

RENALIS

Toitumissoovitused hemodialüüsi patsiendile



Koostaja: dr. Hanna-Liis Lepp, sisearst/toitmisravi vanemarst
Oktoober 2023

Sisukord

Eessõna
5

Tasakaal söömisel
7

Toitumuse hindamine
12

Alakaal
15

Toiduvalk
17

Vesi ja vedelikuringlus
19

Vitamiinid, toidulisandid ja kaalium
21

Sool, fosfaadid ja fosfaatsoolad
24

Liikumine
26

Heaolutunne söömisest
28



5



7



12



15



17



19



21



24



26



28

Sa vajad vett, energiat ja toitaineid, et toimida – mõtelda ja liikuda – ning saad neid ainult toidust ja joogist.



Eessõna

Liikumise, söömise ja toiduvalikute tähtsus tervise ja elukvaliteedi seisukohalt on teaduslikult tõestatud, kuid nende mõju mõistmine isiklikule heaolule võib olla keeruline. Seostame toidu ja joogiga küll nälja ja janu leevendamist, täiskõhutunnet ja seedehäireid, kuid tavaliselt me koheselt ei tunnetata, kuidas see meie kehale ja tervisele tegelikult mõjub – toime avaldub pikema aja jooksul ning seda võib kiire elutempo keskel olla raske märgata.

Mõningaid toiduvalikute vahetuid toimeid on võimalik kehakoostise uuringute või laboratoorsete vereanalüüside järgi hinnata (näiteks vedelikupeetust kehas või kaaliumisoolade kuhjumist), kuid ainult nendest ei piisa igapäevaste söömissoovituste andmiseks. Pikemad vaatlusuuringud aitavad välja tuua seoseid toitumisharjumuste ja üldise tervise ning heaolu vahel, sealhulgas erinevates neeruhaiguse staadiumides.

Kuigi me sageli ei mõtle sellele, mida sööme ja joome, mõjutab see meie keha ja enesetunnet. Erinevad toidud ja valmistamisviisid võivad kas toetada või takistada ainevahetust ja seedimist – haigused, seedeprobleemid, keskkonnamuutused, stress ja meeleolu võivad toiduvalikutest saada

Kui Sa pöörad rohkem tähelepanu sellele, mida sööd ja kui palju liigud, siis oskad enda keha vajadusi paremini arvestada ja saad oma enesetunnet paremaks muuta.

kas leevendust või hoopis süveneda ning see omakorda määrab sageli järgmisi valikuid.

Keha kasutab toiduenergiat ja toitaineid ainevahetuse toimimiseks sõltuvalt sellest, kui aktiivsed me oleme. Kui organsüsteemide töös on midagi tasakaalust väljas, muutuvad eluviisid ja valikud veelgi olulisemateks kehakoostise, jõudluse ja elukvaliteedi säilitamisel.

Söömisreeglid dialüüsi ajal ei erine palju tervisliku toitumise soovitustest. Nelja peamist põhimõtet – **tasakaalu, mõõdukust, vajadustele vastavust ja mitmekesisust** – ei ole tegelikult raske järgida, vaja on pisut teadlikku planeerimist ja tahet.

See teabevihik pakub lihtsaid nõuandeid söömiseks ja toiduvalikuteks dialüüsravi ajal, tuginedes teadusuuringutele ja erialasele kogemusele. Oluline on märkida, et iga inimene on erinev ja vajadused võivad sõltuvalt haigusest, selle tõsidusest ja ravist ajas muutuda.

Need soovitused ei asenda arsti või toitmisravile spetsialiseerunud nõustaja poolt antud juhiseid.



Tasakaal ja mõõdukus on tervisliku toitumise aluseks: kehale vajaliku koguse vett, energiat ja toitaineid saad õigest kogusest mitmekülgsest söögist ja joogist. Söömise ja joomise tasakaalus hoidmine on oluline mitte ainult kehakoostise, vaid ka füüsilise jõudluse ja vaimse heaolu jaoks.

Tasakaal söömises

Toitainete- ja energiaringlus ning menüü vaheldusrikkus

Tasakaalustatud toitumise ja menüü all mõeldakse, et päevade lõikes sööme ja joome sellise koguse ja valiku toite ja jooke, mis tagavad kehale vajaliku veekoguse, energiavarustuse ja toitainete hulga. Dialüüsravi ajal on oluline jälgida oma vajadusi täpsemalt, eriti, mis puudutab vedelikutarbimist.

