

V. A. MOROZOVA

**Toitumine
südame-veresoonte
puudulikkuse puhul**

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA
TARTU, 1956

A - 21463

V. A. MOROZOVA

TOITUMINE
SÜDAME-VERESOONTE
PUUDULIKKUSE PUHUL

NÕUANDEID HAIGELE

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA
TARTU 1956

АРХИВАКОГН

Originaali tiitel

В. А. Морозова

Питание при сердечно-сосудистой
недостаточности

Медгиз — 1955 — Москва

RTU ÜLIKOO LI
AAMATUKOGU

ARHIIVKOGU

SISSEJUHATUS

Kommunistlik partei ja Nõukogude valitsus hoolitsevad töötajate pidevalt kasvavate materiaalsete ja kultuuriliste vajaduste rahuldamise eest, nõukogude inimeste tervise säilitamise eest. Hoolitsus rahva heaolu eest on partei ja valitsuse peamine eesmärk. Just seepärast pühendataksegi NSV Liidus rasketööstuse arendamise kõrval nii suurt tähelepanu ka põllumajanduse, kerge- ja toiduainetetööstuse arendamisele, järjest laieneb kultuuri- ja ravi-profülaktiliste asutuste, sanatooriumide, teadusliku uurimise instituutide võrk.

Nõukogude arstiteadus, mis areneb geniaalse vene füsioloogi I. P. Pavlovi materialistliku õpetuse alusel, omistab erakordselt suurt tähtsust toitumisele.

Viimaste aastate jooksul on välja töötatud teaduslikult põhjendatud toitumise normid mitmesuguste elukutsetega inimeste ja mitmesuguses eas laste jaoks. Laialdaselt on arenenud ka teadus ravitoitlustamisest.

Õige, teaduslikult põhjendatud toitumine soodustab lapse normaalset kasvamist ja arenemist, taastab täiskasvanutel jõu ja energia. See omab suurt tähtsust ka haigete ravimisel, soodustades kiiremat tervistumist ja vältides mõnede haiguste üleminekut kroonilisse vormi.

On tõestatud, et paljude haiguste, muuhulgas ka südame-veresoonte puudulikkuse puhul omab õige toitumine arsti poolt määratud režiimist kinnipidamise kõrval suurt profülaktilist tähtsust ja osutub ka ravi vältimatuks koostisosaks. Seda rakendatakse kõikides Nõukogude Liidu haiglates ja sanatooriumides, sellega peavad olema hästi tuttavad haiged ise ja nende perekonnaliikmed, et õigesti organiseerida toitumist kodustes tingimustes. Sellele küsimusele ongi pühendatud käesolev brošüür.

SÜDAME EHITUS JA TÖÖ

Põhilise osa südamest moodustab erilise ehitusega lihas. Südamelihases asuvad pea- ja seljaajuga ühenduses olevad närvisõlmed. Südamelihhas töötab sõltumatult inimese tahtest. Seestpoolt on südamelihhas kaetud õhukese, väljastpoolt aga paksema kestaga.

Süda koosneb neljast õõnest: kahest kojast ja kahest vatsakesest, millede vahel on klappidega suletud avad, kusjuures klappid avanevad ainult vatsakeste suunas.

Klapid asuvad ka südamest väljuvate suurte veresoonte — aordi ja kopsuarteri väljumise kohal. Need klappid avanevad veresoonte suunas.

Normaalselt tõmbub süda kokku 70 korda minutis. Algul tõmbuvad kokku koad ja suruvad vere vatsakesesse, seejärel aga tõmbuvad kokku vatsakesed ja suruvad vere kopsuarterisse ja aorti, millest lähtuvad peenemad veresooned (arterid). Arterid hargnevad omakorda veel peenemateks harudeks. Kõige peenemad nendest (nn. kapillaarid) on nähtavad ainult mikroskoobi all.

Läbi kapillaaride õhukeste seinte lähevad veres leiduvad toitained (valkude koostisosad, süsivesikud, rasvad, mineraalsoolad, vitamiinid) kudedesse, kus nad omastatakse. Kudedest satuvad aga verre laguproduktid. Nii toimub ainevahetus.

Kudedes omastatakse verega siia kantud hapnik, verre aga läheb süsihappegaas, mis eritatakse organismist kopsude kaudu.

Veresoonte võrgu kaudu varustab süda verega kõiki meie keha kudesid ja elundeid. Koos verega viiakse neile vajalikud toitained.

