

TEADMISI TERVISHOIUST

E. G. Paramonova

RAVITOITLUSTAMINE
SÜDAMEHAIGUSTE
PUHUL

17-20058 II
Meditsiiniliste teaduste kandidaat

E. G. PARAMONOVA

RAVITOITLUSTAMINE
SÜDAMEHAIGUSTE PUHUL



EESTI-RIIKLIK KIRJASTUS

TALLINN 1954

Originaali tiitel:

Кандидат медицинских наук
Э. Г. Парамонова

Лечебное питание при болезнях сердца

Государственное Издательство
Медицинской Литературы
Медгиз — 1952 — Москва

Tõlkinud B. Schamardin

SISUKORD

Sissejuhatus	3
Südame ehitus ja töö	4
Südame haigused	5
Ravitoitlustamine südamehaiguste puhul	7
Südamehaigete toitumise üldjuhised	7
Kompensatsiooniseisundis südamehaigete toitlustamine	8
Dekompensatsiooniseisundis südamehaigete toitlustamine	9
Menüü koostamine ja toidu valmistamine südamehaigele	9
Ravitoitlustamise rakendamine	30
Lisa	31

2



Toimetaja A. Pärn.

Tehniline toimetaja M. Aardma.

Korrektorid L. Saulin ja A. Nurmoja.

Ladumisele antud 10. IV 1954. Trükkimisele antud 5. V 1954. Trükiarv 5000. Paber 54×84, 1/16. Trükipoognaid 2. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 1,64. Arvutuspoognaid 1,51. MB-09066. Trükkikoda «Punane Täht», Tallinn, Pikk tn. 54/58. Tellimise nr. 663.

На эстонском языке.

Hind 45 kop.

5—4

SISSEJUHATUS

Süda on vereringe keskne elund. Veresoonkonna kaudu varustab süda verega meie keha kõiki elundeid ja kudesid. Koos verega saavad nad ka vajalikku toitematertjali.

Südame tööd juhib kesknärvisüsteem. Seetõttu kohaneb süda mitmesuguste muutustega kogu organismis ja üksikutes elundites, samuti ka välistingimustega. Kesknärvisüsteemi seisund peegeldub südame tegevuses. On üldiselt teada, et mitmesuguste elamuste — erutuse, rõõmu, hirmu, ehmatus — puhul südamelöögid kord kiirenevad, kord mõnevõrra aeglustuvad. On tuntud väljendused: „süda hüppab rõõmust“, „süda jäi hirmust seisma“, „süda on rahutu“, „südan rindu võttes“ jne.

Südame tegevus on tihedalt seotud ka teiste elunditega: kopsudega, maksaga, neerudega jne. Kopsud koos südame ja veresoontega tagavad kudede varustamist hapnikuga. Südame tegevuse häirete puhul on häiritud ka kopsude, neerude jne. tegevus.

Kõik need häired on kõrvaldatavad, kui südamehaigust õigeaegselt ja õigesti ravida. Tarvilik on meeles pidada, et sooritades ülisuurt tööd, vajab süda ise küllaldast ja täisväärtuslikku toitmist.

Iga südamehaige peab teadma, et südamehaiguste ravi ei piirdu rohtude võtmisega ja ravirežiimi järgimisega. Nõukogude teadlaste poolt on kindlaks tehtud, et selle kõrval etendab tähtsat osa ka ravitoitlustamine.

Sageli juhtub, et südamehaiged oma seisundi kergendamiseks ise, ilma arsti juhendita muudavad dieeti. Sellega toovad nad endale sageli aga mitte kasu, vaid kahju. Nii põhjustab mitteküllaldane toitumine nõrkust, kurtumust. Liigne toitumine viib rasvumisele, mis raskendab südame

tööd. Teistel juhtudel ei omista haiged toitumisele üldse tähtsust ega pea vajalikku dieeti.

Õige toitumisrežiim on aga südamehaigetele eriti tähtis. See käib ka haigete kohta, kellel südame tegevus on ajutiselt häiritud seoses teiste haigustega, näiteks nakkushaigustega, ainevahetushaigustega jne.

Ravitoitlustamine koos teiste ravimeetoditega soodustab haige tervistumist ja aitab vältida võimalikke tüsistusi.

SÜDAME EHITUS JA TÖÖ

Süda paikneb oma suurema osaga rinnakoopa vasemas pooles. Inimese süda on umbes tema rusika suurune. Südame põhimassi moodustab erilise ehitusega lihas — müokard. Selles lihases asetsevad närvisõlmed, mis on ühenduses pea- ja seljaajuga. Südamelihase kokkutõmme toimub tahtmatult, s. t. ei allu inimese tahtele. Südamelihase on seest kaetud õhukese sisekestaga — endokardiga. Väljastpoolt on süda kaitstud märksa tihedama väliskestaga — südamepaunaga, mida nimetatakse perikardiks.

Süda koosneb neljast õõnest: kahest kojast ja kahest vatsakesest. Umbne pikivahesein jaotab südame kaheks pooleks: paremaks ja vasakuks. Kumbki pool koosneb kahest õõnest: ülemisest — kojast ja alumisest — vatsakesest, mis on teineteisest eraldatud põikvaheseinaga. Viimases leidub koja-vatsakese ava. Need avad on kaetud klappidega, mis avanevad ainult vatsakeste suunas. Samasugused klapid on ka kohtadel, kus südamest väljuvad suured veresooned — kopsuarter ja aort. Need klapid avanevad ainult veresoonte suunas.

Paremast vatsakesest väljub kopsuarter, mis viib verd kopsudesse, kust veri kopsuveenide kaudu satub vasakusse kotta ja sealt vasakusse vatsakesse. See on väike vereringe. Läbides kopsusid, rikastub veri õhu hapnikuga.

Vasak vatsake sooritab kõige suuremat tööd, seepärast on tal ka võimsam lihastik kui teistel südame osadel. Aort, mis väljub vasakust vatsakesest, viib verd kõikidele kehaosadele ja siseelunditele. Ülemise ja alumise õõnesveeni kaudu tuleb veri tagasi paremasse kotta ning siirdub sealt paremasse vatsakesse. See on suur vereringe. Selle kaudu toimub kudede toitumine.

Normaalselt tõmbub süda kokku umbes 70 korda minu-

tis. Algul tõmbuvad kokku kojad, surudes verd vatsakes-
tesse, seejärel vatsakesed, surudes verd kopsuarterisse ja
aorti. Oma töö sooritamiseks vajab süda rikkalikku vere-
varustust; see toimub rohkearvuliste veresoonte kaudu,
mis ümbritsevad südant, eriti vatsakesi. Neid nimetatakse
südame pürgsoonteks.

