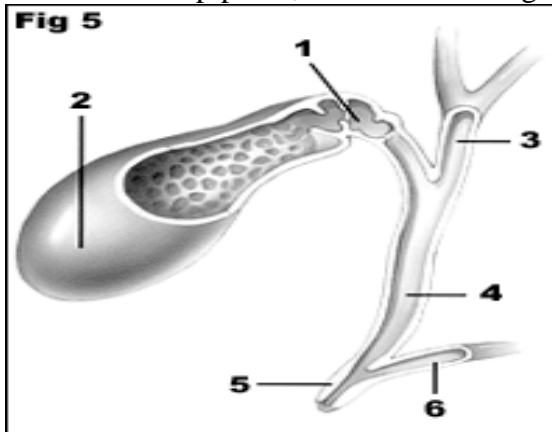




SAPITEEDE JA SAPIPÕIE PÕLETIKUGA PATSIENDI TOITUMINE

Sapipõis - on sapireservuaar. Oma kujult on ta keskmise pirni suurune organ, mis asub paremal pool maksa all. Sapp on oluline eritusfunktsiooni realiseerija. Sapi abil eritab organism endale mittevajalikke komponente. Sapi kaudu erituvad kolesterooli ainevahetuse produktid, raskemetallid ja ravimid. Maksast tulev sapp liigub mööda maksajuha sapipõide või kaksteistsõrmiksoolde. Sapipõiekivid tekivad kui sapp jääb liiga kauaks sapipõide. Sellisel juhul imendub vedel osa sapist tagasi ja tihedam osa sadestub sapipõide, ladestub seal ning võib takistada sapi liikumist



- 1 – sapijuha
- 2 – sapipõis
- 3 – maksajuha
- 4 – ühissapijuha
- 5 – kaksteistsõrmiksoole juha
- 6 – pankrease juha

Sapikivide tekkes esineb viis riskifaktorit:

- 1. female- naine
- 2. fair- heledanahaline
- 3. fat- tüse
- 4. forty- neljakümnene
- 5. fecund- viljakas

Sapipõie eemaldamiseks on olemas kaks enamlevinud meetodit – laparoskoopiline meetod ja lahtine ehk avatud meetod.

Laparoskoopilisel koletsüstektoomial tehakse nahale 4 väikest lõiget. Sealt viiakse sisse optikasüsteem ning instrumendid, millega kirurgid eemaldavad sapipõie.

Lahtisel ehk avatud koletsüstektoomial tehakse nahalõige paremale roidekaare alla pikkusega umbes 10 cm ning sapipõis eemaldatakse selle kaudu. Teatud juhtudel võib laparoskoopiline koletsüstektoomia üle minna lahtiseks koletsüstektoomiaks. Mõlemal juhul jääb alles nii maksajuha kui ka ühissapijuha. Seega sapp voolab edasi maksast kaksteistsõrmiksoolde.



nfomaterjal

Kergemat tööd tohib teha 4- 5 päeva pärast operatsiooni. Igal üksikjuhul otsustab selle raviarst. Kehalist aktiivsust tuleb suurendada järk-järgult.

Toitumise põhimõtted Sobiva toiduvalikuga saab ennetada sapipõiepõletikke ja vähendada sapikivide poolt tekitatud valusid. Toitude valikul on oluline rasva ja rasvaste toitude vähendamine. Muude toiduainete seedimisel on individuaalsed erinevused, mistõttu tuleb nende sobivust igati proovida.

- Ära söö kõhtu liiga täis. Nii koormad vähem seedimist.
- Vähenda rasva ja rasvaste toitude söömist. Eriti väldi rasvas praetud toite. Rasvane toit põhjustab sapipõie kokkutõmbumise, mis võib tekitada sapihaigele valuhooge.
- Toitude seedimine on individuaalne. Katseta, millised toidud sobivad ja millised põhjustavad vaevusi. Sageli suured hulgad mingit toitainet põhjustavad vaevusi, aga väike kogus ei tee midagi.
- Söö mitmekesiselt. Mitmekesise toitumise aluse moodustavad täisteraviljatooted, aedviljad ja vähese rasvasisaldusega piimatooted. Toidulauda täiendavad marjad, puuviljad, liha ja kala.
- Kui oled ülekaaluline, püüa kaalus alla võtta. Kaalu vähenemise korral on sapikivide tekkimise oht oluliselt väiksem.
- Maitseaineid kasutada tagasihoidlikult.