Südame-veresoonte puudulikkuse puhul südamelihase kokkutõmbejõud väheneb. Selle tagajärjel häirub normaalne vereringe. Verevool aeglustub. Elundite ja kudede toitumine ja hapnikuga varustamine väheneb. Selle tagajärjel moodustub üleliigsel hulgal mittetäielikult hapendunud ainevahetuse produkte, häirub süsivesikute, rasvade ja valkude ainevahetus.

Südame-veresoonte puudulikkus võib tekkida paljudel põhjustel, kuid kõige sagedamini tekib see südame-veresoonte süsteemi haiguste ja mitmesuguste kopsuhaiguste puhul.

SÜDAME-VERESOONTE PUUDULIKKUS

Südame-veresoonte puudulikkuse esimese tunnusena ilmub haigel hingeldus. See tekib igasuguse füüsilise pingutuse puhul (kiire kõndimine, trepist ülesminek jne.).

Edaspidi ei lakka hingeldus ka siis, kui haige on rahuolekus, eriti pärast lõunasööki, õhtul ja öösel.

Pulsi sagenemine on üheks esimeseks algava südame-veresoonte puudulikkuse tunnuseks. Haigeid häirib südamepekslemine, pigistustunne rinnus, kiire väsimine, tugevnenud higistamine.

Üheks südame puudulikkuse tunnuseks on huulte, ninatiibade, kõrvalestade ja küünte sinikus. Jalgadel tekivad tursed. Rasketel juhtudel võivad tursed levida ka üle kogu keha. Haigete töövõime langeb.

Verepaisu tagajärjel kopsudes areneb vahel paisbronhiit, mille tulemusena tekib piinav kõha, mõnedel juhtudel ka vereköhimine (kopsuverejooks).

Üheks tähtsamaks südame puudulikkuse tunnuseks on verepais maksas.

Südame-veresoonte puudulikkusele on iseloomulikud ka seedeelundite talitluse häired (isu puudumine, iiveldus ja oksendamine, raskustunne, kõhu puhitumine, kalduvus kõhukinnisusele või kõhulahtisusele). Kõhukoopasse koguneb vedelikku.

Neerude talitluse häire tagajärjel väheneb uriinieritus; suurem osa sellest eritatakse öösel.

Südame-veresoonte puudulikkus areneb aegamööda ja võib kulgeda kerge või raske vormina. Esimesel juhul südame talitluse puudulikkuse nähud ilmuvad ainult mingi, eelkõige kehalise pingutuse tagajärjel. Liikumise ajal või pärast seda ilmub hingeldus, inimene väsib kiiresti ja teda häirib tugev südamepekslemine. Esineb ka huulte sinikus, väikesed tursed õhtuti jalgadel ja teatav maksa suurenemine. Haiguse raske vormi puhul väljenduvad kõik ülalloeletud häired teravamalt ja on püsivad. Tugeva hingelduse, südamepekslemise ja jõuetuse tõttu on haigel raske käia ja töötada. Maks suureneb tunduvalt ja on valulik. Tursed püsivad pika aja jooksul. Kõht on kõhuõõnde kogunenud vedeliku tõttu suurenenud. Uriini eritub vähe. Selles haiguse staadiumis on haiged sunnitud viibima voodis.

DIEEDI OSATÄHTSUS HAIGUSE RAVIMISEL

Südame-veresoonte puudulikkusega haige ravimisel omab voodirežiim väga suurt tähtsust. Voodirežiimi kestuse määrab arst olenevalt häirete tugevuse astmest ja nende püsivusest.

Väljakujunenud südame puudulikkusega haiged ei talu horisontaalset asendit. Neile soovitatakse seepärast poolistukil asendit voodis või istumist tugitoolis. Peale selle on vaja luua haigele optimistlik, kuid vaikne ja rahulik ümbrus, sisendada haigele usku haiguse soodsasse kulusse.

Selliste haigete ravimisel on väga tähtis kinni pidada õigest toitumisrežiimist. Määrates dieeti arvestavad arstid haige aastatepikkust harjumust teatud toiduga ja seedeelundite seisundit.

Toituda tuleb regulaarselt, süüa väikestes kogustes 4—5 korda päevas. Viimane söömine peab toimuma 3—4 tundi enne magamaheitmist. Süüa tuleb aeglaselt, toitu hästi mäludes. Söögi ajal ei tohi juua.

