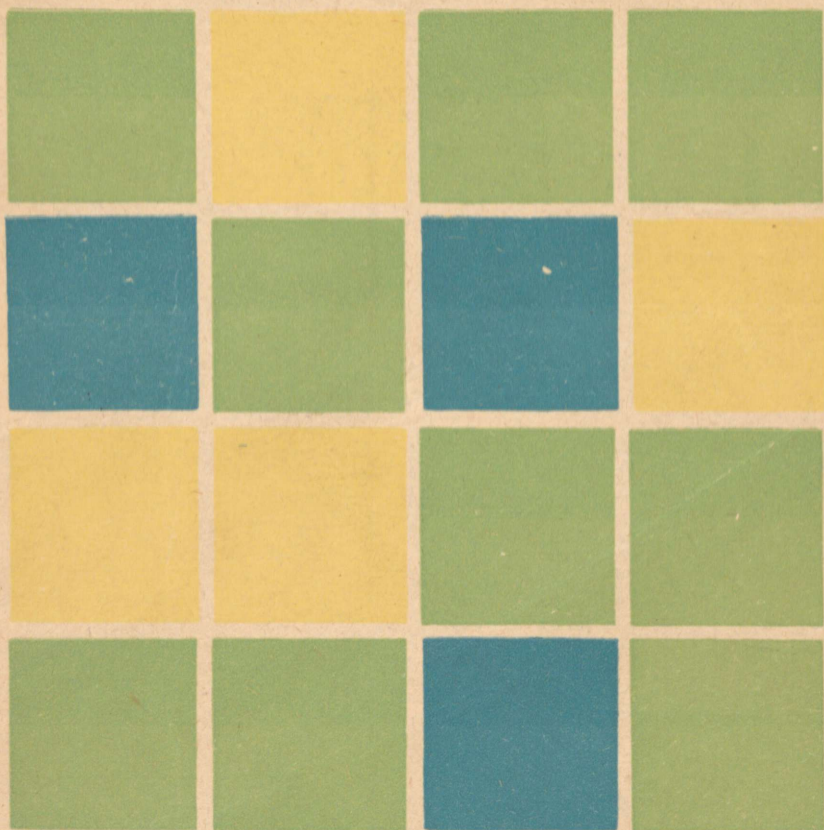


k. valgma

ravitoitlustamine



KALJO VALGMA

RAVITOITLUSTAMINE



KIRJASTUS «VALGUS» • TALLINN 1967

615
VII

Kunstiliselt kujundanud T. Aru

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

5—5
81—67

SISSEJUHATUS

Õigel toitumisel on inimese elus tähtis koht. Oskusest õigesti süüa oleneb suurel määral inimese areng, tervis ja töövõime. On ju toit allikas, kust inimene ammutab talle vajaliku energia, ning lähtematerjali elu käigus vanaevate või kahjustatud rakkude ja kudede asendamiseks uutega. Oskus tervislikult ehk ratsionaalselt toituda on vajalik igale inimesele — tervele inimesele selleks, et mitte haigestuda, haigele inimesele selleks, et terveks saada. Pikemaajaline ebaõige toitumine võib põhjustada väga erinevaid ja mõnikord tõsiseid tervisehäireid. Õigesti organiseeritud toitmine haiguse korral, nn. ravitoitlustamine, on tänapäeva arstiteaduse üheks põhilisemaks ravimeetodiks. Printsip — *qui bene nutrit, bene curat* — kes hästi resp. õigesti toidab, see hästi ravib, oli arstidele tuntud juba mitu tuhat aastat tagasi. Arstiteaduse ajaloolaste arvates on ravitoitlustamise rajajaks Hippokrates, kes kirjutas, et arstil on vaja «osata teha õige toidu valik vastavalt haiguse staadiumile». Kreekakeelsest sõnast *διαίτα* tuleneva dieedi all mõistis Hippokrates õiget eluviisi üldse. Tänapäeval tähendab sõna dieet nii tervete kui haigete õiget toitumist. Ka kuulus Antiik-Kreeka arst Asklepius (120—56 e. m. a.), rooma õpetlane Galenos (II saj. e. m. a.) ja paljud teised vanaaja arstid osutasid toiduga ravimisele palju tähelepanu.

Kuigi ravitoitlustamise alged ulatuvad kaugesse minevikku, võib teaduslikult põhjendatud ravitoitlustamise iga mõõta ainult ligikaudu viimase 100 aastaga. Sada aastat on ühiskonna praeguse arengutempo juures pikk aeg. Suured muutused ühiskondlikus elus ja teaduse kiire areng on teinud dieetikas pidevaid ja põhjalikke korrektiive ning nende tegemine jätkub. Kui möödunud sajan-

dil ja veel käesoleva sajandi algaastatel enamik elanikkonnast elas maal ning tegeles kehalise tööga, siis võime praegu olla järjest intensiivistuva urbaniseerumisprotsessi ja vaimse töö osatähtsuse tõusu tunnistajateks. Kui möödunud sajandil ja käesoleva sajandi alguses olid inimkonna peavaenlasteks nakkushaigused ning tuberkuloos, siis tänapäeval on arstiteaduse ja arstkonna jõupingutused suunatud eeskätt nn. tsivilisatsioonihaiguste — kõrgvererõhuhaiguse, südame koronaarhaiguse, haavandtõve jt. vastu võitlemiseks. On loomulik, et nimetatud muutused kajastuvad ka dieetikas — nii tervete kui haigete inimeste toitlustamises. See, mis sobis toiduks adra taga astujale, ei sobi traktoristile, see mis sobis käsitöölisele, ei sobi automaatiinil töötajale. Ja kui ateroskleroos, kõrgvererõhuhaigus ja südame koronaarhaigus on tänapäeva meditsiini tulipunktis, tuleb ka ravitoitlustamisel keskendada tähelepanu eeskätt just nimetatud haigustele, nende vältimisele ja ravile.

Tänapäeva dieetika on ulatuslik teadusharu, mis hõlmab nii tervete kui ka haigete inimeste otstarbekohast toitlustamist. Tervisliku ja raviva toitlustamisega tegelevad arstid, keemikud, pedagoogid, toiduainetetööstuse ja ühiskondlike toitlustusettevõtete töötajad ja paljud teised. Nende kõigi jõupingutused hakkavad täit vilja kandma alles siis, kui õigesti toitumine muutub kogu elanikkonna südameasjaks.

Tavaliselt hakatakse dieedi vastu huvi tundma siis, kui üks või teine tervisehäire sunnib üles otsima arsti. Paha tihti aga unustatakse arsti nõuanded varsti pärast visiiti ja haiguse ravimine toiduga jätkub omal käel, tihti mitte kõige õigemal viisil. Nendeks juhtudeks on mõeldud käesolev brošüür, milles kokkuvõtlikult püütakse anda põhimõttelisi juhiseid tervislikuks toitumiseks üldse ja toitumiseks sagedamini esinevate haiguste korral. Kahtlemata ei suuda brošüür asendada arsti nõuandeid, ta võib ainult kaasa aidata nende meelespidamisele ja täitmisele.

TERVE INIMESE TOITUMINE

Tervise ja töövõime säilitamise huvides tuleb igal inimesel kinni pidada õige toitumise põhilistest nõuetest. Ebaõige toitumine pikema aja vältel võib esile kutsuda nii vaimse kui ka füüsilise töövõime languse ja olla paljude haiguste otseseks või kaudseks põhjuseks. Nii võib ühekülgse ja korrapäratu toitumise tagajärjeks olla krooniline gastriit või mao funktsionaalne häire, mao haavandtõbi, krooniline kõhunäärme põletik jt. Liigsöömine ja sellega kaasuv kehakaalu tõus soodustavad veresoonte lupjumise e. ateroskleroosi tekkimist, südame koronaarhaiguse ning kõrgvererõhahaiguse arenemist jne. Hästi tuntakse ühe või teise vitamiini vaegusest tingitud haigusi ja joodivaesest toidust põhjustatud endemilist struumat. Näiteid võiks tuua veel palju.

Terve inimese toitumisele esitatavad nõuded käsitlevad

- 1) toidu kalorsust,
- 2) toidu koosseisu,
- 3) toidu kulinaarset töötlemist,
- 4) toitumisrežiimi,
- 5) toidu kogust.

Kõigi nendega tuleb arvestada igal inimesel, kul ta tahab õigesti toituda.

Tervislik toitumine ei saa toimuda ühe, kõigi inimeste kohta kehtiva retsepti järgi. Toidu kalorsuse ja koostise määramisel, kulinaarsel töötlemisel ja toidukordade arvu kehtestamisel peab silmas pidama inimese vanust, kehakaalu, elukutset, kliimaatilisi tingimusi ja teisi iseärasusi. Ei oleks õige 60—70 a. inimest toita nagu noorukit, tüsedat inimest nagu kõhna, vaimse töö tegijat nagu kehalise töö tegijat jne. Toidu hulk ja koostis peab olema selline, et see parajasti kataks organismi energiavajaduse

ja annaks vajaliku materjali rakkude ning kudede uuendamiseks ja taastamiseks. Toitumisrežiim peab aga tagama seedeelundkonna rütmilise töö ja optimaalse töövoime.

Kõige sagedamini orienteerutakse toidunormide koostamisel toidu kalorsuse järgi, s. o. energia hulga järgi, mida teatud toidu kogus annab organismis põlemisel. Toidu kalorsus peab vastama organismi energiavajadusele. Kui inimene oma igapäevases tegevuses kulutab rohkesti energiat, näit. kehalise töö puhul, sportimisel jne., siis tuleb tarvitada kõrge kalorsusega toitu. Vastasel korral on organism sunnitud hankima energiat omaenda varudest, mida üldreeglina ei saa soodsaks pidada. Väikese energiakulu korral, näit. istuva elukutsega inimestel, on soovitatav tarvitada madala kalorsusega toitu. Kõrge kalorsusega toidu tarvitamisel ei läheks kogu toit energeetilisteks vajadusteks, vaid salvestatakse varudesse. Järgnevad tüsenemine ja sellega seotud tervisehäired.

Pikaajaliste ja ulatuslike uurimuste tulemusena on leitud, et terve inimene vajab

täieliku voodirahu korral	30—35 kilokalorit*	keha-
		kaalu kg kohta
kerge töö korral	35—40	—„—
keskmise raskusega töö korral	40—50	—„—
raske kehalise töö korral	50—60	—„—

Seega oleks keskmise raskusega inimese kaloritärve puhkeolekus meestele 2400 kcal, naistele 2000 kcal ööpäeva kohta. Vaimse töö tegijad — pedagoogid, arstid, insenerid, kantseleitöötajad jt. vajavad umbes 3200 kcal, masinate ja mehhanismidega töötavad inimesed — autojuhid, treialid, vabrikutöölised 3600 kcal, rasket kehalist tööd tegevad inimesed — sepad, kolhoosnikud, kaevurid, ehitustöölised 4100 kcal ja väga raske füüsilise töö tegijad 4700 kcal päevas. Naiste toidunormid on väiksemad kui meestel, kuna naiste ainevahetus on meestega võrreldes vähem intensiivne ja naise organism toiduainete tarvitamisel ökonoomsem. Noorte inimeste energiakulu on suurem, vanematel inimestel väiksem. Seetõttu on

* SI mõõtühikute süsteemis on energia, töö ja soojushulga ühikuks džaul (J) ja kilodžaul (kJ). 1 kcal = 4,19 kJ.

vanematel inimestel ette nähtud mõnevõrra madalama kalorsusega ööpäevane toidunorm.

Kogemused ja teadusliku uurimise andmed näitavad, et eespool toodud kalorsuse normidest ei peeta sageli kinni. Suhteliselt harva esineb vähemsöömist, see-eest rohkem-söömine — liiga kõrge kalorsusega toidu tarvitamine — on päris igapäevane nähtus. On kujunenud tavaks, et söömine lõpetatakse siis, kui tekib täiskõhu tunne. Ometigi teatakse, et täiskõhu tunne tähendab juba liigsöömist. Kui kõrge kalorsusega toitu tarvitab rasket füüsilist tööd tegev inimene, ei ole veel midagi katki. Vaimse töö tegijale lõpeb see aga paljudel juhtudel kehakaalu tõusu ja sellest sugenevate tervisehäiretega.

Seoses vaimse ja mehhaniseeritud töö osatähtsuse järjekindla suurenemisega on kaasaja tervisliku toitlustamise tulipunkti nihkunud vaimse ja vähese kehalise töö tegijate toitumisprobleemid. Vaimset tööd tegeva, automatiseeritud ettevõttes töötava, isiklikku või ühiskondlikku transporti kasutava ja õhtute viisi televiisori ees istuva inimese energiakulu on väike, süüakse aga tihti esiisade kombel, nende kombel, kes tegid rasket kehalist tööd. Harjumused jäävad seega maha ühiskondliku elu kiirest arengust ja tulemus on nn. tsivilisatsioonihaigused. Kahtlemata ei ole selles süüdi ainuüksi väär toitumine, vaid ka vähene kehaline tegevus.

Tervisliku toitumise organiseerimisel tuleb suurt tähelepanu pöörata toidu koostisele. Valkude, rasvade, süsivesikute, vitamiinide, mineraalainete ja vee absoluutne hulk ning nende omavaheline suhe toidus on tervise säilitamisel ja haiguste ärahoidmisel määrava tähtsusega.

Valgud on meie igapäevase toidu üheks kõige olulisemaks koostisosaks. Kui süsivesikud ja valgud võivad organismi ainevahetuskäigus muutuda rasvadeks ning rasvadest ja valkudest võivad tekkida süsivesikud, siis valkusid inimorganism ei ole võimeline sünteesima. Nad on asendamatud ja neid saadakse ainult toiduga. Valgud on organismi ehitusmaterjaliks. Nad on vajalikud organismi kasvamiseks ja arenemiseks, fermentide ja hormoonide sünteesimiseks, närvisüsteemi ja sisenõrenäärmete normaalseks talitluseks jne. jne. Valgu vähesus või puudumine toidus viib rasketele ainevahetushäiretele, mis lõpevad surmaga.

Valkusid leidub nii loomsetes kui ka taimsetes toiduainetes. Loomsed toiduained on valgurikkamad ning loomsed valgud sisaldavad kõiki vajalikke aminohappeid. Seepärast nimetatakse loomseid valke täisväärtuslikeks ja taimseid valke, mis ei sisalda kõiki inimorganismile vajalikke aminohappeid — mittetäisväärtuslikeks. Päevases toidus peab vähemalt pool valgu kogusest olema loomset päritolu.

Ööpäevane valgutarve sõltub inimese vanusest, töö iseloomust, kliimatilistest tingimustest jne. Vaimse ja kerge kehalise töö puhul peaks toit sisaldama 1,5 g valku kehakaalu ühe kilogrammi kohta. Raske kehalise töö ja raseduse puhul ning töötamisel kuumades tsehhides tõuseb vajalik valgukogus 2 grammile kehakaalu kilogrammi kohta (tabelid 3 ja 4). Seega kõigub päevane valgutarve 70—75 kg raskusel inimesel 100—150 g piirides. 100 g valku annab 600 g veiseliha või 400 g juustu või 600 g tursa söömine. Tavaliselt saadakse organismile vajalik valgu kogus erinevatest toiduainetest. Kõige valgurikkamateks toiduaineteks on loomaliha, kala, juust, kohupiim, piim, herned, läätsed jt. Rohkesti valku on võitööstuses järele jäävas lõssis, millest võiks valmistada kohupiima. E. Vagase andmetel vastab 4 liitrit lõssi 1 kilogrammile lahjale loomalihale. Kahjuks on meie vabariigis lõssi osatähtsus toitlustamises väike, väärtuslik piimavalk läheb lihtsalt kaduma.

Valgurikka toiduga liialdamist tuleb harva ette. Olgu siiski märgitud, et liigne liha- ja kalatoitude söömine võib põhjustada kusihappe sisalduse suurenemist veres ja kusihappesoolade sadestumist kudedesse. Tekkinud haigust tuntakse podagra nime all.

Toidu kalorsusest peavad valgud moodustama 10—15%. Rasvad on inimorganismile kõige tähtsamaks energiaallikaks. Kui 1 g valku ja 1 g süsivesikuid organismis lõhustumisel annavad 4,1 kilokalorit, siis 1 g rasva «põlemisel» vabaneb 9,3 kilokalorit soojust. Seega on rasvad vajalikud eeskätt rasket kehalist tööd tegevatele ja külma kliimaga maades elavatele inimestele.

Rasvad ei ole ainult energiaallikas. Nad on vajalikud kasvavale organismile, närvisüsteemile, seedeelundkonnale jne. Terve rida vitamiine, nagu A-, D-, E- ja K-vitamiinid, lahustuvad ainult rasvades, rasvade puudumisel

organism nimetatud vitamiine ei omasta. Rasvad peavad päevasest toiduratsioonist moodustama 25—30%. Täiskasvanud inimese ööpäevane rasvavajadus on umbes 1,25—1,5 grammi kehakaalu kilogrammi kohta, s. o. 100—150 grammi (keskmise raskusega inimese puhul).

Rasvu leidub nii loomsetes kui ka taimsetes toiduainetes. Loomsed rasvad sisaldavad peamiselt küllastatud rasvhappeid, taimsed — küllastamata rasvhappeid, millest kõige väärtuslikumaks peetakse linool-, linoleen- ja arahidoonhapet. Viimase aastakümne vältel on põhjalikult uuritud rasvade tähtsust inimese igapäevases toidus ja leitud, et liigne loomsete rasvade tarvitamine koos istuva eluviisiga soodustavad ateroskleroosi, südame koronaarhaigust ja teisi südame-veresoonkonna haigusi. I. S. Glazunov uuris võrdlevalt toitumiseseärasusi ja südame infarkti haigestumist Dušanbe, Rjazani, Arhangel'ski ja Tallinna elanike hulgas. Ta leidis, et tallinlaste toit sisaldab palju rohkem loomseid rasvu kui teiste eespool nimetatud linnade elanike oma. Samaaegselt osutus Tallinna elanike vereseerumi kolesteriini — ateroskleroosi soodustava rasvataolise aine — sisaldus kõrgemaks ning südame infarkti haigestumine 2 korda sagedamaks kui Rjazanis ja 3,3 korda sagedamaks kui Dušanbes. Kaug-Ida maades — Jaapanis, Filipiinidel jm. — tarvitaakse vähe loomseid rasvu. See on nähtavasti üheks oluliseks põhjuseks, miks nimetatud maades esineb ateroskleroosi ja südame infarkti 5—10 korda harvemini kui näiteks Ameerika Ühendriikides, kus loomsed rasvad moodustavad ligikaudu 40% toidu kalorsusest. Ka Itaalias, eriti Sitsiilias haigestutakse ateroskleroosi ja südame koronaarhaigusesse märksa harvemini kui näiteks Lääne-Euroopa maades. Selle põhjuseks peetakse asjaolu, et itaallaste ning teiste Vahemeremaade elanike toidus on ülekaalus taimsed rasvad.

Viimaste aastate uurimised ongi näidanud, et peamiselt taimsetes rasvades leiduvad küllastamata rasvhapped — eeskätt linool-, linoleen- ja arahidoonhape on organismile äärmiselt vajalikud. Nad on asendamatud ateroskleroosi profülaktikas, sugunäärmete tegevuses, kilpnäärme ja mitmete nahahaiguste ärahoidmisel ning ravimisel jne. Küllastamata rasvhappeid peetakse organismile niivõrd tähtsateks, et neid on hakatud nimetama F-vitamiiniks. Linool-, linoleen- ja arahidoonhapet ehk F-vitamiini lei-

dub rohkesti päevalilleõlis, soja-, maisi-, maguna- jt. õli- des. Loomsetes rasvades on F-vitamiini vähe, kõige roh- kem leidub teda seapekis, kana- ja kanamunarasvas (tabel 1).

Tabel 1

Asendamatute rasvhapete (F-vitamiini) sisaldus rasvades ja taimeõlides (H. Schalli järgi)

Loomsed rasvad	%	Taimeõlid	%
Kalamaksaõli	jäljed	Margariin	2—5—10
Või	1,9—4,0	Oliiviõli	4—14
Loomarasv	1—5	Mandliõli	18,6
Lambarasv	5,9	Maapähkliõli	20—27
Searasv	5—11	Puuvillaseemneõli	35—50
Emapiimarasv	8,2	Maisiõli	42—44
Jäneserasv	9,6	Sojaõli	56—64
Kanamunarasv	12,0	Magunaõli	63,6
Kanarasv	17,8	Päevalilleõli	58,3—68
Seapekk kuni	38,9	Linaõli	60—71

Maailma juhtivate dieetikute arvates vajab inimene päevas 5—10 g küllastamata rasvhappeid, mida saab 15—30 g taimeõlist. Taimeõlisid on soovitatav kasutada toorelt, lisades toidule 1—2 supilusikatäit päevalille-, soja- või mingit muud taimeõli. Taimeõlisid võib tarvi- tada ka suuremas koguses. Loomsete rasvade täielik asen- damine taimsetega pole aga lubatud, see oleks organis- mile kahjulik.

Ka meie vabariigi elanikkond toitub ühekülgelt, tarvi- tades ettenähtud normist rohkem loomseid ja vähem taimseid rasvu. Näiteks tarvitatakse Ameerika Ühend- riikides ühe elaniku kohta 3,7 kg, Eestis 6—7 kg võid aastas. Ajavahemikus 1950—1959 suurenes või müük Eesti NSV elanikkonnale 6 korda, taimeõlide müük vähe- nes aga 2 korda. ENSV Tervishoiuministeeriumi Eksperi- mentaalse ja Kliinilise Meditsiini Instituudi biokeemia labo- ratooriumi juhataja E. Vagase poolt organiseeritud eks- peditsioon leidis end. Märjamaa rajooni elanike uurimisel, et meie maaelanikkond tarvitab enamikus loomseid rasvu. Uuritud 60 perekonnast tarvitasid ainult 3 taimeõli.

Meie vabariigi elanikkonnal tuleb otsustavalt vähen- dada loomsete rasvade ja suurendada taimeõlide tarbi- mist. See on vajalik tervise ja töövõime säilitamiseks

ning eeskätt südame-veresoonkonna haiguste ärahoidmiseks.

Süsivesikud, nagu rasvadki, on organismile energiaallikaks. Seejuures rasvad lahustuvad ainevahetuse käigus ainult süsivesikute juuresolekul. Päevase toidu kalorsusest peavad süsivesikud moodustama 55—66%, kusjuures süsivesikute sisaldus toidus peab ületama valkude sisalduse 4—4,5-kordselt. Nii oleks vaimse ja kerge kehalist tööd tegeva inimese süsivesikute päevane norm 450—500 g. Tuleb meeles pidada, et süsivesikud võivad organismis muutuda rasvadeks ja liigne süsivesikute tarvitamine võib viia rasvumisele. Vastupidi — süsivesikute liiga vähesel tarvitamisel häirub rasvade ja rasvas lahustatavate vitamiinide omastamine ning organism hakkab energia saamiseks lagundama valke.

Süsivesikuid leidub kõige rohkem teraviljasaadustes — leivas, saias, jahus, tangudes, makaronides jt. ning köögi- ja puuviljas. Väga süsivesikuterikkad on kondiitritooted, maiustused ja mesi. Köögi- ja puuvilja tarvitamise eeliseks, võrreldes teraviljasaadustega, on nende seedemahlade nõristamist ja seedetegevust (soolte perestaltikat) soodustav toime ning kõrge mineraalainete sisaldus. Loomulikult ei ole teraviljasaaduste asendamine köögi- ja puuviljaga mõeldav, kas või ainuüksi sellepärast, et teravili on rikas B-kompleksi vitamiinide, köögi- ja juurvili C-vitamiini ning fütotsiidide poolest.

Kahjuks tuleb nentida tõsiasja, et meie vabariigi elanikkonna menüüs on teraviljasaaduste ja köögi- ning puuvilja omavaheline tasakaal nihkunud tublisti teraviljasaaduste kasuks. E. Vagase andmetel on meil köögivilja, puuvilja ja marjade tarvitamine ettenähtud normidest kaks korda madalam. Köögi- ja juurvilja puudus annab end kõige teravamini tunda kevadel ja suvel. Mõnikord on kevaditi-suviti sööklates puudus isegi kartulitest. Vabariikliku Sanitaar-Epidemioloogilise Jaama töötaja A. Rihma andmetel moodustasid 1961. a. Tallinna kutsekoolide õpilaste toiduratsioonides teraviljasaadused 53—62%, kartul, köögi- ja puuvili 9—13%. Normatiivide kohaselt peaksid teraviljasaadused andma 35—40% ning kartul, köögivilja, marjad jt. 15—20% toidu kalorsusest.

Köögi- ja juurvilja osatähtsuse tõstmine meie igapäevases toidus on tervisliku toitumise üks põhiprobleeme. Köögi- ja juurvilja senisest suurem tarvitamine aitaks

nii mõnelgi üle saada kevad-suvisest väsimusest ja apaatias, aitaks reguleerida seedimist ning vähendada keha-kaalu mõnegi liigse kilogrammi võrra, sest köögi- ja puuvilja seedinud rakukestad ning pektiinaine soodustavad kolesteriini eritumist soolestikku.

Järgnevates tabelites (2, 3, 4) on toodud tähtsamate toiduainete koostis ja kalorsus, toiduainete ja toitainete normid erineva raskusega töö puhul.

Tabel 2

Toiduainete koostis ja kalorsus

Toiduained 100 g	Valgud g	Rasvad g	Süsi- vesikud g	Kalorsus kcal
Leib ja jahusaadused				
Rukkileib	5,5	0,6	39,3	190
Peenleib	5,8	0,7	43,0	203
Nisuleib	6,9	0,4	45,1	217
Sai	8,4	1,8	53,0	268
Kuivikud	8,1	1,2	58,0	282
Saiajahu	10,1	0,7	71,5	341
Rukkijahu	8,7	1,5	61,0	300
Makaronid	9,3	0,5	71,0	334
Kaeratangud	9,0	5,0	61,0	343
Manna	8,0	0,8	61,0	342
Tatratangud	8,0	1,6	54,4	312
Riis	6,5	1,2	71,7	331
Herned	19,3	3,2	50,3	320
Läätsed	18,1	0,5	44,0	267
Küpsised	6,7	6,7	73,5	391
Liha ja lihasaadused				
Veiseliha	19,6	5,3	0,6	133
Veiseliha, keedetud	30,8	12,3	—	200
Veiseliha, küpsetatud	16,0	25,0	—	328
Kana- ja kalkuniliha	18,0	4,8	1,0	126
Haneliha	19,0	26,1	—	307
Küülikuliha	20,0	9,3	0,6	108
Sealiha, lahja	19,0	6,3	—	137
Sealiha, rasvane	14,0	35,5	0,3	388
Veise maks	18,4	4,4	2,3	126
Keel	15,7	17,0	—	222
Suitsusink	20,5	17,7	—	249
Seapekk	0,5	61,5	—	615
Loomarasv	0,6	76,7	—	723
Viinerid	11,7	13,5	0,4	196
Vorst, keedetud	13,4	14,2	1,1	203
Vorst, suitsutatud	23,7	38,0	—	451
Maksavorst	9,6	13,9	22,2	259

Toiduained 100 g	Valgud g	Rasvad g	Süsi- vesikud g	Kalorsus kcal
---------------------	-------------	-------------	-----------------------	------------------

Kala ja kalasaadused

Latikas	18,0	3,3	—	102
Tursk	18,8	0,3	—	80
Koha	16,6	0,2	—	70
Haug	18,2	0,9	—	83
Sprotid	22,0	15,5	—	234
Sardiinid	25,0	10,4	0,2	220
Heeringas, soolatud	16,6	14,0	—	199
Kalamari, must	36,0	15,5	—	291

Piim ja piimasaadused, õlid, munad

Täispiim	3,1	3,5	4,5	66
Hapupiim	3,0	3,7	4,0	62
Kefiir	3,0	3,3	4,5	62
Rõõsk koor (20% rasva)	2,8	19,0	3,6	203
Hapukoor	2,7	24,0	3,3	246
Kohupiim, rasvata	18,6	0,6	1,2	87
Kohupiim, rasva sisaldav	14,8	17,1	0,9	222
Juust, hollandi	25,0	30,0	2,4	391
Või	1,0	84,0	0,6	787
Taimeõli	—	93,0	—	886
Margariin	0,5	80,0	0,4	748
Muna (1)	10,6	10,0	0,4	138

Aedvili ja seemned

Värske kapsas	1,7	—	4,1	23
Hapukapsas	0,8	—	2,8	18
Kartul	1,4	—	18,6	84
Porgand	0,7	—	7,4	36
Peet	1,5	—	9,5	46
Redis	1,0	—	3,1	17
Kurgid, värsked	0,7	—	1,8	11
Kurgid, soolatud	0,4	—	1,0	5,5
Salat	1,0	—	2,0	14
Hapuoblikas	2,4	—	3,0	22
Rohelised herned	4,7	—	10,0	68
Tomatid	0,6	—	3,3	17
Seened, värsked	4,3	0,3	4,6	40
Seened, kuivatatud	22,0	2,3	31,1	239
Sibul, roheline	0,8	—	3,0	16

(tabeli järg)

Toiduained 100 g	Valgud g	Rasvad g	Süsi- vesikud g	Kalorsus kcal
Puuvili ja marjad				
Õunad, värsked	0,3	—	11,0	46
Pirnid	0,2	—	8,2	35
Arbuusid	0,5	—	3,7	18
Kirsid	0,8	—	9,2	44
Vaarikad	0,2	—	4,4	19
Aed- ja metsmaasikad	0,4	0,4	5,1	26
Mustad sõstrad	0,2	—	5,5	28
Punased sõstrad	0,3	—	5,8	25
Sidrunid	0,5	—	9,2	40
Apelsinid	0,8	—	5,5	25
Viinamarjad	0,7	—	13,7	59
Kompott	1,2	—	51,2	223
Jõhvikad	0,2	—	6,9	29
Ploomid	0,5	—	9,1	39
Muud toiduained				
Pähklid	13,6	54,4	7,3	584
Suhkur	—	—	98,8	405
Mesi	1,0	—	75,9	315
Keedised (keskm.)	—	—	66,7	274
Kakao	13,7	28,2	26,5	427
Šokolaad	3,2	28,9	48,6	481

Tabel 3

Toitainete päevanormid
(grammides)

Toitained	Vaimse töö puhul	Kerge kehalise töö puhul	Raske kehalise töö puhul	Väga raske kehalise töö puhul
Valgud	109	122	141	163
neist loomsed	67	72	82	94
Rasvad	106	116	134	153
Süsi- vesikud	433	491	558	631
Toidu kalorsus	3208	3592	4112	4678
sellest loomsetest toiduainetest	1211	1287	1449	1641

Toiduainete päevanormid
 (grammides)

Toiduained	Vaimse töö puhul	Kerge kehalise töö puhul	Raske kehalise töö puhul	Väga raske kehalise töö puhul
Rukkileib	130	160	195	230
Sai	270	340	405	470
Nisujahu	25	25	25	25
Makaronid	10	15	20	20
Kruubid, oad, herned .	30	40	60	75
Kartulijahu	5	5	5	5
Kartul	300	300	300	400
Köögivilid	325	325	400	400
Kõrvits, arbuus, melon	100	100	100	100
Värske puuvili, marjad	240	240	240	240
Kuivatatud puuvili . .	10	10,5	12,5	15
Suhkur	100	100	100	100
Mesi	5	5	5	5
Tee	1	1	1	1
Kakao	0,5	0,5	0,5	0,5
Viljakohv	3,5	3,5	3,5	3,5
Liha ja lihasaadused .	200	200	250	300
Kala ja kalasaadused .	50	60	70	80
Piim	400	500	500	600
Kohupiim	30	30	30	30
Koor	20	20	20	25
Või	25	25	25	25
Taimeõli ja margariin .	10	15	20	25
Sulatatud rasv	5	5	10	10
Juust	20	20	20	20
Muna (1)	50	50	50	50

Peale valkude, rasvade ja süsivesikute peab toit sisaldama vitamiine. Vitamiinide vähesus või puudumine toidus võib põhjustada tõsiseid tervisehäireid, nn. hüpo- ja avitaminoose, mis väljenduvad organismi kasvu pidurdumises, ainevahetusprotsesside häirumises, töövõime languses, nägemishäiretes, vastupanuvõime vähenemises nakkushaigustele, nahahaiguste tekkimises ja paljus muus. Tänapäevani on avastatud umbes paarkümmend vitamiini. Nendest tuntumad on rasvas lahustuvad A-, D-, E-, K- ja F-vitamiinid ning vesilahustuvad C-, B₁-, B₂-, B₆-, B₁₂-, P- ja PP-vitamiinid.

Meie vabariigis, nii nagu enamikus parasvöötme maa-
des, on kõige aktuaalsemaks probleemiks elanikkonna
varustamine küllaldase hulga C-vitamiiniga. C-vitamiini
põhiliseks allikaks on köögivil, puuvili ja marjad. Kõige
rohkem on C-vitamiini kibuvitsamarjades ja mustades
sõstardes. Palju leidub C-vitamiini kartulis, kapsas, sala-
tis, sibulas, redises, apelsinis, sidrunis ja teistes puuvil-
jades. Eesti NSV elanikkond katab suurema osa C-vita-
miini vajadusest kartuli söömisega, kuna puu- ja juurvilja
osatahtsus organismi C-vitamiiniga varustamisel on väike.
Kahjuks kartuli, köögi- ja puuvilja C-vitamiini sisaldus
kevadeks väheneb, vähenevad ka juur- ja puuvilja taga-
varad. Selle tulemusena kannatab kevadtalvel, kevadel
ja suvel teatud osa inimesi — eriti kooliõpilased ja üli-
õpilased, rasket kehalist tööd ja vaimset tööd tegevad
inimesed, rasedad ja last rinnaga toitvad emad — C-vita-
miini vaeguse all. E. Vagase andmetel on C-vitamiini
sisaldus kaevurite veres kevadel 2 korda ja emade rinna-
piimas 2,5 korda madalam kui sügisel.

C-vitamiini defitsiidi katmiseks organismis tuleb tingi-
mata tarvitada müügil olevaid vitamiinipreparaate. Sel-
lega tuleks alustada juba jaanuarikuus ning katkestada
alles augustis, kui valmib varajane kartul, juur- ja puu-
vili.

D-vitamiini vaegust tuleb täiskasvanul harva ette.
D-vitamiini tarve rahuldatakse meil täiesti piima, muna-
kollase, maksa, või ja kalade rikkaliku söömisega. Küll
aga esineb D-hüpovitaminoosi väikelaste hulgas, kellel ta
põhjustab rahhiiti. Tänu hästi korraldatud rahhiidivasta-
sele profülaktikale väheneb Eesti NSV-s rahhiiti haiges-
tumine järjekindlalt.

A-vitamiini on rohkesti piimas, võis, kalarasvas, mak-
sas, munades, samuti provitamiin karotiinina paljudes
juur- ja puuviljades. A-vitamiini vähesus või puudumine
toidus võib olla esmajoones naha- ja limanahahaiguste
ning kanapimeduse põhjuseks. A-vitamiini vaeguse kor-
ral pidurdub organismi kasv ja väheneb vastupanuvõime
nakkushaigustele. Kuna meie vabariigis tarvitatakse
A-vitamiini rikkaid toiduaineid palju, siis A-hüpovitami-
nooside tekkimiseks ebaõige toitumise tagajärjel puudub
reaalne alus.

Eespool öeldu kehtib ka E- ja K-vitamiinide kohta.
Sigimisvõimet soodustavat E- ja verehüübimist regulee-

rivat K-vitamiini leidub meie toidus küllaldaselt ja E-ning K-hüpovitaminoose meil praktiliselt ei esine.

