



TOIDUSOOVITUSED MAKSATSIRROOSI HAIGELE

Maksatsirroosi haigel tekib valgu-kalorite alatoitus (*protein-calorie malnutrition*), mille korral on eelkõige puudus valkudest ja kaloreist. Selle olemasolu peab arvestama kõigil maksatsirroosi haigeil, kuigi sagedamini alkoholsirroosi ja primaarse biliaatsirroosi haigeil. Valgu-kalorite alatoitluse tekkemehhanismis on olulised nii toitumishäired (isutus, portosüsteemne entsefalopaatia), imendumishäired peensoolest (sapphapete sünteesi häired, portaalhüpertensioon) kui ka metaboolsed häired. Õige dieedi tähendust maksatsirroosi haigel ei saa alahinnata ja kõiki maksatsirroosi haigeid peab küsitama nende toitumisharjumuste kohta.

Toitumissoovitused maksatsirroosi haigele on järgmised

- Süüa sagedasti, kindlasti võtta kerge eine ka enne uinumist.
- Piisav energiavajadus on 30 - 35 kcal kehakaalu kg kohta päevas (millest 55% on süsivesikuid, 35% rasva, 10% valku).
- Kuigi portosüsteemse entsefalopaatia (PSE) korral on oluline **valguvaene dieet**, peaks kõigil teistel juhtudel valgu kasutamine olema tavapärane; ka PSE korral peab toidus valku piirama nii lühiaegselt, kui võimalik.
- Optimaalne on 1,0 - 1,5 g valku kehakaalu kg kohta päevas.
- Soovitatav on **kiudainerikas dieet**, kuigi kiudainerikka toidu puhul peab kasutama piisavalt vedelikku, mis aga võib olla probleemiks portaalhüpertensiooni korral.
- Piisav rasva tarbimine on vajalik, maksatsirroosi haige ei pea piirama kolesterooli sisaldavate toitude tarbimist.
- Luu mineraalainetiheduse vähenemine (osteopeenia või osteoporoos) võib tekkida eelkõige primaarse biliaatsirroosi haigel, aga ka kõigi krooniliste maksahaiguste puhul; maksatsirroosi haige peaks eelistama toite, milles on piisavalt kaltsiumi.
- Maksatsirroosi haige vajab lisaks vitamiine: D-vitamiini, E-vitamiini, A-vitamiini.
- Toiduvalmistamisel eelistada keetmist, küpsetamist, aurutamist, mikrolaineahjus ja fooliumis valmistamist, võimalusel vältida praadimist, röstimist ja grillimist.

Toidusoovitused portaalhüpertensiooni sündroomi ja astsiidiga (perifeersete tursetega) maksatsirroosi haigele

Portaalhüpertensiooni sündroomi ja astsiidiga (perifeersete tursetega) maksatsirroosi haige peab eelkõige piirama vedeliku tarbimist ja vältima keedusoola. Diureetikumidest valitakse üldjuhul aldosterooni antagonist ja lingudiureetikumi kombinatsioon.

Vedelikutarbimise piiramine on vajalik perifeersete tursete või astsiidi korral ja ka vere väikese naatriumisalduse korral. Ööpäevane vedelikutarbimine on sellisel juhul 500 - 1000 ml. Kindlasti peab arvestama, et mitmed toidud sisaldavad palju vedelikku (supid, puuviljad, piim). Kuigi varem on soovitatud ka voodirežiimi, puudub sellel soovitusel tõestatud alus.



nfomaterjal

Kasutatakse **magodat dieeti**, mis omakorda jaotatakse vastavalt naatriumisisaldusele. Peab arvestama, et igapäevasest soolatarbimisest on suur osa varjatud iseloomuga.

Väga vähese naatriumisisaldusega dieet – kuni 1 g keedusoola päevas – on kasutusel tavaliselt lühiaegselt haiglas. Seda dieeti talub haige halvasti ning toiduvalik on väike. Samaaegselt rakendatakse ka valgu- ja vedelikuhulga piiranguid. Tursete ja astsiidiga haigete levinuim dieet on puuvilja-riisi dieet mõne päeva jooksul.

Vähese naatriumisisaldusega dieet – kuni 3 g keedusoola päevas – on kõige enam kasutusel haiglas, aga vahel ka pikemaajaliselt kodus. Sellisel juhul valitakse väikese keedusoolasisaldusega toidud ja valmistatavale toidule soola ei lisata. Haige peab teadma, et keedusoola on ka näiliselt soolavabades toitudes, näiteks 1 liitris piimas on 1,2 g keedusoola.

Piiratud naatriumisisaldusega dieet – kuni 6 g keedusoola päevas – on soovitatav maksatsirroosi haigele pikemaajaliseks kasutamiseks kodus: Toidule ei lisata keedusoola ei enne valmistamist, valmistamise ajal ega pärast valmistamist.

