



LAP NISSENI OPERATSIOONI JÄRGSSED TOITUMISSOOVITUSED

Dieedisoovitused on mõeldud patsientidele peale LAP Nisseni lahisonga likvideerimise operatsiooni ning on välja töötatud Pittsburghi Ülikooli Meditsiinikeskuses. Dieet võiks aidata vähendada operatsioonijärgseid ebamugavusi nagu kõhulahtisus, puhitus ja neelamisprobleemid.

Põhilised soovitused:

- Söö väikeste portsudena ja tihti (kuus kuni kaheksa korda päevas). Nii saab kätte kõik vajalikud toitained ilma liigselt magu koormamata.
- Ära joo korraka palju. Söögikordade vahel võib juua nii palju kui on soovi, kuid söögikorra ajal ära joo üle poole tassi korraka, suupistete kõrvale tass korraka.
- Söö magusaid asju söögikorra lõpus kuna need kiirendavad seedimist.
- Söö väikeste suutäitega ja näri korralikult toit läbi enne neelamist
- Pehmed ja vedelad toidud on kergemini muhivist läbiminevad ja kergemad seedida. Hoidu nätsketest toiduainetest nagu banaanid ja värske leib. Neid võib olla raske neelata.
- Väldi õhu neelamist ja selle põhjustajaid. Näiteks gaasilised joogid, nätsu närimine ja suitsetamine.
- Väldi gaase tekitavaid toiduaineid nagu teravili, oad, kapsas (igal kujul), pähklid, läätsed, sibulad, brokkoli.
- Hoidu alkoholist, kohvist, tomatist ja tsitruselistest puuviljadest.
- Mõõdukalt tarvita soola, maitseaineid, sinepit, äädikat (lahjendatult), mädarõigast.

Millal saab süüa harjumuspärast toitu?

Esimesteks päevadeks soovitatakse enamuses tarbida **vedelikke** (puljongid, mahlad, teed) alates **kolmandast päevast** esimese postoperatiivse nädala lõpuni soovitatakse **vedelat-pehmet dieeti** (piim, jogurt, püreesupid, šerbett, puding, kodujuust, hapukoor). Osadel inimestel võib antud perioodil esineda kõhulahtisust, mis on tingitud kasutatud toiduainetest.

Alates **teisest postoperatiivsest nädalast** sobib **pehme dieet**. Selle dieedi näidis on toodud allpool, palun pane tähele ka arsti poolt antud näpunäiteid ja soovitusi isegi kui need erinevad siinkirjutatust.

Päris harjumuspärasele toidule üleminek sõltub iga inimese individuaalsest enesetundest ja paranemise kiirusest. Järjest enam **harjumuspärast toitu** võiks proovida esimese kuu lõpuks.

TOIDUAINERUPP	LUBATUD	VÄLDI
Joogid	Piim, tee, nn. jõujoogid, mittetsitruseliste mahlad	Šokolaadipiim, kakao, kohvi, karboniseeritud joogid, alkohol, tsitruseliste mahlad (näiteks greip, apelsin, sidrun, laim)
Leib	<i>Alates teisest postoperatiivsest nädalast!</i> Pannkoogid, röstsai, vahvlid	Leib, küpsised pähklite, seemnete või puuviljadega, pontšikud
Teraviljatooted	Kõik, väljaarvatud need mis VÄLDI lahtris	Kliid, aganaleib ja need, mis sisaldavad pähkleid,



nfomaterjal

		puuvilju, seemneid või kookost
Magustoidud	<i>Alates teisest postoperatiivsest nädalast on lubatud koogid, küpsised ja pirukad!</i> Koogid, küpsised, pirukaid, pudingid, jäätis, jogurt, tarretised	Magustoidud, mis sisaldavad pähkleid, puuvilju, seemneid, piparmünti või kookost.
Munatoidud	Kõik, väljaarvatud need, mis VÄLDI lahtris	Praetud muna, kõvaks keedetud muna
Rasvained	Või, margariin, majonees, salatikaste, kodujuust, määrdjuust	Peekon, soolaliha, sink, friteeritud toidud, pähklid
Liha, kala, juust	Hästi läbiküpsetatud/hautatud/keedetud liha ja kala, pehmed juustud, jogurt	Friteeritud toit. Vintske, rasvane, pooltoores, toores, suitsetatud liha või kala. Pardi ja haneliha. Teravamaitseelised või kõva konsistentsiga juustud, kilu, anšoovis
Puuviljad	Keedetud või aurutatud puuviljad, väljaarvatud need, mis VÄLDI lahtris	Värsked või kuivatatud puuviljad, banaanid, tsitruselised puuviljad, rosinad.
Kartul ja pasta	Kooritud kartulid, riis, nuudlid, makaronid, spagetid	Koorega või friteeritud/praetud kartul, kartulikrõpsud. Friteeritud riis, popkorn
Juurviljad	Keedetud juurviljad ilma naha ja seemneteta, väljaarvatud need mis VÄLDI lahtris	Toored juurviljad, tomat, tomatimahl, tomatipasta, ketšup, brokkoli, kapsad, sibulad, piprad, redised, oad, pähklid, läätsed
Magus	Suhkur, siirup, mesi, seemneteta moos, tarretis. Karamellkommid	Marmelaad, šokolaad, kommid mis sisaldavad pähkleid, värsked või kuivatatud puuvilju, seemneid, piparmünti või kookost.
Supid	Puljongid, püreesupid lubatud toiduainetest	Tomatisupp, marineeritud toiduaineid sisaldavad supid

Koostaja: kirurgiakliinik; kirurg Mart Niidu
Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2011