Aordist väljuvad peenemad arterid, mis omakorda jagu-
nevad veel väiksemateks harudeks; kõige peenemad nen-
dest — niinimetatud kapillaarid — on nähtavad ainult
mikroskoobiga. Kapillaarid lähevad üle veenideks, mis
viivad verd südamesse. Kapillaaride õhukeste seinte
kaudu tungivad kudedesse veres sisalduvad toitained
(valkude, rasvade ja süsivesikute koostisosad, mineraal-
soolad, vitamiinid). Koed omastavad verest saadud toit-
ained, kudedest verre aga satuvad läbitöötatud ainete
laguproduktid. Nii toimub ainevahetus. Siinsamas kude-
des toimub vastupidine protsess sellele, mis toimub kop-
sudes, nimelt: koed omastavad toodud hapniku, verre aga
satub süsihape, mis hiljem eraldub organismist kopsude
kaudu süsihappegaasina. Niisiis on süda seotud kõikide
elundite ja kudedega ning kindlustab organismi ja oma-
enese lihase toitumist.

SUDAME HAIGUSED

Südame haigestumine võib areneda mitmesugustel põh-
justel. Ühe või teise haiguse tagajärjel võivad tekkida
muutused südame lihases, südame kestades, avasid sul-
gevates klappides, südame veresoontes. Reumatismi ja
mõnede teiste haiguste puhul võivad kahjustuda südame
kestad ja lihas. Südameklappi ümbritseval sisekestal ja
klapis endas areneb põletikuline protsess, niinimetatud
endokardiit. Põletikulise protsessi vaibudes, arenevad
klapi koes muutused, mis viivad koe kootumisele ja
armide moodustumisele; seejuures muutub klappide kuju.
Selliseid südameklappide põletiku tagajärqi nimetatakse
südame rikkeks. Inimene, kel on südame rike, võib elada
ja töötada, kuid tema südamel on raskem oma tööga toime
tulla. Armistumisest tingitud muutuste tagajärjel võivad
klapid mõõdetelt väheneda, nii et nad vastavat ava enam
täielikult ei sule. Seejuures paiskub osa verd vastupidi-
ses suunas, mis südame tööd samuti raskendab. Niisugusel
juhul kõneldakse klapi puudulikkusest. Klapi poolt

suletav ava võib kitseneda ja siis raskeneb vere liikumine ühest südameõõnest teise. Niisugusel juhul kõneldakse ava kitsenemisest.

Mõlemad klapirikked võivad esineda koos ja samaaegselt võivad olla kahjustatud kaks või enam klappi; sellistel juhtudel nimetatakse südame riket kombineerituks.

Ägedate nakkushaiguste — difteeria, kõhutüüfuse, tähnilise tüüfuse, sarlakite, samuti ka ainevahetuse ja toitumise häirete puhul võib kahjustuda südamelihase — lihaskiud võivad asendada armkoega (südamelihase skleroosi puhul) või rasvkoega (südame rasvumine).

Südant toitvate veresoonte seinade tihkenemine ning selles rasvataoliste ainete ladestumine häirib südamelihase toitumist.

Südamelihase toitumist võib häirida ka pärgsoonte spasm (tugev järsk ahenemine). Haigel tekivad südame piirkonnas, rinnaku taga tugevad valud, mis kiirguvad vasakusse kätte, kaela või abalusesse (rinnaangiini hoog). Veresoone tugeva spasmi puhul võib äkki lakata südamelihase mõne väiksema piirkonna toitumine — siis kõneldakse müokardi infarktist. Haigel esinevad sel puhul tugevad valud, tõuseb temperatuur, tekivad muutused veres.

Hüpertooniatõve puhul, kus vererõhk soontes tõuseb, on südame töö samuti raskendatud. Sellistel haigetel tekivad sageli südant toitvate veresoonte spasmid ning võivad ilmuda valud nagu rinnaangiini hoo puhul. Haiged kaebavad ka peavalu, kohinat peas, peapööritust.

Sageli tuleb süda haigusele vaatamata oma tavalise tööga hästi toime — see on niinimetatud kompenseeritud seisund. Haigestunu töövõime seejuures peaaegu ei vähene. Kuid välistingimuste muutumisel võib kompenseeritud seisund lõppeda, mistõttu tekib rida häireid: hingeldamine, südamekloppimine, nõrkustunne, südame kokkutõmmete rütmi häire. Kudede mitteküllaldasest varustamisest hapnikuga muutub käte, jalgade, huulte ja kõrvade nahk siniseks. Jalgadel võivad tekkida tursed. Töövõime väheneb järsult, eriti füüsilise töö puhul, haige väsib ruttu. Kõik need nähud kõnelevad südame dekompenseeritud seisundist ja vereringe häirest.

Sellised haiged peavad tingimata järgima voodirežiimi, olema arsti järelevalve all ja täitma kõiki tema näpunäiteid.

Kompenseeritud ja dekompanseeritud seisund erinevad teineteisest teravalt. Samuti on ravi ja ravitoitlustamine kummagi seisundi puhul erinev.

RAVITOITLUSTAMINE SÜDAMEHAIGUSTE PUHUL

Südamehaigete toitumise üldjuhised

Südamehaige ravil, sealhulgas ka ravitoitlustamisel, on kaks eesmärki: südame säästmine ja südamelihase treening. Seepärast peab haige täitma järgmisi juhiseid:

1. Tarvitada korraga väikesi toidukoguseid (näiteks lõunaks leiba mitte üle 100 g, suppi mitte üle 200 g, liha või kala mitte üle 100 g, aedvilja mitte üle 100 g, magus-toitu mitte üle 100 g; pärast lõuna- või õhtusööki teed juua ei ole soovitatav). Mao liigtäitumise korral toimub intensiivne vere juurdevool seedeelundite kudedesse ja vahelihase kõrgseisu tõttu raskeneb hingamine. See kõik mõjub südamele väsitavalt.

2. Piirata jookide tarvitamist, mis põhjustavad rohke gaasi teket, nagu õlu, gaseeritud vesi. Sooltes toimuva käärimise tagajärjel tõuseb vahelihase mehaaniliselt kõrgemale ning südame asend muutub. Süda omandab lamava asendi, mis mõjutab tema tööd ebasoodsalt; haigel tekib pärast sööki rinde all raskus- ja rõhumistunne.

3. Tarvitada väikesi vedelikukoguseid. Eriti kahjulik on korraga palju vedelikku juua (rohke teejoomine). Tarvitatava vedeliku hulka tuleb piirata umbes 1,5—2 liitrini ööpäevas, kaasa arvatud ka supp, kissell ja kompost. Kuid vedelikku ei tohi ka järsult piirata: selle hulk peab olema vähemalt 4 klaasi ööpäevas, vastasel korral võib kompensatsiooniseisundis haigetel tekkida nõrkus, janu ja kõhukinnisus.

4. Hoiduda tarvitamast aineid, mis ärritavad närvisüsteemi ja põhjustavad intensiivset südame tegevust. Nende hulka kuuluvad alkohoolsed joogid, kange kohv ja tee, rammusad liha- ja kalapuljongid, teravamaitseliselised külmtoidud ja vürtsid.

5. Tarvitada vitamiinirikast toitu. Palju C-vitamiini sisaldavate toiduainete hulka kuuluvad marjad, puuvili, värske köögivili, värske roheline taimetoit. B₁-vitamiin esineb jämedast nisujahust leivas, nisukliides, tatra-, kaera- ja odratangudes, sealihase, kanalihase jne. A-vita-

miini allikaks on piima rasvad, maks, taimede rohelised osad, samuti ka porgand. Köögi- ja puuvilja tuleb keeta kinnikaetud nõus, et vitamiinid paremini säiliks; värskest köögi- ja puuviljast toite tuleb aga valmistada otse enne tarvitamist.