Keha toimimiseks vajalik vesi tuleb nii joogist kui ka söögist. Energiat vesi ei anna, seda saame toidus olevatest **süsivesikutest** ehk suhkrutest, **rasvadest** ehk lipiididest ja **valkudest** ehk proteiinidest. Neid aineid kasutab keha ka erinevate ülesannete täitmiseks – üldiseks toimimiseks ja kudede ülesehitamiseks.

Lisaks on toidust vajalik saada ka **vitamiine** ja **mineraalaineid**, mida keha ise ei tooda. Vitamiinid ja mineraalained küll toiduenergiat ei anna, aga ilma nendeta ainevahetusprotsessid ei toimi. Paljud neist ainetest lahustuvad vees, mistõttu viiakse neid välja neerude kaudu või dialüüsravi käigus.



Dialüüsravi ajal on vajalik piirata vedeliku tarbimist. Toiduenergiat ja toitaineid on aga vajalik saada tavapärasest rohkem.

Toidus ja valmistoitutes on erinevaid toitaineid (valk, rasv, süsivesikud, vitamiinid, mineraalained) ja vett erinevas koguses ja vahekorras. Osad toidud on head valgu- või vitamiiniallikad, teised on energiarikkamad, mõned on toitainevaesemad. Süsivesikud ja rasvad on inimesele peamised energiaallikad, kuid kõik toitained on keha jaoks olulised. Sellepärast on oluline süüa mitmekesiselt ehk erinevaid toite, nagu teraviljatooteid, köögivilju, puuvilju, marju, õlivilju, piimatooteid, liha, kala, mune, või nendest valmistatud roogasid.

Pärast söömist lagundatakse toit seedetraktis väiksemateks osadeks, mis viiakse vereringe kaudu edasi maksa. Seal toimub edasine lõhustamine ja töötlus ning vajalikud ained transporditakse edasi vereringega teistesse organitesse. Ülejäägid salvestatakse rasvkoos või maksas hilisemaks kasutamiseks ning eba-vajalikud ained viiakse neerude või dialüüsiga kehast välja. Teatud ainete, nagu **toiduvalgu** ja **vesilahustuvate vitamiinide**, pikemaajalised säilitamisvõimused aga kehas puuduvad, seega on neid vajalik toiduga pidevalt juurde saada.

Keha **vedelikutasakaal** dialüüsravi ajal muutub, sest kui neerudega eritatakse ülejääke püsivalt ööpäevalõikes, siis dialüüsiprotseduuriga vaid teatud ajahetkedel. Energiat kulub dialüüsipäevadel aga rohkem, sest veri voolab protseduuri ajal kiiremini ja kehatemperatuur võib selle käigus muutuda. Kuna dialüüsiga eemaldatakse ka teatud kogus vees lahustunud toitaineid – valkude ehituseks vajalikke aminohappeid ja vitamiine – siis on oluline nende lisavajadust söömise planeerimisel arvestada.

Suhkru- ja rasvarikkamad toidud on sobivad kiireks vahepalaks, kui Sul on energiapuudus.

NB! Sageli on need ka toitainevaesed ning sisaldavad vähe või üldse mitte kiudaineid – proovi leida endale meeldivad energia- ja toitainerikkad vahepalad!



Süsivesikurikastest toitudest saame päevases arvestuses suurima osa energiast, kuid rasvad on kõige energiarikkamad kaaluühiku kohta. Rasvasemad ja magusamad toidud on sageli toitainevaesed. Vahepalana on need sobivaks valikuks, kui Sul on suurem oht energiapuudusele – näiteks ägeda haigestumise või alakaalu korral. Valida võiksid vahepalaks siiski selliseid, mis on ka muude toitainete poolest rikkamad.

Süsivesikuterikkad toidud:

- teraviljatooted: tatar, riis, pasta e makaronitooted;
- puuviljad, köögiviljad, kartul;
- piimatoodetest valmistatud toidud;
- maiustused: küpsed, koogid ja kommid.