Sedasama ei saa kaugeltki öelda B-grupi vitamiinide kohta. G. Gelleri andmetel on Balti vabariikide, sealhulgas Eesti NSV elanike, eriti linnaelanike toit B₁-, B₂- ja PP-vitamiinide vaene. Selle põhjuseks on oletatavasti vähene rukkileiva tarvitamine. G. Gelleri uurimisandmed on kantud alljärgnevasse tabelisse, mis on võetud E. Vagase brošüürist «Tervislikust toitumisest»,

Tabel 5

Eesti NSV elanike toidu vitamiinisisaldus

(milligrammides päeva kohta)

	Vitamiinid				
	A	B ₁	B ₂	PP	C
Linnaelanike toit .	1,2	1,6	1,4	13,7	33,1
Maaelanike toit .	1,7	2,3	2,1	17,0	62,0
Inimese päevane vitamiinitarve .	1,5	2,0	2,3	15,0	70,0

B₁-vitamiini on rohkesti pärmis, teraviljasaadustes, juurviljas ja ka loomse päritoluga toiduainetes. B₁-vitamiini vähesuse korral toidus tekivad kehalise ja vaimse töövõime langus, isutus, kõhnumine, kõhukinnisus, häired närvisüsteemis ja vereringluses jne.

B₂-vitamiini sisaldavad maks, neerud, liha, pärm, juurvili, piimasaadused jt. B₂-hüpovitaminoosi puhul pidurdub organismi kasv ning tekivad muutused nahas ja limaskestas.

PP-vitamiini ehk nikotiinhappe puudumist iseloomustavad nahakahjustused, kõhulahtisus ja psüühilised häired. Kirjeldatud nähud mööduvad pärmis, maksa, neerude ja liha tarvitamisel.

B₁₂-vitamiin reguleerib vereloomet. Tema vähesuse korral toidus areneb kehvveresus. Kuna B₁₂-vitamiini on palju loomsetes toiduainetes, siis toidust tingitud B₁₂-vitamiini vaegust meie vabariigi elanikkonna hulgas ei esine.

Järgnevas tabelis on esitatud täiskasvanud inimese ööpäevase vitamiinitarbe normid erineva raskusega töö puhul.

Ööpäevase vitamiinitarbe miinimumnormid
(milligrammides)

	Vitamiinid					
	A	B ₁	B ₂	PP	C	D
1. Noorukid (16—18 a.)	1,5	2,5	3,5	25	70	kuni 0,0125
2. Täiskasvanud						
a) keskmise raskusega töö korral	1,5	2,0	2,5	15	70	—
b) raske kehalise töö või suure vaimse pinge puhul	1,5	2,5	3,0	20	100	—
e) väga raske kehalise töö või väga suure vaimse pinge puhul	1,5	3,0	3,5	25	120	—

Tabelis 6 toodud normid kehtivad siis, kui organismis ei ole olulist vitamiinide puudust. Vitamiinide defitsiidi korral on vaja neid tarvitada märksa suuremates kogustes.

Sageli juhtub nii, et toiduaineid tarvitatakse ettenähtud kogustes, kuid sellele vaatamata tekib üks või teine hüpovitaminoos. Selle põhjuseks on tavaliselt vead toiduainete säilitamisel ja kulinaarsel töötlemisel. Kõige kergemini laguneb ja kaotab oma toime C-vitamiin. C-vitamiini kaod võivad toiduainete säilitamisel ja töötlemisel ulatuda 50—90%-ni. A-, B-grupi vitamiinid jt. on palju püsivamad.

C-vitamiin laguneb kergesti ja kiiresti juba toatemperatuuri juures, mille tõttu juur- ja puuvili soovitakse säilitada +1—4 °C temperatuuriga ruumis. Palju läheb C-vitamiini kaduma toidu keetmisel ja eriti siis, kui keedunõu pole kaanega suletud, mis võimaldab hapniku juurdepääsu toidule. Valmis toidu hoidmine kuumal pliidil pole samuti soovitatav, sest juba 2—3 tunni vältel väheneb C-vitamiini sisaldus selles kolmekordselt.

Puu- ja köögivilja säilitamine toimugu jahedates ruumides, kust nad tuleks kööki tuua alles vahetult enne toidu valmistamist. Kõige tervislikum oleks puu- ja juurvilja süüa toorelt — salatina ja hoidistena. Seda nõuannet ei saa kahjuks kasutada meie kõige olulisema C-vitamiini

Vitamiinide sisaldus mõnedes toiduainetes
(milligrammides 100 g toiduaine kohta)

Toiduaine	A	B ₁	B ₂	PP	C
Leib	—	0,15	0,13	0,45	—
Sai	—	0,10	0,07	0,67	—
Tatratangud	—	0,50	—	4,4	—
Kaeratangud	—	0,60	0,14	1,0	—
Herned	—	0,72	0,15	2,4	—
Loomaliha	0,01	0,10	0,19	4,2	—
Lambaliha	—	0,17	0,15	5,8	—
Sealiha	—	0,40	0,16	2,7	—
Maks, looma	15,0	0,40	1,61	22,0	31,6
Kanaliha	—	0,16	0,16	6,9	—
Koha	—	0,04	0,11	2,3	—
Tursk	—	0,04	0,05	2,3	—
Piim	0,05	0,05	0,19	0,10	1,0
Või	0,6	—	—	—	—
Juust	0,45	0,03	0,45	0,1	—
Munad	0,65	0,07	0,16	0,12	—
Kartul	jäljed	0,10	0,05	0,9	10,0
Kapsas, värsked	jäljed	0,06	0,05	0,4	30,0
Kapsas, hapu	—	0,02	0,03	0,3	20,0
Lillkapsas	jäljed	0,11	0,10	0,6	70,0
Porgand	9,0	0,06	0,06	0,4	5,0
Sibul	0,03	0,03	0,04	0,2	10,0
Tomat	2,0	0,06	0,04	0,5	40,0
Salat	0,12	0,04	0,08	0,2	7,0
Kirsid	0,3	0,05	0,06	0,4	15,0
Viinamarjad	—	0,06	0,04	0,2	3,0
Ploomid	0,1	0,06	0,04	0,5	5,0
Aedmaasikas	—	0,03	0,06	0,3	60,0
Punased sõstrad	—	0,07	—	—	30,0
Mustad sõstrad	0,7	0,06	—	—	300,0
Apelsinid	0,30	0,08	0,03	0,2	40,0
Sidrunid	0,40	0,04	—	0,1	40,0
Kibuvitsamarjad	kuni 4,0	—	—	—	4500,0
Pärm, õlle	—	5,0	4,0	40,0	—
Pärm, pressitud	—	0,45	2,0	28,0	—
Õunad	0,1	0,04	0,03	0,2	7,0

allika — kartuli tarvitamisel. Kartuli kulinaarsel töötlemisel oleks kasulik meeles pidada, et koorega kartulis säilib C-vitamiin paremini kui kooritud kartulis, et tük-kideks lõigatud kartul juba poole tunni vältel kaotab 40% C-vitamiinist ja et köögis säilitatud kartul võib 3—7

päeva vältel kaotada 20—40% oma C-vitamiini varudest. Kartulipürees säilib C-vitamiini vaid tühises koguses.

C-vitamiin laguneb kiiresti raskemetallidega kokku-
puutumisel (vältida vask- ja raudnõusid) aluselises keskkonnas ning valguse käes. Tihti eksitakse just viimase nõude suhtes ja hoitakse C-vitamiini sisaldavaid toiduaineid lausa päikese käes.

Viimastel aastatel on astunud rida tõhusaid samme toiduainete vitamiinisalduse tõstmiseks tööstuslikul teel. Nii vitaminiseeritakse margariini A- ja E-vitamiiniga, leiba hakatakse vitaminiseerima B-rühma vitamiinidega, lastele määratud piima D-vitamiiniga jne. Vitaminiseeritud toitu võib saada ka reas sööklates. Lisaks sellele on apteekides piisavalt vitamiinipreparaate, mille tarvitamine on meie tingimustes tihtipeale vajalik.

Mineraalained moodustavad inimese kaalust ligikaudu 5%. Kõige rohkem on inimorganismis naatriumi, kaaliumi, kaltsiumi ja fosforit. Vastavalt sellele on organismi vajadus nimetatud mineraalainete järele kõige suurem. Rauda, mangaani, vaske, koobaltit, tsinki, joodi jt. vajab inimene väga väikestes kogustes — milligrammides ja gammades mõõdetuna. Mitmekesise ja täisväärtusliku toidu tarvitamisel mineraalainetevaegust ei esine. Küll aga võib see tekkida ühekülgasel toitumisel.

Naatrium on kudedes seotud klooriga. Naatriumkloriid ehk keedusool on vajalik südame-veresoonkonna normaalseks talitluseks, seedemahlade valmistamiseks, veres ja kudedes normaalse veesisalduse säilitamiseks jne. Inimese päevane keedusoolatarve piirdub keskmiselt 12—15 grammiga. See kogus saadakse toidule 3—4 grammi keedusoola lisamisel. Liiga vähene keedusoola sisaldus toidus võib esile kutsuda häireid närvisüsteemi talitluses, vererõhu langust, seedehäireid, oksendamist jm. Üleliiasoolase toidu söömine koormab südame-veresoonte süsteemi ja neerusid, võib olla kõrgvererõhuhaiguse, seedehäirete ning tursete tekkimise põhjuseks.

Kaltsiumi vajab inimene 0,8—1,0 grammi päevas. Ta stimuleerib südame ja lihaste tööd, on vajalik rahhiidi ja hambasööbija vältimiseks. Peamiseks kaltsiumiallikaks on piim ja piimasaadused. Peale selle on kaltsiumi rohkesti puu- ja juurviljas, leivas jt. toiduainetes.

Kaltsiumi-ainevahetusega on tihedalt seotud fosforiainevahetus. Fosfor kuulub luude koostisse ja on põhili-

seks elemendiks fosforüleerumisprotsessides. Inimene saab talle vajaliku fosfori lihast, kalast, piimast, munadest, kaerahelvestest, nisu- ja rukkijahust jt. toiduainetest.

Oluline mineraalne on kaalium, mis organismis peab olema kindlas vahekorras kaltsiumi ja naatriumiga. Sellest oleneb südame ja lihaste töö, veesisaldus organismis ja palju muud. Eriti kaaliumirikkad on juur- ja puuvili. Need, kes armastavad soolast toitu, peavad viimases leiduvat keedusoola tingimata tasakaalustama köögi- ja puuvilja söömisega.

Täiskasvanud inimese päevane rauatarve on 15—20 mg. Raud on tarvilik eelkõige verevärvniku sünteesimiseks, edasi fermentide ja lihastöö jaoks. Tema puudumisel areneb kehvvveresus. Rauarikastest toiduainetest tuleks nimetada liha, munakollast, maksa, ube, rohelist hernest, porgandit, kartulit jt. Toidust tingitud rauavaegust esineb meil suhteliselt harva.

Joodi puudumisel areneb kilpnäärmehaigus — endemiline struuma. Endeemilist struumat esineb ka meie vabariigis, eriti selle kaguosas. Joodi leidub suuremal määral maksas, kalades, kalamaksaõlis ja spinatis.

Ülejäänud mineraalainete — magneesiumi, vase, mangaani, koobalti, fluori, tsingi jt. defitsiiti toidus ja organismis esineb harva, mistõttu ei pruugi nendel lähemalt peatuda.

Toidu tähtsaimaks koostisosaks on vesi, kuna 60—65% inimese kaalust moodustab vesi. Vee puudumist talub inimorganism märksa raskemini kui toidu puudumist. Kui inimene on suuteline nälgima kuni 70 päeva (vee olemasolul), siis ilma veeta ei suuda ta vastu panna üle nädala.

Täiskasvanud inimesele vajalik veehulk on keskmiselt 2,5 liitrit päevas. Sellest 1,5 liitrit peaks saadama toidust. Kuumas kliimas ja kuumades tsehhides töötamisel tuleb tingimata rohkem juua. Liigne vee joomine koormab südant ja neerusid ning aitab kaasa teatud mineraalainete liigsele eritumisele organismist. Seepärast ei tohiks ööpäevas tarvitav vedelikukogus ületada 4—5 liitrit. Vedeliku ja vee tarvitamise piiramine võib aga endaga kaasa tuua tõsiseid ainevahetushäireid.

Tervislikul toitumisel tuleb silmas pidada ka toidu kogust. Selleks, et mitte koormata südant ja seedeelundkonda, ei tohiks täiskasvanud inimese päevane toit koos vedelikuga ületada 3 kilogrammi.

Uurimused on näidanud, et kõige otstarbekohasem ja tervislikum on süüa neli korda päevas. Osa teadlasi soovivad isegi viit toidukorda. Oluline on päevane toit söögiaegade vahel õigesti ära jaotada. Kui süüakse 4 korda päevas, siis peaks hommikueine toimuma kella 7—8 paiku, teine hommikueine ehk lõunaode kella 12—13 ajal, lõunasöök kella 16—17 vahel ja õhtusöök mitte hiljem kui kell 20. Hommikusöök peaks sisaldama 25—35% toidu päevasest kalorsusest, teine hommikusöök 10—15%, lõunasöök 35—45% ja õhtusöök 15—20% päevasest energiavajadusest. Hommiku- ja lõunasöök võiks koosneda peamiselt valgu- ja rasvarikkamatest toitudest, õhtusöök aga kergesti seeditavatest toitudest (piim, juurvili, küpsised, riisi- ja mannapuder, tee). Enne magaminekut ei tohi süüa palju ega raskesti seeditavaid valgu- ja rasvarikkaid toite. Õhtusöök peab toimuma vähemalt 1½—2 tundi enne magamaheitmist. Kui süüa õhtul vahetult magamineku eel palju ja rasva- ning valgurikkaid toite, on tulemuseks halvad unenäod, hommikune roidumus ja isutus ning kehakaalu suurenemine. Magades on organismi energiakulu väike ja õhtune rikkalik söömaaeg läheb enamikus varudesse. Söömise raskuspunkt peab langema ikkagi hommikule ja lõunale, ajale, mil energiakulu on kõige suurem.

Seedeelundkonna normaalse talitluse tagamise ja toidu parema omastamise eesmärgil tuleb kinni pidada täpsetest söögiaegadest. Ühel ja samal kellaajal söömine soodustab isu, seedemahlade eritumist ja toidu kiiret seedimist.

Isu ja toidu omastamist soodustavad ka toidu hea välimus, hea maitse ja lõhn. Ebameeldiva maitse ja lõhnaga ning halvasti serveeritud toit vähendavad isu ning raskendavad toidu seedimist. Samasuunaliselt mõjub kiirustav söömine, ajalehe või raamatu lugemine söögi ajal, ebameeldiv miljöo jne.

Õige toitumise juurde kuulub ka toidu korralik läbimälumine. Mälumisliigutused soodustavad sülje ja maomahlade eritumist ning valmistavad ette pinda toidu kiireks seedimiseks ja omastamiseks.

Rohkearvulised kogemused näitavad, et igapäevases elus eksitakse kõigi tervisliku toitumise põhinõuete vastu. Sagedasemateks vigadeks on liiga kõrge kalorsusega toidu tarvitamine vaimse töö tegijate poolt, loomse rasvarikka

toidu ülemäärane söömine, hommikuti tühja kõhuga tööle minemine, söömise raskuspunkti ülekandmine õhtule, taimeõlide ja köögi- ning puuvilja vähene tarvitamine jm. Kui päeva ja nädala menüü koostamine kehtivate toidu- ja toitainete normide alusel raskusi teeb, tuleks toitumise õigsust hinnata vähemalt kehakaalu mõõtmise teel.

Kõige sagedamini kasutatakse inimese normaalse kehakaalu määramiseks Broca valemit. Nimetatud valemi kohaselt peab inimese kaal kilogrammides vastama kehapiikkusele sentimeetrites miinus 100. Nii oleks 180 cm pikkuse inimese ideaalkaal $180 - 100 = 80$ kg. Broca valem sobib keskmist kasvu inimeste kehakaalu arvutamiseks. Lühemat kasvu inimesed on selle valemi abil leitud kaalust raskemad, pikemakasvulised aga kergemad. Seetõttu on välja töötatud täpsemad tabelid, mis lisaks eespool toodule arvestavad veel inimese vanust ja sugu. Üks sellistest on tabel 8.

Kui kehakaal püsib normi piirides, on toitumine kalorsuse osas enam-vähem õige. See ei tähenda aga kaugeltki seda, et normaalse kehakaalu korral peaks kõik korras olema toidu koostisega. Rasvade ja süsivesikute omavahealise tasakaalu nihked, vitamiinide ja mineraalainete vähesus toidus jt. ei pruugi kajastuda kaaluibes. Seepärast jääb kehakaalu kontrollimine ikkagi ainult orienteerivaks ja jämedaks toitumise tervislikkuse hindamise meetodiks.

TOITUMINE KESK- JA VANEMAS EAS

Alates 30.—40. eluaastast kaldub suur osa inimesi tüsenemisele. See on tingitud ainevahetuslike protsesside intensiivsuse langusest — alates 25. eluaastast langeb ainevahetus iga aastaga 7—8% võrra — ja paljudel juhtudel füüsilise tegevuse vähenemisest. 30 aastat on tavaliselt piiriks, kus loobutakse sportimisest ja kehakultuuriga tegelemisest ning pühendatakse rohkem vaiksele perekonnaelule. Sageli ei arvestata muutunud tingimusi ja toitutakse endiselt edasi. Tulemuseks on kehakaalu suurenemine ja rasvumine, eriti istuva eluviisi korral. Võrdlemisi levinud on arvamus, et tüsedus tähendab head tervist. Nii mõnigi peab puhkust või sanatooriumis viibimist kordaläinuks ainult siis, kui on õnnestunud juurde võtta paar-kolm liigset kilogrammi.

Maksimaalne normaalkehakaal meestel ja naistel keha pikkuse ja vanuse järgi
(M. N. Jegorovi ja L. M. Levitski järgi)

Keha pikkus (cm)	Kaal (kilogrammides)									
	Vanus aastates									
	20—29		30—39		40—49		50—59		60—69	
	Mehed	Naised	Mehed	Naised	Mehed	Naised	Mehed	Naised	Mehed	Naised
148	50,8	48,4	55,0	52,3	56,6	54,7	56,0	53,2	53,9	52,2
150	51,3	48,9	56,7	53,9	58,1	56,5	58,0	55,7	57,3	54,8
152	53,1	51,0	58,7	55,0	61,5	59,5	61,1	57,6	60,3	55,9
154	55,3	53,0	61,6	59,1	64,5	62,4	63,8	60,2	61,9	59,0
156	58,5	55,8	64,4	61,5	67,3	66,0	65,8	62,4	63,7	60,9
158	61,2	58,1	68,3	64,1	70,4	67,9	68,0	64,5	67,0	62,4
160	62,9	59,8	69,2	65,8	72,3	69,9	69,7	65,8	68,2	64,6
162	64,6	61,6	71,0	68,5	74,4	72,2	82,7	68,7	69,1	66,5
164	67,3	63,6	73,9	70,8	77,2	74,0	75,6	72,0	72,2	70,0
166	68,6	65,2	74,5	71,8	78,0	76,5	76,3	73,8	74,3	71,5
168	70,8	68,5	76,2	73,7	79,6	78,2	77,9	74,8	76,0	73,3
170	72,7	69,2	77,7	75,8	81,0	79,8	79,6	76,8	76,9	75,0
172	74,1	72,8	79,3	77,0	82,8	81,7	81,1	77,7	78,3	76,3
174	77,5	74,3	80,8	79,0	84,4	83,7	82,5	79,4	79,3	78,0
176	80,8	76,8	83,3	79,9	86,0	84,6	84,1	80,5	81,9	79,1
178	83,0	78,2	85,6	82,4	88,0	86,1	86,5	82,4	82,8	80,9
180	85,1	80,9	88,0	83,9	89,9	88,1	87,5	84,1	84,4	81,6
182	87,2	83,3	90,6	87,7	91,4	89,3	89,5	86,5	85,4	82,9
184	89,1	85,5	92,0	89,4	92,9	90,9	91,6	87,4	88,0	85,8
186	93,1	89,2	95,0	91,0	96,6	92,9	92,8	89,6	89,0	87,3
188	95,8	91,8	97,0	94,4	98,0	95,8	95,0	91,5	91,5	88,8
190	97,1	92,3	99,5	95,6	100,7	97,4	99,4	95,6	94,8	92,9

Tegelikuses on asi hoopis vastupidi. Tüsenemise korral ladestub rasv nahaalusesse koesse, kõhukoopasse, südame, maksa, neerude jt. siseelundite ümbrusesse ning kudesse endisse. Väheneb vahelihase liikuvus, mis raskestab hingamist, häirub südame, maksa jt. elundite talitus. Kehakaalu tõus loob soodsa pinna haiguste tekkimiseks. Fakt, et tüsedad inimesed sagedamini haigestuvad kui normaalkaalulised, on ammu tuntud ja korduvalt tõestatud. Nii esineb tüsedatel südame-veresoonkonna haigusi 1,5 korda, ägedat ussjätke põletikku 2, makshaigusi 2,5 ning suhkurtõbe 3 korda sagedamini kui normaalse kehakaaluga inimestel. Liigse kehakaaluga kaasnevad tihti hüpertooniatõbi, sapi- ja neerukivitõbi,

podagra jt. haigused. Ilmne seos valitseb tüsenemise ja ateroskleroosi, rinnaangiini e. stenokardiasse ning südame infarkti haigestumise vahel. Tüsedad inimesed taluvad halvemini kirurgilisi operatsioone ja on vastuvõtlikumad nakkushaigustele. Sõja- ja sõjajärgsete aastate kogemuste põhjal taluvad liigse kehakaaluga inimesed ebasoodsaid elutingimusi märksa halvemini normaalkaaluga inimestest. Rasvumisega käivad kaasas kõhukinnisus, loidus ja töövõime vähenemine.

50 miljoni Ameerika Ühendriikides ja Saksa Föderatiivses Vabariigis elu kindlustanud inimese surmapõhjusi uurides selgus, et nende eluiga, kelle kehakaal ületas normaalkaalu 30% võrra, oli 10% võrra madalam kui normaalkaalulistel. «Metropolitan Life Insurance Company» uuris ajavahemikus 1925.—1934. a. 25 998 mees- ja 24 901 naiskliendi surma põhjusi. Leiti, et tüsedate eluiga on lühem ja suremus 1,3—1,8 korda suurem kui normaalse kaaluga inimestel. L. I. Dublini ja H. H. Marksi andmetel on liigse kehakaaluga inimeste haigestumine ja suremus südame-veresoonte ja neeruhaigustesse tunduvalt suurem kõhnade ja normaalkaaluga inimeste omast.

Kesk- ja vanemas eas, eriti liigse kehakaalu korral tuleb vähendada toidu kalorsust. Soovitavad normid on esitatud tabelis 9.

Kui 30—40-aastane vaimset tööd tegev inimene vajab ööpäevas 3000—3200 kilokalorit, siis pärast 40-ndat eluaastat oleks päevane vajalik kilokalorite hulk 2700—2900.

Tabel 9

Päevase toidu kalorsus tüsedatele inimestele vaimse ja kerge kehalise töö puhul

Kehakaal kilo- grammides	Kaloritarve (kilokalorites)					
	25-a.		45-a.		65-a.	
	Mehed	Naised	Mehed	Naised	Mehed	Naised
50	2500	2050	2350	1950	1950	1600
55	2700	2200	2550	2050	2150	1850
60	2850	2350	2700	2200	2250	1850
65	3000	2500	2800	2350	2350	2000
70	3200	2600	3000	2450	2550	2050
75	3400	2750	3200	2600	2700	2150
80	3500	2950	3350	2800	2800	2200

45—50-aastase inimese toidu kalorsus peaks olema 2400—2600 kilokalorit päeva kohta. 60—70 aasta vanuses aga piisab juba 1800—2000 kilokalorist päevase energiakulu katmiseks.

Alates 30.—40. eluaastast on soovitatav reguleerida toidu koostist. See esineb eelkõige loomsete rasvade ja süsivesikute hulga piiramises. Kui noorte inimeste toidus loomsed rasvad moodustavad kuni 40% kalorsusest, siis kesk- ja vanemas eas ei tohi rasvasisaldus ületada 20—25%. Otsustavalt tuleb piirata seapeki, rasvaste lihasortide, rasva, või jt. rohkesti loomseid rasvu sisaldavate toiduainete tarvitamist ning asendada need osaliselt taimeõlidega. Kesk- ja vanemas eas peab maisi-, päevalille-, soja-, oliivi- jt. õlide osatähtsus toidus märgatavalt tõusma. Kui kesk- ja vanemas eas päevane rasvanorm ei tohi ületada 70—90 grammi, siis vähemalt ühe kolmandiku sellest (25—30 g) peaksid moodustama taimeõlid. Taimeõlisid võib kasutada praadimiseks, veel soovitamam on nende tarvitamine toorelt — lisatuna salatitele, kastmetele jne. Loomsetest rasvadest on kõige kasulikumad piimarasvad — täispiim, rõõsk ja hapukoor, koorevõi, kuid ka nende sisaldus toidus kuulub piiramisele. Näiteks ei ole koorevõid soovitatav süüa üle 20 g päevas. Võid võib asendada margariiniga, eriti vitaminiseeritud margariiniga.

Kesk- ja vanemas eas on otstarbekohane vähendada süsivesikute kogust toidus. Süsivesikud võivad ainevahetuse käigus muutuda rasvadeks ja ladestuda varudesse. Selle vältimiseks tuleb menüüs vähendada suhkru, keediste, leiva, eriti saia, putrude, makaronide, kartulite, magustoitude, kondiitritoodete, kompvekkide jt. süsivesikuterikaste toitude hulka. Kui nooremas eas võib suhkrut tarvitada kuni 100 g päevas, siis kesk- ja vanemas eas ei tohiks päevane suhkrukogus toidus ületada 50—60 g. Organismi süsivesikutetarvet tuleks rahuldada peamiselt köögi- ja puuvilja söömisega. Köögi- ja puuvili on tselluloosi- ja pektiinirikkad. Nad on kõrge C-vitamiini sisaldusega, soodustavad soolestiku tegevust (väldivad kõhukinnisust) ning ateroskleroosi põhjustava kolesteriini eritumist soolde. Kõige kasulikum on köögi- ja puuvilja tarvitada toorelt.

Valkusid võib keskealise inimese toit sisaldada sama palju kui noores eas. Vanemad inimesed peavad päevas

saama rohkemgi valku kui noored ja keskealised inimesed. Teadlaste poolt on kindlaks tehtud, et vanemad inimesed kaotavad ööpäevas lämmastikku rohkem kui nad seda juurde saavad. Lämmastiku allikaks on aga valgud. Valkude vähesuse korral toidus nõrgeneb lihastöö, tekib väsimusetunne, väheneb vastupanu nakkushaigustele, meeleolu langeb jne. Seepärast on kehtestatud nõue, et vanem inimene peab saama päevas 1,4—1,5 grammi valku kehakaalu 1 kg kohta. Soovitav on süüa kergesti peeneksnäritavaid ja hästi seeditavaid piimasaadusi — kohupiima, lahjat juustu, täispiima, kooritud hapupiima ja eriti võipiima (petipiima). Lihatoitudest on vanemale inimesele kõige sobivamad doktorivorst, viinerid, kana-, kalkuni-, vasika- ja loomaliha. Väga kasulikud on mitterasvased kalatoidud.

Keskealise inimese toidu mineraalide, vitamiinide ja vedeliku sisaldus ei erine oluliselt üldkehtivatest ning noortele inimestele määratud normidest. Suurendada tuleks põhiliselt vaid C-vitamiini tarvitamist, kuna C-vitamiinile omistatakse ateroskleroosi arengut pidurdavat toimet.

Elatanud inimestel esineb sageli kaltsiumivaegust, mis toob endaga kaasa osteoporoosi e. luude hõrenemise ning teisi tervisehäireid. Seetõttu peab vanema inimese toit olema kaltsiumirikas. Kõige kergemini omastatav on piimakaltsium. Üks liiter piima rahuldab elatanud inimese päevase kaltsiumitarbe täiesti. Peale selle leidub kaltsiumi köögiviljas, puuviljas, leivas jt. toiduainetes.

Vananedes vaesub organism C-, B₁-, B₂-, B₆- ja B₁₂-vitamiinist, mille tõttu vanemaealised peavad pöörama erilist tähelepanu just nimetatud vitamiine sisaldavatele toiduainetele ja täiendama neid vitamiinipreparaatide tarvitamisega. C-vitamiini päevane vajalik kogus ulatub pensioniealisel inimesel 200—300 mg-ni, B₁-vitamiini vajadus 2,5—3,0 mg-ni ja B₂-vitamiini hulk 3 mg-ni päevas. A- ja D-vitamiini normid ei erine noorema- ja keskealiste inimeste omast.

Vedelike tarvitamist on kesk- ja vanemas eas vaja piirata. Liigne vee, limonaadi, kalja jt. joomine ei ole soovitatav, kuna see koormab südame ja veresoonte ning neerude tööd.

Tihti esitatakse küsimusi tee, kohvi ja alkoholsete jookide kasulikkuse või kahjulikkuse kohta kesk- ja

vanemas eas. Teed ja kohvi võib kesk- ja vanemaealine inimene tarvitada mõõdukalt. Naturaalne tee ja oakohv soodustavad südametegevust ja vereringlust, tõstavad meeleolu ja töövõimet. Nimetatud jookidest tuleb hoiduda õhtutundidel ja mõnede haiguste, nagu kõrgvererõhuhaiguse, mao- ja kaksteistsõrmiksoole haavandite, tugeva neuroosi jt. esinemisel. Teed ja kohvi võib juua kuni 3 tassi päeva jooksul.

Alkohoolsete jookide kuritarvitamine on inimesele kahjulik igas elueas. Kesk- ja vanemas eas on alkoholi liigne tarvitamine mitmekordselt kahjulik. Alkohol soodustab närvisüsteemi ja seedeelundkonna talitluse häirete tekkimist, veresoonte lupjumise arenemist ja rasvumist, kuna alkohol pidurdab rasvade lagunemist organismis. Kui alkohoolsetest jookidest on raske täiesti loobuda, siis tuleks kõne alla mõnikord harva vaid pits või paar konjakit või klaas naturaalselt veini.

Toidukordade arv peaks kesk- ja eriti vanemas eas olema suurem — 5—6 toidukorda päeva jooksul. Sagedamini söömine ei koorma seedeelundeid ega südame-veresoonte süsteemi ja aitab kaasa tüsenemise vältimisele. Päevas 5—6 korda söömine vähendab isu (see on liigse kehakaalu korral kasulik) ja aitab kaasa toidu kasutamisele energeetilisteks vajadusteks (enamik toidust läheb energiaks, mitte varudesse). Südame ja seedeelundite ülekoormamise vältimiseks soovitatakse vanemas eas vähendada päevast toiduhulka 2—2,5 kg-ni.

Mõnikord, eriti kehakaalu suurenemise korral soovitatakse läbi viia kord nädala või kümne päeva jooksul nn. koormusvaba päev. Koormusvabal päeval sööb inimene ainult kas 1,5—2,0 kg õunu või 1,5 kg toorest köögivilja, puuvilja ja marju või 500—600 grammi kohupiima suhkuruta tee või kohviga. Koormusvaba päev soodustab ainevahetust, parandab enesetunnet ja langetab kehakaalu 1—1,5 kg võrra.

Kehakaalu kontrollimiseks võib kasutada Broca valemit, kusjuures kesk- ja vanemas eas peetakse normaalseks kehakaaluks arvu, mis saadakse inimese pikkusest (sentimeetrites) 100 lahutamisel ja 5—6 kg lisamisel. Näiteks peaks 40—50-aastane 170 cm pikkune inimene kaaluma 75—76 kg. Kui kehakaal ületab normi 15—20% võrra (näiteks kui 170 cm pikkune inimene kaaluks 80—84 kg), siis on see juba liigne tüsenemine.

Tervislikult toitumine kesk- ja vanemas eas ei nõua erilisi teadmisi ega ajakulu. Küll aga nõuab see küsimuse tähtsusest arusaamist ja kõige rohkem — tahet ja enesedistsipliini. Ei ole alati kerge loobuda harjunud toitudest või tõusta lauast tundega «sööks veel». Sellistel puhkudel oleks kasulik meenutada Sokratese sõnu: «Meie ei ela selleks, et süüa, vaid sööme selleks, et elada». Ja kes ei tahaks olla terve ning kaua elada!

VANEMA- JA KESKEALISE INIMESE NÄITLIK MENUÜ NÄDALAKS

(M. Maržaki ja L. Baranovski j.)

E s m a s p ä e v

- I hommikueine: lihapasteet, riisipuder piimaga, tee piimaga, leib.
- II hommikueine: värske puuvili või marjad või küpsetatud õunad.
- Lõuna: kapsasupp taimeõliga, keeduliha hautatud tatrapudruga, kompott, leib.
- Õhtuode: vitamiinijoogid, mahlad.
- I õhtusöök: kohupiimapuding, kapsarullid hautatud juurviljaga, tee piimaga, leib.
- II õhtusöök: hapupiim, maks,

T e i s i p ä e v

- I hommikueine: kohupiimajuust, kaerahelbepuder piimaga, tee piimaga, leib.
- II hommikueine: juurvili või värske juurvilja salat taimeõliga.
- Lõuna: piima-kruubisupp, bitkiid hautatud porganditega, kompott, leib.
- Õhtuode: mahl.
- I õhtusöök: keedetud kala kapsaga (taimeõlis), pilaff puuviljaga, tee, leib.
- II õhtusöök: hapupiim, sai.

K o l m a p ä e v

- I hommikueine: lihasalat, tatrapuder taimeõliga, tee piimaga.
- II hommikueine: värske puuvili, marjad või küpsetatud õunad.
- Lõuna: hapukapsasupp hapukoorega, bõstrooganov kartulitega, kompott, leib.
- Õhtuode: mahl.
- I õhtusöök: kohupiima-nuudlipuding, porgandi-bitkiid õuntega, tee piimaga, leib.
- II õhtusöök: hapupiim või keefir, küpsised.

N e l j a p ä e v

- I hommikueine: kohupiim suhkruga ja piimaga, riisipuder piimaga, tee piimaga, leib.
- II hommikueine: puuvili või värske juurvilja salat taimeõliga.
- Lõuna: borš taimeõliga, hakklihašnitsel tatratangupudrugaga, kompott, leib.
- Õhtuode: mahl.
- I õhtusöök: keedetud liha juurviljaga, saiavorm magusa kastmega, tee piimaga, leib.
- II õhtusöök: • keefir, sai.

R e e d e

- I hommikueine: heeringas juurviljaga taimeõlis, leivapuding magusas kastmes, tee piimaga, leib.
- II hommikueine: värske puuvili või marjad või küpsetatud õunad.
- Lõuna: juurviljapüree-piimasupp, keeduliha küpsetatud kartuli pürees, kompott, leib.
- Õhtuode: mahl.
- I õhtusöök: kruubid kohupiimaga, porgandi-õuna kotletid, tee piimaga, leib.
- II õhtusöök: hapupiim või keefir, küpsised.

L a u p ä e v

- I hommikueine: lahja vorst, juust, tatratangu puder, tee piimaga, leib.
- II hommikueine: värske juurvilja salat taimeõliga.
- Lõuna: juurviljasupp hapukoorega, lihakotletid küpsetatud nuudlitega, kompott või kissell, leib.
- Õhtuode: mahl.
- I õhtusöök: kohupiimavorm, kapsašnitsel taimeõlis, õunakissell, leib, tee piimaga.
- II õhtusöök: keefir, sai.

P ü h a p ä e v

- I hommikueine: kohupiim suhkru ja piimaga, koorevõi, nisu-kõrvitsa puder piimaga, tee piimaga, leib.
- II hommikueine: puuvili või värske juurvilja salat taimeõliga, leib.
- Lõuna: peedisupp, pilaff keedulihaga, kompott, leib.
- Õhtuode: puuvilja-marjamahlad.
- I õhtusöök: kalaseljanka taimeõliga, kuivikuvorm õuntega, leib, tee piimaga.
- II õhtusöök: keefir, küpsised.

TOITUMINE VAIMSE TÖÖ PUHUL

Vaimne töö on seotud istuva eluviisi ja pideva närvi- pingega. Need asjaolud määravad vaimsel alal töötava inimese toidu kalorsuse ja koostise. Vaimse töö puhul on energiakulu väike, mille tõttu toiduga saadav kalorite hulk ei tohiks üleliiduliste normide kohaselt ületada 3200 kcal. W. Creceliuse ja tema kaastöötajate arvates piisab vaimset tööd tegevatele meestele 2400, naistele 2000 kilokalorist päevas. Kui toit on liiga kõrge kalorsusega, läheb osa sellest rasva näol organismi varudesse. Toidu

normist madalam kalorsus mõjub aga negatiivselt aju tegevusele — langeb mõtlemise ja kontsentratsioonivõime. Samasuunaliselt mõjub ka vere suhkrusisalduse langus.