On soovitatav tarvitada ööpäevas koos teiste vitamiinidega vähemalt 100 milligrammi (milligramm on üks tuhandik grammi) C-vitamiini ja vähemalt 2—3 milligrammi B₁-vitamiini (lisas on antud tabel vitamiinide sisalduse kohta mõningates sageli tarvitatavates toiduainetes).

6. Tarvitada keedusoola mõõdukas koguses — mitte üle 5—6 g ööpäevas. Soolased road suurendavad janu, rohke vedeliku tarvitamine aga võib juba kerge südame-nõrkuse puhul põhjustada varjatud tursete tekkimist.

7. Järgida kindlat toitumisrežiimi: see on südamehaigetele väga tähtis. Haige peab sööma 4—5 korda päevas. Süüa tuleb rahulikult. Söömise ajal lugeda on kahjulik. Enne lõuna- või õhtusööki on kasulik lamada 20—30 minutit. Kohe pärast sööki ei tohi magama heita, kõige parem on mõni aeg rahulikult istuda. Viimane söögikord peab olema vähemalt 2—3 tundi enne magamaheitmist.

8. Hoolitseda, et soolestiku tegevus oleks korrapärane. Selleks on soovitatav tarvitada köögi- ja puuviljamahlu, musti ploome, kompotti, mett, hapupiima.

Kompensatsiooniseisundis südamehaigete toitlustamine

Dieedi määramisel kompensatsiooniseisundis südamehaigetele on tähtis arvestada organismi üldseisundit. Nõrgenenud, kõhnad ning verevaesed haiged vajavad sellist dieeti, mis kindlustaks kehakaalu tõusu ning vere koostise paranemist, kuid mille puhul ei laadestuks liigselt rasva. Seepärast peab sellise haige toiduratsiooni kuumuma küllaldane hulk valke, rasvu, süsivesikuid, mineraalsoleasid ja vitamiine.

Suure kehakaaluga haige liikumine nõuab südamele tugevat tööd, peale selle on rasvkude rikkalikult varustatud veresoontega ja süda peab nendest verd läbi suruma. Südame kokkutõmbejõud väheneb rasva ladestumisel südamelihases. Tüsedad südamehaiged peavad kehakaalu alandama. Liiga kiire kaalu langus võib aga tuua kahju, kuna see nõrgendab südametegevust. Seepärast peab kaalu langus toimuma aeglaselt. Selleks on soo-

vitatav vähendada toidu üldhulka, eriti jahutoite (pudrud, piima ja võiga valmistatud saiad). Kasulik on määrata niinimetatud „mahavõtmispäevi“, mil tarvitatakse köögivilja, puuvilja, marju või piima. Selliseid „mahavõtmispäevi“ võib läbi viia üks kord nädalas. Seejuures on vaja järgida ranget voodirežiimi.

Dekompensatsiooniseisundis südamehaigete toitlustamine

Dekompensatsiooniseisundi puhul tekib organismis rida häireid, mille kõrvaldamiseks määratakse spetsiaalne ravitoitlustamine. Dekompensatsiooniseisundis haigetele on eriti tähtis järgida toitumisrežiimi ning eespool esitatud juhiseid.

Eelkõige tuleb ajutiselt vähendada vedeliku hulka — kaasa arvatud supp, kompott ja kissell — 4 kuni 5 klaasini ööpäevas.

Samuti on tarvilik tavalist toitlustamist mõneks ajaks muuta, piirates rangelt valkude, rasvade ja süsivesikute hulka (dieet nr. 10a). Selline organismi vabastamine liigsest koormusest viib peagi hingeldamise ja südamekloppimise vähenemisele ning üldseisundi paranemisele.

Dekompensatsiooniseisundis haige organism vajab veel rohkem vitamiine; eriti vajalikud on B₁-, C- ja A-vitamiin.

Samaaegselt vedeliku piiramisega tuleb haige toidust ajutiselt täiesti välja jätta keedusool (naatriumisoolad põhjustavad tursete suurenemist) ning võtta tarvitusele sellised toiduained, milles on ülekaalus kaaliumisoolad (kaaliumdieet), mis soodustavad liigse vedeliku eritumist organismist.

Samuti tuleb dieedist välja jätta intensiivseid käärimisprotsesse põhjustavad toiduained ja kesknärvisüsteemi ärritavad ained.

MENUU KOOSTAMINE JA TOIDU VALMISTAMINE SÜDAMEHAIGELE

Südamehaige ravitoitlustamine põhineb käesolevas brošüüris esitatud üldprintsipidel. Toitlusrežiimid on välja töötatud NSV Liidu Meditsiiniliste Teaduste Akadeemia Toitlusinstituudi ravitoitlustamise kliinikus prof. M. I. Pevzneri juhendusel.

Kompensatsiooniseisundi puhul tarvitatakse dieeti nr. 10 prof. M. I. Pevzneri süsteemi järgi, kuid mõnevõrra muudetult.

Kõik toidud valmistatakse ilma soolata. Süües lisatakse päeva jooksul 5—6 g soola. Dieeti kuuluvates toiduainetes leidub umbes 1,5 g soola. Leib on ilma soolata. Toidu valmistamine on tavaline. Vedelikku on päevases ratsioonis 1,5 l, vaba vedelikku 0,8 l. See ratsioon sisaldab küllaldaselt hulgal kaloreid: 2500—3000. Valke leidub selles 75—80 g, kusjuures ühe kolmandiku moodustavad loomsed valgud: liha, kohupiim, kala, piim, munad; rasvu on 65—70 g (kaasa arvatud toiduainetes leiduv rasv), süsivesikuid (leib, suhkur, jahutooted, kartul) on 400—450 g.

Olenevalt töö laadist ning energia kulutustest võib südamehaige hea enesetunde puhul täieliku kompensatsiooni perioodil dieeti laiendada, lisades dieedile nr. 10 perioodiliselt lihasuppe, praetud liha, rukkileiba.

Südame dekompensatsiooni nähtude puhul määratakse märksa rangem toitumisrežiim — dieet nr. 10a prof. M. I. Pevzneri süsteemi järgi. Selle toitumisrežiimi järgimise ajal peab haige viibima voodis. See režiim erineb dieedist nr. 10 vähema valkude, rasvade ja süsivesikute sisaldusega, samuti vedelikuhulga vähendamisega (vedeliku üldhulk on kuni 1 l, vaba vedeliku hulk — 0,5 l). Seedetrakti säästmiseks valmistatakse kõik toidud riivitud ja peenestatud kujul. See dieet sisaldab 50 g valke, 60 g rasvu, 300—350 g süsivesikuid (ligi 1800 kalorit).

Esitame dieetid nr. 10 ja 10a kasutatavate toiduainete iseloomustuse ning nende kulinaarse töötlemise viisi.

