



### GASTROÖSOFAGEAALNE REFLUKSHAIGUS

Gastroösofageaalne reflukshaigus on tõenäoline, kui haigel on kõrvetised enam kui kahel päeval nädalas, kuigi ka harvemad kõrvetised ei välista reflukshaiguse võimalust. Endoskoopial leitakse söögitoru limaskesta muutused ehk refluksösofagiit ligikaudu 50% kõigist reflukshaiguse haigeist.

Reflukshaiguse sümptomid, eelkõige kõrvetised ja regurgitatsioon on seotud toitumise ja toiduga mitme mehhanismi kaudu, näiteks söögijärgsest maomahu suurenemisest tulenev maoseinte venitus ja söögitoru alumise sulgurlihase lõõgastumine.

#### Dieedi osa haiguse ravis

Toidusoovitused reflukshaiguse haigele ei olene sellest, kas haigel on refluksösofagiit endoskoopiliselt sedastatav või mitte (nn endoskoopianegatiivne reflukshaigus). Kindlasti on haigel oluline teada, et kuigi mõne toidu ja joogu vältimine võib refluksisümptomeid vähendada, ei kiirene see siiski refluksösofagiidi paranemist. Lisaks toidusoovitustele peaks reflukshaiguse haige kõrvetiste vältimiseks kandma avaraid mittepigistavaid riideid ja ööseks kõrgendama voodipeatsit 15 - 20 cm võrra, töötamisel vältima kestvaid küürutamist ja keha ettepainutamist.

Kaaluvähendamine ja suitsetamisest loobumine on kasulikud haige üldisele tervisele, kuid ei oma tähtsust reflukshaiguse tekke (ägenemisse) ennetamise seisukohalt. Samuti puudub seos toidusoovituste ja reflukshaiguse tekke (ägenemise) ennetamise vahel. Seega eelkõige vajab gastroösofageaalse reflukshaiguse haige ravimeid, mis maosoolhappe sekretsiooni vähendavad (prootonpumba inhibiitorid või histamiin-2-retseptorite blokaatorid).

#### Toiduainete mõju gastroösofageaalsele reflukshaigusele

Mõned toidud võivad lõõgastada söögitoru alumist sulgurlihast ja soodustada seetõttu kõrvetiste ning regurgitatsiooni teket, mõned toidud võivad otseselt ärritada söögitoru limaskesta.

Vürtsised toidud ja tomatit sisaldavad toidud, kohv, tee, samuti tsitruseliste mahlad võivad otseselt ärritada söögitoru limaskesta, aga ka suurendada mao soolhappe sekretsiooni.

Tee on tugevam mao soolhappe sekretsiooni erguti kui kohv, kuid samas põhjustab tee harvemini kõrvetisi kui kohv. Reflukshaiguse sümptomite teket võivad soodustada ka alkoholivabad karboniseeritud karastusjoogid.

Alkohol langetab söögitoru alumise sulgurlihase rõhku, aeglustab söögitoru peristaltikat ja suurendab mao soolhappe sekretsiooni ning seega suureneb refluks maost söögitorru nii lahja alkoholi (vein, õlu) kui kange alkoholi tarvitamise järgselt. **Rasvarikas toit langetab söögitoru alumise sulgurlihase rõhku ja aeglustab mao tühjenemist, soodustades sellega refluksi maost söögitorru.**



## Infomaterjal

### Dieetravi rakendamise põhimõtted

#### Reflukshaiguse haigele on otstarbekas anda järgmisi toidusoovitusi:

- Öhtusöögist loobumine võib vaevusi leevendada, viimane toidukord peaks olema vähemalt 3 tundi enne voodisse minekut.
- Eelistada tuleks sagedasi päevaseid toidukordi (vähemalt 6 korda päevas) ja toidukogus olgu korraga väike.
- Haige võib proovida välistamise dieeti, loobudes neist toitudest ja jookidest,
- mis refluksisümptomeid tugevdavad (toidud, mis võivad langetada söögitoru alumise sulgurlihase rõhku või suurendada maosoolhappe sekretsiooni või otseselt ärritada söögitoru limaskesta).

#### Söögitoru limaskesta ärritavad ja/või mao soolhappe sekretsiooni suurendavad toidud ja toiduained

- vürtsised toidud
- tsitruseliste mahlad
- tomatit sisaldavad toidud
- karboniseeritud joogid
- kohv
- nii lahja kui ka kange alkohol
- Tee
- Apelsinimahla
- Šokolaadi
- piparmünti
- sibulat ja küüslauku

### VIITED

Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Koostaja: Dr. Toomas Vestman, Sisehaiguste osakond

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010