Südame töö parandamiseks tuleb tarvitada toidu koostisosi kindlates vahekordades. Südame-veresoonte puudulikkusega haiged peavad sööma mõnevõrra vähem kui terved inimesed. Selle tulemusena vabaneb organism aegamööda temas ainevahetuse häirete tagajärjel kogunenud rasvade, valkude ja süsivesikute laguproduktidest; väheneb hingeldus, paraneb enesetunne, samuti ka südame talitlus. Liha tuleb kasutada piiratud hulgal ja mitte iga päev.

Vereringe häires etendab suurt osa organismi ülekoormamine vedelikuga. Seepärast tuleb vedeliku kasutamist piirata 3—4 klaasini ööpäevas. Liigne joomine võib põhjustada organismis vee kogunemist ja tursete tekkimist, millele arenemiseks on südamehaigetel suurenenud kalduvus.

Liigne vedeliku tarvitamine põhjustab organismist mineraaloolade ja vitamiinide liigset väljaviimist, samuti koormab see liigselt südame ja neerude tööd.

Südame puudulikkuse puhul koguneb kudedes keedusool, mille eritumine uriini kaudu väheneb. See soodustab tursete tekkimist. Seepärast ei tohi keedusoola tarvitada mitte üle 3—5 g päevas. Toidu soolasisalduse vähenemine soodustab organismi vabanemist kogunenud vedelikust.

Südamehaigetel on kõige parem kasutada sellist toitu, mis sisaldab suuremal hulgal A-, B- ja C-vitamiini.

Selleks võetakse toiduratsiooni koostisse puu- ja aedviljamahlu, kibuvitsamarjaleotist, värsked aedvilju, puuvilju (apelsine, sidruneid, antoonovka õunu), marju (aed- ja metsmaasikaid, vaarikaid, musti sõstraid) ja vitamiinpreparaate.

Aed- ja puuvilju peab keetma suletud nõus, et vitamiinid paremini säiliks. Toitusid toorestest aed- ja puuviljadest tuleb valmistada vahetult enne tarvitamist.

Suitsetamine ja alkohoolsete jookide tarvitamine on keelatud.

Südame puudulikkusega haigetele on vajalik toitev, maitsev, vitamiinirikas toit, mida tuleb süüa väikeste portsjonite kaupa.

Kohvi ja teed lubatakse ainult piiratud hulgal ja korraga väikeses koguses.

TOIDUAINETE KOOSTIS

Toiduained koosnevad valkudest, rasvadest, süsivesikutest, mineraalsooladest, vitamiinidest, veest ja teistest ainetest.

V a l g u d. Keha rakud koosnevad valkainetest. Toiduainete valku kasutab organism lagununud rakkude taastamise materjalina.

R a s v a d annavad põlemisel palju energiat. Üleliigne rasvahulk võib ladestuda inimesel nahaaluses koes ja siseelundite ümbruses.

S ü s i v e s i k u d nagu rasvadki annavad energiat meie organismi talitluste jaoks ja on toidus hädavajalikud. Süsivesikute allikaks on taimne toit. Suhkur on puhas süsivesik.

M i n e r a a l s o o l a d (keedusool) on vajalikud organismi normaalseks elutegevuseks. Toiduained sisaldavad mitmesuguseid kaltsiumi-, kaaliumi-, magneesiumi- ja fosforisoolasid, nendes leidub ka rauda. Keedusool soodustab organismi elutegevuse protsesse ja on hädavajalik mao- ja maha koosseisus esineva soolhappe moodustumiseks. Keedusoola ööpäevane vajadus täiskasvanud tervel inimesel on 12—15 g.

V i t a m i i n i d. Nimetus „vitamiinid“ tuleneb ladina-keelsest sõnast *vita*, mis tähendab „elu“. Vitamiinid osutuvad toidu lisafaktoriteks ja on organismile äärmiselt vajalikud. Looduses esineb mitmesuguseid vitamiine. Kõik nad

on erinevad nii oma keemilise ehituse kui ka toime poolest organismisse. Neid tähistatakse tähtedega A, B, C, D jne. Vitamiine leidub väikeste hulkadena toiduainetes ja nad reguleerivad organismis ainevahetuse protsesse.

Rohkesti C-vitamiini sisaldavate produktide hulka kuuluvad värsked aedviljad, marjad, puuviljad, varajane roheline. Eriti rohkesti leidub seda vitamiini mustades sõstardes, sidrunis, kibuvitsamarjades ja männiokastes. B₁-vitamiini leidub jämedas nisuleivas, nisukliides, tatra-, kaera- ja odra tangudes, kanalihas. A-vitamiini allikateks on või, mitmesuguste loomade ja kalade maks, taimede rohelised osad, samuti ka porgandid.