Toiduainete ja toitude nimetus	Dieet nr. 10	Dieet nr. 10a
Leib	Kergelt kuivatatud (eelmise päeva) sai (soolata), peenleib, kuivad küpsised	Kergelt kuivatatud (eelmise päeva) sai (soolata), kuivad küpsised
Rasvad ja piimasaadused	Kohupiim, hapukoor, piim, kohupiimajuust, hapupiim, mitmesugused rasvained	Mage koorevõi, kohupiim, rõõskoor, hapukoor, piim

Toiduainete ja toitute nimetus	Dieet nr. 10	Dieet nr. 10a
Liha	Lahja liha keedetult või keedetud liha küpsetatult või praetult (1 kord päevas)	Lahja liha hakitult ja aurutatult (1 kord päevas)
Kala	Rasvavaesed kala-liigid igaviisi valmistatult (praetult, keedetult) liha asemel	Rasvavaesed kala-liigid keedetult ja hakituna aurutatult liha asemel
Tangu- ja jahutoidud	Piimaga keedetud läbihõõrumata pudrud võiga. Makaronid, nuudlid, keedetud lapšaa võiga. Ei ole lubatud süüa sooja saia	Piimaga keedetud läbihõõrutud pudrud võiga
Munatoidud	Igasugusel kujul	Vedelad ja kõvad munad, aurutatud omlett
Puuvili, köögivilja ja marjad	Igasugusel kujul. Rõigast ja herneid piiratud hulgal, sest et nad põhjustavad märgatavat gaasiteket	Keedetult või aurutatult. Toorena — riivitult. Kapsaid ja kartuleid piiratud hulgal
Supid	Köögivilja-, piima-, tangu-, puuvilja-supid	Piima-, puuviljasupid, väga piiratud koguses riivitud köögivilja supid
Joogid	Lahja tee, võib ka piimaga, piim, rõõsk koor. Köögivilja ja puuvilja toormahlad. Kibuvitsamarjatee. Vaba vedelikku kuni 800 cm ³	Lahja tee piimaga, piim, rõõsk koor, köögivilja ja puuvilja toormahlad. Kibuvitsamarjatee. Vaba vedelikku kuni 500 cm ³
	Veini arsti määramise järgi	

Toiduainete ja toitute nimetus	Dieet nr. 10	Dieet nr. 10a
Magustoidud	Igasugused, peale kookide	Kissell, tarretis, puuviljapüree, kuivad küpsised, kuiv biskviit
Kastmed	Köögililja keeduveelikust, hapukoorrest, puuviljast kastmed, bešamell-kaste (15 g jahu, 50 g piima). Ilma teravaimaitseliste vürtsideta	

Et toidud valmistatakse ilma soolata, võib maitse parandamiseks lisada äädikat, sidrunhapet, sidrunit, keedetud ning seejärel praetud sibulat, kaneeli, keedist, suhkrut.

Esitame näiteks dieet nr. 10 menüü üheks päevaks.

Dieet nr. 10

(kõik toidud valmistatakse ilma soolata)

Vedeliku üldhulk kuni 1,5 l

Soolata sai kogu päevaks	250,0
Suhkur tee juurde	30,0

Kell 8: hommikueine

1. Või	10,0
2. Piimaga keedetud riisi- või mannapuder:	
riis või manna	50,0
piim	100,0
suhkur	5,0
või	5,0
3. Vedel muna, omlett või kohupiim	50,0
4. Klaas teed piimaga:	
piim	50,0
suhkur	20,0

K e l l 11

Riivitud porgand hapukoorega:

porgand	100,0
hapukoor	10,0
või õunad	100,0

K e l l 14: lõunasöök

1. Odratangusupp kartulite ja hapukoorega	200,0
odratangud	30,0
kartul	50,0
keedetud sibul	10,0
hapukoor	20,0
2. Liha (eelnevalt keeta ja siis praeahjus praadida, võib ka sibulaga)	100,0
või	5,0
kurk, tomat, lehesalat või kartul	100,0
3. Piimakissell:	
piim	150,0
kartulijahu	7,0
suhkur	15,0
vanilliin (maitse järgi)	

K e l l 16

Kibuvitsamarjatee suhkruga	100,0
Toores või küpsetatud õun või leotatud mustad ploomid	50,0

K e l l 19: õhtusöök

1. Kohupiim piimaga:	
kohupiim	75,0
piim	50,0
2. Porgandikotletid leotatud kuivatatud puuviljaga:	
porgand	200,0
manna	15,0
piim	50,0
suhkur	5,0
kuivatatud puuvili	30,0
kuivikud	5,0
või	10,0

3. Pool klaasi teed piimaga:	
suhkur	10,0
piim	50,0

Magama heites

Pool klaasi teed piimaga:	
piim	50,0
suhkur	15,0

Keemiline koostis: valke 78 g, rasvu 65 g, süsi-
vesikuid 363 g; kaloreid 2408.

Esitame näiteks dieet nr. 10a menüü üheks päevaks.

Dieet nr. 10a

(kõik toidud valmistatakse ilma soolata)

Vedeliku üldhulk kuni 1 l	
Soolata sai kogu päevaks	150,0
Suhkur	30,0

Kell 8: hommikueine

1. Või	10,0
2. Piimaga keedetud riisi- või mannapuder:	
riis või manna	50,0
piim	100,0
suhkur	5,0
või	5,0
3. Kuum piim	100,0

Kell 11

1. Vedel muna (või aurutatud omlett)	50,0
2. Kibuvitsamarjatee suhkruga	100,0
suhkur	10,0

Kell 14: lõunasöök

1. Aurutatud lihakotlet:	
liha	50,0
sai (soolata) (päevanormist)	10,0
või	5,0

2. Kartulipüree:	
kartul	100,0
piim	25,0
või	5,0
3. Piimakissell (või kissell jõhvikatest, punastest või mustsõstardest või teistest marjadest ja puuviljadest):	
piim	100,0
kartulijahu	5,0
suhkur	10,0

Kell 16

Kuivatatud leotatud puuvili suhkruga:	
puuvili	30,0
suhkur	15,0

Kell 19: õhtusöök

1. Porgandikotlet riivitud kuivatatud puuviljaga:	
porgand	100,0
kuivatatud puuvili	15,0
piim	25,0
manna	8,0
suhkur	5,0
kuivikud	3,0
või	5,0
2. Läbihõõrutud kohupiim suhkruga:	
kohupiim	75,0
suhkur	10,0

Kell 21

Kuum piim	100,0
---------------------	-------

Magama heites

Kibuvitsamarjatee suhkruga	100,0
suhkur	20,0

Keemiline koostis: valke 56 g, rasvu 51 g, süsivesikuid 290 g; kaloreid 1895.

Eespool on räägitud kaaliumisoolade tähtsusest, mis soodustavad vedeliku eritumist organismist. Selle põhjal on koostatud kaaliumdieet, mida rakendatakse haigetel südametegevuse dekompensatsiooni puhul. Näidustused kaaliumdieedi rakendamiseks: pikemat aega püsivad massiivsed tursed, krooniliselt suurenenud paismaks, piima (peamine toiduaine Karelli režiimi puhul) taluvad haiged halvasti, hüpertooniatõvest tingitud vereringehäire. Realjuhtudel soodustab kaaliumdieet kuseeritust paremini, kui ainult keedusoolakoguse piiramine toidus. See dieet koosneb neljast grupist. Iga grupp määratakse 2—4 päevaks. Kalorite hulk dieedis tõuseb järjest. Keedusool jäetakse täielikult välja.