Üleliiduliselt kehtestatud normide järgi peab vaimse töö tegija saama päevas 109 grammi valku, sellest loomseid valke 67 grammi. Nimetatud valgukoguse saamiseks tuleb süüa 200 g liha, 50 g kala, 400 g piima, 30 g kohupiima, 20 g juustu, 1 muna, 400 g leiba ja saia, herneid, ube, jahu, kruupe jt. toiduaineid. O. Moltšanova andmetel suureneb iga närvipingega seotud töö puhul valkude lagunemine organismis. Nii on täheldatud valgutarvetõusu õpilastel eksamite ajal, lenduritel, teadlastel ja teistel vaimse töö tegijatel intensiivse vaimse töö perioodil.

NSVL MTA Toitlustuse Instituudi poolt väljatöötatud toidunormid näevad vaimse töö tegijale ette 106 g rasvu päevas. Suurema koguse rasva tarvitamine toob endaga kaasa rasvumise. Eriti vajalik on vaimse töö puhul vitamiin F — taimeõlis leiduvad linool-, linoleen- ja arahidoonhapped.

Süsivesikute normiks on 433 grammi süsivesikuid päevas. Süsivesikute allikana tuleks eelistada tselluloosirikast köögivilja tema seedetegevust ergutava ja kolesteriini soolde eritumist soodustava toime tõttu. Leiva, saia, makaronide, kondiitritoodete jt. teraviljasaaduste liigsel söömisel ähvardab vaimse töö tegijat tüsenemine ja kõhukinnisus.

Ebasoovitav on rafineeritud toiduainete — konservide, toidukontsentratsioonide, suhkru, šokolaadi, marmelaadi, kookide, või, rasva jt. kasutamine nende kõrge kalorsuse ja vähese jääkaine tõttu.

Väga suure tähtsusega on vaimse töö tegijale mõningad vitamiinid. On kindlaks tehtud, et vaimse töö puhul vähenevad eelkõige C-, B₁-, B₂-, B₆- ja PP-vitamiini varud organismis. Seega tuleb peatahelepanu pöörata organismi varustamisele just nimetatud vitamiinidega.

Süüa on soovitatav neli korda päevas. Harvemini ja korruga rohkem söömine koormab seedeelundkonda ning vähendab tunduvalt töövõimet. Samuti võib pikk vahe söögiaegade vahel põhjustada vere suhkrusisalduse ja sellega kaasneva töövõime langust. Pärast sööki ei ole kohe hea tööle hakata, vaid pool tundi puhata, sest

vaimne töö ei ole intensiivse seedimise perioodil kuigi produktiivne. Õhtusöök peab olema kerge ja aset leidma nagu ikka 1½—2 tundi enne magamaminekut.

Vaimse töö tegijate ratsionaalse toitumise organiseerimine on tänapäeva dietoloogia aktuaalsemaid probleeme, sest toitumise ja töö iseloomu konflikt ilmneb kõige teravamini just kehalist tööd mittetegevate inimeste juures. Ei ole juhuslik, et kõrgvererõhuhaigus, stenogardia, südame infarkt, kaksteistsõrmikuhaavandid jt. taolised haigused tabavad esmajoones teadlasi, kunstnikke, arste, pedagooge ja insenere. Sellel on oma kindlad põhjused, milleks peale väikese füüsilise aktiivsuse ja pideva vaimse pinge on kahtlemata ebatervislik toitumine. Nimetatud põhjuste likvideerimine sõltub suurel määral vaimsel alal töötajatest endist ning tahaks loota, et ebaõige toitumine oleks üks esimesi nendest.

RAVITOITLUSTAMINE SEEDEELUNDITE HAIGUSTE KORRAL

ÄGE GASTRIIT

Ägeda gastriidi põhjuseks võib olla liigne söömine, kangete alkohoolsete jookide tarvitamine, riknenud toit jt. Haigus algab järsku iivelduse ja oksendamisega, millele lisanduvad valud ülakõhus ja tugev nõrkustunne.

Ägeda gastriidi ravis on kõige olulisem õige dieet, mis seisneb magu mehaaniliselt ja keemiliselt ärritavate toitude maksimaalses vältimises. Esimesel päeval või kahel esimesel päeval on soovitatav mitte midagi süüa. Juua võib vett, lahjat teed, eriti kummeliteed ja morssi. Teisel või kolmandal päeval saab haige riisi-, tangu- või nisutummi, millele on lisatud võid, piimasuppi, piima ja magusat kisselli. Toidukogus ei tohi olla suur — suppide, piima, kisselli jt. koguhulk ei tohi ületada 1 liitrit päevas. Järgnevatel päevadel lisanduvad menüüle pehmekskeedetud munad (1—2 päeva kohta), herkulo-, manna- ja riisipudrud, kohupiim, juurviljapüreed, lahja puljong, mahlad, kuivikud. Süüa tuleb sageli — 5—7 korda päevas, kusjuures korraga tarvitatav toidukogus peab olema väike.

Ägeda gastriidi esimestel päevadel on keelatud rukki-leib ja sai, igasugused lihatoidud, vorst, juust, praetud, suitsutatud ja vürtsitatud toidud jne. 1½ nädala vältel dieeti järk-järgult laiendatakse ja pärast kahte nädalat minnakse tavaliselt üle normaalsele toidule.

KROONILINE GASTRIIT

Krooniline gastriit tekib järjekindla rikkaliku söömise, teravamaitselise ja vürtsitatud toidu pideva tarvitamise, ühekülgse ja külma toidu söömise, ebakorrapärase toitumise, halbade hammaste ning toidu puuduliku mälumise, alkohoolsete jookide kuritarvitamise, mõnede põletikuliste, nakkus-, ainevahetus- ja sisenõrenäärmete haiguste tagajärjel. Krooniline gastriit on meie vabariigi töötajate ja õppiva noorsoo üks sagedamaid haigusi.

Krooniline gastriit kulgeb kõrgenenud, normaalse või vähenenud maohappesusega. Kõrgenenud ja normaalse happesusega gastriidi korral esinevad kõrvetised, rõhitised, valud ülakõhus, eriti pärast söömist, kõhukinnisus, kergesti erutuvus, halb uni jt. sümptoomid. Vähenenud happesusega gastriidile on iseloomulik pidev tuim valu ülakõhus, iiveldus, vahel oksendamine, halvamaitseelised rõhitised, kõhupuhitus ja kõhulahtisus.

Kroonilise gastriidi põhiliseks ravimeetodiks on dieet, mis on kõrgenenud või normaalse ning alahappesusega kulgeva gastriidi puhul erinev.

Kõrgenenud või normaalse happesusega gastriidahaige päevase toidu kalorsus peaks olema 2800—3000 kilokalorit. Süüa tuleb 5—6 korda päevas, kusjuures korraga tarvitatava toidu hulk ei tohi olla suur. Viimane toidukord võiks aset leida vahetult enne magamaheitmist. Toit peab olema mõõduka temperatuuriga — mitte liiga kuum ega liiga külm. Kõige parem oleks toit peenestada: köögivilja süüa püreena, liha hakituna, pudrusid läbihõõrutuina, vedelaina.

Kuna kroonilise gastriidi korral tuleb dieeti pidada kuude ja isegi aastate vältel, peab toit oma koostiselt olema täisväärtuslik, s. o. sisaldama vajalikus koguses valku, rasvu, süsivesikuid, vitamiine, mineraalaineid ja vett. Kõrgenenud ja normaalse happesusega kroonilise gastriidahaige päevane valgunorm on 100 g. Sellest pool peab olema loomset päritolu. Optimaalne rasvahulk on

80—90 g, süsivesikute kogus 400—500 g päevas. Kui haigel esinevad sageli kõrvetised, tuleb päevas tarvitatavat süsivesikute hulka teatud ajaks vähendada 200—300 grammini.

Toit peab sisaldama kõiki vitamiine, eelkõige C-, A- ja B-grupi vitamiine. Viimastest olulisim on B₁-vitamiin.

Mineraalsooladest ei ole soovitatav liialdada keedusoola tarvitamisega.

Kõrgenenud ja normaalse happesusega gastriidi all kannatava inimese toidus ei tohi olla maomahla nõristust soodustavaid ja maolimaskesta keemiliselt ning mehaaniliselt ärritavaid toiduaineid.

Haigele on lubatud tahke (mitte värsked) sai, saiakuivikud, küpsised, piima ja võiga pehmeks keedetud püdelad pudrud, keedetud nuudlid ja makaronid võiga. Suppidest võib süüa piimasuppe ja lahjasid köögiviljaleemesid, piimasaadustest värsket kohupiima, koorevõid, hapu- ja rõõska koort ning täispiima. Lihatoitudest kuulub kroonilise gastriidiga haige menüüsse lahja looma-, vasika- või kanaliha keedetult ja hakitult, lahja vorst, kalatoitudest keedetud ja mitterasvane koha, haug jt. Lubatud on pehmekskeedetud munad, aurutatud omlett, keedetud ja peenestatud köögivili (kartul, porgand, peet, värsked kapsas), magus, riivitud puuvili ja vähe hapud marjad, magusatest marjadest ning magusast puuviljast valmistatud kissellid ja kompott.

Jookidest võib tarvitada lahjat teed, lahjat teed piimaga ja mahlu magusatest marjadest ning puuviljadest, boržommi, smirnovi ja jessentuki mineraalvett nr. 4.

Keelatud on magu mehaaniliselt ärritav toores, peenedamata köögi- ja puuvili ning rukkileib. Peale selle ei ole lubatud rasvane liha ja kala, kõik praetud, suitsutatud ning tugevasti soolatud toidud, teravamaitseelised ja vürtsitatud road. Süüa ei tohi suitsuvorsti, suitsujuustu, suitsusinki, teravamaitseelise juustu, suure rasvasisaldusega keeduvorsti, rasvast sülti, eriti sinepi ja äädikaga, praetud mune ja kartuleid, praeliha, konserve, eriti õlikonserve, seeni jt. Kõrgenenud ja normaalse happesusega gastriidahaige menüüs ei tohi olla pirukaid, tooreid hapusid marju, spinatit, sibulat, redist, kaalikat, jäätist. Jookidest on kahjulikud kõik alkohoolsed joogid, kange naturaalne tee ja kohv ning kõik süsihappegaasi sisaldavad joogid.

Ülaltoodud dieeti ei ole soovitatav pidada üle 2—3 kuu. Haiguse paranemisel peab toimuma järkjärguline üleminek normaalsele toidule.

NÄIDISMENÜÜ KÕRGENENUD HAPPESUSEGA KROONILISE GASTRIIDI PUHUL (P. L. Issajevi järgi)

Hommikueine: (kell 8)	piimaga keedetud puder (manna-, riisi-), pehme muna või omlett, võileib, 1 klaas piima või teed piimaga.
Lõunaõde: (kell 11)	võileib kohupiimaga, 1 klaas piima või teed piimaga.
Lõunasöök: (kell 14)	läbihõõrutud köögivilja- või tangu- supp (võib keeta piimaga), peenestatud aurutatud liha bitkiidena või pikkpoisina või keedetud liha, köögivilja (kartuli-, porgandi-) püree, 1 klaas kisselli või tarretist (mitte jõhvikatest).
Õhtueine: (kell 20)	aurutatud ja peenestatud liha (bitkiid) köögiviljapüreega, riisipuding või keedetud nuudlid võiga.

Enne magamaheitmist: pehme muna või aurutatud kotlet.

Alanenud happesusega kroonilise gastriidi puhul peab toit vastama järgmistele põhinõuetele: toit ei tohi sisaldada koremaid, magu mehaaniliselt ja tugevasti keemiliselt ärritavaid toiduaineid. Magu mõõdukalt ärritavad ja maomahla nõristust soodustavad toiduained on alahappesusega gastriidihaikele kõigiti sobivad. Toit peab olema peenestatud, mitte külm ega kuum. Süüa tuleb 4—5 korda päevas ja vähe korraga.

Alanenud happesusega või happesuse puudumisega kulgeva kroonilise gastriidi puhul on lubatud tahke rukkleib ja sai, sepik, saiakuivikud, biskviidid, igasugused jahutoidud, keskmise rasvasusega ja mitte väga teravamaitseelised liha- ning kalasupid, puljongid, lahja liha ja kala hakitult, keedetult või praetult, leotatud heeringas,

lahja vorst (doktorivorst, viinerid, sardellid), munad ja munaroad piiratud hulgal. Hoiduda tuleb kõvakskeedetud munade ja «härjasilmade» söömisest. Soovitada tuleb hapupiima, kefiiri, täispiima, võid, kohupiima, rõõska ja hapukoort (mitte väga haput). Kui esineb kaldumus kõhulahtisusele, siis tuleb loobuda piima tarvitamisest puhtal kujul. Kõogivilja võib süüa toorelt ja keedetult, kuid ainult peenestatult. Puuvili peab samuti olema riivitud. Ainult hästi valminud ja magusat puuvilja võib süüa peenestamata kujul. Magustoitudest kuuluvad menüüsse kompotid, kreemid, želeed; jookidest tee ja tee piimaga, kohv, kakao, puuvilja- ja marjamahlad, mineraalveed. Viimastest soovitatakse jessentuki mineraalvett nr. 4 ja 17, mirgorodi, iževski jt. mineraalveesid. Kui kõrgenenud happelisusega gastriidi puhul tuleb mineraalvett juua 1½—2 tundi enne sööki, siis alahappesuse korral on mineraalvee tarvitamiseks sobivaim aeg 15—20 min. enne söömise alustamist. Tarvitav mineraalvee hulk on ½—1 klaas kolm korda päevas.

Mao alahappesuse ja happesuse puudumise korral ei ole soovitatav süüa väga teravamaitselisi toite, värsket, eriti värsket jämedat leiba, rasva, rasvast liha ja kala, koredaid taimetoite, suitsusinki, -vorsti ja -kala, rasvaseid vorstisorte, konserve, marineeritud toiduaineid, tugevasti vürtsitatud toite, ube, herneid, kapsast, jäätist ning juua külmi jooke.

Piiratud koguses lubatakse tomatisalatit, suhkrut, mett ja keediseid.

Ka alanenud happesusega gastriidi korral ei ole hea ülaltoodud dieedil väga kaua viibida. Haigusnähtude taandarenemisel tuleb pikkamööda üle minna tavalisele toidule.

NÄIDISMENÜÜ VÄHENENUD HAPPESUSEGA VÕI HAPPESUSE PUUDUMISEGA KULGEVA GASTRIIDI PUHUL (P. L. Issajevi järgi)

Hommikueine: piimaga keedetud läbihõõrutud puder, pehme muna, mage sink või leotatud heeringas, võileib, 1 klaas teed või kohv piimaga.

Lõunaoode: (kell 11)	köögivilja (kartuli-, porgandi-) püree, 1 klaas teed.
Lõunasöök: (kell 14)	läbihõõrutud värsked kapsad, borš läbihõõrutud köögiviljast või läbihõõrutud köögiviljasupp lihapuljongis, praetud kotletid või liharulaad, 1 klaas kisselli või kompotti läbihõõrutud puuviljast või tarretis.
Õhtuoode: (kell 17)	1 klaas teed kuivikute või küpsistega.
Õhtueine: (kell 20)	kergelt praetud lihakotlett köögiviljapüreega, riisipuding või keedetud nuudlid.

MAO- JA KAKSTEISTSÖRMIKSOOLE HAAVANDTÕBI

Mao- ja kaksteistsörmiksoole haavandite tekkimist seostatakse pideva vaimse ülepingutuse, kestvate negatiivset laadi emotsioonide ja järskude närvivapustuste tagajärjel tekkinud kesknärvisüsteemi talitluse häirete ning ebatervisliku toitumisega. Korrapäratu söömine, mittetäisväärne toidud ja alkohoolsete jookide kuritarvitamine on kahtlemata haavandtõve tekkimise oluliseks põhjuseks.

Mao- ja kaksteistsörmiksoole haavandtõve kõige olulisemaks tunnuseks on valu ülakõhus. Valud tekivad tavaliselt pärast sööki, eriti pärast koreda, teravamaitsega, hapu ja rasvase toidu söömist. Maohaavandi korral täheldatakse valusid tunni kuni poolteise, kaksteistsörmiksoole haavandi korral kolm kuni neli tundi pärast söömist. Mõnikord tekivad valud hommikupoole ööd ja tühja kõhuga. Sageli esinevad kõrvetised, hapumaitsega röhitised, harvemini iiveldus ja oskendamise. Haavandtõvega kaasneb kõhukinnisus.

Et haavandtõve korral enamikul juhtudel esineb kõrgeenenud maohappesus, siis sarnaneb haavandtõvehaige dieet mõnevõrra kõrgeenenud happesusega kulgeva kroonilise gastriidihaike dieediga. Pikka aega valitses mao- ja kaksteistsörmiksoole haavandite ravitoitlustamises kauakestev range säästediiedi printsiip. See aga ei õigustanud end täiel määral. Selgus, et pikaajaline alakoormu-

sega, ühekülgne ja mõnikord vitamiinivaene toit ei loonud soodsaid tingimusi haiguse parandamiseks ning, tuletades meelde Hippokratese sõnu: «Nõrga toidu tagajärjeks on lühike eluiga», sellest loobuti. Tänapäeval kasutatakse haavandtõve raviks ranget säästediети ainult lühiajaliselt ja püütakse võrdlemisi kiiresti üle minna vähem rangele dieedile ja täisväärtuslikule toidule.

Mao- ja kaksteistsõrmiksoole haavandite ravis on õigel toitlustamisel esmajärguline tähtsus. Dieedi põhimõtted oleksid järgmised:

- 1) toit ei tohi olla magu mehaaniliselt, keemiliselt ega termiliselt ärritav,
- 2) toit peab olema kiiresti seeditav,
- 3) toit ei tohi soodustada maomahla nõristust.

Süüa tuleb kindlatel kellaaegadel, viis-kuus korda päevas. Viimane kord peab sööma vahetult enne magamaheitmist. Päeva jooksul tarvitav toidukogus ei tohi olla suur ja peab olema võrdselt jaotatud söögiaegade vahel.

Värske haavandi ja kroonilise haavandtõve ägenemise korral tuleb ligikaudu nädala vältel pidada magu maksimaalselt säästvat dieeti — dieeti 1^a. Toidust on välja jäetud kõik magu mehaaniliselt või keemiliselt ärritavad ained. Lubatud on 4—5 klaasi piima, piimasupid ja tumid kruupidest, riisist, mannast jt., kusjuures suppidele lisatakse võid; poolpehmed munad ja omlett; magusad kissellid, tarretised ja želeed; 70—80 g võid ning 50 g suhkrut. Kord päevas on lubatud keedetud ja peenestatud kala või lahja liha. Peale selle saab haige magusaid puuvilja- ja marjamahlu ning C-vitamiini rikast kibuvitsa- teed. Lisaks toidus leiduvatele vitamiinidele on soovitatav tarvitada vitamiinide valmispreparaate, eriti C-, B₁-, A- ja D-vitamiini. Keedusoola hulka tuleb vähendada 10 grammi ööpäevas. Toidu kalorsus on 2000 kcal.

Kõik teised toidud peale ülalnimetatute on keelatud (sealhulgas sai, kuivikud ja leib).

DIEEDI 1^a NÄIDISMENÜÜ

Kell 8: 20 g võid, aurutatud omlett ühest munast, 1 klaas piima.

Kell 11: 1 klaas kisselli, 1 klaas piima.

Kell 14: tummine piimasupp, 1 klaas kisselli või tarretist, peenestatud ja keedetud kala.

Kell 17: 1 pehme muna, 10 g võid, 1 klaas piima.

Kell 20: tummine piimasupp, 1 pehme muna või omlett, 10 g võid.

Kell 22: 1 pehme muna, 10 g võid, 1 klaas piima.

Ägedate haigusnähtude möödumisel määratakse haigele 7—10 päevaks dieet 1^b. Lisaks haiguse ägedas perioodis lubatud toidule hakkab haige saama 50—70 g saiakuivikuid ja regulaarselt 80—100 g liha frikadellide, lihapallide või püree kujul. Tangude hulka suurendatakse kahekordselt ja nendest hakatakse valmistama piimaga keedetud putrusid. Liha asemel võib tarvitada kala. Keedusoola hulka ei suurendata. Toidu kalorsus ulatub dieedi 1^b puhul 2600 kilokalorini.

DIEEDI 1^b NÄIDISMENÜÜ

Kogu päevaks 70 g kuivikuid.

Kell 8: aurutatud omlett 1½ munast, tatrapuder, 20 g võid, klaas piima.

Kell 11: klaas piima.

Kell 14: riisi-piimasupp, kanasuflee (aurutatud), 1 klaas õunakisselli.

Kell 17: 1 poolpehme muna, klaas kibuvitsamarjateed.

Kell 20: läbihõõrutud herkulopuder, aurutatud kotlet, 1 klaas kisselli.

Kell 22: 1 pehme muna, 1 klaas piima.

Mõnikord rakendatakse pärast dieeti 1^b dieeti 1^c, mis erineb eelmisest selle poolest, et sisaldab lisaks 100 grammi mittevärsket saia ja 200 grammi köögivilja püreena.

Ligikaudu 2—3 nädala jooksul minnakse üle dieet 1-le, mis on vähem range kui eelmised ja millest tuleb kinni pidada nädalate ning kuude vältel. Nimetatud dieet on üleminekudieediks tavalisele toidule ja sisaldab kõiki organismile vajalikke toiduaineid normaalses koguses.

Päevane toidu kalorsus dieet 1 puhul kõigub 3000—3200 kilokalori piires. Toidukordade arv on 5—6. Vaatamata sellele on toit ikkagi magu mehaaniliselt ja keemiliselt säästev.

Haigele on lubatud kuiv sai, saiakuivikud, küpsised, keedetud nuudlid ja makaronid võiga, piimaga hästi pehmeks keedetud manna-, riisi-, tatra-, odra- ja kaeratangudest pudrud, keedetud kartuli-, porgandi-, peedi-, kõrvitsa- ja lillkapsa püreed, keedetud lahja veise-, vasika- ja linnuliha (soovitav hakklihana), keedetud kala, poolpehmed munad ja omlett. Piimasaadustest võib tarvitada võid, värsket kohupiima, värsket hapukoort, täispiima ja rasvarikast hapupiima. Keelatud ei ole ka magusad marjad ning magus puuvili keedetult ja riivitult.

Lubatud jookide hulka kuuluvad lahja tee, eriti kumelitee ja lahja tee piimaga, magusad puuvilja- ning marjamahlad, porgandi- ja tomatimahl. Eriti sobiv on kartulimahl.

Haavandtõve põdevale haigele on keelatud liha-, kala- ja seenesupid, liha- ja kalapuljong, kõik praetud toidud, tselluloosirikkad taimsed toiduained (kapsad, redis, kaalikas, kurgid), soolased, teravamaitseelised ja vürtsitatud road, konservid ja enamik vorstisorte (välja arvatud dieetvorstid ja -viinerid). Ka rukkileib, eriti värsked, ja pirukad kuuluvad ebasoovitavate toiduainete hulka.

Jookidest mõjuvad haigele kahjulikult kõik alkohoolsed ja süsihapet sisaldavad joogid, kohv ning kange naturaalne tee.

Süüa tuleb viis korda päevas ja mitte palju korruga. Toidu keedusoolasisaldus on dieet 1 korral normaalne — 15—20 g päevas. Rohkesti on vaja tarvitada vitamiine, eriti A-, B₁- ja C-vitamiini.

DIEET 1 NÄDALA NÄIDISMENÜÜ

E s m a s p ä e v

Kogu päevaks saia 400 g, suhkrut 50 g.

Kell 8: keedetud keel, peenestatud kaerapuder, tee piimaga, või (20 g).

Kell 11: köögiviljapüree, klaas kibuvitsamarjateed.

Kell 14: riisisupp (läbihõõrutud), keedetud lihast bõfstrooganov kartulipüreega, puuviljažele.

Kell 17: magusad kuivikud, klaas porgandimahla.

Kell 19: teftelid hapukoores, värske õun, tee piimaga.

Kell 21: klaas kirsikisselli.

Teisipäev

Kogu päevaks 400 g saia, 50 g suhkrut.

Kell 8: aurutatud omlett lihaga, nisu- või kaerapuder, tee piimaga, või (20 g).

Kell 11: vaarikažele, klaas kibuvitsamarjateed.

Kell 14: piimaga keedetud lapšaa, keedetud kanaliha läbihõõrutud köögiviljaga, õunažele.

Kell 17: kuivikud, klaas apelsinikisselli.

Kell 19: aurutatud lihapuding porgandipüreega, õuna-kissell, tee piimaga.

Kell 21: klaas kirsikisselli.

Kolmapäev

Kogu päevaks 400 g saia, 50 g suhkrut.

Kell 8: heeringapasteet, piimas keedetud nuudlid, või (20 g).

Kell 11: puuviljapüree, poolpehme muna, klaas kibuvitsamarjateed.

Kell 14: läbihõõrutud riisisupp tomatimahlaga, aurutatud kotletid lihast, õunapüree.

Kell 17: kuivikud, tee piimaga.

Kell 19: bõfstrooganov keedetud lihast, lihateftelid, tee piimaga.

Kell 21: klaas vaarikakisselli.

Neljapäev

Kogu päevaks 400 g saia, 50 g suhkrut.

Kell 8: kohupiimajuust, piimaga keedetud mannapuder, tee piimaga, või (20 g).

Kell 11: vaarikažele, klaas kibuvitsamarjateed.

Kell 14: kruubisupp läbihõõrutud juurvilja ja hapukoo-rega, keedetud liha puuvilja-marjakastmes, puuviljakissell.

Kell 17: kuivikud, tee.

Kell 19: keedetud kala kartulipüreega, värske õun, tee piimaga.

Kell 21: klaas piima.

Reede

Kogu päevaks 400 g saia, 50 g suhkrut.

Kell 8: keedetud keel, läbihõõrutud tatrapuder, tee piimaga, või (20 g).

Kell 11: klaas vaarikakisselli, klaas kibuvitsamarjateed.

Kell 14: läbihõõrutud mannasupp, aurutatud bitkiid nuudlitega, puuviljakompott.

Kell 17: kuivikud, tee.

Kell 19: kohupiimapuding, puuviljaželee, tee piimaga.

Kell 21: klaas piima.

Laupäev

Kogu päevaks 400 g saia, 50 g suhkrut.

Kell 8: kaks poolpehmet muna, piimaga keedetud mannapuder, tee piimaga, või (20 g).

Kell 11: juurviljapüree, klaas kibuvitsamarjateed.

Kell 14: läbihõõrutud kaeratangusupp, aurutatud liha-teftelid, klaas kisselli.

Kell 17: kuivikud, klaas teed.

Kell 19: aurutatud kotlet, õunapirukas, tee.

Kell 21: klaas kirsikisselli.

Pühapäev

Kogu päevaks 400 g saia, 50 g suhkrut.

Kell 8: lihapasteet, piimaga keedetud läbihõõrutud riisipuder, tee piimaga, või (20 g).

Kell 11: küpsetatud õun, klaas kibuvitsamarjateed.

Kell 14: läbihõõrutud mannasupp lillkapsaga, aurutatud liharulett, piimakreem.

Kell 17: kuivikud, tee.

Kell 19: keedetud kala nuudlitega, tee.

Kell 21: puuviljakissell.

Toiduainete näidisvalik haavandtõve puhul
(grammides päeva kohta)

Toiduained	Dieet 1 ^a	Dieet 1 ^b	Dieet 1 ^c	Dieet 1
Sai	—	—	100	500
Saiakuivikud	—	70	70	—
Tangud, mitmesugused	75	130	130	75
Makaronid	—	—	—	10
Kartulijahu	10	15	15	5
Suhkur	70	70	70	70
Köögivili, mitmesugune	—	—	200	500
Mahlad, puuvilja-, marja-	100	100	100	100
Liha	—	100	100	150
Munad	4 tk.	3 tk.	3 tk.	1 tk.
Piim	1200	1200	1000	500
Hapukoor	—	—	—	20
Või	60	60	50	50
Koostis				
valke	70	100	100	100
rasvu	110	110	100	80
süsivesikuid	200	350	400	500
Kalorsus (kcal)	2100	2900	3000	3200

Pärast seda, kui kõik haavandtõve sümptoomid on kadunud ja röntgenoloogiline läbivaatus näitab, et haavand on paranenud, tuleb veel kolme kuu vältel pidada dieeti 1 ja järgneva kahe-kolme kuu jooksul üle minna tavalisele toidule. Kui peaks tekkima haiguse ägenemine, on vaja uuesti alustada säästediitidega vastavalt ägenemise astmele.

MAOOPERATSIOONIJÄRGNE TOITUMINE

Maohaiguste kirurgilise ravi põhimeetodiks tänapäeval on teatud osa, tavaliselt $\frac{2}{3}$ mao eemaldamine. Selle tagajärjel väheneb mao maht, väheneb maomahla eritus ja toit lahkub maost kiiresti.

Et mao maht on väike, tuleb süüa tihti, vähemalt 5—6 korda päevas. Korruga tarvitatav toiduhulk peab olema väike, vastasel korral koormatakse magu üle. Eriti oluline on see vahetult operatsioonijärgses perioodis.

Mõnikord kaebavad haiged valude üle ülakõhus. Selle põhjuseks on tavaliselt mao ja soole limaskesta põletik.

Sellistel puhkudel on soovitatav süüa hästi keedetud ja peenestatud toitu, tarvitada rohkesti kalamaksaõli, A-vitamiini ning juua kummeliteed ja karlsbadi soola nõrka lahust.

Osal opereeritud maoga inimestel tekib pärast söömist kuumustunne, nõrkus, iiveldus, südamekloppimine, higistamine ja mõnikord kõhulahtisus. Sellistel puhkudel on otstarbekohane süüa poollamades või otsekohe pärast söömist pikali heita. Soovitatav on tiheda konsistentsiga ja külma toidu söömine. Suuremate vedelikukoguste tarvitamine ning vee joomine söögi ajal pole lubatud. Vähendada tuleb süsivesikuterikkaid, eriti magusaid toite. Rasva sisaldust toidus on vaja suurendada.

Sageli kannatavad maooperatsiooni läbi teinud inimesed kõhulahtisuse all. Selle põhjuseks on tavaliselt toidu kiire edasiliikumine maost soolde, samuti mõned toiduained. Kõhulahtisuse ärahoidmiseks ja ravimiseks dieediga on kõige parem tihti ning korruga vähe süüa. Süsivesikute hulka toidus tuleb vähendada 300—350 grammi normaalse 500 g asemel ja asendada need põhiliselt rasvadega. Tuntud dietoloog Hayes soovib kõhulahtisuse korral toitu, kus rasvad, valgud ja süsivesikud oleksid järgmises vahekorras: rasvu 5 osa, valkuid 1,5 osa, süsivesikuid 1 osa. Tingimata on vaja piirata soolte tegevust ergutavate tselluloosirikaste süsivesikute (kurk, kapsas, redis, kaalikas) sisaldust toidus. Paljudel juhtudel on kõhulahtisuse põhjuseks piim, kuna piima talutavus maooperatsiooniga väheneb. Loomulikult tuleb siis piima joomisest loobuda.

Suure osa mao eemaldamine halvendab märksa vitamiinide ja mineraalainete imendumist. Selle tulemuseks võivad olla kehvvveresus, seedimishäired jm. Kõige sagedamini on täheldatud mineraalainetest raua ja kaltsiumi, vitamiinidest C-, B-rühma ning A-vitamiini vaegust organismis. Nimetatud mineraalainete ja vitamiinide hulk toidus peab tingimata piisav olema.

Kokkuvõtlikult peaks opereeritud maoga (osa maost on eemaldatud) inimese ravitoitlustamine vastama järgnevatele põhinõuetele: 1) süüa tuleb sageli, aeglaselt ja vähe korruga; 2) vahetult pärast söömist on soovitatav pikali heita; 3) tarvitada tihedama konsistentsiga toite ja vähendada vedelate toitude söömist, söögi ajal vähem juua; 4) toit peab olema rasvarikas, süsivesikute sisaldust võiks

piirata — eriti magusate toitude ja tselluloosirikka köögivilja arvel. Rauda, kaltsiumi, C-, B-rühma ja A-vitamiini peab toidus olema küllaldaselt. Jookidest on eriti sobivad kummelitee, piima mittetalumisel seda vältida.

Opereeritud haige päevane toit võiks koosneda järgmistest toiduainetest: 300 g saia, 50 g suhkrut, 70 g tangu, 400 g köögivilja, 100 g puuvilja, 250 g liha, 4 muna, 50 g võid, 400 g piima, 20 g hapukoort, 100 g kohupiima, 5 g kartulijahu. Loetletud toiduainetega saab organism 130 g valke, 100 g rasvu ja 350 g süsivesikuid. Toidu kalorusus — 2900 kcal.

NÄIDISMENÜÜ ESIMESE KOLME OPERATSIOONILE JÄRGNEVA KUU VÄTEL KASUTAMISEKS

Kogu päevaks 300 g saia.

Hommikul tühja kõhuga $\frac{1}{2}$ klaasi kibuvitsamarjateed.

Kell 9: 10 g võid, 100 g kohupiima hapukoorega, piimaga keedetud läbihõõrutud tatrapuder võiga, klaas teed.

Kell 11: köögiviljapüree, klaas kisselli, pool klaasi kibuvitsamarjateed.

Kell 14: pool taldrikut läbihõõrutud köögiviljasuppi, aurutatud kotletid.

Kell 16: õunapüree, 1 pehme muna, pool klaasi kibuvitsamarjateed.

Kell 19: lihapallid, porgandipüree, klaas teed.

Kell 21: 10 g võid, 1 pehme muna, klaas teed piimaga.

NÄIDISMENÜÜ, KUI OPERATSIOONIST ON MÖÖDUNUD ÜLE KOLME KUU

Kogu päevaks 300 g saia.

Hommikul tühja kõhuga pool klaasi kibuvitsamarjateed.

Kell 9: 10 g võid, 100 g kohupiima hapukoorega, tatrapuder küpsetatud sibulaga, klaas teed.

Kell 11: küpsetatud kartulid, klaas kisselli, pool klaasi kibuvitsamarjateed.

Kell 14: pool taldrikut borši, praetud liha kartulitega.
Kell 16: küpsetatud õun, pool klaasi kibuvitsamarjateed.
Kell 19: praetud koha, köögiviljasuflee, klaas teed.
Kell 21: 10 g võid, 1 pehme muna, klaas teed või kom-
potti.

ÄGE PEEN- JA JÄMESOOLEPÕLETIK

Ägeda peen- ja jämesoolepõletiku sagedasemateks põhjusteks on seedeelundkonna ülekoormamine liigsöömise ja eriti ühekülgse toiduga, riknenud toitude tarvitamine jt. põhjused. Ägeda peen- ja jämesoolepõletiku tunnusteks on iiveldus, oksendamine, valud kõhus, kõhupuhitus ja kõhulahtisus. Väljaheide on vedel ja võib sisaldada lima ning verd. Mõnikord kaasnevad häired südamevereringe süsteemis ning kehatemperatuuri kõrgenemine.

Ägeda peen- ja jämesoolepõletiku ravi algab näljadiesdiga. Haiguse esimesel (või kahel esimesel) päeval on lubatud ainult kange suhkruta või vähese suhkruga tee. Teele võib lisada piima ja sidruni- või mustasõstra mahla. Kui haige on väga nõrk, lisatakse teele teelusikatäis konjakit või supilusikatäis veini (muskaat, kahoor). Soovitatav on juua kummeli- ja kibuvitsamarjateed.

Näljadiesdi võib asendada õunadiesdiga. Selle kohaselt saab haige esimesel (või kahel esimesel) haiguspäeval ööpäeva vältel ainult 1,5 kg magusaid õunu püreena. Mõnikord lisatakse õunapüreele paar klaasi kanget teed.