Näidismenüü ja üldised nõuanded.

Ravitoitlustust ei saa läbi viia ainult ühe dieedi abil. Sõltuvalt haiguse astmest kasutatakse mitmesuguseid toitumisrežiime. NSV Liidu Meditsiiniliste Teaduste Akadeemia Toitlustusinstituut on välja töötanud ravitoitlustuse süsteemi selle grupi haigetele. Näiteks südame puudulikkuse kerge astme puhul soovitatakse haigele soolavaba dieeti (dieetlaud nr. 10). Vastavalt haige seisundi paranemisele lubatakse dieedile lisada 3—5 g keedusoola ööpäevas. Edaspidi viiakse haige üle harilikule toidule.

Haiguse raske vormi puhul määratakse teistsugune dieet (dieetlaud nr. 10a).

Dieet nr. 10a sisaldab: 50 g valku, 70 g rasva, 300—350 g süsivesikuid ja kuni 0,5 l vaba vedelikku. Selles menüüs kasutatud toiduained annavad 1500—1900 kalorit ja sisaldavad 1—1,5 g keedusoola. Leib on siin soolavaba. Haige sööb 7 korda päevas. Kõik dieetlaua nr. 10a toidud valmistatakse peenendatud kujul (püreedena). Mõningatel juhtudel aga (kestvad ulatuslikud tursed, vedeliku kogunemine kõhuõõnde jne.) soovib arst modifitseeritud Karelli dieeti (vt. lisa 3) või teostab nn. „koormusevabu päevi”. Selleks on kõige sobivam puuvilja-marja dieet (1,5 kg õunu päevas). Koormusevabu päevi teostatakse üks kord nädalas; seda ei saa kasutada kurnatud ja nõrkadel haigetel.

Kui haige seisund on paranenud (pärast tursete ja hingelduse kadumist), viiakse haige dieetlaualt nr. 10a üle dieetlauale nr. 10. Sel puhul saab haige ööpäevas 75—80 g valku, 65—70 g rasva, 400—450 g süsivesikuid. Dieetlaua nr. 10 koostisse kuuluvad toiduained annavad 2500—2800 kalorit. See toit on täisväärtuslik. Sellel dieedil olev haige

saab küllaldaselt hulgal mineraalsoolaid, taimset tselluloosi ja vitamiine. Keedusoola ei sisalda toiduained üle 1,5 g. Toidu valmistamisel sellele soola ei lisata. Leib on soolavaba. Haige sööb päevas 6 korda. Vaba vedelikku lubatakse kasutada ööpäevas 0,8 liitrit. Toit valmistatakse hari-likul viisil.

Et toit on valmistatud ilma soolata, võib selle maitse parandamiseks lisada äädikat, sidrunhapet, sidrunit, sibulat (keedetud või hautatud), kaneeli, keedist, suhkrut.

Tähelepanekud on näidanud, et modifitseeritud Karelli dieet avaldab head toimet südame puudulikkuse raske staadiumi all kannatavatele haigetele (eriti südamerikete puhul): kiiresti kaovad tursed ning rinna- ja kõhuõõnde kogunenud vedeliku hulk väheneb. Karelli dieet on koostatud selliselt, et haigele ei anta üle 1 liitri vedelikku (3—5 klaasi piima) ööpäevas ja see jaotatakse 8—10-le korraks, järk-järgult lisatakse tahket toitu, nii et kolmandal nädalal antakse juba leiba, muna, hapupiima, juurvilju, kartuleid, liha.

Edasi viiakse haige üle dieetlauale nr. 10a.

Ateroskleroosihaigetele südame puudulikkuse staadiumis soovitatakse $\frac{2}{3}$ terve inimese toiduratsioonist, jättes sellest välja kolesteriini¹ ja D-vitamiini sisaldavad toiduained (maks, neerud, rasvased kalasordid, munakollane, aju, sea-liha). Dieedi kalorsus ei ületa 2700 kalorit ööpäevas. Soovitatakse lipotroopsete² ainete (koliin, metioniin) poolest rikkaid toiduaineid, nagu kohupiima, sojaube, kaeratangu. Dieet on soolavaba ja vedeliku piiramisega vastavalt dieetlauale nr. 10 või nr. 10a olenevalt südame-veresoonte puudulikkuse astmest (kerge või raske).