Põhilised kaaliumi sisaldavad toiduained on järgmised: kartul, kapsas, aprikoosid, kibuvitsamarjad, rosinad, viigimarjad.

Esitame näiteks kaaliumdieedi menüü.

KAALIUMDIEET SUDAME DEKOMPENSATSIOONI PUHUL

Esimene grupp

Vedeliku üldhulk	1,4 l
Vaba vedelikku	0,8 l

Kell 8.30

1. Praetud kartulid	200,0
või	5,0
2. Kohv riisitummiga ¹ :	
kohv	10,0
riisi tummi valmistamiseks	10,0
suhkur	10,0
vesi	100,0

Kell 11

Kapsa toormahl	100,0
Kapsas (mahla saamiseks)	300,0

¹ Et kohv keedetakse veega, siis tarvitatakse tema paksendamiseks riisitummi.

Kell 14: lõunasöök

1. Kartuli-püreesupp	200,0
kartul	100,0
piim	50,0
või	5,0
tomatimah ¹	20,0
2. Püree piimaga hautatud värskest kapsast (kapsas hautatakse kinnikaetud nõus sellise vedelikuhulgaga, et pehmenedes kapsas imaks kogu vedeliku):	
kapsas	200,0
piim	20,0
või	5,0
3. Mahlatarretis ² :	
puuviljamahl (või kuivatatud puuvilja keeduvedelik)	75,0
želatiin	3,0
suhkur	15,0

Kell 16

1. Kibuvitsamarjatee	100,0
kibuvitsamarjad	30,0

Kell 19: õhtusöök

1. Kartulipüree:	
kartul	300,0
piim	50,0
2. Kibuvitsamarjatee	100,0
kibuvitsamarjad	30,0

Magama heites

Glükoos (20%⁰-line lahus) sidrunhappega 100,0

Keemiline koostis: valke 21,07 g, rasvu 18,61 g, süsivesikuid 182,88 g; kaloreid 1016,92.

¹ Või veega segatud soolata tomat.

² Või kissell, želatiini asemel 5 g kartulijahu.

Teine grupp

Vedeliku üldhulk	1,47 l
Vaba vedeliku hulk	0,9 l

Kell 8.30

1. Soolata sai	25,0
2. Praetud kartulid	200,0
või	5,0
3. Kohv piimaga:	
piim	50,0
kohv (terades, jahvatatud)	10,0
suhkur	20,0
vesi	150,0

Kell 11

1. Hirsipuder:	
hirsitangud	15,0
piim	50,0
suhkur	5,0
2. Värskekapsamahl	100,0
kapsas	300,0

Kell 14: lõunasöök

1. Kapsa-kartuli püreesupp	200,0
kartul	100,0
kapsas	150,0
jahu	5,0
või	5,0
2. Kartulikotletid:	
kartul	200,0
jahvatatud nisukliid	50,0
või	5,0
3. Tarretis (mandariinimahlast, rosinatest või kui- vatatud puuvilja keeduveest)	150,0
mandariinimahl	75,0

vesi	50,0
želatiin	3,0
suhkur	15,0

Kell 16

Kibuviitsamarjatee	100,0
kibuviitsamarjad	30,0
suhkur	10,0

Kell 19: õhtusöök

1. Riisipilaff köögiviljaga ja kõva munaga:	
riis	25,0
kapsas	75,0
porgand	50,0
või	5,0
muna	50,0
2. Kummelitee	100,0

Magama heites

Glükoos (20 ⁰ / ₀ -line lahus) sidrunhappega	100,0
--	-------

Keemiline koostis: valke 37,05 g, rasvu 30,62 g, süsivesikuid 232,12 g; kaloreid 1395,12.

KAALIUMDIEET SUDAME DEKOMPENSATSIOONI PUHUL

Kolmas grupp

Vedeliku üldhulk	1,5 l
Vaba vedeliku hulk	0,975 l
Soolata sai 100 g kogu päevaks (kätte 50,0 ja kuivikute jaoks kell 16 50,0)	
Suhkur kogu päevaks	20,0

K e l l 8.30

1.	Või	10,0
2.	Klaas kohvi piimaga:	
	kohv	10,0
	piim	50,0
	suhkur	15,0
3.	Piimaga keedetud hirsipuder:	
	hirsitangud	30,0
	piim	50,0
4.	Vedel muna	50,0

K e l l 11

1.	Kapsa toormahl	100,0
	kapsas	300,0
2.	Kartulipüree:	
	kartul	200,0
	piim	50,0

K e l l 14: lõunasöök

1.	Köögiviljapuljongiga keedetud riisisupp	250,0
	riis	20,0
	kartul	50,0
	porgand (riivitud)	50,0
	köögiviljapuljong	150,0
	või	5,0
2.	Praetud kapsakotletid:	
	kapsas	300,0
	manna	15,0
	või	10,0
3.	Tarretis (mandariinist, rosinatest või kuivatatud puuvilja keeduveest):	
	puuviljamahl	75,0
	vesi	50,0
	želatiin	3,0
	suhkur	15,0

Kell 16

1. Kibuvitsamarjatee (või porgandimahl)	100,0
kibuvitsamarjad	30,0
2. Kuivikud (saia päevanormist)	25,0
või	5,0

Kell 19: õhtusöök

1. Pannkoogid lihatäidisega:	
jahu	20,0
liha	50,0
piim	50,0
või	10,0
suhkur	2,0
2. Kartulipüree:	
kartul	200,0
piim	50,0
3. Klaas teed suhkruga:	
suhkur	15,0

Magama heites

Glükoos (20%-line lahus sidruniga või sidrunimahlaga)	100,0
---	-------

Keemiline koostis: valke 51,97 g, rasvu 47,96 g, süsivesikuid 316,29 g; kaloreid 1962,69.

KAALIUMDIEET SUDAME DEKOMPENSATSIOONI PUHUL

Neljas grupp

Vedeliku üldhulk	1,6 l
Vaba vedeliku hulk	0,9 l
Sai	250,0
Suhkur kogu päevaks	30,0

Kell 8.30

1. Või	10,0
2. Kapsa toorsalat:	
kapsas	200,0

hapukoor	30,0
äädikas või sidrunhape (maitse järgi)	
3. Tatratangupuder:	
tatratangud	40,0
või	10,0
4. Klaas kohvi:	
kohv	10,0
piim	50,0
suhkur (päevanormist)	

Kell 11

Kapsa toormahl	100,0
kapsas	300,0

Kell 14: lõunasöök

1. Kartulisupp	400,0
kartul	200,0
piim	50,0
või	10,0
2. Pilaff keedetud lihast riisiga:	
liha	50,0
riis	45,0
või	10,0
3. Rosinad	100,0

Kell 16

Kibuvitsamarjatee	100,0
kibuvitsamarjad	30,0
suhkur	15,0

Kell 19: õhtusöök

1. Kartulikotletid:	
kartul	200,0
jahvatatud nisukliid	50,0
või	10,0
hapukoor	20,0

2. Keedetud liha 50,0
 3. Klaas teed suhkruga (suhkur päevanormist)

Magama heites

1. Vedel muna
 2. Glükoos (20%-line lahus sidruniga või sidrun-
 happega) 100,0

Keemiline koostis: valke 71,85 g, rasvu 71,92 g, süsivesikuid 419,52 g; kaloreid 2683,61.

