



### FUNKTSIONAALNE DÜSPEPSIA

Funktsionaalne düspepsia on talitlushäire, mis jagatakse domineeriva sümptomi järgi kas haavandilaadseks (tühjakõhuvalu) või motoorikahäireks (domineerib täistunne, rõhumistunne pärast sööki). Ligikaudu pooled funktsionaalse düspepsia haigeist kurdavad vaevuste seost mõne söögi või joogiga.

#### Dieedi osa haiguse ravis

Toitumisalaseid soovitusi funktsionaalse düspepsia haigele ei saa ületähtsustada. Põhitähelepanu funktsionaalse düspepsia korral peaks olema suunatud patsiendi toitumistavade kujundamisele.

#### Dieedi koostamise põhimõtted

Funktsionaalse düspepsia haigele antavad toidusoovitused tulenevad üldistest toitumispõhimõtetest:

- söö sagedasti, rahulikult ning aeglaselt, jälgi regulaarseid toidukordi, näri toitu korralikult, pühendu söömisele, väldi toidu ühekülgsust;
- haige võib kasutada välistamise dieeti ehk vältida toite, mis põhjustavad või suurendavad vaevusi Aerofaagia korral piisab lihtsatest nõuannetest, mis aitavad vähendada õhu;

### VIITED

Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Koostaja: Sisehaiguste osakond, arst Toomas Vestman

Koostatud /täiendatud /ülevaadatud 2010.a