Näidismenüü

Dieetlaud nr. 10

Kõik toidud valmistatakse ilma soolata. Vedeliku üldhulk 1,5 l, vaba vedelikku 0,8 l. Ilma soolata (magedat) saia 250 g, suhkrut 30 g (kogu päeva kohta).

Kell 8

1. Võid 10 g.
2. Manna-, tatra- või riisipuder piimaga (riisi 50 g, piima 100 g, suhkrut 5 g).

¹ Kolesteriin on rasvataoline aine, mis ladestub ateroskleroosi puhul veresoonte seintes.

² Ained, mis soodustavad ladestunud rasva imendumist.

3. Klopitud muna või auruomlett ühest munast või kohupiim hapukoorega (kohupiima 75 g, hapukoort 20 g).

4. Klaas teed õunaga või pool klaasi teed piimaga või tee keedisega.

Kell 11

Riivitud porgand hapukoorega (porgandit 100 g, hapukoort 10 g). Võib anda ka toorest õuna (100 g) või kuivatatud aprikoose leotatult (30 g) või porganditest ja õuntest marmelaadi.

Kell 14

1. Ilma lihata borštš (pool taldrikutäit) või puuviljasupp; magus riisisupp sidruniga; odratangusupp kartulite ja hapukoorega — 200 g (odratangu 30 g, kartuleid 50 g, keedetud sibulat 10 g, hapukoort 20 g).

2. Praetud liha 100 g. Liha tuleb eelnevalt keeta ja seejärel praadida praeahjus, seda võib teha sibulaga (võid 5 g) või: keedetud liha kastmes puuviljaga, bõfstroogonov.

3. Piimakissell (piima 150 g, kartulijahu 7 g, suhkrut 15 g, vaniiliini maitse järgi) või: õunapüreed 100 g; tooreid õunu 100 g; kuivatatud ploome leotatult 50 g.

Kell 16

1. Kibuvitsamarjaleotist 100 g (suhkur päevasest annusest).

2. Värskeid õunu 50 g või: kuivatatud ploome leotatult 50 g; leotatud kuivatatud puuvilja 50 g.

Kell 19

1. Kohupiim piimaga (kohupiima 75 g, piima 50 g); piima võib asendada koorega või: kohupiimaklimbid koorega.

2. Keedetud makaronid võiga või: kartulikotletid kuivatatud ploomidega; hapukoores hautatud peetid õuntega; porgandikotletid peenendatud kuivikutega, peenendatud puuviljaga (porgandit 200 g, mannat 15 g, piima 50 g, suhkrut 5 g, kuivatatud puuvilju 30 g, kuivikuid 5 g, võid 10 g).

3. Pool klaasi teed piimaga (piima 50 g, suhkrut 10 g) või pool klaasi piima suhkruga.

Õõseks

Pool klaasi teed piimaga või pool klaasi piima.

Dieetlaud nr. 10a

Kõik toidud valmistatakse peenendatult ilma soolata. Üldine vedelikuhulk mitte üle 1 l, vaba vedelikku kuni 0,5 l. Suhkrut 30 g, magedat saia 150 g (kogu päeva kohta).

Kell 8

1. Võid 10 g.
2. Riisipuder piimaga (riisi 50 g, piima 100 g, suhkrut 5 g, võid 5 g) või: manna-, tatra- või nisupuder rosinatega.

Kell 11

1. Klopitud muna või: auruomlett ühest munast; kohupiim hapukoorega (kohupiima 50 g, hapukoort 20 g).
2. Kibuvitsamarjaleotist 100 g (suhkrut 10 g) või: tooreid riivitud õunu (100 g) suhkruga; porgandimahla (100 g).

Kell 14

1. Peeneks lõigatud liha või: aurusuflee lihast, aurufrikadellid lihast, aurukotlet lihast (liha 50 g, magedat saia 10 g päevasest normist, võid 5 g).
2. Kartulipüree 100 g (kartulit 100 g, piima 25 g, võid 5 g) või: juurviljapüree; porgandi- või kõrvitsapuder.
3. Piimakissell (piima 100 g, kartulijahu 5 g, suhkrut 10 g) või: jõhvikakissell, musta sõstra kissell või õunapüree.

Kell 16

Kuivatatud puuviljad või ploomid leotatult, suhkruga ilma vedelikuta (puuvilju 30 g, suhkrut 15 g).