Kui soolata toitumisrežiimid — dieet nr. 10 ja 10a — ei anna soovitavaid tulemusi, võib läbi viia prof. Pevzneri poolt modifitseeritud Karelli režiimi.

Vene arst Karell¹ esitas 1865. a. ainult piimast koosneva režiimi.

Modifitseeritud Karelli režiimi aluseks on:

1) vedeliku tarvitamise piiramine (kuni 1 l-ni), 2) väikeste vedelikukoguste tarvitamine, mitte üle 100 cm³ korraga, üldse 8—10 korda ööpäevas, 3) järkjärguline tahke toidu lisandamine, nii et 3. nädalal võib juba süüa leiba, mune, riivitud köögivilja, kartulit ja liha.

See režiim on esitatud tabelina lk. 24—25.

Juba esimesel nädalal suureneb kuseeritus ehk diurees, langeb kehakaal, vähenevad tursed. Haige enesetunne paraneb märgatavalt, hingeldamine ja südameklõppimine vähenevad, uni taastub.

Tüsedatel südamehaigetel on tingimata vaja alandada kehakaalu, seepärast on sellistel, dieeti nr. 10 või 10a pidavatel haigetel soovitatav läbi viia mahavõtmispäevi.

Mahavõtmispäevade menüüd võib koostada köögiviljast, puuviljast, marjadest, (keedetuis, toorestest või mõlematest). Kasutatakse ka mahavõtmispäevi, mille menüü koosneb riisist ja õuntest (või kompotist) — niinimetatud riisi-kompotipäevi, ja lõpuks piimapäevi.

Esitame mahavõtmispäevade kirjelduse.

1. **Õunapäevad.** Antakse 1—3 päeva jooksul 300 g värskeid valminud õunu 5 korda päevas. Seega saab haige päeva jooksul 1,5 kg õunu. Puudulikkude hammaste puhul või südamehaiguse ning soolehaiguse — koliidi — samaegse esinemise puhul võib õunu anda ka riivitult.

¹ Ph. Karell (1806—1886) oli eesti rahvusest Vene sõjaväearst, kuulus „Peterburi patriootide“ ringkonda. *Tõlk.*

Modifitseeritud Karelli režiim

Kella- aeg	I grupp 1 päev	II grupp 2 päeva	III grupp 2 päeva	IV grupp 2 päeva	V grupp 3—4 päeva	VI grupp 3—5 päeva
8	100 g piima	100 g piima	100 g piima, 25 g soolata leiba	100 g piima, 50 g soolata leiba	100 g piima, 50 g soolata leiba, 1 kõva muna	100 g piima, 50 g soolata leiba, 1 kõva muna
10	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima
12	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima, 50 g soolata leiba
14	100 g piima	100 g piima	100 g piima, 25 g soolata leiba	100 g piima, 50 g soolata leiba	Riisipuder: riisi 20 g, piima 100 g, võid 10 g	100 g piima. Kartulipüree: kartuleid 200 g, piima 50 g, võid 10 g
16	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima
18	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima, 50 g soolata leiba	100 g piima, 50 g soolata leiba, 1 kõva muna
20	—	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima
22	—	—	—	—	—	100 g piima

Kella- aeg	VII grupp 2 päeva	VIII grupp 3—4 päeva	IX grupp 3—4 päeva	X grupp 4—7 päeva
8	100 g piima, 50 g soolata leiba, 1 kõva muna	50 g suhkrut päeva kohta, 100 g piima, 50 g soolata leiba, 1 kõva muna	50 g suhkrut päeva kohta, 100 g piima, 50 g soolata leiba, 1 kõva muna	70 g suhkrut päeva kohta, 100 g piima, 50 g soolata leiba, 1 kõva muna
10	100 g piima, 100 g riivitud (või riivitud küpsetatud) õunu	100 g piima, 100 g riivitud (või riivitud küpsetatud) õunu	100 g piima, 100 g riivitud õunu	100 g piima, 50 g soolata leiba, 15 g võid
12	100 g piima, 50 g soolata leiba. Kartulipüree	100 g piima, 50 g soolata leiba. Kartulipüree	100 g piima, 50 g soolata leiba. Kartulipüree	100 g piima, 50 g soolata leiba. Kartulipüree
14	100 g piima, 50 g soolata leiba. Aurutatud lihafrikadellid: liha 50 g, võid 10 g	100 g piima, 50 g soolata leiba. Aurutatud lihafrikadellid: liha 50 g, võid 10 g	100 g piima, 50 g soolata leiba. Aurutatud lihafrikadellid: liha 50 g, võid 10 g, 100 g riivitud too-rest porgandit	100 g piima, 50 g soolata leiba. Aurutatud lihafrikadellid: liha 50 g, võid 10 g, 100 g riivitud too-rest porgandit
16	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima, 50 g keedetud kartuleid, 15 g võid
18	100 g piima, 50 g soolata leiba	100 g piima, 50 g soolata leiba, 1 kõva muna	100 g piima, 50 g soolata leiba, 1 kõva muna	100 g piima, 50 g soolata leiba, 1 kõva muna
20	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima
22	100 g piima	100 g piima	100 g piima	100 g piima

Märkus. Alates I gruptist antakse iga päev magama heites 100 g 20%₀-list glükoosilahust + 100 g köögivilja, puuvilja või marja toormahla (segatult).

2. Arbuusipäevad suurendavad tunduvalt diureesi, seepärast määratakse neid tursete puhul. Päevas antakse 1,5 kg valminud arbuusi (puhaskaal ilma kooreta) võrdsete osadena iga 3 tunni järel.

3. Kurgipäevi saab läbi viia kevadel ja suvel. Päeva jooksul antakse 1,5—2,5 kg värskaid kurke. Kurgipäevi on soovitatav läbi viia tüsedatel kompensatsiooni seisundis haigetel.

4. Kartulipäevad. Kartul avaldab head diureetilist toimet, sest vähese naatriumisalduse juures sisaldab ta palju kaaliumisoolasid. Kartuleid tuleb keeta koorimata, et kaaliumisoolasid säilitada. Kartulitele soola lisada ei ole tarvis. Määratakse 1—1,5 kg kartuleid päevas.

5. Mahavõtmispäev kuivatatud aprikoosidega. Antakse 500 g kergelt leotatud kuivatatud aprikoose 5 korda päevas, 100 g korraga.

6. Puuvilja-riisipäev. Haige saab päeva vältel 700 g õunu, 150 g piima, 75 g riisi ja 70 g suhkrut.

Esitame puuvilja-riisipäeva menüü.