Teisel või kolmandal haiguspäeval võib juba dieeti laiendada. Toidu päevane kalorsus ei tohiks esimestel päevadel ületada 2000 kilokalorit. Valkusid peab haige saama 75 g, rasvu 40—45 g ja süsivesikuid 250—300 g. Päevane toidukogus jaotatakse 4—5 toidukorra vahel. Kui ägeda peensoole- ja jämesoolepõletiku korral on ülekaalus käärimisprotsessid, siis tuleb tunduvalt piirata süsivesikuterikkaid toiduaineid (leib, sai, tangud, pudrud, kondiitritooted, suhkur). Roiskumisprotsesside esinemisel soolestikus on soovitatav vähendada valgurikka toidu (liha, kala, kohupiim, herned) tarbimist.

Toit ägeda peensoole- ja jämesoolepõletiku korral peab olema peenestatud ja hästi keedetud. Ta ei tohi sisaldada soolestikku mehaaniliselt ja keemiliselt ärritavaid toiduaineid.

Alates 2.—3. haiguspäevast on lubatud saiakuivikud (150—200 g päeva kohta), veega või lihapuljongiga keedetud tummised ja läbihõrutud supid riisist, mannast või kaeratangudest, veega või lihapuljongiga keedetud manna-, riisi- või herkulopuder, lahja lihapuljong, kissellid ja želeed, eriti mustikakissel ja -žele, värsked kohupiim, või (40 g päevas), keedetud lahja kala ning liha (piiratud hulgal) hautatud kotlettide, frikadellide, lihapallide või püreena. Jookidest võib tarvitada kanget teed, puuviljamahlu ja veega keedetud kakaod. Eriti head on parkiva toimega mustika- ja mustasõstramahl.

Keelatud on soolestikku ärritavad orgaaniliste hapete poolest rikkad toiduained (marinaadid, hapud joogid, hapud puuviljad ja marjad), kõik soolased ja vürtsitatud toidud, süsihappegaasirikkad joogid ja õlu, tselluloosi ja pektiini sisaldavad taimetoidud (jäme leib, tatratangud, puuvili, köögivili), täispiim ja piimatoidud, külmad road ja joogid ning rasvarikkad toidud (rasv, rõõsk ja hapukoor, majonees, rasvane liha ja kala).

Tabel 11

Ägeda peen- ja jämesoolepõletiku esimestel päevadel lubatud toiduained
(grammides päeva kohta)

Toiduained	Tavaline dieet	Dieet süsivesikute piiramisega
Saiakuivikud	150	100
Suhkur	20	20
Tangud	140	40
Liha, keskmise rasvasisaldusega	150	250
Värsked kohupiim, lahja	100	150
Või	40	40
Munad	1/2 muna	1 muna
Kartulijahu	10	5
Kuivatatud puuvili	50	50
Kuivatatud kibuvitsamarjad	40	40
Koostis		
Valke	67	100
Rasvu	50	50
Süsivesikuid	250	130
Kalorsus	1750	1400

ÄGEDA PEEN- JA JÄMESOOLEPÕLETIKU ESIMESTEL PÄEVADEL RAKENDATAV NÄIDISMENÜÜ

Kogu päevaks 150 g saiakuivikuid.

Kell 8: läbihõõrutud manna- või riisipuder, 100 g lahjat kohupiima, klaas kanget teed, 10 g võid, saiakuivikud.

Kell 11: klaas kibuvitsamarja- või mõnda muud teed, 5 g võid, saiakuivikud.

Kell 14: lihapuljongis keedetud tummine riisisupp, lihapüree, kissell.

Kell 17: klaas kanget teed, 5 g võid, saiakuivikud.

Kell 20: läbihõõrutud riisipuding, kissell, klaas kibuvitsamarjateed.

ÄGEDA PEEN- JA JÄMESOOLEPÕLETIKU ESIMESTEL PÄEVADEL RAKENDATAV NÄIDISMENÜÜ SÜSIVESIKUTE PIIRAMISEGA

Kogu päevaks 100 g saiakuivikuid.

Kell 8: 150 g läbihõõrutud kohupiima, 10 g võid, klaas kanget teed, kuivikud.

Kell 11: klaas kibuvitsamarja- või mõnda muud teed, 5 g võid, kuivikud.

Kell 14: lihapuljongis keedetud tummine riisisupp, lihapüree, kissell sahariiniga.

Kell 17: aurutatud liharulaad, klaas kanget teed sidruniga, kuivikud.

Kell 19: lihapuljong, lihafrikadellid, klaas teed sidruniga.
Enne magamaheitmist: klaas kanget teed.

Kirjeldatud dieeti ei tohi pidada üle 5—6 päeva, kuna see on võrdlemisi ühekülgne ja mittetäisväärtuslik. Alates 5.—6. haiguspäevast on lisaks ülaltoodule lubatud kuiv sai, tatratangud, hakitud liha (strooganov), keedetud köögivilj püreena, seisnud kefiir või hapupiim. Täispiima võib vaid vähesel hulgal lisada kohvile või teele.

ÄGEDA PEEN- JA JÄMESOOLEPÕLETIKU
KORRAL RAKENDATAV NÄIDISMENÜÜ ALATES
5.—6. HAIGUSPÄEVAST

Kogu päevaks 400 g saia.

Kell 8: pastet leotatud heeringast, kartulipüree, 10 g võid, klaas teed.

Kell 11: klaas teed piimaga, 10 g võid.

Kell 14: läbihõõrutud värskekapsasupp lihaga, liha strooganovina, läbihõõrutud tatrapuder, klaas kisselli.

Kell 17: klaas teed, 30 g kuivikuid.

Kell 19: aurutatud lihakotletid, porgandi- või õunapüree, klaas kohvi piimaga.

Enne magamaheitmist: klaas kisselli.

Ka eespool toodud dieeti rakendatakse ainult mõne päeva vältel ning minnakse siis üle ravitoidule, mis erineb tavalisest toidust vaid selle poolest, et ta ei sisalda toorest köögivilja, täispiima ja raskesti sulavaid loomseid rasvu, näiteks seapekki. Niisugust dieeti võib haige pidada nädalate kuni mõne kuu vältel — tervistumiseni.

ÄGEDA PEEN- JA JÄMESOOLEPÕLETIKU KORRAL
RAKENDATAV NÄIDISMENÜÜ ÄGEDATE NÄHTUDE
MÕÖDUMISE JÄREL.

Kogu päevaks 300 g saia ja 200 g leiba.

Kell 8: 50 g leotatud heeringat, 200 g küpsetatud kartuleid, 10 g võid, klaas teed.

Kell 11: klaas teed piimaga, 10 g võid.

Kell 14: värskekapsasupp lihaga, strooganov, tatrapuder, klaas õunakompotti.

Kell 17: klaas teed, 30 g kuivikuid.

Kell 19: lihakotletid, 100 g peenestatud hapukapsaid, õunapirukas, klaas kohvi piimaga.

Kell 22: klaas kisselli.

Peensoole kroonilist põletikku esineb sagedamini haigetel, kes põevad alahappesusega või happesuse puudumisega gastriiti ja nendel, kellel on osa maost operatsiooni teel eemaldatud. Krooniline peensoolepõletik võib olla ka halvasti paranenud ägeda peensoolepõletiku tagajärjeks.

Kroonilise enteriidi peamised tunnused on haige kõhnumine, isutus, väsimus, peavalud, perioodiliselt esinevad valud kõhu keskosas, kõhupuhitus ning aeg-ajalt kõhulahtisus. Väljaheites võib leiduda lima ja seedimata toiduosi.

Et kroonilise enteriidi korral tuleb dieeti pidada kuude ja aastate vältel, siis peab toit olema täisväärtuslik, s. o. sisaldama vajalikus koguses valkusi, rasvu, süsivesikuid, vitamiine ja mineraalaineid. Ka toidu kalorsus peab olema küllaldane. Tavaliselt piisab kroonilise peensoolepõletiku haigele 2600—3200 kilokalorist.

Nii nagu enamiku seedeelundite haiguste puhul, tuleb ka kroonilise peensoolepõletiku korral süüa 5—6 korda päevas ja väikestes kogustes. Ühel söögiajal ei ole soovitatav süüa üle kahe toidu, kusjuures suppi võib süüa ainult pool taldrikutäit. Suurema toiduhulga tarvitamine koormab niigi häirunud seedimisprotsessi ja võib esile kutsuda haiguse ägenemise.

Enamik toiduaineid kuulub peenestamisele ja tarvitamisele püreedena ning tummidena. Peenestamata ja kore toit ärritab soolestikku mehaaniliselt. Hoiduda tuleb liiga külmadest ja kuumadest toitudest.

Toidu koostisele esitatakse järgmised nõuded: ta peab sisaldama 100—200 g valke, 60—70 g rasvu ja 300—350 g süsivesikuid. Valku sisaldavatest toiduainetest tuleksid eelkõige kõne alla mitterasvased liha- ja kalasordid, kohupiim, lahja juust, lahja vorst ja viinerid jt. Süsivesikud saadakse peamiselt teraviljasaadustest (kuivikud, sai, tangud, makaronid) ja keedetud peenestatud köögiviljast. Rasvade põhiliseks allikaks kroonilise peensoolepõletiku korral on või ning värske hapukoor. Süsivesikute ja rasvade tarvitamist tuleb vähendada.

Keelatud on teravamaitseelised ja vürtsitatud toidud. Ebasoovitavaks tuleb pidada soolase toidu söömist. Lubatud ei ole leib (eriti värske leib), toores peenestamata

köögi- ja puuvili (eriti herved ja oad), täispiim ning sellest valmistatud toidud, hapud puuvilja- ja marjasordid ning süsihappegaasirikad joogid. Endastmõistetavalt tuleb loobuda kõigest alkohoolsetest jookidest.

Et kroonilise peensoolepõletikuga haige toidus on vähe või puudub täiesti toores köögi- ja juurvili, samuti leib jt. rikkalikult C- ja B-rühma vitamiine sisaldavad toiduained, tuleb erilist tähelepanu pöörata organismi varustamisele C-, B₁-, B₂-, B₆- ja PP-vitamiiniga teisel viisil. Nimetatud vitamiine on rohkesti kibuvitsamarjatees ja pärmis. Kahtlemata tuleb lisaks toiduga saadavatele vitamiinidele tarvitada apteekides müügil olevaid vitamiinipreparaate.

Kroonilise peensoolepõletiku korral võiks ühe päeva jaoks kasutada järgmisi toiduaineid: 400 g saia, 100 g mannat või riisi, 10 g kartulijahu, 200 g keskmise rasvasusega liha, 200 g lahjat kohupiima, 50 g mitteteravamaitselist juustu, 50 g võid, 1 muna, 50 g suhkrut, 200 g köögivilja, 200 g õunu, 30 g kuivatatud mustikaid, 50 g kuivatatud kibuvitsamarju, 200 g nisukliisid. Loetletud toiduainetega saab haige 120 g valke, 70 g rasvu, 350 g süsivesikuid ja 2600 kilokalorit.

NÄIDISMENÜÜ KROONILISE ENTERIIDI PUHUL

Kogu päevaks 400 g saia.

Hommikul tühja kõhuga klaas kibuvitsamarjateed.

Kell 8: veega keedetud mannapuder, 1 pehme muna, 50 g riivitud juustu, 10 g võid, 1/2 klaasi teed.

Kell 11: 100 g läbihõõrutud kohupiima, 1/2 klaasi porgandi- või puuviljamahla.

Kell 14: 1/2 taldrikut lihapuljongis keedetud tummist suppi, hakkšnitsel, õunapüree.

Kell 17: 100 g läbihõõrutud kohupiima, 10 g võid, 1/2 klaasi teed.

Kell 19: lihapüree riisiga, klaas mustikakisselli.

Enne magamaheitmist 1/2 klaasi kibuvitsamarjateed.

Haiguse paranedes võib raviva arsti nõusolekul ettevaatlikult üle minna tavalisele toidule. Haiguse ägenemise korral aga rakendatakse dieeti, millest oli juttu ägedat peensoolepõletikku käsitlevas peatükis.

Kroonilise jämesoolepõletiku põhjuseks on enamikul juhtudel düsenteeria. Peale düsenteeria võivad mõned kroonilise jämesoolepõletiku vormid olla seotud organismi ülitundlikkusega, psüühiliste häiretega, mitmesuguste teiste infektsioonidega jne.

Haiguse põhilisteks tunnusteks on isutus, kergesti väsimine, kõhnumine, peavalud, valud kõhus, perioodiline kõhulahtisus ja kõhupuhitus. Väljaheites võib leiduda verd ja lima.

Nagu kõigi krooniliste haiguste dieet nii peab ravitoit ka kroonilise jämesoolepõletiku korral olema küllalt kõrge kalorsusega ning sisaldama kõiki organismile vajalikke toiduaineid. Toidu kalorsus peaks olema 2500—3000 kcal päevas. Toidukordade arv — viis. Nii nagu enamiku seedeelundite haiguste korral, tuleb kroonilise jämesoolepõletiku esinemisel tihti ja vähe korruga süüa. Hoiduma peab liiga külmadest ja liiga kuumadest roogadest. Toit tuleb peenestada, et vältida jämesoole mehhaanilist ärritust. Jämesoole kaitsmiseks keemiliselt ärritavate toiduainete eest on keelatud teravamaitseelised ning sinepi, äädika, pipra jt. vürtside rikkad toidud. Päevas tarvitatav keedusoola hulk ei tohi ületada 15 g.

Kroonilise jämesoolepõletiku korral rakendatav dieet peab sisaldama ligikaudu 100 g valkusid, 60—75 g rasvu ja 420—500 g süsivesikuid. Kui jämesooles on ülekaalus käärimisprotsessid (sel puhul on roe hulk suur, ta on vedela pudru taoline, kollane, hapu lõhnaga), on vaja süsivesikute hulka toidus vähendada. Roiskumisprotsesside ülekaalu puhul (sel puhul on roe tume, tihedama konsistentsiga, halvasti lõhnav) tuleb piirata valkude tarvitamist.

Leiva, toore köögi- ja puuvilja, eriti herneste ja ubade, täispiima ja piimast valmistatud toitute, konservide, marinaadide, hapude mahlade, süsihappegaasi sisaldavate ning alkohoolsete jookide tarvitamine ei ole soovitatav, sest need võivad anda tõuke põletikuprotsessi ägenemisele sooles.

Niisuguse dieedi pikemaajalisel rakendamisel võib organismis välja kujuneda vitamiinide, eelkõige B₁-, C- ja A-vitamiini vaegus. Hüpvitaminoosid aga takistavad paranemist. Hüpvitaminooside ärahoidmiseks on vaja

organismi viia suuri koguseid vitamiine. Tavaliselt tehakse seda vitamiinipreparaatide tarvitamise teel. Kroonilise jämesoolepõletikuga haige peab saama päevas vähemalt 200 mg C-vitamiini, 8 mg B₁-vitamiini, 60 mg nikotiinhapet, 8 mg B₂-vitamiini ja 4 mg A-vitamiini.

Mõnikord kasutatakse kroonilise jämesoolepõletiku raviks nn. siksak-dieeti, mis tähendab säästvalt dieedilt mõneks päevaks vähemsäästvate (rohkem normaalsele toidule sarnanevate) ja tagasi säästvate ravitoidule üleminekut. Selline toitmine väldib kõhukinnisust, vitamiinide vaegust ja teisi säästva dieediga kaasaskäivaid ebasoodsaid nähtusi.

Järgnevalt on näitena toodud kroonilise jämesoolepõletiku korral päeva jooksul soovitatavad toiduained: saia 500 g (sellest 100—150 g võib olla asendatud leivaga), jahu 50 g, suhkrut 50 g, kruupe 50 g, keedetud juurvilja 600 g, puuvilja 250 g, liha 200 g, heeringat 50 g, võid 60 g, piima 125 ml, üks muna, kartulijahu 10 g. Piima, juurvilja, leiva ja puuvilja tarvitamine oleneb haiguse staadiumist ning inimese individuaalsest taluvusest.

NÄIDISMENÜÜ KROONILISE JÄMESOOLEPÕLETIKU KORRAL

Kell 8: leotatud heeringas (50 g), ahjukartul (200 g), porgandimahl 100 g, või (10 g), klaas teed.

Kell 11: klaas teed piimaga, või (10 g).

Kell 14: värsketakasupp lihaga, bõstrooganov, tatra-tangupuder, õuna- või kirsikompott.

Kell 17: kuivikud, klaas teed.

Kell 19: lihakotletid, värsked kapsa mahl, õunapirukas, kohv piimaga.

Kogu päeva kohta 500 g saia, 50 g suhkrut.

Haiguse paranemisel ja raviarsti nõusolekul toimub järkjärguline üleminek tavalisele toitumisele. Haigusprotsessi ägenemise korral rakendatakse märksa rangemat dieeti, sellist, nagu ägeda peen- ja jämesoolepõletiku puhul.

KROONILINE KÕHUKINNISUS

Krooniline kõhukinnisus võib tekkida erinevatel põhjustel. Tihti on selleks hemorroidid, pärasoole põletik, pärasoole limaskesta haavandid jt. Sagedamini areneb kõhukinnisus istuva eluviisi, vähese kehalise töö ja ebaõige toitumise tagajärjel. Paljud inimesed armastavad süüa vähese jääkainega toiduaineid — pirukaid, kakaod, konserve, šokolaadi, suppe, putrusid jt. Nimetatud toiduained oma väikese kogusega ei erguta soolestiku tegevust ja tulemuseks on krooniline kõhukinnisus. Mõnikord on kõhukinnisuse põhjuseks pikaajaliselt peetud säästev dieet seedeelundkonna haiguste puhul.

Ebaõigest toitumisest ja vähesest kehalisest aktiivsusest tingitud kroonilise kõhukinnisuse all kannatavatel inimestel on soovitatav kasutada soolestikku mehaaniliselt ärritavat tselluloosi-, toorkiu- ja pektiinirikast taime-toitu — jämedast jahust leiba, toorest köögivilja, eelkõige toorest peenendatud kapsast, värsket ja konserveeritud tomatit, porgandit, toorest söögipeeti, sibulat, redist, herneid, ube jt. Puuviljadest aitavad kõhukinnisust likvideerida viinamarjad (1 kg tühja kõhuga), mandariinid, apelsinid, eriti mustad ploomid, maasikad jt. Hästi toimivad mesi, rosinad ja pähklid. Väga soodsa toimega on täispiim, kefiir, hapupiim, marineeritud toidud, hapud juur- ja puuviljamahlad, kali ja süsihappegaasirikad joogid (limonaad, gaseeritud vesi, õlu).

Kõhtulahtistava toimega on rasvarikkad toidud — või, rõõsk koor, majonees, rasv, taimeõlid, sprotid, sardiinid.

Kroonilise kõhukinnisuse korral peavad kuuluma igapäevasesse menüüsse suhkrurikkad toiduained — mesi, keedised, želed, suhkur, magusad puuviljad.

Tähtis koht on soolastel toitudel — soolane heeringas, soolavesi, soolane kala ja liha jt.

Soovitatav on süüa külma toitu — külma peedisuppi, külma köögiviljaborši, okroškat jt. ning juua külmi jooke — külma kalja, limonaadi, õlut, gaseeritud vett. Külm toit ja külmad joogid ergutavad ning soodustavad soolestiku perestaltikat, kuum toit, vastupidi, mõjub kõhtukinnistavalt.

Eriti hästi mõjub klaasi külma vee, külma soolase vee, külma suhkruvee ning külma mineraalvee joomine hommikuti tühja kõhuga.

Toidust tuleb välja lülitada kõhukinnisust soodustavad toiduained: kakao, kuum ja kange tee, must kohv, punane vein, peenest jahust saiakesed, pirukad, manna- ja riisipudrud, vorst, hakkliha, tummised supid, makaronid jt.

Kui kõhukinnisus lisandub kroonilisele jämesoolepõletikule ning on säästva dieedi otseseks tagajärjeks, ei saa rakendada eespool kirjeldatud dieeti, kuna see võiks viia haiguse ägenemisele. Sellistel juhtudel on vaja süüa rohkem liha, eriti vasikaliha, keedetud kala, riivitud köögivilja, puuviljamahlu, värsket kefiiri ja mune.

Kõhupuhituse korral mõjuvad gaaside tekkimist pidurdavalt ja kiiresti kummeli-, piparmündi-, ristikkeina-, koirohu- ja tillitee. Vältida tuleb sel puhul värsket leiba, herneid, ube, kapsast, kartulit, suhkrut sisaldavaid toite ning mõnikord ka piima.

Kõhukinnisuse korral võiks näiteks päevase menüü koostamisel kasutada järgmisi toiduaineid: 500 g leiba ja saia, 70 g tatra- või hirsitangu, 200 g liha, 50 g heeringat, 60 g võid, 10 g margariini, 30 g juustu, 300 g hapukoort, 100 g piima, 200 g hapupiima, 800 g mitmesugust köögivilja, 200 g värsket puuvilja (või 50 g kuivatatud puuvilja), 80 g suhkrut, 20 g mett. Nende toiduainete tarvitamisel saab kõhukinnisuse all kannatav inimene 110 g valku, 100 g rasvu ja 450 g süsivesikuid. Toidu kalorsus on 3250 kilokalorit.

KÕHUKINNISUSEVASTANE NÄIDISMENÜÜ NR. 1

Kogu päevaks 500 g leiba ja saia.

Hommikul tühja kõhuga: klaas külma keedetud vett 10 g suhkrut või meega.

Kell 8: heeringas praetud kartulitega, 15 g võid, 30 g juustu.

Kell 12: rosolje hapukoorega või salat, klaas kohvi piimaga.

Kell 16: borš lihaga, peedi- või kapsasupp, praetud liha tatrapudruga, üks hapukurk, kompott kuivatatud puuviljast või värsket puuvilja, marjad suhkruga.

Kell 20: lihaseljanka, 15 g võid, 20 g mett või keedist, klaas teed.

Enne magamaheitmist: klaas kompotti või hapupiima suhkruga.

KÕHUKINNISUSEVASTANE NÄIDISMENÜÜ NR. 2

Kell 8: kõva muna, segasalat, hapupiim, või, rasvane kala.

Kell 12: keedetud liha, praetud tatrapuder.

Kell 16: köögiviljasupp mustade ploomidega, praetud liha ja praetud kartul, hapukapsas, kondiitrikook.

Kell 19: tatrapuding kohupiimaga, kapsakotletid, värske puuvili.

Kell 22: mustad ploomid, kondiitrikook.

KÕHUKINNISUSEVASTANE NÄIDISMENÜÜ NR. 3

Hommikul: kohv piimaga, külm piim või ühepäevane kefiir, leib võiga, toores köögivili (tomatid, kurgid, redis, salat) hapukoorega.

Lõunal: köögiviljasupp, liha või kala köögiviljaga, kompott toretest marjadest, puuvili.

Õhtul: segasalat, tatrapuder piima või võiga, manna-puder mustade ploomidega.

Enne magamaheitmist: toored mustad ploomid või leotis mustadest ploomidest.

Ülalkirjeldatud dieediga peab tingimata kaasas käima füüsilise aktiivsuse tõus: kehalise töö tegemine, hommikuvõimlemine, pikad jalutuskäigud, suusatamine, ujumine, matkamine jne.

Tähtsamate kõhukinnisust soodustavate ja kõhukinnisust vältivate ning soolestiku tegevust soodustavate toiduainete loetel

Kõhukinnisust soodustavad

Mannapuder
 Riisipuder
 Makaronid, nuudlid, lapšaa
 Tummised supid
 Pirukad
 Kissellid
 Mustikad
 Pohlad
 Pirnid
 Kuum kange tee
 Kohv
 Kakao
 Šokolaad
 Punane vein
 Peenest jahust sai
 Hakkliha
 Konservid
 Keeduvorst

Kõhukinnisust vältivad

Soolased toidud (soolaheerin-
 gas)
 Hapupiim, kefiir
 Puuviljamahlad
 Leivakali
 Puuvili
 Leib
 Mesi
 Suhkur
 Kõögivili, eriti kapsas, kurgid,
 söögipeet, redis, tomatid, por-
 gand, herned
 Siirupid
 Rosinad
 Pähhlid
 Marineeritud toiduained
 Rõõsk ja hapukoor
 Või
 Rasv
 Taimeõlid
 Salatid
 Majonees
 Sardiinid
 Sprotid
 Keedised
 Õlu
 Gaseeritud vesi
 Limonaad
 Mineraalvesi
 Külmad toidud ja joogid
 Jäätis
 Mustad ploomid
 Suhkruvesi
 Soolavesi

SAPIPÕIE- JA SAPITEEDEPÕLETIK

Sapipõie ja sapiteede haigused on väga levinud. Sapiteede haigusi esineb tunduvalt sagedamini kui näiteks mao- ja kaksteistsõrmiksoole haavandtõbe ning kopsupõletikku. N. Elsteini andmetel tuleb Tallinnas iga 1000 elaniku kohta 11—13 sapipõie ja sapiteede haigestumise juhtu. Sapipõie ja sapiteede haigustest on aga esikohal nende põletik. Sapipõie- ja sapiteedepõletikku põevad eeskätt naised. Nende hulgas on haigestumine 4—5 korda sagedam kui meeste hulgas. Naiste sagedamini haigestumise üheks soodustavaks põhjuseks peetakse rasedust. Ilmne seos valitseb sapipõiepõletiku ja suguelundite haigestumise vahel. Sapipõie- ja sapiteedepõletiku otseseks põhjuseks on aga vereringest ja seedeelunditest sapipõide ning sapiteedesse sattuvad mikroobid, lambliaid (teatud algloomade liik), harvemini ussnugilised jt.

Sapipõie- ja sapiteedepõletik võib kulgeda ägedalt ja krooniliselt. Ägedat sapipõiepõletikku iseloomustavad äkki paremale roidekaare alla löövad valud, iiveldus, oksendamine ja tihti kehatemperatuuri tõus. Krooniline sapipõiepõletik, millega sageli kaasneb krooniline sapiteedepõletik, avaldub pidevate tuimade, närivate valude esinemises paremal ülakõhus, sagedases iivelduses, nõrkuses, rasvaste toitude mittetalumises ning töövõime languses.

Kuigi ägedat sapipõiepõletikku ravitakse tavaliselt haiglas, juhtub mõnikord nii, et ravi tuleb alustada kodus. Sellisel juhul tuleb teada ravitoitlustamise eeskirju, sest õige toitumine omab ägeda sapipõiepõletiku ravis otsustavat osa.

Esimesel või kahel esimesel haiguspäeval keelatakse haigele igasugune toit. Ta võib juua ainult mõõduka temperatuuriga teed 4—5 klaasi päevas. Ägedate nähtude möödumisel antakse tummiseid suppe, saiakuivikuid, kiselili, kompotti, vähesel hulgal puu- ja köögiviljamahlu, lahjat liha ja kala, veega keedetud manna- ja riisiputru, keedetud köögivilja (lillkapsas, porgand, herned) ning kartulit püreena. Haiguse taandumisel, tavaliselt 1—2 nädala möödumisel, lisatakse toidule piiratud koguses võid ja taimeõlised (mitte üle 20—40 g päevas), lubatakse süüa puuvilja ja marju, munavalgest valmistatud omletti (munakollane jääb kauaks keelatuks), tahket leiba ja saia,

teed piimaga, piima, kefiiri, eriti lahjat kohupiima ja lahjat vorsti, toorest köögivilja (välja arvatud hapuoblikad, spinat, kurgid, kapsas). Jookidest võib tarvitada soojendatud aluselist mineraalvett.

Keelatud on kõik teravamaitseelised ja vürtsitatud toidud, praetud road, rasvased ja kolesteriinirikkad toiduained, nagu seapekk, munakollane, kalamari, kõrge rasvasisaldusega juust, või suures koguses, rasvane loomaliha ja kala jt. Ägeda sapipõiepõletiku korral ei ole lubatud ka kohv, kakao, liha- ja seenesupid (eriti rasvased), pirukad, kondiitrikoogid kreemiga, jäätis, külmad joogid ja toidud, suitsutatud toiduained: suitsusink, suitsuvorst, suitsukala, konservid ja igasugused alkohoolsed joogid.

Nagu kõigi seedeelundite haiguste korral nii ka ägeda sapipõiepõletiku puhul tuleb süüa tihti — 5—6 korda päevas. Toidu päevane kalorsus ei tohiks ületada 2500—3000 kcal.

Üleminek normaalsele toidule oleneb haiguse ägedate nähtude möödumise ja paranemise kiirusest. See peab toimuma ettevaatlikult, järk-järgult ja ainult arsti loal. Ägeda sapipõiepõletiku halvasti paranemine ning krooniliseks muutumine on pahatihti tingitud kiirest üleminekust tavalisele toidule ja eluviisile.

NAIDISMENÜÜ ÄGEDA SAPIPÕIEPÕLETIKU PUHUL (V. K. Zikejeva järgi)

E s m a s p ä e v

- I hommikueine: riisipuder piimaga, lihapasteet, tee 50 g piimaga.
- II hommikueine: peenestatud kohupiim piimaga, klaas teed.
- Lõuna: $\frac{1}{2}$ taldrikutäit herkulosuppi, hautatud lihakotletid, hautatud nuudlid, viinamarjamahlatarretis.
- Õhtuode: kuivikud teega, klaas kibuvitsamarjateed.
- Õhtusöök: kohupiimapuding, 100 g hautatud liha, kartulipüree, tee.

Enne magamaminekut: klaas kisselli.

Kogu päevaks 300 g saia ja 75 g suhkrut.

Teisipäev

- I hommikueine: 100 g kohupiima, mannapuder, tee piimaga.
- II hommikueine: 100 g tooreid või küpsetatud õunu,
- Lõuna: kruubi-aedviljasupp, hautatud lihast frikadellid (100 g), kõrvitsapüree, kissell puuviljamahlast.
- Õhtuode: magusad kuivikud, klaas puuviljamahla.
- Õhtusöök: hautatud kala, kartulipüree, puuviljakompott.

Enne magamaminekut: klaas kefiiri.

Kogu päevaks 300 g saia ja 75 g suhkrut.

Kolmapäev

- I hommikueine: suflee hautatud lihast, herkulopuder, tee 50 g piimaga.
- II hommikueine: püree 100 g mustadest ploomidest, klaas teed.
- Lõuna: kartuli-aedviljasupp, keedetud kana valge kastmega, tatratangupuder, magustoit vahule klopitud õuntest.
- Õhtuode: kibuvitsamarjatee suhkruga, magusad kuivikud.
- Õhtusöök: munavalgeomlett lihaga, kohupiimakorp, tee sidruniga.

Enne magamaminekut: klaas hapupiima.

Kogu päevaks 300 g saia ja 75 g suhkrut.

Neljapäev

- I hommikueine: 100 g kohupiima suhkruga ja koorega, tatratangupuder, tee 50 g piimaga.
- II hommikueine: porgandi-õuna suflee.
- Lõuna: aedviljasupp, vormiroog lihast ja kartulist, piimatarretis.

Õhtuode: tee keedisega, saiakuivikud suhkruga.

Õhtusöök: vormiroog kohupiimast, porgandiõunabitkiid, tee.

Enne magamaminekut: klaas kefiiri.

Kogu päevaks 300 g saia ja 75 g suhkrut.

Reede

I hommikueine: 100 g kohupiimamassi, hautatud nuudlid, tee suhkruga ja sidruniga.

II hommikueine: 200 g riivitud porgandit, tee.

Lõuna: mannasupp piimaga, hautatud kana-
lihast bitkiid nuudlitega, klaas õunama-
hla.

Õhtuode: kibuvitsamarjatee kuivikutega.

Õhtusöök: munavalgeomlett kahest munast, õunapirukas, tee.

Enne magamaminekut: klaas kefiiri.

Kogu päevaks 300 g saia ja 75 g suhkrut.

Laupäev

I hommikueine: 100 g kohupiimamassi, mannapuder piimaga, tee 50 g piimaga.

II hommikueine: 100 g riivitud õunu.

Lõuna: riisi-aedviljasupp, bõfstrooganov keedetud lihast, puuviljakissell.

Õhtuode: kibuvitsamarjatee suhkruga, saiakuivikud.

Õhtusöök: 100 g keedetud kala, kartulipüree, tee.

Enne magamaminekut: kissell puuviljamahlast.

Kogu päevaks 300 g saia ja 75 g suhkrut.

Pühapäev

I hommikueine: herkulopuder, lihapasteet, tee piimaga.

II hommikueine: 50 g kohupiimamassi piimaga, tee.

- Lõuna: lillkapsasupp, kotletid hautatud lihast, hautatud nuudlid, maasikatarretis.
- Õhtuode: kibuvitsamarjatee saiakuivikutega.
- Õhtusöök: tursafrikadellid, kõrvitsapüree.

Enne magamaminekut: klaas hapupiima.

Kogu päevaks 300 g saia ja 75 g suhkrut.

Kroonilise sapipõie- ja sapiteedepõletiku korral tuleb dieeti pidada kuid ja aastaid. Seepärast peab toitumine nimetatud haiguse esinemisel olema väga õigesti organiseeritud.

Süüa tuleb 4—5 korda päevas väikestes kogustes ja kindlatel kellaaegadel. Sage söömine väldib sapi liigset kogunemist sapipõie ning soodustab selle eritumist soolde. Kindlatel kellaaegadel söömine on vajalik sapi eritumises kindla rütmi loomiseks ja seedimise hõlbustamiseks. Toidu koostis ja kulinaarne töötlus peavad kaasa aitama sapipõie ning sapiteede säästmisele ärritavatest toiduainetest, sapi nõristusele soolde ja normaalsele seedimisele.

Et enamik sapipõie- ja sapiteedepõletikku põdevaid inimesi töötavad, ei tohi toit olla madala kalorsusega. Optimaalne on 3000—3500 kcal päeva kohta. Valkusid peab haige saama 100 g, sellest vähemalt $\frac{1}{3}$ peavad moodustama loomsed valgud, rasvu 65—75 g ja süsivesikuid 500 g päevas. Siinjuures tuleb eriti silmas pidada, et rasvade hulk ei ületaks ettenähtud normi. Rasvad on sapi põit ärritava toimega, samuti nõuab liigse rasva seedimine suure hulga sapi nõristamist soolde, mis haigestunud sapipõie korral pole võimalik. Seedumata rasvad kutsuvad esile seedehäireid ning võivad sel viisil süvendada sapiteedepõletikku.

Sapipõie- ja sapiteedepõletiku all kannatavad inimesed võivad tarvitada mõõduka temperatuuriga toite. Liiga kuumad ja eriti külmad toidud ning joogid on haigele kahjulikud.

Sapipõie- ja sapiteedepõletikuga haigele on lubatud eelmisel päeval küpsetatud leib ja sai, saiakuivikud, küpsised, köögivilja keeduvees keedetud köögivilja-, tangu- ja makaronisupid, borš ja värsket kapsasupp, lihatoitud lahjast looma- ja linnulihast, mitterasvane kala (haug,

tursk, koha jt.) ning igasugune köögivilj (välja arvatud spinat ja hapuoblikad). Kaunviljadest tuleb soovitada rohelist hernest.

Jahutoitudest võib kroonilise sapipõie- ja sapiteede-põletiku korral süüa putrusid, pudingeid, makarone ning nuudleid keedetult ja vormiroana. Eriti kasulikud on kaerakruupidest, kaerahelvestest ja tatratangudest valmistatud toidud.

Puuviljadest ja marjadest on lubatud magusad sordid, magustoitudest — suhkur, mesi, kompotid, keedised, kissellid.

Munavalget võib haige süüa küllaldaselt koguses, muna-kollast aga mitte üle 3 munakollase nädalas. Soovitatav on piima ja piimatoitude — täis- ja kondenseeritud piima, lahja kohupiima, lahja ja terava maitseta juustu tarvitamine.

Rasvadest tuleb eelistada taimerasvu (maisi-, päevalille- ja oliiviõli). Kolesteriinirikaste loomsete rasvadega liialdamine võib viia sapikivide tekkele. Loomsetest rasvadest eelistatuid on või ja koor. Täiesti vale oleks aga ainult taimeõlide kasutamine ja täielik loobumine loomsetest rasvadest. Loomsed rasvad sisaldavad A-, D ja K-vitamiini ning nendest loobumine või nende range piiramine tooks endaga kaasa nimetatud vitamiinide puuduse organismis.