Kell 19

1. Kartulikotletid kuivatatud aprikoosidega või: suflee rohelistest hernestest; mannakotletid kuivatatud ploomidega; kotletid riivitud porgandist (porgandit 100 g, kuivatatud puuvilja 15 g, piima 25 g, võid 5 g, mannat 8 g, suhkrut 5 g, kuivikuid 3 g).
2. Peenendatud kohupiim suhkruga (kohupiima 75 g, suhkrut 10 g) või: klopitud muna; kohupiim; klimbid hapukoorega.

Kuuma piima 100 g (pool klaasi).

Õõseks

Kibuvitsamarjaleotist (100 g või pool klaasi) glükoosiga (20 g).

Ravitoitlustust kodustes tingimustes võib kasutada ainult arsti juhendite järgi. Ainult sel juhul võib see tuua kasu. Arstil on kõik võimalused selleks, et täpselt kindlaks määrata haiguse iseloom ja staadium ning määrata kompleksne ravi, sealhulgas ka dieetravi. Peale dieedi võib arst määrata haigele südamegevuse taastamiseks ka medikamentosset ravi.

Haigelt, tema omastelt ja teistelt temale lähedastelt isikutelt nõutakse kõikide arsti korralduste täpset täitmist. See juhis kehtib nii päeva- ja toitumisrežiimi kui ka arsti poolt määratud ravimite kasutamise ja raviprotseduuride teostamise kohta.

Sellest juhiseist kõrvalekaldumine võib tekitada haige tervisele parandamatut kahju.

Mõnel juhul soovivad arstid haigele kergeid füsioterapeutilisi protseduure, kerget võimlemist, ravimist kuurordis, olenevalt haiguse raskusest. Mitte mingil juhul aga ei tohi neid küsimusi lahendada ega haigele nõu anda meditsiini alal mitteteadlik inimene.

Tuleb meeles pidada, et mõnede südamehaiguste puhul võib kuurordis viibimine tuua suurt kahju. Seepärast, enne kui sõita kuurorti, on vaja saada selleks luba ravivalts arstilt. Kõikide ravimeetodite õige kasutamine võimaldab haigel paljudel juhtudel taastada oma tervise ja töövõime.

Küsimuse töövõimelisuse kohta otsustab arst igal üksikjuhul individuaalselt, arvestades kõiki haiguse iseärasusi.

PROFÜLAKTILISED ABINÕUD

Profülaktika ainus ülesanne on ära hoida haiguse tekkimist ja arenemist. Arsti korralduste range täitmine, toitumisrežiim, töö ja olustikuline hügieen — kõik see on hiiglasuure profülaktilise tähtsusega.

Südame puudulikkusega haigetele on väga tähtis täita isikliku hügieeni reegleid. On vaja hoolitseda selle eest, et

elamu oleks kuiv. Toatemperatuur ei tohi olla üle 16—18° C. Magada soovitatakse 8—9 tundi. Enne magamaheitmist ja pärast magamist on soovitatav tuba hästi õhutada. Suvel tuleb magada avatud aknaga. Head toimet avaldab keha ülehõõrumine sooja veega ja sellele järgnev käterätikuga kuivatamine.

Kuumad vannid, saunas käimine, päikesevannid, suplemine külmas vees vilu ilmaga, tõusmine mägedesse, kõik

LISA nr. 1

Toiduainete keemiline koostis ja nende kalorsus (grammides 100 g toiduaine kohta)

