



SOOLE ÄRRITUSSÜNDROOM

Soole ärritussündroom on talitlushäire, mille puhul haige kurdab kas kõhulahtisust, kõhupuhitust, kõhuvalu roojamisel või ka kõhulahtisuse vaheldumist kõhukinnisusega. Diagnoosimisel on olulisim välistada jämesoole haigus, nagu soolevähk, divertikuloos või põletikuline soolehaigus.

Dieedi koostamise põhimõtted

Soole ärritussündroomi ravi ja ka toidusoovitused lähtuvad peamisest sümptomist, seega kas **kõhulahtisusest, kõhukinnisusest, kõhupuhitusest** või **kõhuvalust**. Kuigi enamik soole ärritussündroomi haigeid usub, et nende vaevused on seotud toitudega, on neid uskumusi raske tõestada.

Kõhukinnisusega kulgeva soole ärritussündroomi ravis on kiudainerikka dieedi soovitamine esimene, lihtsaim ja odavaim ravivõimalus. Kõhukinnisusega haigele on oluline ka aktiivne füüsiline tegevus, jalutamine, võimlemine, jooksmine. Kõhukinnisuse puhul võib soovitada kiudainerikast dieeti, mis suurendab rooja mahtu ja kiirendab soole transiitaega. Puu-, kaun- ja teraviljad on peamised kiudaineallikad, mille kasutamisel rooja maht suureneb, soole transiitaeg kiireneb ja jämesoolesisene rõhk väheneb.

Kiudainerikas dieet on suhteliselt energiavaene, absorbeerib hästi vett ja on massirohke ning seega annab ruttu täiskõhutunde. Kiudaine eri produktid ei ole oma toimelt võrdsed: kõige efektiivsemad rooja kaalu suurendamisel on nisukliid, neile järgnevad puuviljad ja köögiviljad, kaerahelbed, mais, soja ja pektiin; kõhukinnisuse puhul on soovitatav süüa 15 g nisukliid päevas.

Kõhukinnisuse raviks ei ole kiudainerikka toidu soovitamine otstarbekas neile, kes on voodihaiged, dementsed või kellel on neuroloogilisel põhjusel kõhukinnisus.

Toidusoovitused kõhukinnisusega haigele

- kasutada kiudainerikast dieeti, mis sisaldab kiudainet (bran) 20-30 g päevas
- kiudainesisaldust toidus peab aeglaselt suurendama, sest vastasel korral võib tekkida kõhupuhitus; kõhupuhituse teke ongi peamiseks miinuseks selle dieedi juures; kõhupuhitus võib tekkida, kui kiudaine sisaldus toidus ulatub 35 grammini päevas
- koos kiudaine kasutamisega peab suurenema ka vedeliku tarbimine kuni 1,5 liitrini päevas; eri köögiviljad seovad vett erinevalt - 100 g porgandeid või õunu või apelsine seob ligikaudu 200 ml vett, samas aga 100 g kartuleid ainult 70 ml
- klaas vett või mahla on soovitatav juua ka enne hommikueinet
- soovitatav on täisteraleib, müsli, täisterajahu ja pastatooted, kliitooted, kaerahelbepuder, värsked köögiviljad (oad, herved, rohelistes leherikkad köögiviljad), kaunviljad (kuivatatud oad, läätsed), värsked puuviljad (apelsinid, õunad, virsikud)
- köögivilju soovitatakse kergelt keeta



nfomaterjal

Kõhulahtisusega soole ärritussündroomi haiged võivad kasutada välistamise dieeti. Sellisel juhul märgib haige kahe nädala jooksul oma vaevused ning samaaegselt ka kasutatud toidud. Edasi proovib ta alustada uuesti ühe või kahe toidu tarvitamist, mis enne vaevusi põhjustasid. Selline välistamise dieet nõuab haigepoolset analüüsi ja põhjalikku kodutööd. Vahel on kasu kohvijoomise piiramisest, sest kohv soodustab soole motoorikat. Samuti võib haige jälgida laktoosivaest dieeti.

Kõhupuhitusega soole ärritussündroomi haigetel võib toidusoovitustest kasu olla. Üldiseid põhimõtteid:

- söö sagedasti, rahulikult ning aeglaselt,
- jälgi regulaarseid toidukordi,
- näri toitu korralikult,
- pühendu söömisele,
- väldi toidu ühekülgust ja toite, mis põhjustavad vaevusi.

Kindlasti peab kõhupuhituse korral vältima karboniseeritud jooke, vältima närimiskummi ja mitte kasutama kunstlikke magusaineid (nagu sorbitooli ja fruktoosi).

Toitude jagunemine kõhupuhituse (flatulentsi) tekitajana

- flatulogeensed toidud: piimaproduktid, köögiviljad - oad, seller, sibulad, porgand, puuviljad – rosinad, banaanid, aprikoosid, kuivatatud ploomid
- mõõdukalt flatulogeensed toidud: kondiitritooted, kartulid, baklažaan, tsitruselised
- normoflatulogeensed toidud: liha, kala, linnuliha, köögiviljad - kurk, brokoli, avokaado, lillkapsas, tomat

Toidud, mida on soovitatav vältida

- karboniseeritud joogid
- närimiskumm
- kunstlikud magusained (nt sorbitool ja fruktoos)

VIITED:

Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Koostaja: Sisehaiguste osakond; arst Toomas Vestman

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010