Edasi kuuluvad kroonilise sapipõie- ja sapiteedepõletikku põdeva inimese menüüsse leotatud heeringas, värsked köögivilja salatid ja rosolje.

Jookidest on lubatud tee, tee piimaga, lahja naturaalne kohv piimaga, magusad puuvilja- ja marjamahlad, tomatimahl.

Jookidest on tugeva sapinõristust soodustava toimega mineraalveed: jessentuki mineraalvesi nr. 4 ja 17, boržomm, eževski, slovjanski, smirnovi jt. mineraalveed. Juua tuleb mineraalvett soojendatuna ja 45 minutit — 1 tund enne sööki $\frac{3}{4}$ -l klaas korraga.

Soola lisatakse toidule tavalisel hulgal. Vedeliku tarvitamist võib suurendada 2—3 liitri päevas.

Kroonilise sapipõie- ja sapiteedepõletiku korral ei ole soovitatav süüa praetud ja rasvaseid toite, suitsutatud toiduaineid: suitsusinki, suitsuvorsti jt., vürtsitatud toite ning teravamaitselisi konserve, külmi toite (näiteks jäätist) ega juua alkohoolseid jooke. Ebasoovitavaks tuleb

lugeda ka värsked leiva ja saia, kakao, maksa, neerude, šokolaadi, spinati, sibula, kaalika ning redise tarvitamist.

Kui sapipõiepõletiku põhjuseks on lambliad, siis tuleb piirata toidus süsivesikuid ja tarvitada rohkem valgurikaid lihatoite. Soovitatav on süüa fütotsiide sisaldavat ja algloomade kasvu pidurdavat sibulat ning küüslauku.

NÄIDISMENÜÜ KROONILISE SAPIPÕIE- JA SAPITEEDEPÕLETIKU PUHUL

E s m a s p ä e v

- I hommikueine: lihapasteet, mannasupp piimaga, tee piimaga.
- II hommikueine: 100 g värsked õunu, tee sidruniga.
- Lõuna: nuudlisupp, hautatud kotletid, kartulipüree, õunakompott.
- Õhtuode: klaas kibuvitsamarjateed, 50 g saia-kuivikuid.
- Õhtusöök: porgandi-kohupiimavorm, õunapirukas, tee piimaga.

Enne magamaminekut: klaas hapupiima.

Kogu päevaks 200 g saia, 200 g leiba, 75 g suhkrut.

T e i s i p ä e v

- I hommikueine: 90 g keedetud keelt, tatratangupuder, tee piimaga.
- II hommikueine: kohupiimapuding, tee.
- Lõuna: borš, bõfstrooganov, puuviljakissell.
- Õhtuode: tee sidruniga, kuiv biskviit.
- Õhtusöök: 100 g keedetud kala, kartulipüree, tee.

Enne magamaminekut: klaas kefiiri.

Kogu päevaks 200 g saia, 200 g leiba, 75 g suhkrut.

K o l m a p ä e v

- I hommikueine: 50 g leotatud heeringat, 150 g kartuleid, tee piimaga.
- II hommikueine: kapsa-porgandisalat, tee.

- Lõuna: piima-nuudlisupp, keedetud kana valge kastmega, porgandikotletid, maasikatarretis.
- Õhtuode: saiakuivikud suhkruga, klaas kibuvitsamarjateed.
- Õhtusöök: plov riisist ja puuviljast, rasvata kohupiimakorp, tee meega.

Enne magamaminekut: klaas kefiiri.

Kogu päevaks 200 g saia, 200 g leiba, 75 g suhkrut.

Nelja päev

- I hommikueine: kohupiimasuflee, herkulopuder, naturaalne kohv 50 g piimaga.
- II hommikueine: 150 g riivitud porgandit, tee.
- Lõuna: kartuli-aedviljasupp, keedetud liha, hautatud kõrvits, kompott mustadest ploomidest.
- Õhtuode: 100 g värskaid õunu.
- Õhtusöök: keedetud kartulid lihaga, tee sidruniga.

Enne magamaminekut: klaas kefiiri.

Kogu päevaks 200 g saia, 200 g leiba, 75 g suhkrut.

Reede

- I hommikueine: lihasalat, herkulopuder, tee piimaga.
- II hommikueine: 150 g värskaid ploome.
- Lõuna: kruubi-aedviljasupp, lihafrikadellid, hautatud peedid koorega, klaas õunamahla.
- Õhtuode: tee sidruniga, rõngaskuivikud.
- Õhtusöök: hautatud kotletid kanalihast, porgandi-õunabitkiid, tee piimaga.

Enne magamaminekut: klaas hapupiima.

Kogu päevaks 200 g saia, 200 g leiba, 75 g suhkrut.

Laupäev

- I hommikueine: munavalgeomlett, piima-mannapuder, tee piimaga.
- II hommikueine: kurgi-tomatisalat, tee.
- Lõuna: rassolnik aedviljast, plov keedetud lihast, sidrunižele.
- Õhtuode: klaas kibuvitsamarjateed kuivikutega, leiba 50 g.
- Õhtusöök: koha tarretises, kartulisuflee, tee.

Enne magamaminekut: klaas hapupiima.

Kogu päevaks 200 g saia, 200 g leiba, 75 g suhkrut.

Pühapäev

- I hommikueine: omlett lihatäidisega, värsked kapsasalat, tee piimaga.
- II hommikueine: 100 g rasvata kohupiima, tee.
- Lõuna: supp kuivatatud aprikoosidest mannaklimpidega, 90 g keedetud liha, hautatud nuudlid, klaas viinamarjamahla.
- Õhtuode: klaas kibuvitsamarjateed kuivikutega.
- Õhtusöök: kartulikotletid, kissell kuivatatud mustadest sõstardest.

Enne magamaminekut: klaas kefiiri.

Kogu päevaks 200 g saia, 200 g leiba, 75 g suhkrut.

KROONILINE MAKSAPÕLETIK

Kui ägedat maksapõletikku ei ravita küllaldase hoolikusega, muutub maksapõletik krooniliseks. Kroonilist maksapõletikku iseloomustavad väsimus- ja nõrkustunne, isutus, tuimad valud paremal roidekaare all, pidev või perioodiline naha ning silmavalgete kollasus, mõnikord kõhupuhitus ja seedehäired. Kehatemperatuur võib aegajalt kõrgeneda.

Kroonilise maksapõletiku ravis on kõige olulisem koht õigel ravitoidul. Et dieeti tuleb pidada kuid ja aastaid, peab see olema küllaldase kalorsuse ning kõigi organismile vajalike toiduainete sisaldusega. Kroonilise maksapõletiku all kannatava inimese päevase toidu kalorsus peab olema 3000—3200 kilokalorit. Toidu kogus vastab terve inimese poolt tarvitatavale. Süüa tuleb 4—5 korda päevas väikeste portsjonitena.

Kroonilise maksapõletiku korral peab toit sisaldama rohkesti süsivesikuid ja valke ning piiratud koguses rasvu. Ette on nähtud 500—600 g süsivesikuid, 100 g valke ja 60—70 g rasvu päevas. Liiga rasvarikas toit viib maksa rasvumisele ja nõrgendab selle niigi häirunud talitlust. Süsivesikud, vastupidi, ladestudes maksa glükogeeni kujul, soodustavad maksa funktsioone. Valkudest on kõige olulisemad need, mis sisaldavad maksa talitlust soodustavaid ja maksa rasvumist vältivaid nn. lipotroopseid aineid — koliini ja metioniini.

Rasva sisaldavatest toiduainetest tuleb soovitada koorevõid, rõõska ja hapukoort ning taimeõlisid. Sea-, lamba-, hane- ja loomarasv on kroonilist maksapõletikku põdevale inimesele kahjulikud.

Süsivesikuterikastest toiduainetest võib süüa nii köögi- ja puuvilju kui ka kõiki teraviljasaadusi, suhkrut ja mett.

Valku sisaldavatest toiduainetest on eriti väärtuslikud metioniinirikas rasvata kohupiim, loomaliha, kala, piim ja piimasaadused. 30—40% üldisest valguhulgast peavad moodustama loomsed valgud.

Vitamiinidest vajab kroonilist maksapõletikku põdev inimene kõige rohkem C-, B₁-, B₂, PP-, A- ja K-vitamiini. Lisaks toidus sisalduvatele vitamiinidele tuleb kindlasti tarvitada apteekides müügil olevaid vitamiinipreparaate.

Vedeliku tarvitamine ei ole piiratud. Keedusoola sisaldus toidus peab vastama tavalisele normile — 15 g päevas.

Kroonilise maksapõletikuga haigele on lubatud mittevärske leib ja sai, saiakuivikud, igasugused jahutoidud. Võitaignatooteid ja pirukaid ei lubata tarvitada. Kasulik on köögi- ja puuvilja söömine, välja arvatud hapud puuvilja- ja marjasordid, spinat ning hapuoblikad. Tomateid võib süüa vähesel hulgal.

Lubatud on keedetud lahja liha ja kala, munavalgest valmistatud omlett ja suflee, piim, hapupiim, kefiir, koorevõi, rõõsk ja hapukoor, lahja juust. Eriti soovitatav

on rasvata kohupiim, mida tuleks päevas tarvitada vähemalt 300—400 g. Magustoitudest võib kroonilise maksapõletiku all kannatav inimene süüa kompotte, kisselle, želeesid jne. Jookidest lubatakse lahjat teed, teed piimaga, puuvilja- ja köögiviljamahlu.

Kroonilise maksapõletiku puhul tuleb vältida külmi jooke ja toite, teravamaitselisi, praetud ja väga soolaseid roogasid, vürtse (pipar, äädikas, sinep), rasvaseid, eriti rohke loomse rasva sisaldusega sööke ning igasuguseid alkohoolseid jooke (kaasa arvatud õlu). Keelatud on rasvased liha-, kala- ja seenesupid ning lihapuljongid, vorstid, konservid, suitsutatud liha ja kala, suitsuliha, praetud kartulid, köögiviljad ja jahutoidud (pannkoogid, kartulikotletid jt.), kõhupuhitust tekitavad rohelised herned, turgi-oad ja kapsas, eeterlikke õlisid sisaldavad ja maksa ärritavad sibul, küüslauk jt. ning kange kohv.

NÄIDISMENÜÜ KROONILISE MAKSAPÕLETIKU PUHUL

Kogu päevaks 250 g saia, 250 g leiba.

Hommikul tühja kõhuga: klaas kibuvitsamarjateed.

Kell 8: segasalat, tatrapuder võiga, klaas teed piimaga.

Kell 11: klaas kibuvitsamarjateed, riivitud toores porgand.

Kell 14: borš, keedetud liha kartuli-porgandipüreega, kompott kuivatatud puuviljast.

Kell 17: magusad kuivikud, klaas lahjat teed.

Kell 19: keedetud liha, kapsarullid, lahja tee.

Kell 21: lahja tee piimaga.

Nädalamenüü kroonilise maksapõletiku korral sarnaneb kroonilise sapipõie- ja sapiteedepõletiku omale (vt. krooniline sapipõie- ja sapiteedepõletik).

Haiguse paranemisel tuleb dieedialaste nõuannete saamiseks pöörduda raviva arsti poole. Haiguse ägenemisel rakendatakse rangemat dieeti, põhijoontes sellist, nagu ägeda sapipõie- ja sapiteedepõletiku puhul (vt. dieet ägeda sapipõie- ja sapiteedepõletiku korral).

Suhkurtõbi on ainevahetushaigus, mille puhul on kõige enam häiritud süsivesikute, vähemal määral rasvade, valkude ja mineraalainete vahetus. Suhkurtõve peamiseks põhjuseks on kõhunäärme hormooni — insuliini produtseerivate rakkude puudulik talitlus, mis võib tekkida põletikkude, nakkushaiguste, psüühiliste traumade, mürgistuste jm. tagajärjel.

Suhkurtõbi areneb aeglaselt, mistõttu esimesed sümptomid jäävad kauaks märkamata. Kõige iseloomustavamad haigustunnused on suurenenud janu, sage urineerimine, naha sügelemine, nahamädanike — furunkulite — ja närvi-põletikkude tekkimine. Vaatamata sellele, et isu on hea ja haige sööb mõnikord tavalisest rohkem, inimene kõhnub. Töövõime langeb pidevalt. Kontrollimisel selgub, et nende inimeste veres ja uriinis on suhkrusisaldus tavalisest tublisti kõrgem.

Käesoleva sajandi kahekümnendate aastateni oli suhkurtõve põhiliseks ravimeetodiks ravitoitlustamine. Alates 1921. a., millal Kanada teadlased Banting ja Best eraldasid ning võtsid kasutusele kõhunäärme hormooni insuliini, koosneb suhkurtõve põhiline ravi kahest komponendist: dieedist ja insuliini süstimisest.

Suhkruhaige toit peab vastama samadele põhinõuetele mis terve inimese toit. Toidu kalorsus peab vastama suhkruhaige energiavajadusele ja olema kooskõlas vanuse, soo, kehakaalu ning tehtava tööga, kuna enamik suhkurtõve all kannatavaid inimesi on töövõimelised. Tavaliselt kõigub suhkruhaige päevane vajalik kalorite hulk 2000—4000 kilokalori piirides.

Süüa on soovitatav 4 korda päevas: hommikul kella 7—9 vahel, lõunaajal kella 12—14 paiku, kella 16—17 ajal ja õhtul kella 19—21 vahel. Hommikusöögile peab langema 30%, lõunale 40%, õhtuotele 10% ja õhtusöögile 20% päevase toidu kalorsusest.

Väga oluline on toidu koostis. Valkude, rasvade ja süsivesikute vahekord toidus peab olema selline, et suhkruhaige saaks kehakaalu 1 kg kohta 1,5—2 g valkusi, 0,75—1,5 g rasvu ja 6—12 g süsivesikuid. Peale selle peab toit sisaldama küllaldaselt hulgal vett, mineraalaineid ja vitamiine.

Mineraalainetest kõige olulisemat — keedusoola võib

suhkurtõve puhul kasutada tavalises koguses (10—15 g päevas).

Vitamiinidest on kõige olulisemad C- ja B-rühma vitamiinid nende aktiivse osavõtu tõttu süsivesikute ainevahetusest. Kuna süsivesikute ainevahetus on suhkurtõve puhul häirunud, siis suhkruhaige C- ja B-vitamiini vajadus on märksa suurem kui tervel inimesel. Seepärast peab toit olema hästi C- ja B-vitamiinide rikas.

Süsivesikute hulk toidus sõltub suhkruhaiguse raskusest ja vormist. Peale selle peab süsivesikute tarvitamine olema kooskõlas haigele määratud insuliiniannusega, kuna suhkruhaige organism omastab süsivesikuid ainult insuliini abil. Süsivesikuid sisaldavatest toiduainetest tuleb suhkruhaigele soovitada tselluloosirikast ja aeglaselt seeduvat köögivilja: spinatit, kapsast, rabarberit, salatit, tomateid, rediseid ning teisi, mille süsivesikute sisaldus ei ületa 5%. Piiratud hulgal võib tarvitada suurema süsivesikute sisaldusega herneid, ube, porgandit, kõrvitsat, peeti ja kartuleid ning vähemagusat puuvilja. Lubatud on rukkileib, sai, manna, makaronid ja nuudlid, riis, kaerahelbed jt. teraviljatooted. Et rukkileib sisaldab vähemal hulgal süsivesikuid ning suuremal hulgal vitamiine kui sai, tuleb teda viimasele eelistada. Kondiitritooted: koogid, tort, küpsised, samuti kompvekid, šokolaad, suhkruvalmistatud tee ja kohv, keedised, želeed, mesi jt. kõrge suhkruisaldusega toiduained on lubatud arsti nõusolekul.

Magusainena tuleb suhkruhaigel kasutada peamiselt sahariini, mida müüakse retsepti alusel apteekidest. Sahariin tuleb lisada toidule pärast toidu keetmist.

Valgurikastest toiduainetest on suhkruhaigele lubatud igasugune liha ja kala keedetult ning praetult, sült, kõik vorstisordid, kohupiim, piim, hapupiim, kefiir, või, juust, kanamunad. Taimsetest valku sisaldavatest toiduainetest võib tarvitada herneid, ube, leiba jt. Väga valgurikka toidu korral võib osa valkudest muutuda organismis süsivesikuteks ja põhjustada haiguse süvenemist.

Toidu rasvasisaldus peab olema mõõdukas. Suhkruhaige poolt päevas kasutatav rasva hulk peaks piirduma 100 grammiga. Suurema koguse rasva tarvitamine soodustab ateroskleroosi, rasvumise, maksa ja südame-veresoonekonna häirete tekkimist. Rasvade allikana on eelistatud piim, või, rõõsk ja hapukoor, juust ning taimeõlid. Loomulikult saadakse suur hulk rasvu lihast ja kalast.

Jookidest lubatakse lahjat teed ja kohvi sahariiniga ning mineraalvett (boržomm, narsaan, jessentuki jt.). Kee-
latud on suhkruga tee ja kohv, kakao, leivakali, puu- ja
kõogiviljamahlad nende kõrge süsivesikute sisalduse tõttu
ning kõik alkohoolsed joogid.

Suhkruhaige toitumise hõlbustamiseks on koostatud rida
tabeleid ja näidismenüüsid,

Tabel 13

Tähtsamate süsivesikuid sisaldavate toiduainete asendustabel
24 grammi saia ehk 12 grammi süsivesikuid on asendatav muude
toiduainetega alljärgnevas koguses:

Rukkileib	30 grammi	Ploomid	75 grammi
Nisujahu	16 "	Kirsid (magusad)	85 "
Maisi-, tatra-, kaera- jahu	15 "	Kirsid (hapud)	125 "
Manna	16 "	Apelsinid	109 "
Rukkijahu	17 "	Mandariinid	145 "
Riis	15—17 "	Arbuusid	220 "
Kaerahelbed	18 "	Maasikad	150 "
Saiakuivikud	17 "	Vaarikad	175 "
Kartulid	60 "	Mustikad	100 "
Herned (värsked)	23 "	Pohlad	167 "
Herned (kuivatatud)	95 "	Sõstrad	160 "
Oad	22 "	Karusmarjad	131 "
Porgandid	140 "	Õunamahl (suhkruta)	100 "
Õunad	95 "	Vaarikamahl "	100 "
Pirnid	94 "	Sõstramahl "	100 "
Seened	300 "	Kirsimahl "	100 "
Täispiim	250—275 "	Tomatid	300 "
Hapupiim, kefiir	300 "	Redised	250 "
Rõõsk koor	400 "	Banaanid	70 "

Tabel 14

1750 kilokalorit sisaldav menüü
(Dieetlaud 9^a)

Kogu päevaks

Toiduaine nimetus	Kaal grammides	Toiduaine nimetus	Kaal grammides
Sai	200	Kruubid,	
Leib	100	makaronitooted	20
Koorevõi	7	Kartul	200
Õli	20	Piim, kefiir	275
Liha	75	Suhkur	20
Kohupiim, rasvata	100	Kuiv kompott	20
Muna	1 tk.	Juurvili	400

Toiduaine nimetus	Kaal	Valgud	Rasvad	Süsi- vesikud

Hommikueine

k. 8.30

Sai	75	5,4	0,82	34,8
Koorevõi	7	—	5,5	—
Suhkur	7	—	—	6,67
Munad	1	4,8	5,0	0,2
Kohupiim	100	13,6	0,5	3,5
Kartul	100	1,7	—	20,0
Piim	50	1,4	1,75	2,2
Õli	5	—	4,6	—
Juurvili	50	0,7	—	2,6
		27,6	18,22	70,6

Lõunasöök

k. 14.00

Sai	50	3,5	0,55	23,2
Leib	50	2,5	0,5	21,2
Liha	75	14,2	2,92	—
Juurvili	150	2,2	—	7,8
Kruubid	20	1,9	0,1	14
Õli	10	—	9,3	—
Kartul	100	1,7	—	20
Suhkur	6	—	—	5,7
Kuiv kompott	20	0,4	—	13,2
		26,6	13,4	105,1

Õhtuode

k. 16.00

Piim	125	3,5	4,4	6,1
Sai	50	3,6	0,55	23,2
Suhkur	7	—	—	6,67
		7,1	4,95	35,9

Õhtusöök

k. 19.00

Kefiir	100	2,8	3,5	4,5
Sai	25	1,7	0,27	11,6
Leib	50	2,5	0,5	21,2
Juurvili	200	3,0	—	10,4
Õli	5	—	4,6	—
		10,1	8,92	47,7
Kokku:		71,2	45,5	259,3

2000 kilokalorit sisaldav menüü

(Dieetlaud 9)

Sisaldab 80 g valke, 52 g rasvu ja 300 g süsivesikuid.

Kogu päevaks

Toiduaine nimetus	Kaal grammides	Toiduaine nimetus	Kaal grammides
Sai	200	Kruubid,	
Leib	150	makaronitooted	30
Või	11	Kartul	230
Õli	20	Piim, kefiir	325
Liha	100	Suhkur	20
Muna	1 tk.	Kuivkompott	20
Kohupiim, rasvata	100	Juurvili	400
	Kaal	Valgud	Rasvad
			Süsivesikud
	grammides		
Hommikusöök			
k. 8.30			
Sai	75	5,4	0,82
Või	11	—	8,4
Suhkur	7	—	—
Muna	1 tk.	4,8	5,0
Kohupiim	100	13,6	0,5
Kartul	100	1,7	—
Piim	50	1,4	1,75
Õli	5	—	4,6
Juurvili	50	0,7	—
		27,6	21,07
			70,1
Lõunasöök			
k. 14.00			
Sai	50	3,5	0,55
Leib	100	5	1
Liha	100	19	3,9
Juurvili	150	2,2	—
Kruubid	30	2,85	0,15
Õli	10	—	9,3
Kartul	50	0,8	—
Suhkur	6	—	—
Kuivkompott	20	0,4	—
		33,8	13,8
			123,3
Õhtuode			
k. 16.00			
Piim	125	3,5	4,4
Sai	50	3,6	0,55
Suhkur	7	—	—
		7,1	4,95
			35,9

Õhtusöök

k. 19.00

Kefiir	150	4,2	5,0	6,75
Sai	25	1,7	0,27	11,6
Leib	50	2,5	0,5	21,2
Juurvili	200	3,0	—	10,4
Õli	5	—	4,6	—
Kartul	80	1,3	—	16,0
		12,7	10,37	66,01
Kokku:		81,2	50,17	295,3

Tabel 16

2250 kilokalorit sisaldav menüü

(Dieetlaud 9)

Sisaldab 90 g valke, 58 g rasvu ja 335 g süsivesikuid.

Kogu päevaks

Toiduaine nimetus	Kaal grammides	Toiduaine nimetus	Kaal grammides
Sai	200	Kruubid, makaronitooted	40
Leib	200	Kartul	260
Või	15	Piim, kefiir	375
Õli	20	Suhkur	20
Liha	12,5	Kuivkompott	20
Kohupiim, rasvata	100	Juurvili	400
Muna	1 tk.	Lisaks 100 g puuvilja (õunu)	

Toiduaine nimetus	Kaal	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
grammides				
Hommikusöök				
k. 8.30				
Sai	75	5,4	0,82	34,8
Või	15	—	11,7	—
Suhkur	7	—	—	6,67
Muna	1 tk.	4,8	5,0	0,2
Kohupiim	100	13,6	0,5	3,5
Kartul	150	2,5	—	30,0
Õli	5	—	4,6	—
Piim	50	1,4	1,75	2,25
Juurvili	50	0,7	—	2,6
		28,4	24,37	80,2
Lõunaode				
k. 12.00				
Piim	100	2,8	3,5	4,5
Leib	25	1,2	0,25	10,6
		4,0	3,75	15,1

Lõunasöök

k. 14.00

Sai	50	3,5	0,55	23,2
Leib	100	5,0	1,0	42,5
Liha	125	23,7	4,8	—
Kruubid	40	3,8	0,2	28,0
Õli	10	—	9,3	—
Juurvili	150	2,2	—	7,8
Kuivkompott	20	0,4	—	13,2
Suhkur	6	—	—	5,7

38,6 15,85 120,40

Õhtuode

k. 16.00

Piim	125	3,5	4,4	6,1
Sai	50	3,6	0,55	23,2
Suhkur	7	—	—	6,7

7,1 4,95 36,0

Õhtusöök

k. 19.00

Sai	25	1,7	0,27	11,6
Leib	75	3,8	0,75	21,9
Kefiir	100	2,8	3,5	4,5
Kartul	110	1,87	—	22,0
Õli	5	—	4,6	—
Juurvili	200	3,0	—	10,4

13,17 9,12 70,4

Kokku:

91,27 58,04 321,8

Tabel 17

2500 kilokalorit sisaldav menüü

(Dieetlaud 9)

Sisaldab 100 g valke, 64 g rasvu ja 375 g süsivesikuid.

Kogu päevaks

Toiduaine nimetus	Kaal grammides	Toiduaine nimetus	Kaal grammides
Sai	200	Kruubid, makaronitooted	50
Leib	0,250	Kartul	290
Koorevõi	19	Piim, kefiir	425
Õli	20	Suhkur	20
Liha	150	Kuivkompott	20
Kohupiim, rasvata	100	Juurvili	400
Muna	1 tk.	Lisaks puuvili (õunad)	200

Toiduaine nimetus	Kaal	Valgud	Rasvad	Süsivesikud
grammides				

Hommikusöök

k. 8.30

Sai	75	5,4	0,82	34,8
Leib	50	2,5	0,5	21,2

Koorevõli	15	—	11,7	—
Suhkur	7	—	—	6,67
Kohupiim	100	13,6	0,5	3,5
Muna	1 tk.	4,5	5,0	0,2
Liha	50	9,5	1,95	—
Juurvili	50	0,7	—	2,6
Kartul	150	0,5	—	30,0
Õli	5	—	4,6	—
Piim	50	1,4	4,75	2,25

40,0 29,82 101,22

Lõunaoode
k. 12.00

Piim	100	2,8	3,8	4,5
Leib	25	1,2	0,25	10,6

4,0 3,75 15,10

Lõunasööik
k. 14.00

Sai	50	3,5	0,55	23,2
Leib	100	5,0	1,0	42,5
Liha	100	9,0	3,9	—
Kruubid	50	4,7	0,35	35,0
Õli	10	—	9,3	—
Juurvili	150	2,2	—	7,8
Kuivkompott	20	0,4	—	13,2
Suhkur	6	—	—	5,7

34,8 15,1 127,4

Õhtuode
k. 16.00

Piim	125	3,5	4,4	6,1
Sai	50	3,6	0,55	23,2
Suhkur	7	—	—	6,7

7,1 4,95 29,9

Õhtusööik
k. 19.00

Sai	25	1,7	0,27	11,7
Leib	75	3,8	0,75	21,9
Kefiir	150	4,2	5,2	6,7
Koorevõli	4	—	3,1	—
Õli	5	—	4,1	—
Kartul	140	2,4	4,6	28,0
Juurvili	200	3,0	—	10,0

15,1 13,92 78,8

Kokku: 101,0 67,54 352,42

2750 kilokalorit sisaldav menüü

(Dieetlaud 9-b)

Sisaldab valke 116 g, rasvu 70 g ja süsivesikuid 410 g.

Kogu päevaks			
Toiduaine nimetus	Kaal gram-mides	Toiduaine nimetus	Kaal gram-mides
Sai	200	Kruubid, makaronitooted	60
Rukkileib	300	Kartul	320
Koorevõi	23	Piim, kefiir	475
Õli	20	Suhkur	20
Liha	175	Kuivkompott	20
Kohupiim, rasvata	100	Juurvili	400
Muna	1 tk.		

Toiduaine nimetus	Kaal	Valgud	Rasvad	Süsi-
				vesikud
grammides				
Hommikusöök				
k. 8.30				
Sai	75	5,4	0,82	34,8
Rukkileib	100	5,0	1,0	42,4
Koorevõi	15	—	11,7	—
Suhkur	7	—	—	6,67
Kohupiim	100	13,6	0,5	3,5
Muna	1 tk.	4,5	5,0	0,2
Liha	50	9,5	1,95	—
Juurvili	50	0,7	—	2,6
Kartul	50	2,5	—	30,0
Õli	5	—	4,6	—
Piim	50	1,4	1,75	2,25
		42,6	27,32	122,42
Lõunaode				
k. 11.30				
Piim	100	2,8	3,5	4,5
Rukkileib	25	1,2	0,25	10,6
		4,0	3,75	15,1
Lõunasöök				
k. 14.00				
Sai	50	3,5	0,55	23,2
Rukkileib	100	5,0	1,0	42,5
Liha	125	23,7	4,8	—
Kruubid	60	5,6	0,4	42,0
Õli	10	—	9,3	—

Juurvili	150	2,2	—	7,8
Kuivkompott	20	0,4	—	13,2
Suhkur	6	—	—	5,7
		40,4	16,05	134,4
Õhtuode				
k. 16.00				
Piim	125	3,5	4,4	6,1
Sai	50	3,6	0,55	23,2
Suhkur	7	—	—	6,7
		7,1	4,95	36,0
Õhtusöök				
k. 19.00				
Sai	15	1,7	0,27	11,7
Rukkileib	75	3,8	0,75	21,9
Kefiir	200	5,8	7,0	9,0
Koorevõi	8	—	6,2	—
Õli	5	—	4,6	—
Kartul	170	3,2	—	42,0
Juurvili	200	3,0	—	10,0
		17,3	18,2	94,6
Kokku:		111,3	70,89	402,5

KROONILINE KÕHUNÄÄRMEPÕLETIK

Kroonilise kõhunäärme põletiku põhjuseks on halvasti ravitud äge kõhunäärme põletik. Teda iseloomustavad periooditi esinevad valud vasemal keskkõhus, iiveldus, oksendamine, kaalulangus, kõhupuhitus ja kõhulahtisuse vaheldumine kõhukinnisusega. Kroonilist kõhunäärme põletikku põdevad inimesed ei talu rasvarikast toitu ja alkoholi.

Dieet kroonilise kõhunäärme põletiku korral peab olema mõõduka kalorsusega ega tohi soodustada kehakaalu suurenemist. Et kõhunääret mitte koormata, tuleb süüa tihti ja vähe korraga. Optimaalne toidukordade arv päevas on 5—6.

Kroonilist kõhunäärme põletikku põdev inimene ei tohi tarvitada liiga külmi sööke ja jooke. Keelatud on liiga rasvased, teravamaitseelised ja vürtsitatud toidud. Väga ettevaatlik peab olema praetud roogadega. Keedusoola sisaldust toidus on soovitatav piirata.

Valkusid võib kroonilise kõhunäärme põletiku korral tarvitada samas koguses kui terve inimene — 100 g piirides päevas. Lubatud on lahja liha ja kala, piim, hapupiim, või, kohupiim, lahja juust, munavalge ning teised valgurikkad toiduained.

Ka süsivesikute sisaldus toidus vastab enam-vähem tavalisele normile. Eelistatud on sai, saiakuivikud, riis, makaronid, mesi, suhkur, puuviljamahlad, kergesti seeditav puu- ja köögivilid.

Rasvade tarvitamist tuleb piirata 60—70 grammi päevas. Soovitatav on süüa võid, rõõska ja hapukoort ning taimeõlisid.

Jookidest on lubatud lahja tee ja tee piimaga, mineraalveed, väheses koguses ka lahja kohv. Süsihappegaasi sisaldavad ja alkohoolsed joogid keelatakse.

Vitamiinidest on eriti vajalikud C- ja B-rühma vitamiinid. Eespool kirjeldatud dieedist tuleb mõnikord aastaid kinni pidada. Üleminek tavalisele toidule toimub ikka ainult raviva arsti nõusolekul.

RAVITOITLUSTAMINE SÜDAME JA VERESOONTE SÜSTEEMI HAIGUSTE KORRAL

SÜDAME JA VERESOONTE SÜSTEEMI KROONILINE PUUDULIKKUS

Südamekahjustus, mis viib südame töö nõrgenemisele ja südame-veresoonte süsteemi kroonilisele puudulikkusele, võib tekkida väga mitmesugustel põhjustel. Meie vabariigis areneb südamekahjustus kõige sagedamini reuma ja ateroskleroosi (veresoonte lupjumise), harvemini kõrgvererõhuhaiguse, infektsioonide, viirusinfektsioonide, difteeria, tüüfuse jt., ainevahetushäirete, kaasasündinud südamerikete ja rasvumise tagajärjel. Enamikul juhtudel tuleb kahjustatud süda oma ülesannetega rahuldavalt toime. Nii mõnigi kord ei suuda aga haigusest nõrgestatud süda kindlustada normaalset vereringlust ega varustada organismi küllaldaselt hulgal toitainete ning hapnikuga. Kujuneb välja südame ja veresoonte süsteemi krooniline puudulikkus,

Südame-veresoonte süsteemi haigused on kogu maailmas kõige sagedamini esinevateks haigusteks ning nende erikaal tõuseb järjest. Kui USA-s 1927. a. südame ja veresoonte haigused moodustasid surma põhjustest 33,8%, siis 1952. a. juba 57,1%.

Südame-veresoonte süsteemi kroonilise puudulikkuse algstaadiumile on iseloomulik hingeldamine, südamekloppimine ja õhupuuduse tunne kehalistel pingutustel, kergesti väsimine ning nõrkustunne. Kui ravi ei alustata õigeaegselt, siis südamekahjustus süveneb. Lisanduvad huulte sinisus, kõhupuhitus, tuim valu parema roidekaare all ja tursed jalgadel. Esialgu tursed õhtuks ja hommikuks kaovad. Hiljem muutuvad nad püsivaks ja tõusevad järjest kõrgemale — säärtetele ning reitele. Haige ei saa lamada madala pealusega ja mõnikord öösiti on sunnitud ärkama järsku tekkiva õhupuuduse tunde tõttu. Kirjeldatud sümptomide esinemine viitab väljakujunenud südame-veresoonte süsteemi puudulikkusele ja nõuab viivitamatut arstiabi.

Südame-veresoonte süsteemi kroonilise puudulikkuse ravi on väga oluline koht ravitoitlustamisel. Et dieeti tuleb sellistel juhtudel pidada kuid ja aastaid, siis on vajalik alljärgnevatest nõuannetest võrdlemisi täpselt kinni pidada.

Kõigepealt tuleb järgida kindlat toitumisrežiimi: sööma peab vähemalt 4—6 korda päevas. Pärast lõunasööki on soovitatav tund aega puhata. Õhtusöök peab toimuma 2—3 tundi enne magamaminekut.

Korraga võib tarvitada väikesi toidukoguseid, näiteks lõunaks leiba mitte üle 100 g ja magustoitu mitte üle 100 g. Rohke söömise korral suureneb tunduyalt vere juurdevool seedeelunditesse ning tekib vahelihase kõrgseis, mis häirivad südame tööd. Südame-veresoonte süsteemi kroonilise puudulikkuse korral ei toimu seede protsessid normaalselt. Seedeelundite ülekoormamine halvendaks seedimist veelgi.

Piirata tuleb vedeliku tarvitamist. Päevane vedelikuhulk ei tohi ületada 1,5 liitrit, kaasa arvatud supp, kissell ja kompott. Jookidest, mis soodustavad gaaside teket (õlu, limonaad, gaseeritud vesi, samuti närvisüsteemi ja südame tegevust erutavad alkohoolsed joogid, kange kohv ning tee) tuleb loobuda.

Toitudest peavad olema välja lülitatud rammusad liha-

ja kalapuljongid, teravamaitsetised külmtoidud ja vürtsid. Keelatud on soolestikus gaase tekitavad värske leib, kapsas, herned, oad jt. Seedimise soodustamiseks soovitakse musti ploome, hapupiima, köögi- ja puuvilja, komposti. Õhtuti on hea juua vett meega.

Väga tähtis on keedusoola tarvitamine piiratud koguses — mitte üle 5—6 g päevas (norm on 15 g). Toidud keedetakse magedad, sool lisatakse alles hiljem. Soolased toidud suurendavad janu ning aitavad kaasa vedeliku sidumisele organismis. Vedeliku sidumine ja tursete tekimine raskendab südame tööd ning viib haiguse süvenemisele.