- Toidu maitsestamiseks kasutatakse taimseid maitseaineid, nagu sidrunimahla, sibulaid, tomateid jt, või kastmeid; maitsetaimedest on mõnevõrra suurema naatriumisisaldusega till, mädarõigas, küüslauk, seller, petersell.
- Toiduks valitakse vähese keedusoolasisaldusega toiduained.
- Küpsetuspulbriga tehtud küpsetised, saiad, leib ei ole soovitatavad.
- Ei sobi marineeritud toidud, oliivid, sink, peekon, kala ja lihakonservid, salatikastmed, suitsukala, juust ja ka jäätis.
- Vältida puhitud teravilju, üldjuhul ka kõiki konserve.
- Soovitatav on kasutada liha või linnuliha, küülikuliha, kala - vähemalt 100 g päevas - ja üks muna (1 muna võib asendada 50 g liha).
- Päevas piisab 0,25 l piimast.
- Värskeid puuvilju ja keedetud köögivilju võib kasutada ilma piiranguteta, konservpuuvilju võib kasutada värske puuviljade asemel.
- Kommid ja šokolaad ei ole lubatud.
- Eelistada vähese naatriumisisaldusega mineraalvett (naatriumisisaldus alla 100mg/l).
- Eelistada soolavaba leiba ja võid ning kõiki ilma soolata küpsetisi.
- Oluline on teada toidu kaaliumisisaldust neil haigeil, kes kasutavad lisaks aldosteroon antagonistidele ka lingudiureetikume, kaaliumisisaldus on suurem köögiviljades (kapsas, kartul, spinat, tomat, seened) ja puuviljades (banaanid, aprikoosid, kuivatatud puuviljad, avokaado).

Mageda dieedi näide maksatsirroosi haigele kodus kasutamiseks

- **HOMMIKUSÖÖK:** nisuhelbed koore ja suhkruga või hautatud puuviljaga, 60 g soolavaba leiba või näkileiba, soolata või, marmelaad või taretis või mesi, 1 muna, tee või kohv piimaga
- **LÕUNA:** 60 g liha või linnuliha või 90 g valget kala, kartulid, rohelised köögiviljad või salat, värske või hautatud puuvili



nfomaterjal

- OODE: 60 g soolavaba leiba, soolata või, keedis, mesi, tee või kohv piimaga
- ÕHTUSÖÖK: greip või soolavaba supp, liha või kala või linnuliha nagu lõuna ajal, kartulid, rohelised köögiviljad või salat, värske või hautatud puuvili, tee või kohv piimaga

Toidusoovitused portaalhüpertensiooni sündroomi ja söögitoru veenilaienditega haigele

Lisaks beetablokaatorite (propranolool) kasutamisele verejooksu ennetamiseks peab söögitoru veenilaienditega haige jälgima ka toidusoovitusi.

Toidusoovitused:

- soovitatav on pehme dieet: toit peab olema hästi läbinäritud, peenestatud ja joogiga koos neelatud, eelistada puderja konsistentsiga toite
- ohtlikud on teravad toidud, näiteks krõpsud, praekartulid, kalaluud, grillitud liha, kuivikleib

Toidusoovitused portosüsteemse entsefalopaatia (PSE) haigele

Portosüsteemse entsefalopaatia teket soodustab verejooks söögitoru veenilaiendeist, põletik (nt spontaanne bakteriaalne peritoniit), mõned ravimid (nt bensodiasepiini derivaadid) ja häired elektrolüütide tasakaalus. PSE kahtlusel on näidustatud valguvaene dieet. Sellisel juhul arvestatakse toidus valku 0,5 - 0,75 g kehakaalu kg kohta ehk umbes 40 - 60 g valku päevas. Kasutatakse ka rangemat piirangut ehk ainult 0,25 g valku kehakaalu kg kohta päevas kuni PSE sümptomid taanduvad või kuni 5 päeva. PSE püsimisel pikemaajaliselt on soovitatav kasutada mitmeahelalisi aminohappeid sisaldavaid toitelahuseid tagamaks päevase valguvajaduse rahuldamise vähemalt 1,0 g kehakaalu kg kohta. Pikaajaline valgutarbimise piiramine ei ole otstarbekas, optimaalne on 1,0 - 1,2 g valku kehakaalu kg kohta päevas ehk mitte alla 60 g päevas.

Toidusoovitused portosüsteemse entsefalopaatia puhul on järgmised

- Piirata liha, kala, juustu, munade, pähklite kasutamist.
- Eelistada taimset valku loomsele, sest nii tekib vähem ammoniaaki, ja taimses valgus sisaldub väheses koguses metioniini ja aromaatsid aminohappeid.
- Lubatud on köögiviljad, nagu kartulid, tomatid, 200 ml piima päevas, leib, või.

Toiduained, mida PSE haigel soovitatakse piirata

- Liha
- Kala
- Juust
- Munad
- Pähklid

VIITED:

Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Koostaja: Sisehaiguste osakond, arst Toomas Vestman

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010