Kell 8.30

1. Pool klaasi teed 2 supilusikatäie piimaga ja 10 g suhkruga
2. Riisipuder:

riis	25,0
piim	50,0
suhkur	10,0
3. Riivitud õunad 100,0

Kell 11

- | | |
|--------------------------|-------|
| Riivitud õunad | 100,0 |
|--------------------------|-------|

Kell 14

1. Riisipuder:

riis	25,0
piim	50,0
suhkur	10,0
2. Riivitud õunad 100,0

K e l l 16

- | | | |
|----|--|-------|
| 1. | Klaas teed 2 lusikataie piimaga ja 10 g suhkruga | |
| 2. | Riivitud õunad | 100,0 |

K e l l 19

- | | | |
|----------------|--------------------------|-------|
| 1. Riisipuder: | | |
| | riis | 25,0 |
| | piim | 50,0 |
| | suhkur | 10,0 |
| 2. | Riivitud õunad | 100,0 |

K e l l 21

- | | | |
|--|--------------------------|-------|
| | Riivitud õunad | 200,0 |
| | suhkur | 20,0 |

Nõrkadele haigetele võib lõuna- ja õhtusöögiks anda 1—2 kõva muna ilma soolata

Keemiline koostis: valke 11,51 g, rasvu 6,10 g, süsivesikuid 203,80 g; kaloreid 939,55.

Hüpertooniatõve puhul, millega kaasneb südametegevuse häire, võivad haiged rakendada südamehaiguste puhul määratavaid dieete. Põhilise tähtsusega on keedu-soolakoguse piiramine, närvisüsteemi erutavate ainete ärajätmine ja kaloritehulga mõningane piiramine. Sellistele haigetele soovitatakse toorest taimetoidust koosnevat mahavõtmisdieeti. Talvel võib see dieet olla koostatud järgmiselt.

Köögivilja üldhulka võib arsti loal suurendada kuni 1,5 kg-ni päevas.

Võimalust mööda anda värsket puu- ja köögivilja (mandariinid, õunad, arbuusid, melonid jt.).

- | | | |
|--|--|-------|
| | Jämedast jahust soolata nisuleib või soola ja soodata valmistatud koogid | 100,0 |
|--|--|-------|

K e l l 8.30: hommikueine

- | | | |
|---|------------------|-------|
| 1. Kuum kibuvitsamarja- (või kuivatatud mustsõstra) | | |
| | tee | 200,0 |
| | suhkur | 15,0 |

2. Porgandi-, kapsa- või õunasalat	150,0
taimeõli	15,0
3. Kompott kuivatatud puuviljast (kuivatatud puu- vili pannakse likku eelmise päeva õhtul):	
kuivatatud puuvili	20,0
suhkur	5,0

K e l l 1 1

Porgandimahl (või viinamarjad)	100,0
--	-------

K e l l 1 2

1. Riivitud naeris või porgand	150,0
2. Klaas teed 5 g suhkruga	

K e l l 1 4: lõunasöök

1. Jõhvikasupp (kuum) nisuleiva-kuivikutega:	
jõhvikad	30,0
vedelik	200,0
suhkur	10,0
kartulijahu	5,0
jämedast jahust nisuleib kuivikute valmistami- seks	20,0
2. Taimeõliga valmistatud köögiviljasalat:	
kapsas (peenestatud)	200,0
naeris või kõrvits (riivitud või peeneks hakitud)	80,0
taimeõli	20,0
hapukoor	20,0
äädikas maitse järgi	
3. Pähtlid	50,0—100,0

K e l l 1 7

Riivitud porgand	100,0
Klaas kuuma kibuvitsamarja- (või kuivatatud must- sõstra) teed 5,0 g suhkruga	

1. Segasalat:
- | | |
|--|-------|
| kartul (koorimatult keedetud ja hiljem kooritud) | 100,0 |
| peet (toorelt riivitud) | 25,0 |
| kapsas (peenestatud) | 100,0 |
| porgand (jämedalt riivitud) | 50,0 |
- Taimeõlikaste:
- | | |
|----------|------|
| taimeõli | 20,0 |
| hapukoor | 20,0 |
2. Kompott kuivatatud puuviljast:
- | | |
|--------------------------------|-----------|
| kuivatatud puuvili | 30,0 |
| pähklid | 20,0—50,0 |
| suhkur | 10,0 |
| Magama heites tass kummeliteed | 100,0 |
- (arsti ettekirjutuse järgi)

Suvel võib kuivatatud puuvilja asendada värskega ja valmistada mitmesuguseid köögiviljatoite (kurkidest, tomatitest, lillkapsast, marjadest).

Parimaks C-vitamiini allikaks on kibuvitsamarjatee. Esitame L. M. Pevzneri poolt väljatöötatud viisi kibuvitsamarjatee valmistamiseks.

Puhastatud ja peenestatud kibuvitsamarjad, arvestusega 1 osa marju 10 osa vee kohta (näiteks 20 g klaasi vee kohta), pestakse veega, valatakse üle keeva veega ning keedetakse 10 minuti vältel kaane all alumiinium- või emailitud nõus. Seejärel jäetakse keeduvedelik mõneks tunniks pimedasse jahedasse kohta seisma, siis kurnatakse läbi marli ning pigistatakse välja. Samu marju võib veel kord tee valmistamiseks kasutada (nad valatakse veega üle, keedetakse läbi ja jäetakse mõneks tunniks tõmbuma). Pool klaasi teed sisaldab ligikaudu 50 mg C-vitamiini.

Toortaimetoidu-dieedi puhul tarvitatava jõhvikasupi valmistamisviis on järgmine: pigistatakse välja mahl 75 g-st jõhvikatest, valatakse väljapigistatud marjadele 400 g keedetud vett, milles on lahustatud 25 g suhkrut, aetakse keema ning kurnatakse. Läbikurnatud vedelik aetakse veel kord keema, lisatakse 5 g kartulijahu, võetakse tulelt ning valatakse juurde väljapigistatud toormahl.

Kaaliumdieedi puhul tarvitavate nisukliidega kartulikotlettide valmistamisviis: keeta 200 g kooritud kartuleid ning ajada kuumalt läbi hakkmasina. Saadud püreele lisada peenestatud sibulat, mis on eelnevalt keedetud ja seejärel praetud (10—15 g), ning kliisid (50 g), segada hoolikalt ning valmistada kotletid.