Südamehaige toit peab olema vitamiinirikas. Eriti vajalikud on C- ja B₁-vitamiinid (viimane tugevdab otseselt südamelihase tööd). C-vitamiini allikana tulevad eelkõige arvesse köögi- ja puuvili, B₁-vitamiini allikana sepik, pärm, tatra-, kaera- ja odratangudest valmistatud toidud jt. Lisaks sellele on vaja tarvitada vitamiinipreparaate.

Kergemakujulise südamekahjustuse korral, kui haigusnähud on tagasihoidlikud ja ilmnevad ainult kehalistel pingutustel, rakendatakse dieeti, mille kalorsus on 2500—2800 kcal. Kõrgema kalorsusega toit viib tüsenemisele ja raskendab sellega südame tööd. Valkusid sisaldab nimetatud ravitoit 80 g (sellest 60% loomse päritoluga), rasvasid 65—70 g (sellest 70% loomse päritoluga) ja süsivesikuid 350—400 g. Keedusoola on lubatud toidule lisada 3—5 grammi. Päevane vedelikukogus ei tohi ületada 1,5 liitrit, sellest vaba vedelikuna võib tarvitada 0,8 liitrit.

Kergemakujulise südamekahjustuse puhul on lubatud tahke (soolata) sai, peenleib, küpsised, piimaga keedetud pudrud, makaronid, nuudlid ja lapsäa võiga.

Suppidest võib süüa lahjasid köögivilja-, piima- ja tangusuppe (piiratud koguses).

Piimasaadustest kuuluvad südamehaige menüüsse rasvata kohupiim, kohupiimajuust, hapupiim, kefiir ja täispiim juhul, kui ta ei tekita kõhupuhitust. Piima tuleks enne joomist keeta.

Lubatud on lahja liha keedetult, praetult või küpsetatult. Soovitada tuleb looma-, vasika-, küüliku- ja linnuliha, mis on vähem rasvased ja kergemini seeditavad. Kasulik on taimeõlide pruukimine toiduks. Kaladest võib südamehaige tarvitada lahjasid sorte: koha, haugi, karp-

kala jt. praetult ning keedetult. Munatoitused võib haige süüa igasugusel kujul.

Väga kasulikud on kaaliumit sisaldavad köögiviljad: porgand, lillkapsas, kaalikas, peet, salat, tomatid, sibul jt. Kartuli, roheline herne, rõika ja ubade söömist tuleb piirata, kuna nad soodustavad soolestikus gaaside teket. Köögivilja tarvitatakse keedetult ja toorelt.

Lubatud on peaaegu kõik puuvilja- ja marjasordid, toorelt ning töödeldult.

Jookidest soovitatakse lahjat teed ja kohvi piiratud hulgal, köögi- ja puuviljamahlu. Eriti soodsa toimega on kibuvitsamarjatee.

Magustoitudest on lubatud kõik, välja arvatud kondiitrikoogid, mille söömist on vaja piirata.

Toitude maitsestamiseks võib kasutada äädikat, sibulat, kaneeli, vaniljet, sidrunit ja sidrunhapet, keedist, suhkrut. Toitudest ja jookidest on keelatud needsamad, mis südame-veresoonte kroonilise puudulikkuse korral.

NAIDISMENÜÜ ÜHEKS PÄEVAKS

Sisaldab valke 78 g, rasvu 65 g, süsivesikuid 363 g. Toidu kalorsus 2408 kcal. Vedeliku hulk kogu päevaks 1,5 l. Keedusoola 4—5 grammi. Kõik toidud keedetakse magedalt, keedusool lisatakse hiljem juurde.

Kogu päevaks magedat saia 250 g.

Kell 8: 10 g võid, piimaga keedetud manna- või riisipuder, vedel muna, omlett või kohupiim, klaas teed piimaga.

Kell 11: riivitud porgand hapukoorega.

Kell 14: odratangusupp kartulite ja hapukoorega, liha (eelnevalt keedetud ja siis küpsetatud), kurk, tomat, lehesalat või kartul.

Kell 16: kibuvitsamarjatee, toores või küpsetatud õun või leotatud mustad ploomid.

Kell 19: rasvata kohupiim piimaga, porgandikotletid leotatud kuivatatud puuviljaga, pool klaasi teed piimaga.

Enne magamaminekut: pool klaasi teed piimaga.

Raskekujulisema südamekahjustuse korral, kui haigel esinevad hingeldus puhkeolekus, püsivad tursed jalgadel ja ta vajab hästi kõrget pealust, rakendatakse eelmisest rangemat dieeti. Selle kohaselt saab südamehaige 1700—2000 kilokalorit päevas, kusjuures dieet sisaldab 50—80 g valke, 50—60 g rasvu ja 250—350 g süsivesikuid. Vedeliku hulka vähendatakse kuni ühe liitrini päevas. Sellest vaba vedelik peab moodustama 0,5 l. Toidule lisatakse keedusoola kas 1—2 g või süüakse täiesti magedat toitu.

Lubatud on mage, eelmisel päeval küpsetatud sai, küvikud, biskviidid, piimaga keedetud ja läbihõõrutud pudrud võiga, piimasupid ja väga piiratud koguses riivitud köögivilja supid (mitte üle 300 ml).

Liha võib süüa ainult hakitult või aurutatult, mitte üle ühe korra päevas. Eelistatud on lahja vasika-, looma-, küüliku-, kalkuni- ja kanaliha. Paralleelselt või vaheldumisi lihatoitudega tuleb tarvitada rasvavaesest kalast valmistatud toite. Kalatoidud peavad olema keedetud ja hakitud.

Piimasaadustest on lubatud kohupiim, mage koorevõi, rõõsk ja hapukoor, kefiir, täispiim piiratud hulgal ja keedetult.

Munatoitudest võib süüa keedetud mune ja aurutatud omletti, kuid mitte üle 1—2 muna päevas.

Köögivilja tarvitatakse keedetult, aurutatult ning (toorelt) riivituna. Kapsaid, herneid ja kartuleid lubatakse süüa vähesel hulgal.

Puuvilja ja marju võib südamehaige tarvitada igasugusel kujul.

Magustoitudest kuuluvad raskemakujulise südame-veresoonte süsteemi puudulikkusega haige menüüsse kissellid, tarretised, puuviljapüreed, küpsised.

Jookidest — lahja tee piimaga, köögi- ja puuvilja-toormahlad.

Keelatud on samad toidud ja toiduained, mis kergekujulisema südamekahjustuse korral.

Kirjeldatud dieedi põhiliseks erinevuseks kergekujulisema südamekahjustuse korral rakendatavast on toidu madalam kalorsus, valkude, rasvade ja süsivesikute väiksem sisaldus, vedeliku ning keedusoola ulatuslikum piiramine. Lisaks sellele on raskema südamekahjustuse korral antavad toidud enamikus peenestatud — riivitud või hakitud ja keedetud, mitte praetud.

NAIDISMENÜÜ ÜHEKS PÄEVAKS

Toit sisaldab valke 56 g, rasvu 51 g ja süsivesikuid 290 g. Kalorsus 1895 kcal. Vedeliku üldhulk päevas kuni 1 liiter. Kõik toidud valmistatakse ilma soolata.

Kogu päevaks 150 grammi magedat saia.

Kell 8: 10 g võid, piimaga keedetud riisi- või manna-puder, kuum piim.

Kell 11: vedel muna või aurutatud omlett, kibuvitsamarjatee.

Kell 14: aurutatud lihakotlet, kartulipüree, piimakisell või kissell jõhvikatest, punastest või mustadest sõstardest.

Kell 16: kuivatatud leotatud puuvili suhkruga.

Kell 19: porgandikotlet kuivatatud riivitud puuviljaga, läbihõõrutud kohupiim suhkruga.

Kell 21: kuum piim.

Enne magamaminekut: kibuvitsamarjatee.

Kui südame-veresoonte süsteemi kroonilise puudulikkuse sümptomid taandarenevad või kaovad, võib raviva arsti nõusolekul üle minna eespool kirjeldatud kergemakujulise südamehaiguse puhul määratavale dieedile. Haiguse edasisel süvenemisel tuleb rakendada veel rangemaid dieete. Viimaste hulka kuuluvad nn. kaaliumidieedid, Karelli piimadieet, teedieet, mahladieet, köögi- ja puuvilja- ja puuvilja-riisidieedid.

Kaaliumidieet määratakse siis, kui haigel pikemat aega püsivad ulatuslikud tursed, mis ei reageeri tavalisele dieedile. Kaalium soodustab vee eritumist organismist ning kergendab sellega südame tööd. Kaaliumidieet sisaldab kaaliumirikkaid toiduaineid: kartuleid, kapsast, aprikoose, rosinaid, musti ploome, urjukke, kibuvitsamarju jt., põhiliselt köögi- ja juurvilju (vt. tabel 19).

Kaaliumidieet koosneb neljast erinevast menüüst, millest igaüks määratakse 2—4 päevaks vastavalt haige seisundi paranemisele.

Esitame kõik 4 kaaliumidieeti nende määramise järjekorras.

ESIMENE KAALIUMIDIEET

Valke 21 g, rasvu 19 g ja süsivesikuid 183 g.
Toidu kalorsus 1017 kcal.

Vedeliku üldhulk 1,4 liitrit, sellest vaba vedelikku 0,8 liitrit.

Kell 8.30: võiga praetud kartulid, klaas kohvi.

Kell 11: 100 g kapsa toormahla.

Kell 14: kartuli-püreesupp ($\frac{1}{2}$ taldrikutäit), hautatud värskkekapsapüree piimaga, mahlatarretis.

Kell 16: kibuvitsamarjatee ($\frac{1}{2}$ klaasi).

Kell 19: kartulipüree ($\frac{1}{2}$ taldrikutäit).

Enne magamaminekut: 100 g 20%-list glükoosilahust sidrunhappega.

TEINE KAALIUMIDIEET

Valke 37 g, rasvu 31 g ja süsivesikuid 232 g.
Toidu kalorsus 1395 kcal.

Vedeliku üldhulk 1,5 liitrit, sellest vaba vedelikku 0,9 liitrit.

Kell 8.30: mage sai, võiga praetud kartulid, klaas kohvi piimaga.

Kell 11: hirsipuder, 100 g värskkekapsamahla.

Kell 14: kapsa-kartuli püreesupp ($\frac{1}{2}$ taldrikutäit), kartulikotletid, tarretis mandariinimahlast, rosinatest või kuivatatud puuviljast.

Kell 16: $\frac{1}{2}$ klaasi kibuvitsamarjateed.

Kell 19: riisipilaff köögivilja ja kõvakskeedetud munaga, $\frac{1}{2}$ klaasi kummeliteed.

Enne magamaminekut: 100 g 20%-list glükoosilahust sidrunhappega.

KOLMAS KAALIUMIDIEET

Valke 52 g, rasvu 48 g ja süsivesikuid 316 g.
Toidu kalorsus 1963 kcal.

Vedeliku üldhulk 1,5 liitrit, vaba vedeliku hulk 1 liiter.
Kogu päevaks 50 g magedat saia ja 50 g kuivikuid.

Kell 8.30: 10 g võid, klaas kohvi piimaga, piimaga keedetud hirsipuder, vedel muna.

Kell 11: 100 g kapsa toormahla.

Kell 14: köögiviljapuljongiga keedetud riisisupp ($1/2$ taldrikutäit), praetud kapsakotletid, tarretis mandariinist, rosinatest või kuivatatud puuviljast.

Kell 16: $1/2$ klaasi kibuvitsamarjateed või porgandimahla, kuivikud.

Kell 19: pannkoogid lihatäidisega, kartulipüree, klaas teed.

Enne magamaminekut: 100 g 20%-list glükoosi sidrunhappega.

NELJAS KAALIUMIDIEET

Valke 72 g, rasvu 72 g ja süsivesikuid 420 g.

Toidu kalorsus 2684 kcal.

Vedeliku üldhulk 1,6 liitrit, sellest vaba vedelikku 0,9 liitrit.

Kogu päevaks saia 250 g.

Kell 8.30: 10 g võid, toorsalat kapsast, tatratangupuder, klaas kohvi piimaga.

Kell 11: 100 g kapsa toormahla.

Kell 14: taldrikutäis kartulisuppi, pilaff, rosinad.

Tabel 19

K⁺ rikkad toiduained

100 g toiduaine kohta

	K ⁺ mg-s	Na ⁺ mg-s		K ⁺ mg-s	Na ⁺ mg-s
Sai	108	400	Koor	125	25
Rukkileib			Või	18	6
Kartul	520	20	Munad	140	140
Porgand	160	20	Liha	300	50
Peet	190	90	Rosinad	650	25
Puuvili	150—200	2—10	Mustad ploomid	800	40
Urjukk	1500	50	Marjad		
Kapsas	180	25	(mitmesugused)	300	2—5

Kell 16: $1/2$ klaasi kibuvitsamarjateed.

Kell 19: kartulikotletid, keedetud liha, klaas teed.

Enne magamaminekut: vedel muna, 100 g 20%-list glükoosilahust sidruni või sidrunhappega.

Kui südame-veresoonte süsteemi kroonilise puudulikkuse korral rakendatav tavaline ravitoit ei anna tulemusi ja eriti siis, kui on tegemist tüseda inimesega, võib kaaliumidieedi asemel minna üle Karelli* dieedile. Karelli dieedil olles saab südamehaige esimestel päevadel ainult $\frac{3}{4}$ —1 liitrit piima, mille tarvitamine jaotatakse 4—6 söögi-aja vahel. Täispiima võib asendada kefiiri, hapupiima või võipiimaga. Piimadieeti laiendatakse järk-järgult mageda leiva ja saia, kõvakskeedetud munade, riisipudru, kartulipüree, riivitud õunte ja aurutatud lihafrikadellide lisamisega toidule. Ainuüksi piimadieeti peetakse mitte üle kahe päeva, laiendatud Karelli dieeti mitte üle 3—4 päeva, siis minnakse uuesti üle tavalisele südamehaige dieedile.

MODIFITSEERITUD KARELLI DIEEDI NÄIDISMENÜÜ NR. 1 2 PÄEVAKS

- Kell 8: $\frac{1}{2}$ klaasi piima.
- Kell 10: $\frac{1}{2}$ klaasi piima.
- Kell 12: $\frac{1}{2}$ klaasi piima.
- Kell 14: $\frac{1}{2}$ klaasi piima.
- Kell 16: $\frac{1}{2}$ klaasi piima.
- Kell 18: $\frac{1}{2}$ klaasi piima.
- Kell 20: $\frac{1}{2}$ klaasi piima.

Enne magamaminekut 100 g toormahla ja 100 g 20% list glükoosilahust.

MODIFITSEERITUD KARELLI DIEEDI NÄIDISMENÜÜ NR. 2 3—4 PÄEVAKS

- Kell 8: $\frac{1}{2}$ klaasi piima, 50 g magedat leiba, 1 kõva muna,
- Kell 10: $\frac{1}{2}$ klaasi piima.
- Kell 12: $\frac{1}{2}$ klaasi piima,
- Kell 14: riisipuder.
- Kell 16: $\frac{1}{2}$ klaasi piima.
- Kell 18: $\frac{1}{2}$ klaasi piima, 50 g magedat leiba.

Enne magamaminekut: 100 g toormahla ja 100 g 20% list glükoosilahust.

* Ph. Karell (1806—1886) oli eesti rahvusest vene sõjaväearst.

MODIFITSEERITUD KARELLI DIEEDI
NÄIDISMENÜÜ NR. 3 2—3 PÄEVAKS

Kell 8: 1/2 klaasi piima, 50 g magedat leiba, 1 kõva muna.

Kell 10: 1/2 klaasi piima, 100 g riivitud õunu.

Kell 12: 1/2 klaasi piima, kartulipüree, 50 g magedat leiba.

Kell 14: 1/2 klaasi piima, 50 g magedat leiba, aurutatud lihafrikadellid (50 g).

Kell 16: 1/2 klaasi piima.

Kell 18: 1/2 klaasi piima, 50 g magedat leiba.

Kell 20: 1/2 klaasi piima.

Kell 22: 1/2 klaasi piima.

Enne magamaminekut: 100 g toormahla ja 100 g 20% -list glükoosilahust.

Karelli dieedil olles suureneb tunduvalt kuseeritus, vähenevad tursed ja langeb kehakaal. Paraneb haige enesetunne, vähelevad hingeldamine ja südamekloppi- mine ning taastub uni.

Karelli dieedi päevi võib kroonilise südame-veresoonte süsteemi puudulikkuse korral määratava tavalise dieedi vahele lülitada korduvalt, keskmiselt üks kord 10 päeva jooksul.

Kroonilise südame-veresoonte süsteemi puudulikkuse korral annavad kaaliumi- ja Karelli dieetide kõrval häid tulemusi nn. köögivilja-, puuvilja-, toormahla- ja puu- vilja-riisipäevad. Nimetatud päevad lülitatakse südame- haige tavalise dieedi vahele. 1—2 päeva vältel saab haige teatud koguses kas ainult õunu või köögivilja või mah- lasid jt.

Näiteks õunapäevadel võib südamehaige süüa ainult 1,5 kg õunu päeva jooksul, kusjuures nimetatud kogus jagatakse võrdselt 5—6 toidukorra vahel. Soovitav on vähemalt osa õunu süüa riivitult.

Arbuusipäevadel saab haige 1,5 kg valminud arbuusi päeva jooksul ja kurgipäevadel 1,5—2,5 kg värsked kurke päevas. Kurgipäevade läbiviimine on eriti soovitatav tüse- datele südamehaigetele.

Kartulipäevadel võib haige süüa 1—1,5 kg kartuleid päevas. Kartulid on kaaliumirikkad ja soodustavad vede-

liku eritumist organismist. Kaaliumi säilitamiseks on soovitatav kartuleid keeta koorimata.

Teepäevadel antakse südame-veresoonte süsteemi kroonilise puudulikkuse all kannatavale inimesele $\frac{3}{4}$ —1 liiter lahjat teed päeva jooksul.

Mahlapäevadel jaotatakse 1 liiter toormahla 4—6-ks päeva jooksul, tarvitataavaks portsjoniks. Mahl peab pärinema küpsetest marjadest või puuviljadest: maasikatest, vaarikatest, karusmarjadest, sõstardest, kirssidest, õuntest jt.

Mõnikord on otstarbekohane kombineerida toorest või keedetud puuvilja hapupiimaga vahekorras $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ liitrit hapupiima ja 500—750 g puuvilja.

Puuvilja-riisipäevade vältel saab haige 700 g õunu, 150 g piima, 75 g riisi ja 70 g suhkrut. Puuvilja-riisipäev avaldab eriti head ravivat toimet siis, kui südame-veresoonte süsteemi puudulikkusega kaasneb kõrgvererõhuhaigus.

PUUVILJA-RIISIPÄEVA NÄIDISMENÜÜ

Kell 8.30: $\frac{1}{2}$ klaasi teed piimaga, riisipuder, 100 g riivitud õunu.

Kell 11: 100 g riivitud õunu.

Kell 14: riisipuder, 100 g riivitud õunu.

Kell 16: klaas teed piimaga, 100 g riivitud õunu.

Kell 19: riisipuder, 100 g riivitud õunu.

Kell 21: 200 g riivitud õunu suhkruga.

Nõrkadele haigetele võib lõuna- ja õhtusöögiks anda 1—2 kõvakskeedetud muna.

KÖÖGIVILJAPÄEVA NÄIDISMENÜÜ

Kell 8.30: kuum kibuvitsamarja- või mustasõstratee, porgandi-, kapsa- või õunasalat taimeõliga, kompott kuivatatud puuviljast.

Kell 11: 100 g porgandimahla või viinamarju.

Kell 12: riivitud porgand, klaas teed.

Kell 14: jõhvikakissell saiakuivikutega, taimeõliga valmistatud köögiviljasalat, pähklid (50—100 g).

Kell 17: riivitud porgand, klaas kuuma kibuvitsamarja-
teed.

Kell 19: segasalat riivitud kartulitest, peedist, kapsast ja
porgandist taimeõliga, kompott kuivatatud puu-
viljast.

Ravitoitlustamine südame-veresoonte süsteemi krooni-
lise puudulikkuse korral nõuab kannatlikkust ja oskust.
Kannatlikkust peab jätkuma haigel endal, dieedialaste
nõuannete saamiseks tuleb aga pöörduda arsti poole.
Omapead ravimine käsiraamatute ja brošüüride järgi pole
õige, viimaste ülesandeks on ainult kaasaaitamine arsti
soovituste meelespidamisele ja täitmisele.

ATEROSKLEEROOS E. VERESOONTE LUPJUMINE

Ateroskleroos on kahtlemata kõige levinum haigus
kogu maailmas. Üle 40 a. vanustest inimestest kannatab
raskekujulise ateroskleroosi all umbes 25 protsenti.
70—80 a. inimestel puuduvad ateroskleroosi tunnused
ainult 5—10%.

Ateroskleroos on südame koronaarhaiguse (stenokardia
ja südame infarkti), aju verevalandite ja alajäsemete arte-
rite umbuva põletiku ning gangreeni peamiseks põhju-
seks. Südame infarkt näiteks moodustab 5,9% kõigist
surmapõhjustest. Ameerika Ühendriikides moodustavad
ateroskleroosist tingitud südamehaigused 42,6% kõigist
südame-veresoonte süsteemi haigustest.

Ka Nõukogude Liidus ja Eesti NSV-s on ateroskleroos
ning sellest sugenevad haigused kõigi haiguste hulgas
esikohal.

Ateroskleroosi teket soodustavateks teguriteks peetakse
vähest kehalist tööd, püsivat vaimset pinget, liigset, eriti
rasvarikka toidu tarvitamist, suitsetamist, üleliigset D- ja
B₂-vitamiini tarvitamist ning pärilikkust. Ateroskleroosi
areng on kiirem kõrgvererõhuhaiguse ja mõnede aine-
vahetushaiguste (suhkurtõbi, kilpnäärme alatalitus) esi-
nemise korral.

Ateroskleroosi otseseks põhjuseks on rasvataoliste ai-
nete, eeskätt kolesteriini ladestumine veresoonte sein-
tesse. Kolesteriininaastudesse ladestuvad kaltsiumisoolad.

Veresoonte seinad muutuvad selle tagajärjel jäikadeks ja haprateks, veresoonte valendik aheneb. Ahenenud valendikuga jäigad veresooned ei suuda kindlustada kudesid ja elundeid vajaliku koguse verega ning tulemuseks on ühe või teise elundi või kogu organismi talitluse häired.

Ateroskleroosi seos ebaõige toitumisega on kindlaks tehtud rohkearvuliste statistiliste ja eksperimentaalsete uurimiste abil. Maades, kus tarvitatakse rohkesti loomseid rasvu, näit. Ameerika Ühendriikides, Rootsis, Soomes, Inglismaal jm. on elanikkonna vere kolesteriinisaldus kõrgem ja surevus südame infarkti märksa suurem kui Jaapanis, Filipiinidel, Aafrika riikides jm., kus toidu loomse rasva sisaldus on tunduvalt väiksem. Ka Eestis võib ateroskleroosi ja südame infarkti sagedat esinemist siduda rasvarikka toidu liigtarvitamisega.

Arvatava põhjusliku seose olemasolu loomsete rasvadega liialdamise ja ateroskleroosi arenemise vahel on pannud aluse ravitoitmise rakendamisele ateroskleroosi ja selle tüsistuste puhul.

Ateroskleroosi raviks rakendatava dieedi nurgakiviks on liigsöömise vältimine, loomsete rasvade ja süsivesikute osatähtsuse vähendamine ning taimeõlide osatähtsuse suurendamine toidus.

Nagu kõigi haiguste puhul, nii ka ateroskleroosi korral on vajalik toitumise regulaarsus. Äärmiselt ebaõige oleks süüa 1—2 korda päevas ja palju korraga. See viiks esiteks seedeelundite ülekoormamisele, teiseks ei kulutata suure toidukogusega saadud kalorite hulka energiaks, suur osa sellest läheb varudesse. Tulemuseks on igale inimesele ja eriti ateroskleroosi põdevale inimesele ebasoovitav tüsenemine.

Söömine peab toimuma vähemalt 3—4 korda päevas. Seejuures on oluline kindlastest kellaaegadest kinnipidamine.

Väga tähtis on päevase toidu õige jaotamine toidukordade vahel. Kui päeva jooksul süüakse kolm korda, siis hommikusöök peaks moodustama 30%, lõunasöök 50% ja õhtusöök 20% kogu päevasest toidust.

Toidu kalorsus oleneb inimese kehakaalust. Tüsedad inimesed peavad tarvitama madalama kalorsusega, kõhnad — kõrgema kalorsusega toitu. Üldreeglina ei tohiks toidu kalorsus ateroskleroosi korral ületada 2800—3500 kilokalorit,

Valkude sisaldus ateroskleroosihaige toidus peab olema 90—100 g, sellest loomseid valke ligikaudu pool. Loomseid valke on rohkesti lihas, kalas, kohupiimas, piimas, juustus ja munades, taimseid — kaera- ja tatratangudes, riisis, sojas, kartulis, hernes, nisus jt. Eriti tuleb alla kriipsutada rasvata kohupiima tarvitamise tähtsust.

Süsivesikuid tuleb tarvitada 200—400 g päevas. Suurem süsivesikute kogus võib viia rasvumisele, eriti vaimse töö tegijate juures. Süsivesikuterikastest toiduainetest on kõige paremad köögi- ja puuvili, marjad, leib, kartul, mesi, marmelaad. Köögi- ja puuvili, eriti toorena tarvitatult, reguleerivad seedimist, väldivad kõhukinnisust ning soodustavad kolesteriini eritumist soolde. Mesi on väga kasulik mitmesuguste fermentide, mineraaloolade (kaltsium), orgaaniliste hapete, valkude ja vitamiinide sisalduse tõttu. Pektiinirikka marmelaadile omistatakse kohupiimaga koos tarvitatuna vere kolesteriinisaldust langetavat toimet. Piirata tuleb võitaignast valmistatud saiakeste, kondiitrikookide, pirukate, kompvekkide, kakaos, jäätise jt. maiustuste söömist, kuna need põhjustavad kiiret kehakaalu tõusu.

Kõige olulisem on ateroskleroosi korral kolesteriini sisaldavate loomsete rasvade osatähtsuse vähendamine toidus. Kuigi veres esinev ja ateroskleroosi puhul vere- soonte seintesse ladestuv kolesteriin suurel määral sünteesitakse organismis endas, soodustab kolesteriini-rikka toidu tarvitamine kahtlemata haiguse tekkimist ja arenemist.

Loomsete rasvade- ja kolesteriini-rikkad on sealihad, rasvane kala, munakollane, kalamari, või, maks, neerud jt. Nimetatud toiduainete hulka igapäevases toidus tuleb tingimata vähendada. Teaduslikud eksperimendid on näidanud, et kolesteriinisalduseta toidu tarvitamisel 7—11 päeva vältel langeb vere kolesteriini peegel kuni 40% esialgsetest väärtustest. Täielik loobumine loomsetest rasvadest oleks aga äärmiselt ebaõige, kuna nad sisaldavad organismile vajalikke rasvhappeid ja rasvas lahustuvaid A-, D-, E- ja K-vitamiine. Kui ateroskleroosihaige päevane rasvanorm ei tohi ületada 60—70 g, siis umbes poole sellest peaksid moodustama loomsed rasvad. Loomseid rasvu sisaldavatest toiduainetest on soovitatavad need, milles lisaks kolesteriinile leidub ateroskleroosi pidurdavat nn. lipotroopset ainet letsitiini. Selliste toidu-

ainete hulka kuuluksid eelkõige loomaliha, munakollane, lehmapiim ja või.

Ülevaate kolesteriini ja letsitiini sisaldusest tähtsamates toiduainetes annab tabel 20.

Tabel 20

Kolesteriini ja letsitiini sisaldus mõnedes toiduainetes
(milligrammides 100 g kohta)

Toiduaine nimetus	Kolesteriini (soodustab atero- skleroosi)	Letsitiini (pidurdab atero- skleroosi)
Loomaliha (tai)	80	1000
Sealiha	900	0
Kalamari	490	1340
Lehmapiim	25	60
Juust	140	0
Kanamuna	480	3700
Munavalge	0	0
Munakollane	2000	9600
Või	270	160
Makaronid	0	650
Rukkijahu	0	57
Sojaoad	0	1480
Nisuterad	0	375
Nisujahu	0	65
Oad	0	650
Herned	0	550
Porgandid	0	100
Roheline salat	0	475
Maks	130—140	0
Neerud	200—310	0
Margariin	43	0

Viimastel aastatel pööratakse ateroskleroosi puhul rakendatavas dieedis suurt tähelepanu taimeõlile. On selgunud, et taimeõlides leiduvad küllastamata rasvhapped — linool-, linoleen- ja arahidoonhape vähendavad vere kolesteriinisaldust ja kolesteriini ladestumist veresoonte seintesse. Keys, Andersen ja Grande toitsid tüht inimeste rühma loomsete rasvade, peamiselt võiga, teist maisiõliga, kolmandat päevalilleõliga. Kontrollimisel leiti, et loomseid rasvu saanud inimeste vereseerumi kolesteriinisaldus oli 52% kõrgem kui maisiõli saanud katsealustel ja 35,2% kõrgem kui päevalilleõliga toidetutel.

Maades, kus tarvitatakse rohkesti taimeõli, näiteks Itaalias, esineb ateroskleroosi alusel tekkinud südame infarkti harvemini kui USA-s, Rootsis, Soomes jt. maades, kus toitutakse peamiselt loomsetest rasvadest.

Küllastamata rasvhappeid on rohkesti maisi-, päevalille-, soja-, puuvillaseemne-, linaseemne- jt. õlides. Nimetatud taimeõlide pruukimine toiduks on kohustuslik igale ateroskleroosihaikele. Päevas tuleks tarvitada taimeõlised vähemalt 20—30 grammi, s. o. 2 supilusikatäit. Taimeõlid võivad moodustada 50% kogu päevasest rasvade normist. Nagu juba eespool öeldud, ei ole kõiki rasvu lubatud taimeõlidega asendada. Kõige parem taimeõlide kasutamise viis on nende lisamine toorsalatitele. Kulinaarse töötlemise käigus kaotavad taimeõlid osa oma väärtusest.

Oluline koht ateroskleroosihaike dieedis kuulub nn. lipotroopsetele ainetele, mis pidurdavad rasvade, sealhulgas kolesteriini ladestumist kudedesse ja soodustavad viimase väljaviimist organismist. Ühest lipotroopsest ainetest — letsitiinist — oli juttu eespool. Teisteks oluliseimateks on koliin ja aminohape metioniin. Esimest leidub rohkesti munakollases, loomalihas, ubades, kapsas ja spinatis, teist kohupiimas, heeringas, tursas, loomalihas ja munavalges. Kõik nimetatud toiduained ei tohi puududa ateroskleroosi puhul peetavas dieedis.

Suurt tähelepanu tuleb pöörata vitamiinidele. Ateroskleroosi arenemist pidurdava toimega on eelkõige C-, B₆-, B₁₂-, P- ja PP-vitamiinid.

C-vitamiini on vaja suurtes kogustes — 200—300 mg päevas. Tarvitatagu sidruneid, kibuvitsamarju, musti sõst-raid jt. marju, köögi- ja puuvilju. Kevad-suviseks perioodiks aga tuleb varuda C-vitamiini dražeesid või puhast askorbiinhapet.

B₆-vitamiini leidub rohkesti kohupiimas, piimas, kapsas, B₁₂-vitamiini loomsetes toiduainetes, P-vitamiini mustades sõstardes, kibuvitsamarjades, jõhvikates, kapsas, salatis, apelsinides ja PP-vitamiini lihas, pärmis, tursas, heeringas, leivas, porgandis, seentes ja mujal.

Kõik nimetatud vitamiinid vähendavad vere kolesteriinisisaldust ja kolesteriini ladestumist veresoonte sein-tesse.

Mõnede teadlaste andmetel on ateroskleroosi pidurdava toimega ka A- ja E-vitamiinid.

D-vitamiini peetakse ateroskleroosi soodustavaks vita-

miiniks, seepärast ei ole nimetatud vitamiini rikkad toiduained ateroskleroosi puhul soovitatavad. Piirata tuleks rasvase kala, kalamaksaõli, või, maksa jt. rohkesti D-vitamiini sisaldavate toiduainete tarvitamist.

Mineraalsooladest ei tohi liialdada keedusoolaga, eriti kui veresoonte lupjumisega kaasneb kõrgvererõhahaigus või südame-veresoonte süsteemi krooniline puudulikkus. Ateroskleroosihaige optimaalne päevane keedusoolanorm on 7—8 g.

Eriti soodsalt toimivaiks peetakse magneesiumi- ja kaaliumisooli. Magneesiumisoolad toimivad närvisüsteemile rahustavalt, laiendavad veresooni, aitavad kolesteriini organismist välja viia ning parandavad seedimist. Magneesiumi on rohkesti leivas, tatratangudes, porgandis, kapsas jt.

Kaaliumisoolad laiendavad veresooni, soodustavad kuseeritust ja südametegevust. Kaaliumisoolade poolest on rikkad kapsas, kartul, kibuvitsamarjad jt.

Vedelikku võib ateroskleroosihaige, kui ei esine tüsistust südame-veresoonte süsteemi puudulikkuse näol, tarvitada tavalises koguses.

Tabel 21

Ateroskleroosi puhul soovitatavad ja mittesoovitatavad toiduained ning toidud

Toiduaine või toit	Soovitatav	tarvitada	Soovitatav piirata
Liha ja lihatooted	Lahja looma-, vasika- ja kanaliha kord päevas keedetult või hakitult.		Rasvane sea-, looma- ja lambaliha.
	Aurutatud kotletid ja frikadellid, pikkpoiss, kapsarullid.		Pardi-, hane- ja kalkuni-liha (eriti rasvane).
Kala ja kalatooted	Lahja keedusink.		Suitsuvorst.
	Doktorivorst ja viinerid ning sardellid.		Rasvane sink.
	Pärast keetmist küpsetatud või praetud lahja liha.		Pekk.
	Igasugune keedetud või taimeõliga praetud kala, eriti tursk ja koha.		Rasvased lihatoidud, nagu seljanka, ragu, romsteek.
	Kalakotletid.		Kalakonservid tomatis.
Kalasuflee.		Sardiinid ja sprotid.	
Täidetud kala.		Suitsutatud kala.	
			Kufvatatud kala, eriti kufvatatud rasvane kala.
			Rasvane seljanka kalast.

Munad ja muna- toidud	Omlett. Munaroog.	Härjasilmad.
Märkus:	muna võib tarvitada	2 korda nädalas 1—2 muna päevas
Piim ja piima- tooted	Piim, hapupiim, atsidofiil- piim, kefiir, eriti rasvata kohupiim (200—300 g päe- vas), võipiim, lahja juust.	Hapukoor ja rõõsk koor (mitte üle 100 g päevas), või (mitte üle 40—50 g päevas).
Rasvad	Maisi-, päevalille-, oliivi- õli, taimne margariin.	Loomne rasv.
Vedelad toidud	Piimasupid, lahja borš ja kapsasupp, okroška.	Seljanka tüüpi soolased kalasupid. Rasvased liha- ja kalasupid, rasvane pul- jong.
Kastmed ja vürtsid	Piima-, koore-, juurvilja-, puuviljakastmed.	Kõik rasvased ja terava- maitselised kastmed. Sinep ja pipar.
Suupisted	Lahjad dieetvorstid, lahja juust, leotatud heeringas, tursk ja koha,	Suitsuvorst, rasvane sink, konservid, kalamari (30 g nädalas).
Leib Jahutooded	Tahke leib. Igasugused.	Värske leib. Pirukad ja pliinid, eriti soojalt.
Kruupidest val- mistatud toidud	Igasugused. Eriti soovita- tavad on tatratangu-, kae- rahelbe- ja riisitoidud.	
Köögivilj	Igasugune, eriti porgand, peet, lehesalat, sibul ja küüslauk.	Spinat, redis, oblikad, ha- pukapsas, kurgid, herved, oad, tomatid, eriti iseseisva toiduna,
Puuvili ja marjad	Igasugused puuviljad ja marjad, eriti mustad ploo- mid, aprikoosid, viinamar- jad ja arbuusid. Igasugused puuvilja- ja marjamahlad.	
Suhkur ja magustoidud	Mesi, keedised, džemmid.	Kondiitrikoogid, võitaig- nast saiakesed, kompve- kid, kreemid, jäätis, suh- kur.
Joogid	Tee, tee piimaga, puuvil- ja-, köögivilja- ja marja- mahlad, leivakali.	Süsihappegaasi sisaldavad joogid (gaseeritud vesi, limonaad), kange kohv, ka- kao, alkohoolsed joogid.