Oluline on vähendada rasvade kasutamist

Selleks:

- Pane leivale väga õhuke määrdekiht. Kasuta lahjemaid määreid.
- Kasuta ilma rasvata piima või hapupiima. Jookidest sobivad vesi, mineraalvesi ja lahjemad mahlad.
- Söö rohkem kala ja linnuliha.
- Toidud valmista ilma rasvata:
 - keeda või hauta, nt. supid ja potiroad
 - ahjus ahjupotis, küpsetuskotis, küpsetuspaberil, fooliumis või savipotis
 - mikrolaineahjus
 - teflonpannil

Valmis toidud soojenda vesihaudes, mikroahjus, grillis või teflonpannil väiksel tulel.

Soovitavad toiduained

Aedviljad

Aedviljadest sobivad kõik, mis ei tekita vaevusi nt. porgand, punapeet, tomat, lehtsalat, hiinakapsas, spinat, suvekõrvits, ...

Marjad ja puuviljad

- Kõik värsked marjad ja marjad keedetuna
- Puuviljadest kõik, mis ei tekita vaevusi
- Kuivatatud puuviljad
- Mahlad, toored mahlad sobivatest marjadest ja puuviljadest
- Rabarber



nfomaterjal

- K psetatud aedviljad ja puuviljad v ivad sobida paremini kui v rsked

Kartul

Keedetud, p reed, ahjus fooliumis v i restil k psetatuna, suppides ja vormiroogades.

Leib ja muud viljatooted

Rukki-, graham-, odra-, kaera-, p rmileib, sepikujahust k psetatud leivad ja kuklid.

Piim ja piimatooted

- rasvata piim, rasvata hapupiim v i piim
- rasvata jogurt
- v herasvased juustud, millede rasvsisaldus on k ige rohkem 20% kuivainest v i 11% v rskest kaalust
- kodujuust, kohupiim
- piimaj atis
- ilma rasvata piimapulber

Liha, kala, kana, muna

- v herasvane liha, kala, kana
- maks
- praehakkliha
- ulukiliha
- v herasvased lihal iked, lihas lendid
- kanamuna toitude valmistamisel ja k psetistes

Joogid

Vesi, mineraalvesi, lahjad mahlad; tee, raviteed; liha-, kala-, ja aedvilja leemed.

Rasvad

V imalikult v he kasutada rasva, eelistada lahjasid leivam ardeid (vt. lk 1).

N idised men u:

| Hommikus ok | L unas ok |
|---|---|
| T isterapuder v i t isteraleib | Rikkalikult aedvilju riivitult v i keedetult salatina |
| Leivale v he lahjat m aret | Kartul |
| V herasvast juustu v i lihal ikeid | V herasvast liha, kala, kana v i muud liha |
| Lahjat piima, hapupiima v i jogurtit | T isteraleiba |
| Juurvilja | Leivale lahjat m aret |
| Marju, puuvilju, v rsket mahla v i nektarit | Ilma rasvata piima, hapupiima v i vett |
| Tee ja ravitee | P hiroaks, kas supp, poti- v i vormiroog, puder v i juurviljatoit. Toidu v ib kombineerida ka t isteraleivast, lihal igetest, salatist ning rasvata v i v herasvastest piimatoodetest |

Eineks: marju v i puuvilju, t isteraleiba v i – kukleid;  huke kiht lahjat leivakatet v i rasvata jogurtit. M nikord sai v i p rmitaigna marjapirukas ning tee v i ravitee.

 htus ok: nagu l unas ok.



Infomaterjal

Õhtueineks: täisteraleiba, lahjat määret, sobivaid juurvilju vastavalt aastaajale, tee või ravitee ning marju ja puuvilju.

Seoses kehakaalu ja vaevustega:

- Parim viis kaalus maha võtta on parandada pidevalt toitumisharjumusi
- Rasva vähendamine mõjub pikapeale Sinu kehakaalule. Rasva vähendamise kõrval hakka kontrollima ka toiduhulka. Pea silmas seda, et toidu valik oleks mitmekesine.
- Söö iga päev:
 - rikkalikult aedvilja, marju ja puuvilju
 - täisteratooteid nagu leib, -kuklid ja -pudru
 - 6 dl rasvata piima, hapupiima või jogurtit või 6 viilu väherasvast juustu
 - tagasihoidlikult väherasvast liha, kala või kana.
- Jaga toit hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi vahel. Vähenda toidu hulka õhtupoole.
- Võid liituda kehakaalu vähendamiseks rühmaga (kaalujälgijad). Rühma tugi ja toetus aitavad eesmärki saavutada.
- Regulaarne igapäevane liikumine aitab intensiivselt kehakaalu vähendada.

Peale sapioperatsiooni

... tuleb aegamööda katsetada eri toitude sobivust.

Koostaja: Sisehaiguste osakond, arst Toomas Vestman

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010