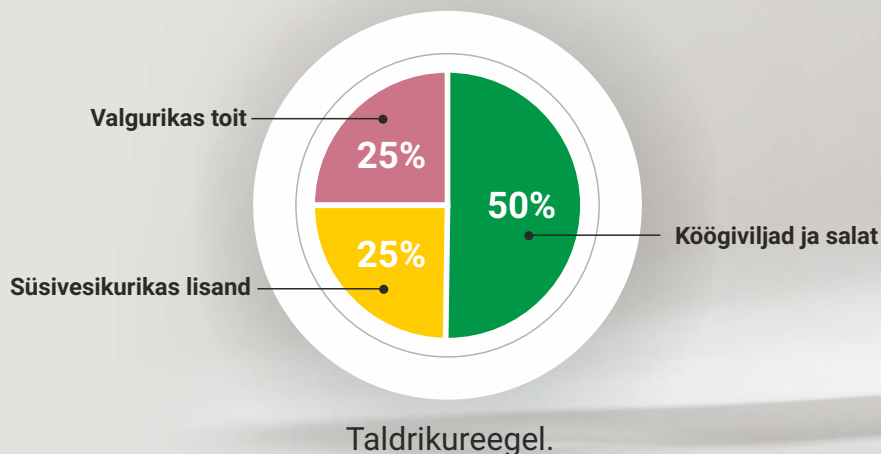
Rasvarikkad toidud:

- rasvane liha ja kala;
- piimatooted: juust, hapukoor, või;
- kastmed, taimeõlid;
- mõned köögiviljad: avokaado ja kookos ning nendest valmistatud määrded ja maiustused (näiteks šokolaad ja koorejäätis).

Toidus sisalduv **valk** on samuti energiaallikas, kuid sellel on kehas ka muid tähtsaid ülesandeid, nagu immuunsuse säilitamine, vereringe toetamine ja lihaste töö. Erinevalt suhkrutest ja rasvadest ei ole kehal valgule tagavara ning selle vajadus on dialüüsikadude tõttu suurenenud. **Kui toidus puudub piisav valgukogus, võetakse see lihastest.** Kuigi regulaarne liikumine ja passiivsed lihasharjutused dialüüsi ajal aitavad organismi valgupuudust pisut vähendada, on väga oluline süüa valgurikkaid toite (loe lähemalt lk 17).

Et söömisest ei saaks pelgalt tehniline tegevus, on oluline ka toitu nautida. Muutes oma toidulaua mitmekülgsemaks, katsetades erinevaid uusi retsepte, maitseid ja tooraineid, ning süües igapäevaselt midagi erinevatest toidugruppidest, saad suurema tõenäosusega kätte kõik oma kehale vajalikud ained ning naudid oma sööki rohkem.

Eelista seedetööd soodustavat valgurikast toitvat jooki – näiteks poolest klaasist keefirist saad 4,5 g valku.



Soovitused toiduga saadava lisaenergia suurendamiseks dialüüsravi ajal:

Dialüüsravi patsiendil on oluline saada toiduga piisavalt energiat.

- **Järgi regulaarseid söögikordi:** hommiku- söök, lõunasöök ja õhtusöök ning 2–3 toiduvalku sisaldavat vahepala;
- **ära unusta dialüüsipäevadel söögikordi** ja varu aega hommikusöögiks;
- **võta protseduurile kaasa endale sobiv vahepala:** võileib, energiabatoon, jogurt, pähklid või mandlid (kokku 10–12 tk) või muu valgurikas suupiste;
- **söö esimene vahepala dialüüsravi esimese tunni jooksul:** nii väheneb energia- ja lihasmassikadu;
- **järgi taldrikureeglit:** täida veerand taldrikust valgurikka toiduga, veerand süsivesikurikka lisandiga ning pool köögiviljade ja salatiga, millele lisa energia saamiseks supilusikatais õli või koort;
- **püüa oma päevamenüüs hoida vähemalt 5 peotäit** erivärvilisi madalama kaaliumi- sisaldusega köögivilju, puuvilju ja marju ning energiadefitsiidi korral tee neist moosi või džemmi, lisades vajadusel mett või suhkrut;
- **lisa toitulede valmistades või söömiseelselt:** õli, võid, sulatatud või riivitud juustu (kuni 1 spl), koort, moosi, mett – nii saad igast suutäiest rohkem energiat;
- **ära keeldu ravi ajal pakutavast toidust:** see on Sulle vajalik dialüüsi protsessi käigus kaotatud energia taastamiseks;
- **diabeedi korral:** jälgi oma veresuhkru taset ja ravimite õiges koguses doseerimist.