| Toiduainete nimetus | Keemiline koostis | | | Kalorite hulk |
|----------------------|-------------------|-------|-------------------|---------------|
| | valke | rasvu | süsivesi- kuid | |
| Suhkur | | | 94,51 | 387,49 |
| Nisuleib | 5,79 | 0,46 | 57,07 | 257,90 |
| Sai | 8,39 | 1,84 | 57,92 | 268,48 |
| Kaeratangud | 9,60 | 5,22 | 63,04 | 346,37 |
| Tatratangud | 8,00 | 1,57 | 64,44 | 311,60 |
| Manna | 8,01 | 0,80 | 73,64 | 342,20 |
| Riis | 6,50 | 1,16 | 71,72 | 331,49 |
| Makaronid, nuudlid | 9,25 | 0,53 | 73,28 | 343,30 |
| Herned | 19,38 | 3,21 | 50,34 | 315,50 |
| Kartul | 1,39 | 0,19 | 18,58 | 83,64 |
| Värske kapsas | 1,10 | 0,15 | 4,14 | 22,88 |
| Värske kurk | 0,71 | 0,09 | 1,81 | 11,17 |
| Tomat | 0,62 | 0,16 | 3,27 | 17,44 |
| Söögipeet | 1,51 | 0,08 | 9,50 | 45,88 |
| Porgand | 0,71 | 0,25 | 7,43 | 35,70 |
| Täispiim, lehma | 3,12 | 3,49 | 4,94 | 65,50 |
| Hollandi juust | 24,29 | 29,95 | 2,37 | 390,71 |
| Kohupiim, lahja | 14,14 | 0,56 | 1,16 | 67,94 |
| Hapukoor | 4,21 | 24,94 | 1,72 | 256,07 |
| Hapupiim | 2,96 | 2,72 | 3,04 | 49,90 |
| Kanamuna (kaal 70 g) | 8,52 | 8,05 | 0,38 | 111,37 |
| Või | 0,98 | 83,97 | 0,60 | 787,40 |
| Liha, lahja | 19,56 | 5,25 | 0,66 | 131,73 |
| Kanaliha | 18,85 | 4,84 | 1,07 | 126,68 |
| Kala, lahja | 19,80 | 1,42 | — | 94,39 |
| Õunad, värsked | 0,28 | — | 10,92 | 45,92 |
| Viinamarjad, värsked | 0,71 | — | 13,69 | 59,04 |
| Pirnid, värsked | 0,24 | — | 8,24 | 34,77 |
| Jõhvikad | 0,24 | — | 6,89 | 29,23 |
| Kompott, kuivatatud | 1,75 | — | 47,16 | 200,53 |

spordiliigid, raske kehaline töö on haigetele absoluutselt keelatud. Igapäevases elus on vaja vältida suure kehalise pingutusega seotud töid. Ei tohi kanda raskeid asju, pesta pesu, põrandaid jne.

Arsti nõuande kohaselt ja tema kontrolli all on soovitatav kerge ravivõimlemine ja jalutuskäigud.

Õige töökorraldus ja õigeaegselt alustatud ravi võivad haige eest hea hoolitsemise korral olulisel määral mõjustada haiguse kulgu.

Kogemused näitavad, et haiged, kes täidavad arsti nõuandeid, kes rangelt peavad kinni tootumisrežiimist ja hügieenireeglitest, võivad paljudeks aastateks säilitada töövõimelisuse, energia ja elurõõmu.

LISA nr. 2

Vitamiinidesisaldus toiduainetes (milligrammides 100 g toiduaine kohta).

Vitamiin A.

| Põhilised toiduained, mis sisaldavad A-vitamiini | Vitamiini hulk |
|--|------------------|
| Või | 1,2 |
| Lehmapiim | 0,1 |
| Rõõskkoor | 0,6 |
| Muna | 1,3 (ühes munas) |
| Porgand | 9 |
| Roheline sibul | 6 |
| Suurte sarvloomade maks | 30 |

Vitamiin B₁.

| Põhilised toiduained, mis sisaldavad B ₁ -vitamiini | Vitamiini hulk |
|--|----------------|
| Leib jämedast nisujahust | 0,3 |
| Kaeratangud | 0,3 |
| Tatratangud | 0,5 |
| Nisujahu (82—94%) | 0,3 |
| Mitmesugune liha | 0,2 |

Vitamiin C.

| Põhilised toiduained, mis sisaldavad C-vitamiini | Vitamiini hulk |
|--|----------------|
| Kibuvitsamarjad, kuivatatud | 1500 |
| Mustad sõstrad | 300 |
| Männi- ja kuuseokkad talvel | 220 |
| Lillkapsas | 70 |
| Sibul, roheline | 60 |
| Aedmaasikad | 60 |
| Apelsinid | 40 |
| Peakapsas | 30 |
| Metsmaasikad | 30 |
| Vaarikad | 30 |
| Õunad (antoonovka, titovka) | 25 |
| Kartul | 10 |

Vitamiin B₂ (riboflaviin)

| Põhilised toiduained, mis sisaldavad B ₂ -vitamiini | Vitamiini hulk |
|--|-------------------|
| Meditiiniline pärm, kuivatatud | 6,0 |
| Ollepärm, kuivatatud | 4,0 |
| Maks (suurte sarvloomade) | 2,0 |
| Täispiim | 0,1 |
| Arahiis | 0,5 |
| Rohelised herned | 0,1 |
| Läätsed | 0,3 |
| Muna | 0,35 (ühes munas) |

