



### PEPTILINE HAAVAND

Peptiline haavand on mao või kaksteistsõrmiksoole limaskesta defekt, mis paraneb haavandiarmi tekkimise teel. Peptilise haavandi tekkemehhanismis on oma osa näiteks *Helicobacter pylori* infektsioonil või mittesteroidsete põletikuvastaste ravimite kasutamisel. Haavandi teke on aga eelkõige seotud maosoolhappe peptilise toimega.

Peptiline haavand on väga hea näide toidusoovituste tähenduse muutustest tänu meditsiini teaduse arengule. Pikka aega oli dieet peptilise haavandi ravivõime peamine. 1876. aastal soovitas Leube haavandihaikele näljaravi, haige kõhule tehti alkoholimähiseid ja valu vastu anti oopiumi. Pärast nädalast nälgimist alustati väikestes kogustes külma piimaga, millele lisati saagot või riisi. Selline raviviis oli valdav 1915. aastani, mil Bertram Sippy lisas esimesed antatsiidid ja muutis toidusoovitusi. Sippy soovitas 3 - 4 nädalat voodiravi, millele lisandus iga tund kella seitsmest hommikul kella seitsmeni õhtul toit: esimesel kolmel päeval piim ja koor, edasi pehme muna ja hästikeedetud teraviljapuder ning lõpuks köögiviljapüree, tarretised, kohupiim. Lisaks kasutati söögivaheaegadel antatsiidipulbreid. Kokku kestis dieet haavandi ägenemise korral 12 – 18 kuud. Sippy dieedist tulenevad toidusoovitused domineerisid kogu eelmisel sajandil.

Maosoolhappe sekretsioonimehhanismist arusaamine, endoskoopiliste uuringute areng, *Helicobacter pylori* avastamine ja histamiin-2-retseptorite lokaatorite ning protonpumba inhibiitorite kasutuselevõtt muutis oluliselt arusaamu haavandihaike ravist ja dieedist.

#### **Toiduainete mõju peptilisele haavandile**

Peptilise haavandi ägenemise ajal peab toit olema ratsionaalne, maitsev ja haigele sobiv ehk tasakaalustatud normaalne segatoit.

#### **Dieedi koostamise põhimõtted**

##### **Peptilise haavandi haigele võib anda järgmisi toidusoovitusi**

- Eelkõige peab haige lähtuma normaalsest toidust ja toitumise üldistest põhimõtetest.
- Haavandi ägenemise ajal võib kasutada välistamise dieeti.
- Alkoholi absoluutne välistamine ei ole vajalik, kuid kui haige kuritarvitab alkoholi, siis on tema nõustamine vajalik.
- Juhul kui vaevusi põhjustavad kiudainerikkad toidud, nagu kapsas, on soovitatav neist loobuda.

Kindlasti peab peptilise haavandi haiget julgustama suitsetamisest loobuma, sest see on kasulik haige üldisele tervisele, samuti ägeneb suitsetajatel haavand sagedamini ja haavandi paranemine on aeglasem.

Kuigi peptilise haavandi haigel võib mõne toidu või joogi vältimine vaevusi vähendada, ei kiirenda see haavandi paranemist, ei väldi tüsistuste teket ega hoia ära uusi ägenemisi.



## **Infomaterjal**

### **Peptilise haavandi ägenemise ajal ebasoovitatavad toidud ja toiduained**

- vürtsised toidud
- kohv (ka kofeiinita)
- alkohol
- karboniseeritud alkohoolsed joogid
- kiudainerikkad toiduained, juhul kui need põhjustavad vaevusi

### **VIITED**

Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Koostaja: Sisehaiguste osakond; arst Toomas Vestman

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010