Soovitused toidu kvaliteedi tagamiseks:

- **Toitaineterikkus:** eelista toite, mis on rikkad vitamiinide, mineraalainete ja kiudainete poolest. Näiteks köögiviljad, eriti kaunviljad (oad ja herned), samuti puuviljad, marjad ja pähklipastad on head valikud. Ka täisteratooted ja seemned sisaldavad palju vitamiine, kuid vere kõrge fosforisisalduse korral on soovituslik nende tarbimist piirata. Kui Sul on probleeme suurenenud vere kaaliumisisalduse või vedeliku taskaalu säilitamisega, vali vahepalu nende sisalduse järgi ja küsi oma raviarstilt üle individuaalne toiduvalikute sobivus;
- **säilitamine ja puhtus:** toidu töötlemine on vajalik, et vältida toiduga ülekantavaid nakkuseid. Värske toitude säilitamisel ja töötlemisel toitainete sisaldus väheneb. Säilita toitu õigesti, vastavalt soovitustele pakendil, eelista toidu kiiret tarbimist valmistamisjärgselt ning säilita ülejääk külmkus õhu- ja valguskindlalt. Kaitse kuivained ja teraviljatooted niiskuse, hallituse, putukate ja näriliste eest;
- **lisaained:** väldi toite, mis sisaldavad liigselt kunstlikke maitse-, lõhna-, värv- ja säilitusaineid. Need võivad olla kahjulikud tervisele ja sisaldavad sageli liigselt naatrium- ja fosfaatsoolasid;
- **soola- ja suhkrusisaldus:** ole teadlik toidus sisalduvast soolast ja suhkrust ning piira nende tarbimist. Liigne soola ja suhkru

tarbimine võib kaasa tuua terviseprobleeme, nagu kõrge vererõhk ja diabeet. Sageli lisatakse soola, suhkrut ja lisaaineid valmistoodetele toitainevaese maitse parandamiseks ning säilivuse pikendamiseks, seega eelista purgisuppidetele ja valmistoitudele värskest valmistatud kvaliteetsemaid roogasid;

- **toidu valmistamine kodus:** valmista toit ise kodus, kui see on võimalik. See annab kontrolli toidu sisalduse üle ja võimaldab kasutada kvaliteetsemaid tooraineid, ühtlasi vähendada säilitamiseks kasutatavaid lisandeid;
- **pakendite lugemine:** õpi lugema toidupakenditelt koostisainete loetelu. See aitab teha teadlikumaid valikuid ja võrrelda erinevate tootjate toodete toitainelist kvaliteeti ja soolasisaldust;
- **keskkonnasõbralikkus:** vali toit, mis on toodetud jätkusuutlikult, sest keskkonna säilimine mõjutab ka Sinu tervist.

Head enesetunnet tagava kehakoostise säilitamiseks on oluline nii tasakaalustatud toitumine kui ka regulaarne füüsiline aktiivsus.

