euroleib.ee)