NÄIDISMENÜÜ ATEROSKLEEROOSI KORRAL

Esmaspäev

- Kell 8.30: piimaga keedetud herkulopuder, leib, taimeõli, tursk või koha keedetud kartulite või porgandiga, tee piimaga.
- Kell 11.30: riivitud porgand hapukoore ja õuntega.
- Kell 14.30: peedisupp, keedetud liha tatratangupudru ja peediga, kompott värskest puuviljast.
- Kell 17.30: tee keedise ja rasvata küpsistega.
- Kell 20.00: piimaga keedetud riisipuder, sõrnikud hapukoorega, teesidruniga.
- Kell 23.00: mustasõstramahl, kefiir meega,

Teisipäev

- Kell 8.30: leib taimeõliga, kohupiim hapukoorega, nuudlid juustuga, kohv koorega.
- Kell 11.30: peedisalat hapukoorega, mustad ploomid.
- Kell 14.30: värskkekapsasupp, praetud koha kartuli või porgandipüreega, õun meega.
- Kell 17.30: kefiir saiaga.
- Kell 20.00: piimaga keedetud herkulopuder, aurutatud kotletid, tee sidruniga.
- Kell 23.00: mustad ploomid suhkruga, porgandimahl.

Kolmapäev

- Kell 8.30: leib taimeõliga, keedetud kartulid hapukoorega, piimaga keedetud riisipuder, tee koorega.
- Kell 11.30: sai ja piim.
- Kell 14.30: tatratangusupp, praetud lihakotletid peedi või porgandiga, mustasõstrakissell,
- Kell 17.30: kohv piimaga, sai.
- Kell 20.00: herkulopuder piimaga.
- Kell 23.00: mustasõstramahl, kefiir meega.

Neljapäev

Kell 8.30: leib taimeõliga, leotatud heeringas keedetud kartulitega, tatrapuder piimaga, tee piimaga.

Kell 11.30: küpsetatud õun suhkruga.

Kell 14.30: piimasupp puuviljaga, kapsarullid liha ja riisiga, aedmaasikad meega või mustasõstrazelee.

Kell 17.30: sai ja kefiir.

Kell 20.00: liivakook kohupiimaga, porgandibitkiid, tee meega.

Kell 23.00: porgandimahl, tomatisalat,

Reede

Kell 8.30: leib taimeõliga, keedetud kala kartulipüreega, tatratangupuder, kohv piimaga.

Kell 11.30: riivitud porgand mee ja hapukoorega.

Kell 14.30: köögiviljasupp, hakkliha peedi- või kartulipüreega, kompott kuivatatud puuviljast.

Kell 17.30: tee keedisega, küpsised.

Kell 20.00: piimaga keedetud herkulopuder, sõrnikud hapukoorega, tee sidruniga.

Kell 23.00: mustad ploomid siirupiga, mustasõstramahl,

Laupäev

Kell 8.30: leib taimeõliga, porgandikotletid kohupiima ja hapukoorega, piimaga keedetud mannapuder, tee.

Kell 11.30: kefiir ja sai.

Kell 14.30: värsket kapsasupp, praetud lihabitkiid porgandipüreega, vaarikad meega.

Kell 17.30: kohv piimaga, sai.

Kell 20.00: herkulopuder piimaga, köögiviljasalat mustade ploomidega, tee keedisega.

Kell 23.00: kompott värsket puuviljast, mustasõstramahl.

Pühapäev

- Kell 8.30: leib taimeõliga, leotatud heeringas keedetud kartulite ja tomatiga, kohv koorega.
- Kell 11.30: küpsetatud õun meega.
- Kell 14.30: puuvilja okroška, keedetud kanaliha riisi ja porgandiga, koorekreem.
- Kell 17.30: piim, sai.
- Kell 20.00: korbid, kissell kuivatatud puuviljast, tee sidruniga.
- Kell 23.00: kefiir meega.

KÕRGVERERÕHUHAIGUS

Kõrgvererõhuhaigus on levinumaid haigusi maailmas. Arvatakse, et kõigist haigustest moodustab kõrgvererõhuhaigus 5,5% (A. L. Mjasnikovi järgi). Mehed ja naised haigestuvad võrdselt. Viimastel aastatel täheldatakse kõrgvererõhuhaiguse sagenemist noorte hulgas.

Kõrgvererõhuhaigus algab tavaliselt märkamatuult. Esimesteks sümptomideks on kergesti erutuvus, halb uni, kergesti väsimine ja peamiselt kukla piirkonnas esinevad peavalud. Hiljem lisanduvad nägemis- ja tasakaaluhäired, peapööritus, vilin kõrvades ning mäluhäired. Et südamel tuleb püsivalt ületada kõrgenenud vererõhku, tekib südamelihase kurnatus ja kahjustus. Ilmnevad südamepekslemine, valud südame piirkonnas, õhupuuduse tunne jt. südamekahjustusele iseloomulikud sümptomid. Kõrgvererõhuhaigusega võivad kaasneda häired peaaegu vereringluses ja neerude talitluses. Enamikul juhtudel soodustab kõrgvererõhuhaigus veresoonte lupjumist.

Kõrgvererõhuhaiguse kõige olulisemaks sümptomiks on vererõhu kõrgenemine. Kui haiguse algjärgus vererõhk kõrgeneb periooditi, siis hiljem on vererõhk püsivalt kõrge, ulatudes maksimaalse vererõhu osas 200, 250 ja isegi 300 mm Hg sammast.

Kõrgvererõhuhaiguse põhjusi on palju. Kõige olulisemad neist on kesknärvisüsteemi talitluse häirumine pideva vaimse ülepinge või järskude negatiivsete emotsioonide tagajärjel. Peale nimetatut võib vererõhu kõrgenemine olla tingitud sisenõrenäärmete funktsiooni muutumisest

ja, nagu näitavad viimaste aastate uurimised, ebaõigest toitumisest. Kõrgvererõhuhaiguse tekkimist seostatakse paljudel juhtudel rasva-, valgu- ning keedusoolarikka toidu liigse tarvitamisega.

Saile* jälgis kõrgvererõhuhaiguse esinemise sagedust munkadel, kes tarvitasid segatoitu, ja munkadel, kes usulistel motiividel elatusid taimetoidust. Esimeste hulgas oli kõrgvererõhuhaigus märksa sagedam.

Saksamaal märgiti kõrgvererõhuhaiguse harvenemist sõja- ja sõjajärgsetel aastatel, mil elanikkonna toit oli vaene rasvadest ja valkudest.

Et ebaõige toitumine võib olla kõrgvererõhuhaiguse põhjuseks või soodustajaks, siis on arusaadav tähelepanu, mida osutatakse viimastel aastatel kõrgvererõhuhaiguse ravimisele dieediga.

Rohkemaarvulised tähelepanekud näitavad, et liigne söömine, põhjustades rasvumist, soodustab kõrgvererõhuhaiguse ja sellega kaasneva ateroskleroosi arenemist. Sellepärast ei tohi toit olla kõrge kalorsusega. Eriti oluline on vähem söömine tüsedatele inimestele.

Süüa tuleb korrapäraselt ja kindlatel kellaaegadel. Soovitav on süüa 4 korda päevas, kusjuures õhtusöögiks sobivaim aeg on 1 $\frac{1}{2}$ —2 tundi enne magamaheitmist.

Korruga ei tohi palju süüa. See koormab seedeelundeid ja raskendab südame tööd. Liiga täis kõht võib kõrgvererõhuhaigel põhjustada ka valude tekkimist südame piirkonnas.

Ravitoidul peab kõrgvererõhuhaige olema aastaid. See pärast on toidu koostisel väga suur tähtsus.

Kõrgvererõhuhaige toit peab olema eelkõige vähese keedusoolasisaldusega. Kui meie tavalises päevases toidus on umbes 12—15 grammi keedusoola, siis kõrgvererõhuhaiguse puhul tuleb seda hulka vähendada 4—6 grammi. Mõnikord osutub otstarbekohaseks täielik keedusoolast loobumine ja mageda toidu tarvitamine mõne päeva või isegi nädala vältel. Nagu näitavad kogemused, ei põhjusta paarinädalane mage toit kõrgvererõhuhaigel mingisuguseid ebasoovitavaid nähte, vaid vastupidi — vererõhk langeb tunduvalt (M. I. Pevsner ja M. O. Motrenko). Kõrgvererõhuhaiguse puhul on vaja rangelt piirata kõigi soolaste toitude ja toiduainete, sealhulgas leiva,

* Lääne-Saksamaa arstiteadlane.

Tähtsamate toiduainete keedusoolasisaldus

100 g toiduainet	Keedusoola (grammides)	100 g toiduainet	Keedusoola (grammides)
Loomaliha	0,13	Nisujahu	0,01
Merekala	0,3	Mais	0,02
Mageda vee kala	0,1	Makaronid	0,07
Piim	0,16	Riis	jäljed
Kartulid	0,05	Või	0,07
Kapsas	0,12	Juust	0,2
Spinat	0,23	Õunad, pirnid, marjad,	
Lõhekalala	0,5	ploomid, kirsid, apelsi-	
Kanamuna (1 tk)	0,1	nid, viinamarjad, mesi,	
Tomatid	0,03	siirup, rasv ja taime-	
Rabarber	0,05	rasv	väga vähe

sepiku, kala, liha, vorsti, singi, piima, spinati jt. tarvitamist. Tuleb keeta mage toit ning sool hiljem ettenähtud koguses lisada.

Et keedusoola puudumine või vähesus muudab toidu maitsetuks, tuleb toidu maitset parandada äädika, sibula, pipra, loorberi, tilli, peterselli jt. lisamisega. Toidu maitsevaks muutmiseks tuleb keedetud toidud asendada praetutega.

Vererõhu kõrgenemist soodustavad ka loomsed valgud, mistõttu nende tarvitamisega ei ole soovitatav liialdada.

Kuna kõrgvererõhuhaiguse korral tuleb dieeti pidada kuid ja aastaid, siis valkude vähendamine toidus ei ole õige. Päevas peab haige saama 80—90 g valke. Nimetatud koguse ületamist tuleb pidada ebaõigeks. Valgurikastest toiduainetest on lubatud lahja liha ja kala, eriti magevee kala, munad ning juust piiratud koguses, piim, kefiir ja võipiim vähesel hulgal ning paljud köögiviljad. Eriti soodsalt mõjub kõrgvererõhuhaiguse korral kohupiim. Piima asemel võib juua röõsa koore ja vee segu vahekorras 1 : 2-le, kuna koor ei sisalda keedusoola.

Piirata tuleb loomsete rasvade tarvitamist. Päevane kasutatav rasvahulk ei tohi ületada 70 grammi. Suurema hulga rasvade sisaldus toidus viib tüsenemisele, soodustab vererõhu kõrgenemist ning ateroskleroosi arenemist. Osa loomseid rasvu tuleb asendada taimeõlidega: päevalille-, maisi- jt. õlidega või taimse margariiniga. Päevasest rasva-

kogusest peavad taimsed rasvad moodustama kolmandiku kuni poole. Kõrgvererõhuhaigel on vaja piirata selliste toiduainete tarvitamist nagu rasvane sea-, lamba-, looma-, hane- ja pardiliha, rasvane kala, seapekk, või, rasv ja kolesteriinirikkad maks, neerud, aju, rasvane juust.

Süsi-vesikute tarvitamisel tuleb meeles pidada, et süsi-vesikuterikas toit võib põhjustada rasvumise. Süsi-vesikuid sisaldavatest toiduainetest on eelistatud köögi- ja puu-viljad. Puu- ja köögiviljad aitavad ära hoida rasvumist ning on keedusoolavaesed. Peale selle sisaldavad puu- ja juurvili rohkesti kõrgvererõhuhaiguse ravis soodsalt toimivaid mineraalsooli — magneesiumi- ja kaaliumiühendeid. Kaaliumi- ja magneesiumisoolad laiendavad vere-sooni. Magneesiumisoolad on kesknärvisüsteemi rahustava ja vere kolesteriinisaldust vähendava toimega. Kaaliumi- ja magneesiumisooli on rohkesti kartulis, kapsas, kibuvitsamarjades, salatis, spinatis, porgandis jm.

Köögi- ja juurvilja söömine soodustab seedeelundite tegevust ning aitab vältida kõhukinnisust, mida sageli esineb kõrgvererõhuhaiguse korral.

Eriti tuleb soovitada kõrgvererõhuhaigetele aed- ja puuvilja nende suure vitamiinisalduse tõttu. Aed- ja puuviljas on rohkesti C- ja PP-vitamiini. Mõlemad nimetatud vitamiinid on haigele äärmiselt vajalikud.

Teraviljasaadustest on kõrgvererõhuhaigele soovitatavad tatratangudest, odra- ja kaerakruupidest, kaerahelvestest ja riisist valmistatud toidud. Leiva, saia, kookide, maiustuste jt. tarvitamisel tuleb silmas pidada nende keedusoolasisaldust ja kalorsust.

Peale C- ja PP-vitamiini vajab kõrgvererõhuhaige suu-rel hulgal B₁-, B₆- ja B₁₂-vitamiine, mida leidub maksas, looma- ja linnulihas, pärmis, hernestes, leivas ja teistes teraviljasaadustes.

D-vitamiini rikkaid toiduaineid tuleb vältida.

Mõnedel juhtudel, eriti kui kõrgvererõhuhaigusega kaasneb südamekahjustus, on otstarbekohane piirata vedeliku tarvitamist 1—1,5 liitrini päevas (sealhulgas toidus leiduv vedelik). Suur vedelikukogus koormab südame ja neerude tegevust. Kõrgvererõhuhaiguse algstaadiumis ei ole vedeliku tarvitamist vaja vähendada.

Kõrgvererõhuhaigele on lubatud järgmised toidud ja toiduained: vasika-, looma- ja linnuliha, lahja sealiha, kotletid, keedetud ja praetud kala, keedetud munad, kee-

detud kartulid, kartulipüree, praetud kartulid, kartulisalat, nuudlid ja makaronid, riis, lillkapsas, spinat, kaalikad, kurgid, sibulad, küüslauk, herned, oad, redised, maisi-, tatra- ja kaerahelbepudrud, želeed, kreemid, puudingid, mage leib, sai, kondiitritooted, mage ja lahja vorst, lahja juust, kohupiim, piim, hapupiim, kefiir, võipiim, lahja kohv ja tee piiratud koguses, puu- ja köögiviljamahlad, mesi, marmelaad, või (piiratud hulgal) jt.

Tüsedatele inimestele võib soovitada nn. koormusvabu päevi, millest oli juttu eespool. Koormusvabadel päevadel saab haige ainult kas 1—1,5 liitrit piima, 1—1,5 liitrit kompotti, 1—1,5 kg puuvilja või 1—1,5 kg köögivilja päeva jooksul.

KÕRGVERERÕHUHAIGUSE KORRAL RAKENDATAV KOORMUSVABA PÄEVA NÄIDISMENÜÜ

Toit sisaldab 14 g valke, 10 g rasvu ja 156 g süsivesikuid. Toidu kalorsus 804 kcal.

Kell 8: 150 g mandariini- või sidrunijooki (100 g vett, 50 g mandariinimahla, 10 g suhkrut).

Kell 10: 200 g riivitud õuna.

Kell 12: 250 g köögiviljasuppi (40 g herneid, 40 g porgandit, 40 g redist, 200 g kartuleid, 40 g kaalikat, 300 g vett, 5 g võid).

Kell 14: 150 g mandariini- või limonaadjooki.

Kell 16: 100 g porgandimahla.

Kell 18: 250 g köögiviljasuppi.

Kell 20: 100 g porgandimahla.

Kell 22: 200 g riivitud õuna 10 g suhkruga.

Kergesti erutuvuse, halva une, kõhukinnisuse, vereseerumi kõrge kolesteriinisalduse ja kõrge, ravile halvasti alluva vererõhu esinemisel on soovitatav rakendada nn. magneesiumidieeti. Magneesiumidieet koosneb kolmest erinevast menüüst, millest igaüks määratakse 3—5 päevaks allpool esitatavas järjekorras.

MAGNEESIUMIDIEET NR. 1

Toit sisaldab 30 g valke, 40 g rasvu, 188 g süsivesikuid, 0,7 g magneesiumi. Toidu kalorsus 1270 kcal. Toit valmistatakse soolata.

Kell 8: tatratangupuder, klaas teed sidruniga või jõhvikaekstraktiga.

Kell 11: 1/2 klaasi porgandi- või aprikoosimahla.

Kell 12: 1/2 klaasi kibuvitsamarja- või mustasõstrateed.

Kell 14: borš, riisiplov.

Kell 16: 1/2 klaasi kibuvitsamarjateed.

Kell 19: porgandikotletid, tee.

Enne magamaminekut: 1/2 klaasi kuuma piima.

MAGNEESIUMIDIEET NR. 2

Toit sisaldab 70,7 g valke, 57 g rasvu, 165 g süsivesikuid, 1 g magneesiumi. Toidu kalorsus 1500 kcal. Toit valmistatakse soolata.

Kogu päevaks 125 g sepikut, 30 g suhkrut.

Kell 8: kohupiima-tatrapuding, klaas teed.

Kell 11: 1/2 klaasi tomatimahla.

Kell 12: 1/2 klaasi kibuvitsamarjateed.

Kell 14: värskekapsasupp, lihakotletid, õun.

Kell 16: porgandisalat õuntega.

Kell 19: 50 g kohupiima, kapsakotletid, klaas teed.

Enne magamaminekut: 1/2 klaasi kuuma piima.

MAGNEESIUMIDIEET NR. 3

Toit valmistatakse soolata.

Kogu päevaks 250 g sepikut ja 30 g suhkrut.

Kell 8: 10 g võid, riivitud porgand hapukoorega, manna- või riisipuder, klaas teed.

Kell 11: puding kuivatatud puuviljast, mannast ja jämedast nisujahust, 1/2 klaasi kibuvitsamarjateed.

Kell 14: borš, praetud liha, lehesalat, kissell kuivatatud mustadest sõstardest.

Kell 16: 100 g õunu.

Kell 19: porgandikotletid, kohupiimasuflee, klaas teed sidruniga.

Enne magamaheitmist: $\frac{1}{2}$ klaasi tomatimahla.

Viimastel aastatel rakendatakse hea eduga Kempneri riisidieeti. Nimetatud dieet sisaldab päeva kohta 250—400 g riisi, 150 g suhkrut või mett ja mitmesuguseid värskeid vitamiini- ning rauarikkaid puuviljasorte. Joo-gina on lubatud kuni 1 liiter puuviljamahla päevas. Kõik teised toiduained ja joogid ning keedusool keelatakse. Kempneri dieet sisaldab 20 g valke, 5 g rasvu, 460 g süsi-vesikuid, 0,2 g naatriumi ja 0,15 g kloori. Toidu kalorusus — 2000 kcal.

Kempneri dieeti võib haige pidada mõne päeva kuni 2—3 nädalat.

Autor jälgis oma koostatud dieedi toimet 474 kõrg-vererõhuhaigel. Nendest 65% -l langes vererõhk, paranes nägemine ja südametegevus. Samasuguseid tulemusi said Chapman jt. teadlased,

RAVITOITLUSTAMINE NEERUHAIGUSTE KORRAL

KROONILINE NEERUPÕLETIK

Krooniline neerupõletik võib areneda halvasti parane-nud ägedast neerupõletikust või korduva neeruvaagna-põletiku tagajärjel. Haigust iseloomustavad kergesti väsi-mine, peavalud, kahvatus, tursed silmade all, vererõhu kõrgenemine ja muutused uriini koostises.

Kroonilise neerupõletiku ravis on esikohal dieet. Et dieeti tuleb pidada aastaid, siis peab see vastama nii haiguse poolt dikteeritud nõuetele kui ka kogu organismi mitmesugustele vajadustele.

Toit peab esmajoones olema täisväärtuslik, s. o. sisal-dama kõiki organismile vajalikke toiduaineid, mineraal-sooli ja vitamiine. Samuti peab toidu kalorsus olema kül-laldane. Süüa tuleb korrapäraselt, kindlatel kellaaegadel.

Kroonilise neerupõletiku puhul määratava ravitoidu keskmine kalorsus on 3000—3500 kcal. Toit sisaldab päeva kohta 90—100 g valke, 70—75 g rasvu ja 450—500 g süsivesikuid.

Kui varem kroonilist neerupõletikku põdeva inimese toidus valke piirati, siis tänapäeval valkude tarvitamises üldreeglina erilisi kitsendusi ei tehta. Valkude osatähtsuse suurendamine või vähendamine toidus peab toimuma raviva arsti soovitude kohaselt. Kui arsti poolt ei ole soovitatud valgurikka toidu söömist vähendada, võib läheda normist 1—1,5 g valkusi 1 kg kehakaalu kohta päevas. Valku sisaldavatest toiduainetest on lubatud värske liha ja kala, kanamunad, piim, hapupiim, kefiir, juust, kohupiim ja teised. Liha ja kala on soovitatav süüa keedetult, kuna keetmisel läheb suur osa lihas ja kalas leiduvatest ning neeruhaigele kahjulikest ekstraktiivainetest keeduvekke. Mageda toidu söömisel võib liha ja kala maitse parandamiseks praadida.

Rasvade tarvitamisel kehtivad samad reeglid, mis terve inimese toitumisel. Loomsete rasvade rohkus toidus viib ainevahetushäiretele ja tüsenemisele, mis soodustavad ateroskleroosi arenemist ning raskendavad südame, neerude jt. elundite tööd. Lisaks loomsetele rasvadele tuleb päevas tarvitada 20—30 grammi taimeõlisid.

Süsivesikuid on lubatud kroonilise neerupõletiku all kannatavale inimesele tavalises koguses. Süsivesikuid sisaldavatest toiduainetest tuleb eelistada vitamiinirikkaid, kaaliumi- ja magneesiumisooli sisaldavaid köögi- ja puuvilju. Lubatud on kõik puuviljad: õunad, sõstrad, apelsinid, arbuusid, ploomid jt., köögiviljadest: kartulid, porgandid, peedid, kaalikad, salat, kapsas, tomatid, kurgid jt. Süüa võib ka kõiki marju.

Kitsendused puuduvad jahutoitude tarvitamises.

Kõige rangemad on eeskirjad toidu keedusoola sisalduse osas. Päevas tarvitavat keedusoola hulka tuleb piirata 3—6 grammi. Tugevate tursete esinemise korral võib osutada vajalikuks mõneks ajaks täiesti soolavaba dieedi rakendamine. Toidu valmistamisel on vaja silmas pidada toiduainete keedusoolasisaldust (vt. kõrgvererõhuhaigus) ning vastavalt arsti poolt määratud keedusoolanormile kasutada vähem või rohkem keedusoola sisaldavaid toiduaineid. Nagu keedusoola piiramise puhul ikka, tuleb toit keeta magedalt ja sool hiljem lisada.

Päris soolata toidul ei tohi pikemat aega olla, kuna see võib põhjustada raskekujulisi häireid kogu organismis.

Otstarbekohane on kroonilise neerupõletiku dieeti sisse lülitada riisi-, kompoti-, õuna-, köögivilja-, mahla- ja riisipuuviljapäevad, mille puhul haige 1—2 päeva vältel saab keedusoola- ja valgugaest toitu (vt. südame-veresoonte süsteemi krooniline puudulikkus). Nimetatud dieet aitab kaasa vererõhu langemisele, valgu laguproduktide vähenemisele kudedes ja veres ning liigse vee väljaviimisele organismist.

Lisaks keedusoola vähendamisele toidus on soovitatav piirata vedeliku tarvitamist. Päevane vedelikuhulk ei tohiks ületada 1,5 liitrit (sealhulgas toidus sisalduv vedelik). Jookidest on soovitatavad tee, tee piimaga, limonaad ja puuviljamahlad. Nagu keedusoola, nii ka vedeliku tarvitamisel tuleb juhinduda raviva arsti nõuannetest.

Vitamiinidest on kroonilist neerupõletikku põdevale haigele eriti vajalikud C-, P- ja B-rühma vitamiinid. Nimetatud vitamiinide päevane tarvitatav kogus peab kroonilise neerupõletiku puhul ületama kahekordselt terve inimese normi.

Kroonilise neerupõletiku esinemisel ei ole soovitatav tarvitada teravamaitselisi ja vürtsitatud toite, soolaseid roogasid, suitsutatud toiduaineid, nagu suitsusink, suitsuvorst, suitsuräimed jt., liha- ja kalakonserve, sea-, lamba- ja loomarasva, tavalist leiba, soolast võid ja juustu, rasvast ning vürtsitatud kalapuljongit, rediseid, ube, spinatit, oblikaid, peterselli ja sellerit ning alkohoolseid jooke, sealhulgas õlut.

NAIDISMENÜÜ KROONILISE NEERUPÕLETIKU PUHUL

Toit valmistatakse soolata. Leib on mäge.

Kell 8: segasalat hapukoorega, tee piimaga, või, mäge leib, kohupiim.

Kell 12: omlett munakollasest, piimaga keedetud puder, kibuvitsamarjatee.

Kell 16: köögiviljasupp hapukoorega, keedetud, hiljem praetud liha praetud kartulitega, küpsetatud puuvili,

Kell 19: tatrapuding, praetud köögiviljakotletid, riivitud, kuivatatud puuvili suhkruga.

Kell 21: piim, sai.

Kroonilise neerupõletiku ägenemisel piiratakse toidus valkude, keedusoola ja vedeliku sisaldust. Lubatud on puu- ja aedvili, marjad, toormahlad, peedid, porgandid, kapsas, suhkur, keedised, riisi- ja mannapuder, mage sai, mage või, pudingid, kartul, piim, hapukoor, kohupiim, munakollasest valmistatud omlett ja piiratud hulgal liha.

Keedusool lülitatakse mõneks päevaks (4—7 päeva) toidust täiesti välja. Vedelikku lubatakse $\frac{1}{2}$ —1 liiter päevas.

Ägedate nähtude vaibumisel dieeti järk-järgult laiendatakse ning minnakse üle kroonilise neerupõletiku korral tavaliselt rakendatavale ravitoidule.

NÄIDISMENÜÜ KROONILISE NEERUPÕLETIKU ÄGENEMISE KORRAL

150 g soolata leiba kogu päevaks,
Toit valmistatakse soolata.

Kell 8: 10 g võid, tatrapuder võiga, tee piimaga.

Kell 11: riivitud toores õun suhkruga.

Kell 14: köögiviljaragu, marjadest valmistatud salat.

Kell 16: $\frac{1}{2}$ klaasi teed.

Kell 19: õunakook rosinate ja jõhvikakisselliga, küpsetatud õun keedisega.

Kell 21: $\frac{1}{2}$ klaasi kibuvitsamarjateed,

NEERUVAAGNAPÕLETIK

Neeruvaagnapõletikku põhjustavad neeruvaagnasse tunginud mikroobid. Põletiku tekkimist soodustavad külmetus, trauma, uriini eritumise takistus neeruvaagnast, neerukivide olemasolu, eesnäärme suurenemine jne. Neeruvaagnapõletikku haigestuvad sagedamini naised.

Neeruvaagnapõletiku sümptoomid on järgmised: kõrge-
nenud kehatemperatuur, valud nimmepiirkonnas, mis võivad kiireguda kõhtu, sagenenud urineerimine ja muutused uriini koostises, eriti valgevereliblede arvu suurenemise näol.

Paljudel juhtudel ei pöörata neeruvaagnapõletiku ravile küllaldast tähelepanu ja põletik võib üle minna neerukoole. Tekib krooniline neeruvaagna- ja neerupõletik, mille ravi on neeruvaagnapõletiku ravist märksa aeganõudvam.

Kuigi neeruvaagnapõletiku ravis kuulub juhtiv koht ravimitele, ei ole õige jätta tähele panemata dieedialaseid nõuandeid.

Neeruvaagnapõletiku korral rakendatava ravitoitlustamise eesmärgiks on muuta uriini reaktsiooni soovitavas suunas ja pidurdada sellega mikroobide paljunemist, vältida neeruvaagnat ärritavaid toite ja toiduaineid ning suurendada kuse-eritust.

Dieet neeruvaagnapõletiku korral peab olema küllaldase kalorsusega ja vastama ligilähedalt tervetele inimestele ettenähtud normidele.

Nagu enamiku põletikuprotsesside, nii ka neeruvaagnapõletiku korral on soovitatav valgurikas toit. Lubatud on keedetud kala ja liha, munad, kohupiim, jahust ning kruupidest valmistatud toidud, lahja ja terava maitseta juust, dieetvorst (doktorivorst) ning dieetviinerid, piim jt. valku sisaldavad toiduained.

Rasvu võib tarvitada mõõdukalt, erilise kitsendusega. Nagu valke, nii ka rasvu sisaldavaid toiduaineid soovitatakse süüa keedetult. Rasvarikastest toiduainetest tuleks esikohale tõsta piim, rõõsk ja hapukoor, või ja taimeõlid.

Süsivesikuid võib neeruvaagnapõletikku põdev inimene tarvitada tavalisel hulgal. Lubatud on peaaegu kõik köögi- ja puuviljad ning marjad, samuti juust ja kruupidest valmistatud toidud, magustoidud, kondiitritooted, maiustused, keedised, mesi, suhkur jt. süsivesikuterikkad toidud ning toiduained.

Harilikult päeva jooksul tarvitavat vedeliku kogust tuleb suurendada. Sageli ja palju joomine aitab kaasa neeruvaagna vabanemisele põletikuproduktidest. Päevas soovitatakse juua 2—3 liitrit vedelikku lisaks toiduvedelikule. Kõige kasulikumad on tee piimaga, kibuvitsamarjatee, puuvilja-, köögivilja- ja marjamahlad ning mineraalveed (jessentuki, smirnovi, slavjanski).

Vitamiinidest on neeruvaagnapõletiku all kannatajale kõige vajalikumad A- ja C-vitamiinid (suurendatud koguses).

Neeruvaagnapõletiku korral tarvitav toit ei tohi olla soolane. Päevane soolanorm — 4—6 grammi.

Piirata või keelata tuleb kõik soolased toidud ning keedusoola rohkesti sisaldavad toiduained, nagu merekala, loomaliha, spinat, mõned juustusordid ja konserveid jt., teravamaitsetelised ja sinepi ning pipraga vürtsitatud toidud. Ebasoodsa toimega on marinaadid ja kahjulikud kõik alkohoolsed joogid.

Äge neeruvaagnapõletik on tavaliselt kiiresti mööduv haigus, dieeti pidada ei tule kaua. Kroonilise neeruvaagnapõletiku korral on aga antud näpunäiteid vaja meeles pidada ning nende järgi toimida kuude, vahel isegi aastate vältel.

NEERUKIVITÕBI

Neerukivid tekivad neeruvaagnates uriinist välja sadenenud sooladest, peamiselt kusi- ja oblikhappe- ja fosforhappesooladest. Nimetatud soolade väljasadenemise põhjusteks on ebaõige toitumine, muutused uriini koostises, ainevahetushäired, põletikud jt.

Neerukivid võivad liikuma hakates põhjustada järsku tekkivaid ja väga tugevaid valusid nimmepiirkonnas. Valud kiirguvad harilikult kubemepiirkonda ja reide. Uriini võib ilmuda verd.

Ravitoit neerukivitõve korral oleneb kivide koostisest.

Kusi- ja oblikhappesooladest koosnevate kivide esinemisel on vaja vähendada puriinirikaste toiduainete tarvitamist. Keelatakse maksa, neerude, aju, hane-, pardi-, vasikaliha, liha-, kala- ja seenesuppide, türgiubade, herneste, soja- toodete, spinati, oblikate, rediste, vaarikate, pohlade, kakao, šokolaadi, pipra, sinepi ja mädarõikaga maitsetatud toitude, konservide, suitsutatud toiduainete ja soolaste toitude söömine. Loobuda tuleb alkohoolsetest jookidest, kangest kohvist ja teest.

Looma- ja sealiha võib haige saada kolm korda nädalas keedetult, aurutatult või pärast keetmist praetult. Kalatoidud on lubatud samuti 2—3 korda nädalas. Piirata on vaja võitaignatoodete, küpsiste, munade ning munarookide, kruupidest ja makaronidest valmistatud toitude söömist.

Keedusoola lubatakse haigele 8—10 g päevas. Toit tuleb keeta magedam ja sool hiljem lisada.

Uriini n.-ö. lahjendamiseks ja soolade väljasadenemise vältimiseks soovitatakse rohkesti juua — 2—2,5 liitrit päeva jooksul. Eriti kasulikud on köögi-, puuvilja- ja marjamahlad.

Kusihappekivide esinemise korral võib süüa leiba, saia, piima-köögiviljasuppe, köögivilja igasugusel kujul (köögivili on eriti soovitatav), piima, hapupiima, kefiiri, hapukoort, võid, kohupiima, mitteteravamaitselist juustu, igasuguseid puuvilju ja marju, magustoite ja maiustusi, segasalateid, salateid, taimeõlisid.

Kõige vajalikumateks vitamiinideks on A-, B- ja C-vitamiinid. Kui nendest toidus vajaka jääb, tuleb tingimata tarvitada vitamiinipreparaate.

Mis puutub toidu kalorsusse, siis peab see olema 3000 kilokalori piires. Valkusid on ette nähtud 100 grammi, rasvu 100 grammi ja süsivesikuid 400 grammi.

Fosforhappesooladest, eriti fosforhappekaltsiumist koosnevate kivide korral määratakse peamiselt happelistest ja kaltsiumivaestest toiduainetest koosnev dieet.

Haigele on keelatud kõik köögi- ja puuviljad ning marjad, välja arvatud kõrvits, herned, spargel, turgioad, antoonovka õunad, jõhvikad, punased sõstrad ja pohlad. Pohlade söömist peetakse eriti soovitavaks.

Keelatud on piim, piimasupid, hapupiim, kefiir, kohupiim, juust, rõõsk koor ja teised piimasaadused, välja arvatud hapukoor, mida võib tarvitada õige piiratud koguses.

Peale nimetatud toiduainete tuleb vältida suitsutatud toiduaineid, nagu suitsuräimi, -kala, -vorsti, -sinki jt.; sinepi, mädarõika ja pipraga maitsestatud toite; väga soolaseid roogasid ning konserve.

Alkoholi tarvitamine ei ole lubatud.

Fosforhappesooladest koosnevate kivide korral lubatakse leiba, saia, liha-, kala- ja seenesuppe makaronide ning tangudega, kõiki liha- ja kalatoite, tangudest, ubadest ja makaronidest valmistatud toite, suhkrut ja maiustusi, liha-, kala- ja seenekastmeid, leotatud heeringat, kalamarja, vürtsidest kaneeli ja vaniljet, taimeõlisid ning vähesel hulgal võid.

Jookidest on soodsa toimega tee, must kohv, leivakali,

kibuvitsamarjatee, antoonovka õuntest ja pohladest valmistatud mahlad.

Et toidus puudub enamik köögi- ja puuviljasorte, on kirjeldatud dieet mõnede vitamiinide vaene. Sellepärast tuleb kindlasti tarvitada kalarasva, pärimi, leiba ja teisi A-, B- ja C-vitamiini rikkaid toiduaineid ning vastavaid vitamiinipreparaate.

Soovitav vedelikukogus on 2—2,5 liitrit päeva kohta, soovitatav keedusoola hulk — 12 grammi.

Toidu kalorsus peab kõikuma 3000—3500 kcal piirides.

Valkude, rasvade ja süsivesikute sisaldus vastab tavalistele normidele.

Oblikhappe sooladest moodustunud neerukivide esinemisel on haigele keelatud eelkõige suure oblikhappe sisaldusega toiduained, nagu oblikad, salat, tomatid, kakao, spinat, herned, rabarber, šokolaad jt. Loobuda tuleb ka lihasuppidest ja puljongist, terava maitsega ja sinepi ning pipraga vürtsitatud toitudest, soolastest roogadest, konservidest ja alkoholsetest jookidest. Mõnikord annab häid tulemusi süsivesikute- ja kaltsiumirikaste toiduainete piiramine.