Modifitseeritud

| Kell | I rühm 1 päev | II rühm 2 päeva | III rühm 2 päeva | IV rühm 2 päeva | V rühm 3—4 päeva | VI rühm 3—5 päeva |
|------|------------------|--------------------|---|---|---|--|
| 8 | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima, 25 g ilma soolata leiba | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 1 kõva muna | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 1 kõva muna |
| 10 | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima |
| 12 | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima, 50 g leiba |
| 14 | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima, 25 g ilma soolata leiba | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba | Riisipuder: riisi 20 g, võid 10 g, piima 100 g | 100 g piima, kartulipüree: kartuleid 200 g, piima 50 g, võid 10 g |
| 16 | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima |
| 18 | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 piima, 50 g ilma soolata leiba | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 1 kõva muna |
| 20 | — | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima |
| 22 | — | — | — | — | — | 100 g piima |

Karelii režiim

| VII rühm 2 päeva | VIII rühm 3—4 päeva | IX rühm 3—4 päeva | X rühm 4—7 päeva |
|--|--|--|--|
| 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 1 kõva muna | 50 g suhkrut päeva kohta, 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 1 kõva muna | 50 g suhkrut päeva kohta, 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 1 kõva muna | 70 g suhkrut päeva kohta, 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 1 kõva muna |
| 100 g piima, 100 g riivitud (või küpsetatud) õunu | 100 g piima, 100 g riivitud õunu | 100 g piima, 100 g riivitud õunu | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 15 g võid |
| 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, kartulipüree | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, kartulipüree | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, kartulipüree | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, kartulipüree |
| 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, aurufrikadellid lihast: liha 50 g, võid 10 g | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, aurufrikadellid lihast: liha 50 g, võid 10 g | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, aurufrikadellid lihast, 100 g toorest riivitud porgandit | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, aurufrikadellid lihast, 100 g toorest riivitud porgandit |
| 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima, 50 g keedetud kartuleid, 15 g võid |
| 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 1 kõva muna | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 1 kõva muna | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 1 kõva muna | 100 g piima, 50 g ilma soolata leiba, 1 kõva muna |
| 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima |
| 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima | 100 g piima |

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

KOORMUSEVABAD PÄEVAD

1. Öuna päevad. Värskeid valminud õunu antakse 1—2 päeva vältel 300 g 5 korda päevas. Seega saab haige 1,5 kg õunu päevas. Öunu võib anda peenendatuna (kui hambad pole korras või kui südamehaigusega kaasneb jämesoole haigus — koliit).

2. Arbuusipäevad. Kasutatakse tursete puhul, sest arbuus on hea kuse-eritust soodustav vahend. Päeva jooksul antakse 1,5 kg valminud arbuuse (puhas kaal ilma kooreta). See hulk jaotatakse võrdseteks portsjoniteks ja antakse portsjonite kaupa iga 3 tunni tagant.

3. Koormusevabad päevad kuivatatud aprikoosidega. Antakse 500 g kuivatatud, kergelt leotatud aprikoose, 100 g kaupa 5 korda päevas.

4. Riisi-puuviljapäevad. Päeva jooksul saab haige 700 g õunu, 150 g piima, 75 g riisi, 70 g suhkrut.

Nimetatud toiduainete keemiline koosseis: valku 11,51 g, rasva 6,10 g, süsivesikuid 203,80 g, kaloreid 939,55.

RIISI-PUUVILJAPÄEVA MENÜÜ

Kell 8.

1. Pool klaasi teed kahe supilusikatäie piimaga (suhkrut 10 g).
2. Riisipuder (riisi 25 g, piima 50 g, suhkrut 10 g).
3. Riivitud õunu 100 g.

Kell 11.

Riivitud õunu 100 g.

Kell 14.

1. Riisipuder (sama koostis, mis hommikul).
2. Riivitud õunu 100 g.

Kell 16.

1. Klaas teed kahe supilusikatäie piimaga (suhkrut 10 g).
2. Riivitud õunu 100 g.

Kell 19.

1. Riisipuder (sama koostis, mis hommikul).
2. Riivitud õunu 100 g.

Kell 21.

Riivitud õunad (200 g) suhkruga (20 g).

В. А. Морозова

Питание при сердечно-сосудистой недостаточности

На эстонском языке

Vastutav toimetaja *M. Raig*

Ladumisele antud 5. V 1956. Trükkimisele antud
27. XII 1956. Paber $54 \times 84, \frac{1}{16}$. Trükipoognaid 1,25
Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 1,02
MB-08299. Trükiarv 10000. Tellimise nr. 1411.

Hans Heidemanni nim. trükikoda, Tartu, Vallikraavi 4

Tasuta

Tasuta

A
21463

7563721

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00756372 1