



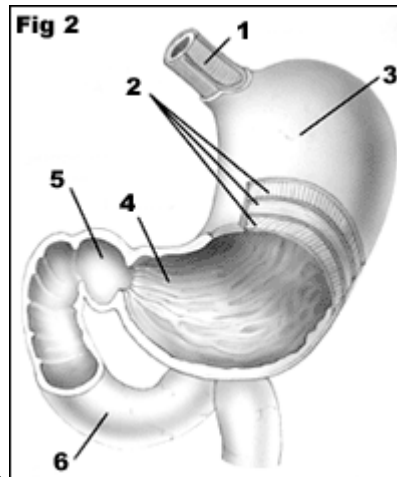
TOITUMISJUHISEID MAOHAAVANDITE ESINEMISE KORRAL

Eesmärk - juhend on mõeldud maohaavandite poolt tekitatud kõhuvalu leevendamiseks. Toitumine ja mõned toitained võivad siiski suurendada või halvendada vaevusi. Sellepärast on paranemise õnnestumise seisukohalt toitumisel suur tähtsus.

Magu

Paikneb vahelihase all, vasakul ülakõhus roidekaare all. Maht on individuaalselt erinev, keskmiselt 1-2 liitrit.

1. söögitoru
2. maosein
3. keha
4. Pylorus
5. lukuti
6. kaksteistsõrmiksool



Maol on motoorne ja sekretoorne funktsioon.

Mao ülesanded:

- Reservuaari funktsioon – toitu hoitakse siin niikaua, et seda saaks edasi töödelda peensooles.
- Maos toimub toidu töötlemine maomahlaga

Maohaavand kujutab endast maoseina vigastusi, mis kahjustab selle pealmist või ka sügavamaid kudesid ning võib isegi maoseina läbida. Maohaavandid võivad tekkida närvi- ja hormonaalsüsteemi tasakaalu häiretest, kui eritub liiga palju maomahla (sisaldab soolhapet ja pepsini). Liigse maohappe tekkimise esimene ravikuur on selle ärahoidmine. Ka ärevus, ülepinge ja muud samalaadsed seisundid võivad põhjustada maohaavandi teket.

Maohaavandi puhul tuleb:

- 1) järgida mõõdukat dieeti
- 2) vältida stressi ning närvipinget tekitavaid olukordi.

Puudulikult väljaravitud haavand võib põhjustada maovähki.

TOITUMISE PÕHIMÕTTED

Maohaavandi korral esineb valusid peale sööki. Kaksteistsõrmiksoole haavandi korral esineb valu enamasti tühja kõhuga.

Maohaavandi korral valitakse toiduks mitmesuguseid toitaineid erinevatest toiduainete rühmadest:

- teraviljatooteid
- kartulit, juurvilju
- puuvilju, marju



Infomaterjal

- liha, kala ja kanamune
- piimatooteid
- taimerask

Vältima peab toite, mis põhjustavad vaevusi.

Rasvas praetud ja gaasi tekitavad toiduained: kapsas, kaalikas, porru, oad ja paprika võivad mõnel juhul põhjustada valusid. Samuti võivad seda teha hapud ja süsihappegaasi sisaldavad joogid.

Regulaarselt tuleks süüa hommikusöök, lõuna ja õhtusöök. Maohaavandi korral väikeste vahepalade pidev söömine ärritab haavandit ja võib põhjustada kõhuvalu.

Kaksteistsõrmiksoole haavandi korral võib kõrvetiste ja valude tekkimisel väikene vahepala või klaas piima valu leevendada. Õhtul enne magamaminekut ei või süüa proteiini sisaldavat toitu: kala, liha ja juustu. Nimetatud toiduained tõstavad tugevasti happe eritust maos. Kui õhtueine on vajalik, siis sobib selleks hästi võileib või puder. Süüa tuleb rahulikult, nautida toidu maitset, lõhna ja seltskonda.

Kohv, tubakas ja alkohol suurendavad maohappe eritust. Kui kohvi siiski väga soovitakse võib juua tassikese koos toiduga.

SOOVITATAVAD TOIDUAINED

Teraviljatooted - Teraviljatoodetest sobivad - leib, kuklid, pudrud, supid ja müsliid. Riis ja makaronid sobivad vahelduseks kartulile.

Kartul - Kartulit võib kasutada keedetult, püreena, ahjus või mikroahjus küpsetatult. Samuti poti- ja vormiroogades.

Aedviljad - Juur- ja köögivilju võib süüa salatina, riivitult, tükikestena, leivale katteks lõigatuna, suppides ning poti- ja vormiroogades igal toidukorral juhul kui nad ei tekita kõhuvalusid.

Marjad ja puuviljad - Marjad ja puuviljad sobivad värskelt ja külmutatult eineteks ka koos putrude ja müsliidega. Värsked marjasupid, -kissellid ja -pudrud on kerged magustoidud. Puuvilju võib panna ka viiludena leivale.

Liha, kala, kanamunad - Söö tihti kala. Vali looma- või sealiha, kana või broileriliha, väherasvaseid leivakatteid. Kanamune võib süüa nädalas mõne ja maksatoite mõne korra kuus.

Piimatooted - Söö piimatooteid ja juustu iga päev. Kasuta ilma rasvata või 1%list piima, rasvata või väherasvast hapupiima. Piim võib vahelduseks asendada lahja koorega, jogurtiga või piimajäätisega. Valida võib ka väherasvaseid juustusid. Piimatoodete rasvasisaldus on pakenditel märgitud.



Infomaterjal

Joogid - Parim janu jook on vesi. Janu jookidena sobivad ka veel vähese suhkruga või suhkruta mahl, kodukali.

Rasvad - Kasuta rasva mõõdukalt leiva peal ja tagasihoidlikult toitude valmistamisel. Leivale sobivad lahja leivamääre –taimemargariin, või –taimeõlisegu. Toidu valmistamisel, küpsetamisel ja salatikastmeteks kasuta õli.

Koostaja: sisekliinik, arst Eve Pulk

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2006