Tabel 23

Oblikhappe sisaldus toiduainetes (mg%-s)

Kakao	450	Herned	80
Oblikad	360	Kartul	40
Spinat	320	Peet	40
Šokolaad	90	Salat, roheline	30
Jõhvikad	13	Türgioad	30
Ploomid	12	Leib	4,7
Maasikad	6	Nisujahu	17
Tomatid	5		

Haigele on lubatud piim, hapupiim, kefiir, kohupiim, piiratud koguses mune, juust, või, taimeõlid, keedetud liha, piima-köögiviljasupid, jahust ja tangudest valmistatud toidud, kapsas, kurgid, seened ja enamik puuvilju.

Eriti soovitatav on oblikhapet organismist välja viivad õunad, pirnid, ploomid, viinamarjad, mustad sõstrad ja pirnipuu koorest ning lehtedest valmistatud leotised.

Vedelikku on lubatud ligikaudu 2 liitrit päevas. Jookidest on haigele kõige kasulikumad puuvilja- ja marjamahlad, vesi, puuviljakestadest leotised ja mineraalveed, eriti jessentuki, smirnovi, slavjanski, verezovski veed.

Mineraalvett tuleb juua soojendatult 1 klaasitäis kolm korda päevas.

Oblikhappesooladest kivide korral soovitatakse üks kord 10 päeva jooksul läbi viia kartuli-kompotipäev, mille vältel haige saab 1,5 kg kartuleid, 50 g võid ja 2 liitrit kompotti 1—1,5 kg värskest või 200—250 g kuivatatud puuviljast ilma suhkruta.

Neerukivitõve korral tuleb dieeti pidada aastaid, mis nõuab suurt kannatlikkust nii haigelt kui ka tema perekonnaliikmetelt.

RAVITOITLUSTAMINE RASVUMISE KORRAL

Rasvumine on rasva üleliigne kogunemine nahaalusesse koesse, nimme-, tuhara- ja kõhupiirkonda, lihastesse, südamesse, neerudesse, maksa, kõhuõõnes paiknevasse suurde rasvikusse ja mujale. Rasvumise kõige silmatorkavamaks väljenduseks on kehakaalu tõus. Kehakaalu suurenemine kuni 20% normaalsest kehakaalust on kergekujuline rasvumine, kuni 30% — keskmise rasvumise aste ja üle 30% — raskekujuline rasvumine.

Rasvumise põhjusi on palju. Kõigist põhjustest on kahtlemata esikohal liigne, eriti rasvade ja süsivesikute liigne söömine ning vähene keheline aktiivsus. Liigsöömine võib olla suhteline — süüakse tavalisel hulgal, kuid kulutatakse saadud energiast vähe. Suhtelist liigsöömist esineb tavaliselt spordiga tegelnud ja spordist loobunud, kehaliselt töölt lahkunud ja üle 25 aastaste inimeste hulgas. Tuleb meeles pidada, et istuva elukutse puhul on energia-kulu märksa väiksem kui füüsilist tööd tehes ja et alates 25-ndast eluaastast väheneb kaloritarve iga 10 aastaga 7—8% võrra.

Naistel esineb rasvumist 2 korda sagedamini kui meestel, kuna nende ainevahetusprotsessid kulgevad vähem intensiivselt ja toiduainete omastamine toimub paremini.

Rasvumise üheks põhjuseks on ebakorrapärane toitumisrežiim. Süüakse 1—2 korda päevas ja küllastuseni. On loomulik, et sellisel viisil saadud toitaineid ei kulutata energiaks, nad lähevad suurelt osalt organismi varudesse.

Teatud arvul juhtudest põhjustavad rasvumist sisenõrenäärmete talitluse häired. Nii võib rasvumine järgneda

kilpnäärme, sugunäärmete, ajuripatsi jt. näärmete funktsiooni muutustele.

Rasvumine vähendab inimese töövõimet, tekitab unisust ja loidust. Rasvumise all kannatavatel inimestel kaasnevad kehaliste pingutustega kergesti hingeldus ja südamepekslemine. Sagedasti esinevad nähtused on kõhupuhitus ja kõhukinnisus. Väheneb vastupanuvõime nakkushaigustele.

Rasvumine soodustab mitmete haiguste tekkimist ja arenemist. On kindlaks tehtud, et tüsedad inimesed põevad palju sagedamini orgaanilisi südamehaigusi, kõrgvererõhuhaigust, südamevoolmeid (stenokardiat) ja südame infarkti, arterite haigusi, suhkruhaigust, ateroskleroosi jt. haigusi, kui ala- ja normaalkaalulised (vt. tabel 9). Tihti esineb rasvumise korral hingamisteede haigusi (vahelihase vähesest liikuvusest tingitud) ja maksa ning sapiteede haigusi. Rasvumise tagajärjeks võib olla suguvõimetus.

Rohkearvulised statistilised tööd näitavad, et rasvumise all kannatavate inimeste eluiga on keskmiselt 7—10 aasta võrra lühem kui normaalkaalulistel.

Rasvumise ravis on õigesti organiseeritud ravitoitlustamisel kõige olulisem koht. Eelkõige käib see mitteratsionaalsest toitumisest tingitud rasvumise kohta.

Rasvumise ravimiseks on koostatud mitmeid skeeme. Enamiku skeemide ühiseks ja kõige tähtsamaks jooneks on toidu kalorsuse vähendamine. Liigsöömise vältimine on rasvumise ravi esimene nõue.

Üleminek harjumuseks saanud toitumiselt ravitoidule peab toimuma pikkamööda. Nii tuleb toidu kalorsust vähendada järk-järgult. Toidu kalorsuse määramisel ei ole õige lähtuda olemasolevast kehakaalust vaid vastavale vanusele ja pikkusele normaalsest kehakaalust. Kerge rasvumise korral peab toit sisaldama 10—20%, keskmise rasvumise korral 30—40% ja raskekujulise rasvumise korral 50% vähem kaloreid kui normaalkaalu puhul. Kui terve inimene puhkeolekus või kerge töö korral vajab 2800—3000 kilokalorit päevas, siis kergekujulise rasvumise all kannatavale inimesele määratakse 2200—2500, keskmiselt rasvunud inimesele 1700—1900 ja raskekujulist rasvumist põdevale inimesele 1400—1600 kcal päeva jooksul. Vastavaid toidurežiime nimetatakse nõrk, keskmine ja range režiim,

Toidu kalorsuse vähendamine peab toimuma nii, et inimene ei tunneks teravat nälga, et tal ei tekiks nõrkustunnet ning kergesti ärritavatust. Täiskõhu tunde tekitamiseks soovitatakse tarvitada madala kalorsuse ja suure mahuga toiduaineid (köögivilja).

Süüa tuleb vähemalt 4—5 korda päevas ja kindlatel kellaaegadel. Öhtusöök peab toimuma 1½—2 tundi enne magamaminekut.

Enamiku rasvumise korral rakendatavate dieetide põhimõtteks on rasvade, süsivesikute, keedusoola ja vee piiramine toidus. Taolistes dieetides lubatakse valke 100—170 g, rasvu 20—40 g ja süsivesikuid 100—170 g päevas. Keedusoola hulka vähendatakse 5—2 grammini ja vedelikku 1 liitrini (sealhulgas toiduvedelik) päevas.

Kui rasvade piiramise nõue on igaühele arusaadav, siis selgitust vajab süsivesikute, vedeliku ja keedusoola piiramise otstarve. Süsivesikute tarvitamist tuleb vähendada sellepärast, et süsivesikud võivad ainevahetuse käigus muutuda rasvadeks. Et rasvarikkad koed sisaldavad palju vett ja keedusoola, siis on vedeliku ja keedusoola piiramine vajalik südame-veresoonte süsteemi edasise koorumise vältimiseks. Söömise ajal ei ole soovitatav juua, kuna see tõstab isu.

Rasvumise all kannatava inimese toidust lülitatakse välja rasv, seapekk, rõõsk koor, rasvane liha ja kala, jäätis, rasvane teravamaitseline juust, rasvased kastmed ja supid, sai, võitaignast küpsised, saiakesed ja pirukad, kondiitrikoogid, tort, pudingid, pudrud, redised, turgioad, hästi seeduvad püreed, kreemid ja kissellid, kakao, šokolaad, kompvکید, keedised, mesi jt. Lubatud ei ole alkohoolsed joogid (sealhulgas õlu), kange tee ja kohv, vürtsid (pipar, sinep, mädarõigas), ekstraktiivained, kalamari, teravamaitselised, soolased ja suitsutatud toidud (suitsusink, -vorst, -kala).

Piima tarvitamist tuleb piirata kuni veerand liitrini päevas, kuna piim on võrdlemisi keedusoolarikas. Soovitatavamad on kefiir, hapupiim ja võipiim.

Lubatud on taimsed, tselluloosirikkad toiduained, esmajoones igasugune köögivilj toorelt või keedetult, keedetud kartul ja kartulisalat, vähe magusad värsked puuviljasordid — õunad, apelsinid, sidrunid, mandariinid ning marjad — eriti kirsid ja mustad sõstrad, kompotid sahariiniga, leib, tatrangupuder, lahja liha ja kala, munad,

leotatud heeringas, lahja kohupiim, lahja hapukoor, hapupiim, kefiir ja võipiim, lahja tee ja kohv, puuvilja-, köögivilja- ja marjamahlad. Soodsa toimega on nõrga lahtistava toimega mineraalveed, näiteks batalinski mineraalvesi, mis vähendavad toidu imendumist sooles ning soodustavad vee väljaviimist organismist.

Vitamiinidest on vaja suurendatud hulgal tarvitada C-vitamiini ja A-vitamiini. Esimest vajab organism oksüdatsiooniprotsesside intensiivistamiseks, teist sellepärast, et rasvavaese toiduga saab organism A-vitamiini tavalisest vähem.

Päevase menüü koostamisel ja ühe toiduaine asendamisel teisega on soovitatav lähtuda järgmisest tabelist.

Tabel 24

Toiduainete ümberarvestus

(F. Umberl järgi)

100 kilokalorit annavad:	30 g neerusid
100 g lahjat vasikaliha	100 g jänesepraadi
50 g lambakotletti	90 g põdrapraadi
50 g seakotletti	25 g praetud hane
40 g lahjat sinki	60 g praetud kana
25 g loomakeelt	100 g keedetud forelli, haugi, koha, turska, linaskit
50 g maksa	50 g piparkooke
40 g õlisardiine	30 g kuivikuid
40 g kalamarja	300—400 g köögivilja
125 g austreid	500 g salatit
130 g merivähki	100 g kartuleid
25 g vorsti	50 g herneid, ube, läätsi
150 g piima	30 g jahu, riisi, tangu
200 g kefiiri	150—200 g apelsine, õunu, pirne, aprikoose, kirsse, ploome, maasikaid, vaarikaid, karusmarju
12 g võid	125 g viinamarju
25 g hollandi juustu	100 g banaane
200 g kohupiima	
25 g suhkrut	
40 g leiba	
40 g saia	

Keskmise raskusega rasvumise korral, kui inimene teeb vaimset tööd, võib soovitada päevase menüü koostamiseks järgmisi toiduaineid:

Tabel 25

Toiduained	Kogus grammides	Koostis ja kalorsus			
		Valgud	Rasvad	Süsi- vesikud	Kilo- kalorid
Leib	200	12,6	2,6	92,2	454
Lahja liha või kala	200	42,0	7,6	—	242
Või	10	0,05	8,4	0,05	78
Taimeõli	30	—	29,9	—	279
Lahja kohupiim	150	24,0	0,75	4,2	129
Piim	200	6,6	7,4	9,4	134
Kartul	100	2,0	—	21,0	94
Puuvili	200	0,8	—	22,6	102
Suhkur	10	—	—	10,0	41
Kruubid, jahu	10	3,3	0,8	22,0	105
Tomatipüree	20	0,12	—	0,84	4,4
Munavalge	—	12,5	—	0,5	53
Hapukoor	10	0,25	3,0	0,23	30
Porgand	50	0,75	—	4,0	19
Peet	40	0,5	—	4,3	20
Salat	25	0,4	—	0,55	4
Kapsas	100	1,8	—	5,4	30
Sibul	20	0,3	—	1,82	9
Kurgid, värsked	50	0,4	—	1,5	8
Hernes	20	1,0	—	2,6	15
Sool	5	—	—	—	—
Tee	1 klaas	—	—	—	—
Kohv	1 klaas	—	—	—	—

Tabelis toodud toiduained annavad kokku ligikaudu 110 g valke, 60 g rasvu ja 205 g süsivesikuid. Üldkalorsus — 1860 kcal.

Tugeva rasvumise korral võib soovitada järgmist toiduainete näidisvalikut:

Tabel 26

Toiduained	Kaal grammides	Valgud	Rasvad	Süsi- vesikud	Kilo- kalorid
Lahja liha	200	42,0	7,6	—	242
Lahja kohupiim	300	48,0	1,5	8,4	258
Piim	400	13,2	14,8	18,8	263
Leib	50	4,15	0,65	23,0	113
Suhkur	5	—	—	4,9	20
Või	5	—	4,9	—	46

Toiduained	Kaal grammides	Valgud	Rasvad	Süsi- vesikud	Kilo- kalorid
Köögivili (peamiselt kapsas)	700	12,6	—	37,8	206
Puuvili (peamiselt õunad)	700	2,8	—	79,1	387
Sool	5	—	—	—	—
Lahja tee	1 klaas	—	—	—	—
Lahja kohv	1 klaas	—	—	—	—

Esitatud toiduained annavad 123 g valke, 30 g rasvu ja 172 g süsivesikuid. Toidu kalorsus ligikaudu 1500 kcal.

Seoses suhkru tugeva piiramisega on soovitatav tarvitada sahariini. Soola võib teataval määral asendada sidrunhappega.

Nädala menüü koostamiseks võib kasutada järgmisi toiduaineid:

Hommikusöögiks (kell 8.30) järgnevatest toitudest mitte rohkem kui 2: kohupiim hapukoorega, kapsasnitsel, õuna-pankoogid, kapsa-lihavorm, omlett munavalgest, kapsa-salat, segasalat, keedetud kala, sõrnikud.

Lõunaooteks (kell 12) mitte üle 2 järgneva toidu: õun, apelsin, riivitud porgand, kapsasalat, hapupiim või kefiir, riivitud kapsas, kohv piimaga ja sahariiniga, segasalat, tee piimaga, toormahlad hapudest marjadest ja puuviljasortidest.

Lõunaks (kell 14): esimene toit (valida üks loetletuist) — puljong köögiviljaga, borš, kapsasupp, piima-kruubisupp, lahja kanapuljong köögiviljaga, värsket kapsasupp, kartulisupp lahjas lihapuljongis, okroška; teine toit: keedetud kala kartuliga, keedetud kala köögiviljaga, strooganov köögiviljaga, keedetud kanaliha köögiviljaga, lihabitkiid roheline herneaga, sõrnikud, kapsakotletid, kohupiimapuding, porgandikotletid, kapsasnitsel, keedetud liha köögiviljaga, juurviljaraguu; kolmas toit: õunakompott, küpsetatud ja toored õunad, apelsin, 2 mandariini.

Õhtuooteks (kell 17): õunad, peedisupp, klaas tomatimahla, klaas kibuvitsamarjateed, riivitud porgand, apelsin, kapsasnitsel.

Õhtusöögiks (kell 19) mitte rohkem kui 2 toitu alljärgnevatest: õuna-pankoogid, kapsakotletid, keedetud kala, marineeritud kala, kohupiim hapukoorega, kohupiimapuding, kapsasalat tomatitega, porgandikotletid, lahja tee

piimaga, segasalat, kapsarullid lihaga, munaröög muna-valgest.

1—1½ tundi enne magamaminekut (kell 21): hapupiim, õunakompott, kefiir, klaas kibuvitsamarjateed, toormahlad hapudest marjadest ja puuviljasortidest.

Rasvumise korral tavaliselt määratava dieedi kõrval rakendatakse rida spetsiaalseid ravitoite.

Üks tuntumaid on Umberi poolt soovitatud dieet, mis sisaldab 94 g valke, 24 g rasvu ja 100 g süsivesikuid. Toidu kalorsus — 1000 kcal.

Umberi dieedi kohaselt saab inimene hommikuks klaas teed või kohvi piimaga, 50 g leiba ja 30 g saia, lõunaooteks 100 g õunu ja lõunaks 200 g praetud liha, 200 g köögivilja ning 80 g puuvilja. Õhtuooteks on ette nähtud 150 ml teed või kohvi piimaga, õhtusöögiks 100 g liha, 100 g köögivilja, 20 g leiba ja klaas teed. Enne magamaminekut antakse 100 g puuvilja.

Kasutusel on ka koormusvabad päevad: päeva jooksul kas 6 klaasi hapupiima või 400—600 g lahjat kohupiima hapukoorega või 1,5 kg õunu või 1,5 kg köögivilja (porgand, kapsas, peet, kaalikas). Taolisi päevi korraldatakse raviva arsti loal üks kord 7—10 päeva vältel.

Mõned autorid soovivad mahlapäevi, mille vältel antakse ainult ¾—1 liiter maasika-, kirsi-, vaarika- või mõnda muud mahla. Ühe mahlapäevaga võtab inimene kaalust maha umbes 0,5 kg.

Lisaks eelmistele on rakendamist leidnud tee- ja riisipäevad. Teepäeval saab rasvumise all kannatav inimene ¾—1 liiter teed, riisipäeval 300—400 g riisi päeva kohta.

Kõik eespool loetletud koormusvabad dieedid on oma madala kalorsuse ja mittetäisväärtuslikkuse tõttu rakendatavad ainult mõne päeva vältel.

Võrdlemisi sageli kasutatakse vahelduvalt valgu-rasva ja valgu-süsivesikute dieeti, mis seisneb järgmises: 5 päeva vältel saab ravialune ainult valkudest ja rasvadest koosnevat toitu. Süsivesikud moodustavad toidust ainult 20% (kuid mitte alla 50 g). Sellele järgneb 3 päeva vältel ainult valkudest ja süsivesikutest koosnev toit. Rasvad on keelatud. Siis korratakse veel kord 5-päevane valgu-rasva dieet ja lõpetatakse 16 päeva kestev ravikuur 3-päevase valgu-süsivesikute dieediga.

Läänes, eriti filminäitlejate hulgas on populaarne nn.

Hollywoodi dieet. Hollywoodi dieet kestab 18 päeva ja teda peetakse 1—2 korda aastas. Dieet oleks järgmine:

1. päeval 400 kalorit.

Lõunaks 2 apelsini, 1 muna, salat, 8 kurgiviilu, tee või kohv.

Õhtuks 2 muna, kapsasalat, 1 tomat, kohv.

2. päeval 600 kalorit.

Lõunaks šnitsel, kapsasalat, 1 tomat, 2 apelsini, tee või kohv.

Õhtuks 1 muna, 1 lõik juustu, 1 apelsin, tee, salat.

3. päeval 650 kalorit.

Lõunaks lahja lambakotlet kastmeta, 1 muna, salat, redised, 40 g pähkleid, tee või kohv.

Õhtuks 2 apelsini, 1 muna, salat, 8 kurgiviilu, tee või kohv.

4. päeval 600 kalorit.

Lõunaks šnitsel, 2 apelsini, tee või kohv.

Õhtuks 2 apelsini, 1 tomat, viil juustu, kohupiim, tee või kohv.

5. päeval 500 kalorit.

Lõunaks 1 apelsin, 1 lambakotlet, salat, tee.

Õhtuks 1 apelsin, 1 tomat, 2 muna, salat, tee.

6. päeval 350 kalorit.

Lõunaks 2 härjasilma, 1 viil juustu, 1 apelsin, tee.

Õhtuks 1 apelsin, tee.

7. päeval 800 kalorit.

Lõunaks 2 apelsini, 2 muna, 1 tomat, 40 g pähkleid või mandleid, kohv.

Õhtuks 1 kotlet, 1 tomat, 6 viilu kurki, kapsasalat, 2 apelsini, tee.
jne.

Kõigi kirjeldatud dieetide juures tuleb silmas pidada, et mida kalorigevaesem on toit, seda lühemat aega võib seda tarvitada. Hollywoodi dieedi, mahlapäevade jt. koorumusvabade päevadega võib kaalust maha võtta umbes 0,5 kg päeva kohta. Rasvumise puhul rakendatava kogu kuuri vältel, mis kestab nädalaid ja kuid, võetakse kaalust maha 10—15 kg. Ravikuuri pikkuse määrab raviv arst.

Rasvumise ravimine dieediga nõuab suurt kannatlikkust ja enesedistsipliini, sest dieeti tuleb pidada aastate vältel ja sageli kogu elu. Lühiajalistel kuuridel ei ole kahjuks mingisuguseid tulemusi.

JUHISEID DIEETTOITUDE VALMISTAMISEKS

ESIMESED TOIDUD

Puljong. Puljongikont (lihaga kont) pannakse külma veega keema. Kui vesi on hakanud keema, riisutakse vaht ja lisatakse maitse järgi sool ning maitseained. Seejärel keedetakse puljongit 4—5 tundi väikesel tulel.

Tummine tangusupp. Üheks portsjoniks võetakse 30 g tangu (kruupe, odra- või kaeratangu, mannat või riisi), 5—10 g võid, 150 g piima, $\frac{1}{5}$ muna ja 400 g vett. Tangud puhastatakse, pestakse sooja veega (välja arvatud manna), valatakse üle külma keedetud veega ja jäetakse 2 tunniks seisma. Edasi keedetakse tangu väikesel tulel 3 tundi, kurnatakse läbi sõela viimast raputades, et tumm läbi läheks. Saadud vedelik asetatakse pliidile, aetakse keema ja jäetakse kastruliga pliidi servale. Edasi segatakse muna taldrikul kuuma piimaga ja valatakse tummi sisse. Lisatakse soola ja vahetult enne tarvitamist võid.

Lihapuljongiga keedetud tummine tangusupp. Erineb eespool kirjeldatud tummisest tangusupist selle poolest, et piima asemel võetakse puljongit (200 g üheks portsjoniks). Tangudest valmistatakse tumm. Valmis puljong (valmistamine vt. eespool) aetakse keema ja lisatakse tangutumm. Enne haigele andmist lisatakse tükike võid.

Läbihõõrutud tangusupp. Üheks portsjoniks võetakse 30 g tangu, kruupe, kaeratangu, mannat või riisi, 5—10 g võid, 150 g piima, $\frac{1}{5}$ muna ja 400 g vett. Tangud puhastatakse, pestakse sooja veega (välja arvatud manna), puistatakse keeva vette, keedetakse hästi pehmeks ja hõõrutakse läbi sõela. Saadud tumm asetatakse pliidile,

lastakse keema minna ja tõmmatakse siis kastrul pliidi servale. Muna segatakse taldrikul kuuma piimaga ja valatakse tummi hulka. Lisatakse soola ja võid.

Borš. Üheks portsjoniks võetakse 50 g kartulit, 70 g peeti, 50 g kapsast, 20 g porgandit, 5 g petersellilehti, pool liitrit vett ja lahjat äädikat maitse järgi.

Köögivilj puhastatakse, pestakse külmas vees ja lõigatakse piklikeks tükkideks. Peetidele lisatakse veidi soola ja äädikat, segatakse, lisatakse võid ja $\frac{1}{2}$ klaasi vett ning hautatakse kaane all 20 minutit. Pannakse juurde porgand ja hautatakse veel 10 minutit. Edasi pannakse juurde kapsas, valatakse veega üle ja keedetakse 10 minutit. Viimasena lisatakse kartul ja keedetakse pehmeks. Enne söömist maitsestatakse borš hapukoore ja peenestatud petersellilehtedega.

Läbihõõrutud kapsasupp. Ühe portsjoni valmistamiseks on vaja 160 g kapsast, 25 g porgandit, 15 g petersellilehti või muud rohelist, 400 g puljongit ja 20 g hapukoort.

Köögivilj puhastatakse, pestakse külmas vees ja tükeldatakse. Tükeldatud köögivilj valatakse üle puljongilt võetud rasvaga, hautatakse pliidil pehmeks, valatakse puljongiga üle ja keedetakse pool tundi. Saadud supp hõõrutakse läbi sõela ning lisatakse enne söömist taldrikutäiele supile 1 supilusikatäis hapukoort.

Kruubisupp riivitud köögiviljaga. Ühe portsjoni supi valmistamiseks on vaja 20 g kruupe, 100 g piima, 5 g võid, 100 g kartuleid, 30 g porgandit, 2 g suhkrut, 2 g soola.

Kruupe keedetakse umbes 3 tundi. Porgandid peenestatakse ja keedetakse suletud nõus vähese veega. Kartulitest valmistatakse püree, lastakse see keema minna, lisatakse kuuma piima, suhkrut ja soola. Kõik pannakse lõpuks kokku ja supp ongi valmis.

TEISED TOIDUD

Pudrud. Ühe portsjoni valmistamiseks võetakse 50 g mingisugust tangu (riisi, mannat, kaeratangu jt.), 10 g võid ja keeva vett — riisipudru jaoks 200 ml, mannapudru jaoks 250 ml, kruubipudru jaoks 300 ml.

Tangud puhastatakse, pestakse külma veega, puistatakse keeva vette ja keedetakse pehmeks. Valmis puder hõõrutakse läbi sõela, lisatakse suhkur ja sool ning segatakse hästi. Enne söömist pannakse pudrusse võid.

Puding tangudest. Üheks portsjoniks kulub toiduaineid järgmiselt: tangu (riisi, manna jne.) 50 g, suhkrut 5 g, võid 10—15 g, $\frac{1}{2}$ muna, hapukoort 5 g. Keeva vett läheb riisipudingi jaoks 150 ml ja kruubipudingi jaoks 200 ml.

Valmistatakse puder (vt. pudrud), lisatakse sellele muna ja segatakse hästi. Puder pannakse võiga määratud vormi, tehakse pealt siledaks, kaetakse koorega ja pannakse küpsema. Mõnikord lisatakse pudrule enne vormi asetamist läbihõõrutud köögivilja, näiteks 100 g kõrvitsat või 50 g porgandit. Sel juhul saadakse tangu-köögiviljapuding.

Lihafrikadellid. Võetakse 90 g hakkliha, 5 g võid ja 20 g leiba, 100 g piima, 15 g jahu.

Hakklihast vormitakse pallikesed (10—12 tükki) ja keedetakse neid sooja veega täidetud kastrulis või metalltaldrikus. Piimast ja jahust valmistatakse kaste, lisatakse hiljem võid ja valatakse enne söömist frikadellidele.

Lihapüree. Ühe portsjoni jaoks võetakse 60 g keedetud liha, 50 g piima, 5 g jahu ja 10 g võid.

Keedetud liha aetakse 3—4 korda läbi hakkmasina. Valmistatakse bešamellkaste: $\frac{3}{4}$ piima üldhulgast keedetakse, ülejäänud külm piim ($\frac{1}{4}$ üldhulgast) segatakse jahuga, lisatakse keevale piimale ja lastakse uuesti keema. Hakkliha segatakse bešamellkastmega ja pannakse küpsema. Enne söömist lisatakse või.

Lihasukfle. Lihapüreele lisatakse $\frac{1}{5}$ muna, maitse järgi soola ja segatakse hästi. Saadud segu pannakse võiga määratud vormi või praepannile ja küpsetatakse praeahjus või aurus. Enne lauale asetamist lisatakse 10 g võid.

Aurutatud omlett. Üheks portsjoniks vajatakse 2 muna, 50 g piima ja 2 g võid (vormi määrimiseks).

Munad lüüakse kastrulisse katki ja segatakse piimaga. Saadud segu valatakse võiga määratud vormi või portselanalustassile ja keedetakse aurus. Vormi võib asetada ka keeva veega kastrulisse.

Munavalge omlett. Ühe portsjoni jaoks kulub 2 muna, 20 g hapukoort, 80 g piima ja 2 g võid.

Munavalge vahustatakse koos hapukoorega, lisatakse piim, klopitakse uuesti ja lisatakse sool. Hapukoore ja piimaga segatud munavalge valatakse võiga määratud vormi ning keedetakse aurus või keeva veega kastrulis (vorm asetatakse keeva vee sisse).

Kohupiimapuding. Ühe portsjoni jaoks on vaja 100 g kohupiima, 20 g koort, 10 g jahu, 10 g mannat, 25 g suhkrut, 5 g võid ja $\frac{1}{4}$ muna.

Peeneks hõõrutud kohupiimale lisatakse suhkrut ja munakollast, segatakse hästi läbi ja pannakse juurde sooja piima. Munavalge klopitakse vahule ja segatakse kohupiimamassiga. Saadud segu pannakse võiga määratud vormi või pannile ja keedetakse aurus.

Sõrnikud. Ühe inimese jaoks võetakse 200 g kohupiima, 20 g mannat, 15 g võid, 50 g piima, 10 g hapukoort, 10 g suhkrut, $\frac{1}{2}$ muna, 10 g jahu.

Kohupiim hõõrutakse läbi sõela või aetakse läbi hakklihamasina, pannakse siis supitaldrikule, lisatakse manna, sõelutud jahu, suhkur, sool ja toores muna. Kõik nimetatud toiduained segatakse, asetatakse jahuga ülepuistatud lauale ja rullitakse jämeda vorsti kujuliseks. Rull lõigatakse 4 lõiguks, mis veeretatakse jahus, pannakse kuumale võiga määratud pannile ja küpsetatakse praeahjus.

MAGUSTOIDUD

Kissell kuivatatud puuviljast või marjadest. Ühe portsjoni valmistamiseks võetakse 15 g kuivatatud puuvilja või marju, 20 g suhkrut ja 8 g kartulijahu.

Kuivatatud puuvili või marjad pestakse ja keedetakse

pehmeks. Saadud leem kurnatakse ja lisatakse juurde suhkur. Kartulijahu lahustatakse külmas vees, lisatakse keema aetud puuvilja- või marjaleemele ja lastakse veel kord keema. Siis võetakse tulelt ja jahutatakse.

Kissell värsketest marjadest. Võetakse 50 g värskaid marju, 20 g suhkrut ja 8 g kartulijahu.

Mahl pigistatakse marjadest läbi marli välja. Väljapigistatud marjadele kallatakse vesi peale, lastakse keema minna, kurnatakse läbi marli ja lisatakse suhkur. Kartulijahu lahustatakse külmas vees, kallatakse pidevalt segades kuumale marjaveele ning soojendatakse keemiseni, Valminud kissellile lisatakse toorest marjamahla.

Tarretis. Üheks portsjoniks võetakse 50 g värskaid või 15 g kuivatatud marju (või puuvilja), 15 g suhkrut ja 3 g želatiini.

Marjad või puuvili keedetakse, kurnatakse ja lisatakse kurnatisele suhkrut. Želatiin leotatakse 10 minutit kuumas vees, pigistatakse siis välja ja lisatakse kuumale siirupile (mahlale suhkruga). Edasi valatakse siirup vormi ja asetatakse külma kohta.

JOOGID

Kibuvitsamarjatee. 50 g kibuvitsamarjade kohta võetakse 500 g keeva vett.

Kibuvitsamarjad pestakse voolavas vees ja pannakse tihedalt suletavasse emailitud nõusse. Marjad kallatakse kuuma veega üle, keedetakse 10 minutit ja jäetakse 2—3 tunniks seisma. Pärast seda kurnatakse tee läbi mitmekordselt kokkupandud marli või linase rätiku.

Väljapigistatud kibuvitsamarju võib eespool kirjeldatud viisil veel kord keeta.

Puuvilja-, marja- ja köögiviljamahlad. 1 klaasi mahla saamiseks tuleb võtta 500 g sidrunit, 450 g õunu, 300 g viinamarju, 300 g porgandit või 400 g tomatit.

Õunad ja porgandid riivatakse peene riiviga. Riivitud õunad ja porgandid, mahlased marjad või tükkideks lõigatud ja aurutatud tomatid pressitakse läbi marli.

Morss. 1 klaasi morsi saamiseks võetakse 50 g värsked marju, 10 g suhkrut ja 250 g vett.

Marjad pestakse keedetud vees ja pressitakse läbi marli. Saadud mahl asetatakse 2—3 tunniks külma kohta. Pressimisjäak valatakse üle klaasi veega, lastakse keema ja kurnatakse siis vedelik välja. $\frac{3}{4}$ klaasile saadud vedelikule lisatakse suhkur ja toores mahl ning segatakse.

Tabel 27

Toiduainete kaalu ja mahtu võrdlev tabel

Toiduaine	Kogus grammides		
	teeklaasis (250 ml)	supilusika- täies	teelusika- täies
Nisujahu	160	20	10
Kartulijahu	160	20	10
Manna	200	25	—
Tatratangud	200	25	—
Kaerahelbed	90	12	—
Odratangud	200	25	—
Riis	240	20	—
Peensuhkur	220	20	5
Või, taimeõli	240	20	5
Täispiim	250	20	—
Hapukoor	250	20	5
Kohupiim	150	—	—
Aedmaasikad	150	—	—
Sõstrad	180	—	—
Vesi	250	20	5

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
TERVE INIMESE TOITUMINE	5
Toitumine kesk- ja vanemas eas	23
Toitumine vaimse töö puhul	31
RAVITOITLUSTAMINE SEEDEELUNDITE HAIGUSTE KORRAL	33
Äge gastriit	33
Krooniline gastriit	34
Mao- ja kaksteistsõrmiksoole haavandtõbi	38
Maooperatsioonijärgne toitumine	44
Äge peen- ja jämesoolepõletik	47
Krooniline peensoolepõletik	51
Krooniline jämesoolepõletik	53
Krooniline kõhukinnisus	55
Sapipõie- ja sapiteedepõletik	59
Krooniline maksapõletik	67
Suhkurtõbi	70
Krooniline kõhunäärmepõletik	79
RAVITOITLUSTAMINE SÜDAME JA VERESOONTE SÜSTEEMI HAIGUSTE KORRAL	80
Südame ja veresoonte süsteemi krooniline puudulikkus	80
Ateroskleroos ehk veresoonte lupjumine	91
Kõrgvererõhuhaigus	100
RAVITOITLUSTAMINE NEERUHAIGUSTE KORRAL	106
Krooniline neerupõletik	106
Neeruvaagnapõletik	109
Neerukivitõbi	111
RAVITOITLUSTAMINE RASVUMISE KORRAL	114
JUHISEID DIEETTOITUDE VALMISTAMISEKS	122

Валгма Кальё Александрович. ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ. На эстонском языке. Оформление Т. Ару. Издательство «Вальгус». Таллин, Пярнуское шоссе, 10.

Toimetaja I. Turm. Kunstiline toimetaja A. Säde. Tehniline toimetaja M. Tammes. Korrektorid H. Kull ja M. Maide. Laduda antud 2. XI 1966. Trükkida antud 31. X 1967. Paber 54x84/16. Trükipaber nr. 2 — Kohila Paberivabrik. Trükipoognaid 8,0. Tingtrükipoognaid 6,7. Arvestuspoognaid 7,05. Trükiarv 30 000, MB-06084. Tellimise nr. 2077. Trükkikoda «Punane Täht», Tallinn, Pikk t. 54/58. Hind 22 kop.

Vead, mis palutakse lugemisel parandada

Asukoht	On trükitud	Peab olema
lk. 3, r. 4 ülalt	lähtematerjali	lähtematerjal
lk. 11, r. 4 ülalt	lahustuvad	lõhustuvad
lk. 11, r. 21 ülalt ja		
lk. 55, r. 5 alt	perestaltika	peristaltika
lk. 12, r. 4 ülalt	seedinud	seedimatud
lk. 26, r. 6 ülalt	esineb	seisneb
lk. 33, r. 8 ülalt	stenogardia	stenokardia
lk. 38, r. 1 alt	alakoormu-	alakalorsu-
lk. 64, r. 10 alt	eževski	iževski
lk. 81, r. 12 ülalt	Esiialgu tursed	Esiialgu tekivad tursed
lk. 85, r. 10 ülalt	piimakisell	piimakissell

22 kop.

A
28851
3706282

TÜ RAAMATUKOGU

1 0300 00370628 2