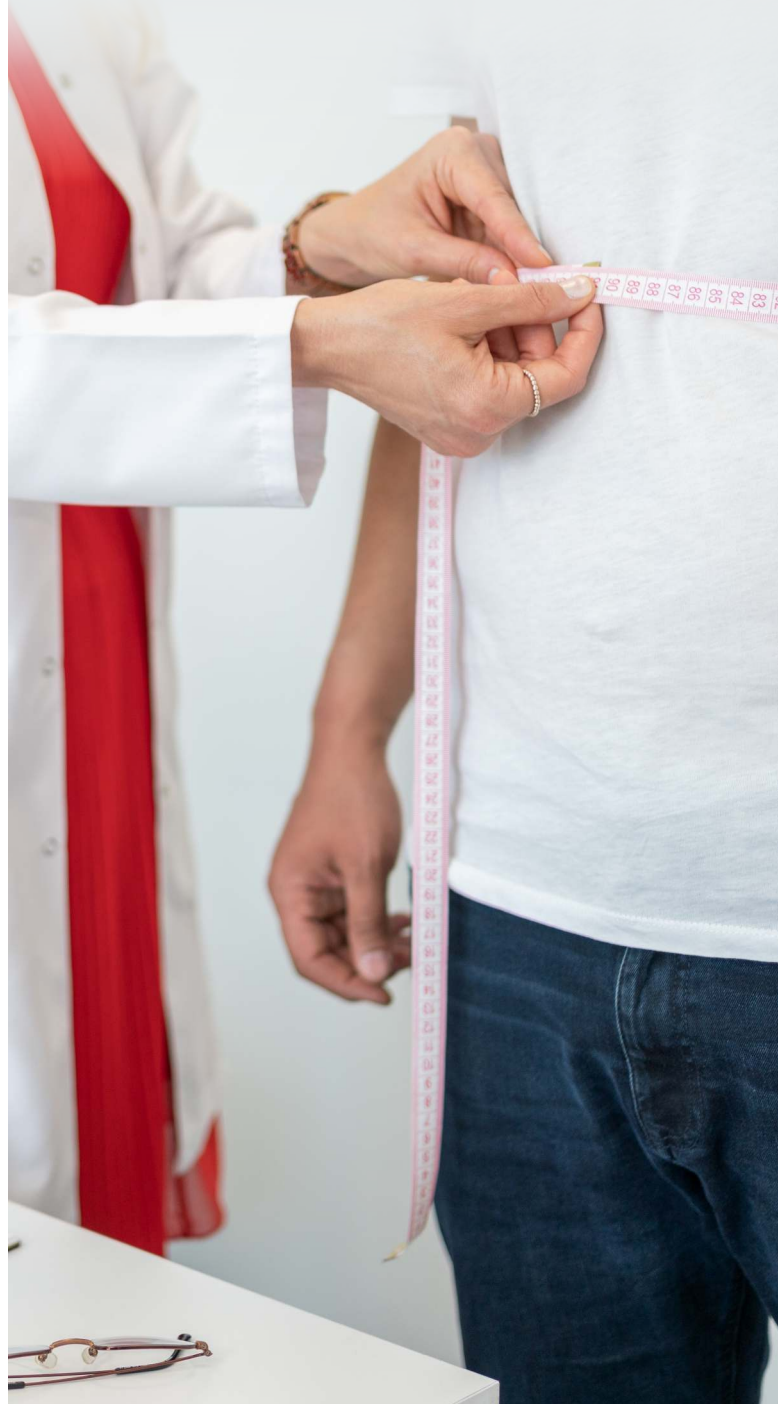
Toitumuse hindamine

Sinu keha koosneb suures osas veest ja selles lahustunud ainetest ning erinevateks kudedeks koondunud rakkudest. Keha koostis, ehk vee ja erinevate kudede vahekord ja paiknemine, mõjutab nii Sinu jõudlust kui ka ainevahetust. Keha koostise ja selle muutuste hindamise üheks võimaluseks on mõõta rasvkoe ja lihaskoe suhet. Seda saab teha erinevate meetoditega: kaudsete mõõtmiste ja arvutustega ning elektrienergia takistuse mõõtmistega.

Suured kaaluäärmused ja kiired kaalukõikumised pole soovitatavad. Kiire kaalumuutus toimub tavaliselt keha vedelikusisalduse arvelt, aeglasem peegeldab enam lihas- ja rasvamassi muutuseid. Paarikilogrammised kehakaalumuutused on

Kehakaalu, vööümberrõõtu, kehamassiindeksit ja kehakoostist jälgides saad aimu sellest, kuidas Sinu keha vedeliku ja toiduenergia omastamise ning kulutamise ehk tasakaalustamisega hakkama saab.

Sinu kehakoostise muutuseid mõõdetakse Renalise kliinikutes elektrienergia takistuse muutuste mõõtmisega bioimpedants-meetodil (BCM).



Tasakaalustatud menüü ja sobiva toiduvalgu koguse saamine on vajalik nii alakaalu, ülekaalu kui ka normaalkaalu korral.



enamasti vedelikuerituse probleemide korral tavalised. Kaalumisega ei saa seega väga hästi kehakoostist hinnata, kuid see on oluline vedelikutasakaalu jälgimiseks kodus.

Kõige lihtsam, kuigi mitte väga täpne viis kaalust tulenevate terviseriskide hindamiseks, on kaalu ja pikkuse suhte hindamine, mida tehakse kehamaassiindeksi (KMI) arvutades. KMI soovitusikud normid sõltuvad vanusest ja haiguse raskusest.

Kehamassiindeks arvutatakse Sinu kehakaalu ja pikkuse suhte põhjal järgmiselt:

$$\frac{\text{Kehakaal (kg)}}{\text{Pikkus (m}^2\text{)}}$$

Dialüüsravi ajal soovitatakse hoida KMI vahemikus 20,5–25.