RAVITOITLUSTAMISE RAKENDAMINE

Dekompensatsiooniseisundis haigete ravitoitlustamist võib alata dieet nr. 10a määramisega. Seda režiimi järgib haige 8—10 päeva vältel: kui seisund on märgatavalt paranenud, s. t. tursed ja hingeldamine on kadunud, enesetunne parem, võib üle minna dieet nr. 10 tüüpi režiimile (mitmekesisem), kuid 2—3 päeva pärast tuleb tagasi pöörduda dieet nr. 10a-le. Seejärel võib dieeti nr. 10 rakendada juba pikemat aega. Kirjeldatud süsteemi, kus haige režiimi võetakse perioodiliselt sisse toidukoostise poolest kontrastseid päevi, on hakatud nimetama „siksak-süsteemiks“. Haigestunud elundi säästmine (rangem dieet) ning perioodiline treening (mitmekesisem dieet) soodustavad tema kiiremat paranemist ning annavad paremaid tulemusi. Selline mahavõtmise (dieet nr. 10a, Karelli režiim, kaaliumdieedi esimesed grupid) ja juurdevõtmise (dieet nr. 10) toitumisrežiimide vaheldus on „siksak-dieedi“ näiteks. Kui haige seisund edaspidi ei parane või paraneb väga aeglaselt, on soovitatav läbi viia 1—2 mahavõtmispäeva. Võib läbi viia piima-, õuna-, puuvilja-riisipäevi, samuti ka mahavõtmispäevi kuivatatud aprikoosidega. Kui haige seisund on tunduvalt paranenud, lisandatakse toidule järk-järgult soola (algul 3 g, siis 5 g). Dieeti laiendada tuleb ettevaatlikult, kogu aeg kontrollides, kas ei ole tekkinud turseid või hingeldust.

Raskete haigete ravi alustatakse rangemate režiimide — Karelli režiimi või kaaliumdieedi määramisega. Kaaliumdieeti tuleb määrata sellistele haigetele, kes taluvad halvasti piima, või haigetele, kellel südame puudulikkus on põhjustatud hüpertooniatõvest.

Niisiis, kombineerides ravitoitlustamist arsti poolt määratud ravimitega ja teiste arstlike juhenditega, võib südamehaige luua endale parimad tingimused kiireimaks tervistumiseks.

Lisa

Mõningate vitamiinide sisaldus toiduainetes (vitamiinide hulk on antud milligrammides 100 g toiduaine kohta)

A - vitamiin

A-vitamiini sisaldavad toiduained	Hulk
Koorevõi, sulatatud või	1,2
Lehmapiim	0,1
Rõõsk koor	0,6
Munad (1 tk.)	1,3
Veisemaks	30
Porgand	9
Roheline sibul	6

B₁-vitamiin

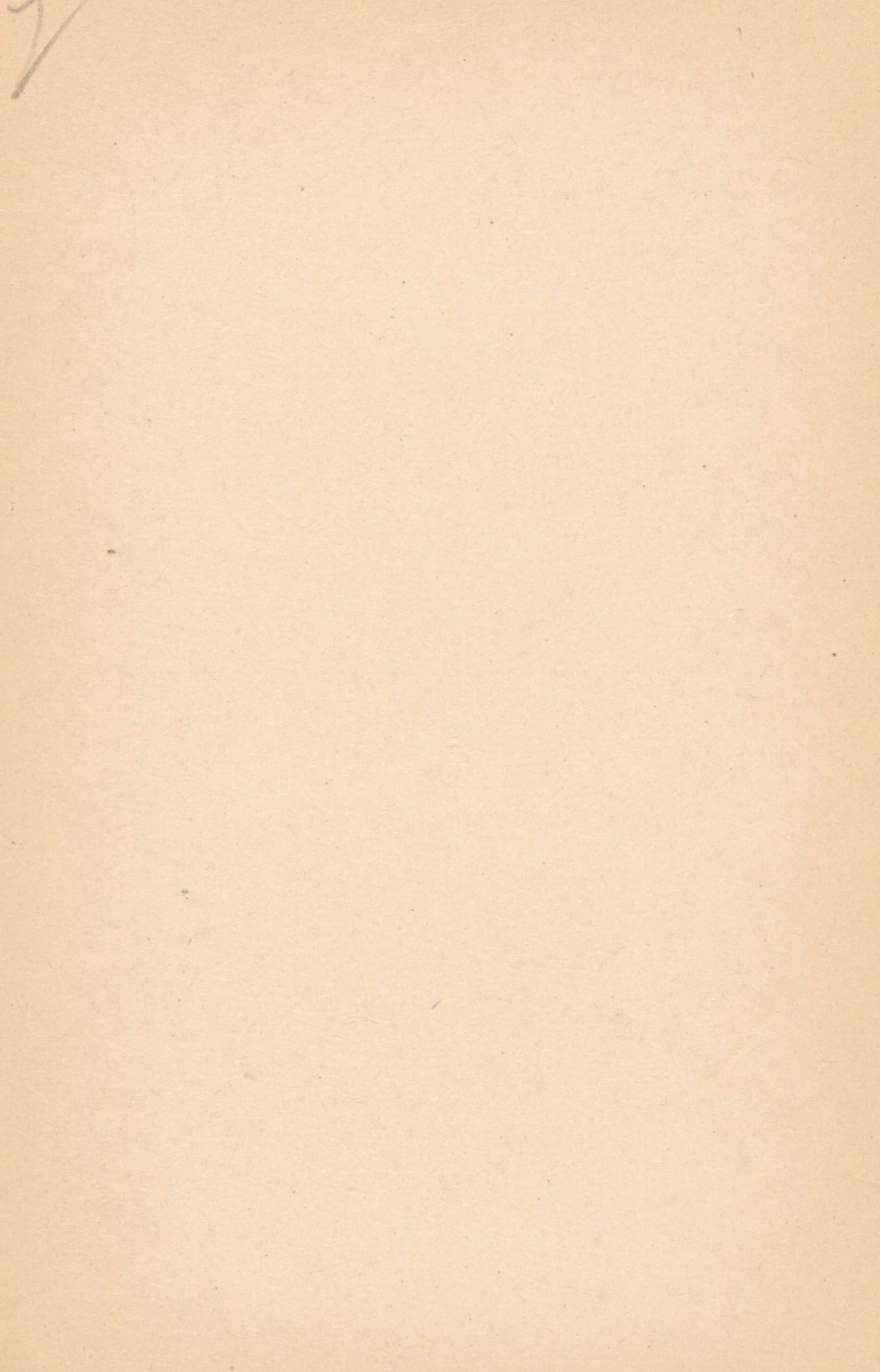
B ₁ -vitamiini sisaldavad toiduained	Hulk
Täistera-nisuleib	0,3
Kaeratangud	0,3
Tatratangud	0,5
Odratangud	0,2
Nisujahu (82—94%)	0,3
Igasugune liha (ka linnuliha)	0,2

C-vitamiin

C-vitamiini sisaldavad toiduained	Hulk
Kuivatatud kibuvitsamarjad	1500
Mustsõstrad	300
Männi- ja kuuseokkad talvel	220
Lillkapsas	70
Roheline sibul	60
Aedmaasikad	60
Apelsinid	40
Peakapsas	30
Metsmaasikad	30
Vaarikad	30
Mandariinid	30
Õunad (antoonovka, titovka)	30
Lehmapiim	25
Kartul	10

B₂-vitamiin (riboflaviin)

B ₂ -vitamiini sisaldavad toiduained	Hulk
Taignapärm (kuiv)	6,0
Õllepärm (kuiv)	4,0
Veisemaks	2,0
Täispiim	0,1
Maapähklid	0,5
Rohelised herned	0,1
Läätsed	0,3
Munad (1 tk.)	0,35



45 kop.

A-20038

11

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00464 120 7