



### **HAAVANDILINE KOLIIT**

#### **Toidusoovitused haavandilise koliidi ägenemise ajal**

- piisav kalorige kogus on 35 kcal kehakaalu kg kohta päevas, mis saavutatakse suurema süsivesiku- ja valgukogusega (valku 1,5 g kehakaalu kg kohta päevas)
- kasutada laktoosivaest dieeti, kui on teada hüpolaktaasia või kui piimatooted suurendavad vaevusi
- kasutada välistamise dieeti ehk vältida seda, mis vaevusi suurendab
- kasutada vajadusel kiudainevaest dieeti, kiudaine - nii ligniin, tselluloos kui ka pektiin – vähendab vee reabsorptsiooni jämesooles
- proktiidihaigel võib domineerida kõhukinnisus ja seega kiudainevaene dieet neil haigeil ei ole otstarbekas

#### **Toidusoovitused haavandilise koliidi remissiooni ajal**

- kasutada vähem piimatoteid, juhul kui piim põhjustab kõhupuhitust ja kõhu lahtisust, kuigi hüpolaktaasiat ei esine haavandilise koliidi haigeil sagedamini kui üldrahvastikus ja laktoosivaest dieeti vajatakse ainult hüpolaktaasia puhul
- otstarbekas võib olla kiudainevaene dieet

### **VIITED**

Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Koostaja: Sisehaiguste osakond, arst Toomas Vestman

Koostatud /täiendatud /ülevaadatud 2010.a