Oluline on teada, et kaal ja KMI ei anna täpset teavet Sinu lihasmassi, rasvamassi või kehas sisalduva vedeliku kohta. Nii kõrge, madala kui ka normaalse KMI korral võib esineda ikkagi vedeliku või toitainete liig või puudus, mille tasakaalustami-

ne võib aidata kaasa Sinu enesetunde paranemisele ja vähendada kaasuvate haiguste riske.

Rasvkoe ülekaal keha vööpiirkonnas suurendab põletikuaktiivsust kehas ja sellega seostub suurem risk haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse, diabeeti ja pahaloomulistesse kasvajatesse. Vöökoha ümbermõõdu hoidmine soovituslikus vahemikus võib aidata paremini ohjata haiguste tõenäosust. Täpsed soovitused dialüüsravi patsientidele sobivaimaks vööümbermõõduks on veel teadmata, kuid südame-veresoonkonna haiguste riskide vähendamiseks on soovitud järgmised:

Meestele soovitav vööümbermõõt: <94 cm
Naistele soovitav vööümbermõõt: <80 cm

Kui Sinu KMI ületab 25 või vööümbermõõt on üle soovitud, võib see viidata liigsele süsivesikute või rasvade tarbimisele, liigsele suhkrurikaste jookide joomisele või ebapiisavale füüsilisele aktiivsusele. Suurema vöökoha korral on Sul tõenäoliselt rohkem varurasva, kuid samaaegselt võid olla toitainete defitsiidis, eriti valkude ja vitamiinide osas, mille päevased vajadused arvutatakse kehakaalu kohta.



Soovitused kehakoostise parandamiseks:

Kestev vajadustele mittevastav toidust saadav energiakogus viib lõpuks kehakaalu muutusteni, kuid toitainete puudust ja liiga on raskem hinnata. Sellepärast on oluline jälgida tarbitud toidu kvaliteeti, sealhulgas kiudainete, valkude ja vitamiinide sisaldust.

Vööümbermõõdu kontrolli all hoidmine ja toiduga saadava energia vähendamine ilma toitainete pakkumist vähendamata:

- Väldi süsivesikurikkaid jooke, sest need sisaldavad palju energiat ja vedelikku, kuid ei paku vajalikke toitaineid;
- vähenda soolaste küpsiste, valmis-küpsetiste, kookide, kringlite ja kommid tarbimist, sest neist võid saada palju toitainetevaest energiat ja lisatud suhkrut ning soola;
- ära jäta söögikordi vahele ning planeeri oma toidukorrad ja vahepalad ette, et vältida näljatunnet ja ülesöömist;
- ära mine näljasena poodi, vaid koosta ostunimekiri, et vältida emotsioonioste ja rahakulutamist;
- eelista koduseid toite, sest sel viisil saad paremini kontrollida, mida sööd;
- vähenda kiirtoidu tarbimist, sest see sisaldab sageli vähe toitaineid, aga palju energiat;
- vali toiduvalmistamisel meetodeid, kus ei pea kasutama lisarasva: näiteks hautamist, keetmist, kuumaõhu-friteerimist ning grillimist;
- maitsesta toitu pigem ürtide ja taimeõlidega kui või, koore ja soolaga;
- võta aega söömiseks, sest kiirustades ei jõua aju täiskõhutunnet registreerida ning võid tarbida oluliselt rohkem, kui tegelikult vajad või soovid. Näiteks lõunasöögiks planeeri vähemalt 30 minutit (kasuta vajadusel stopperit);
- vali vahepaladeks tervislikud, kuid toitainerikkad suupisted, näiteks täisterabatoonid, riisigaletid, marjad või vähese rasvasisaldusega piimatooted;
- eelista värsked puuvilju kuivatatud puuviljadele, sest need sisaldavad vähem energiat ja kaaliumit;
- kui tekib näksimisisu, vali toored ja küpsetatud kastmeta kaaliumivaesed köögiviljanäksid ning väldi rasvarikkaid valmisnäkse nagu kartulikrõpsud;
- piira valmis-lihatoodete tarbimist, sest need sisaldavad sageli palju küllastunud rasvhappeid, soola, lisaaineid, fosfaate ja peidetud energiat;
- vähenda rasvarikaste liha- ja piimatoodete tarbimist ja eelista maitsestatamata ja töötlemata toiduaineid.



Nii toiduenergia pakkumise vähendamise kui ka suurendamise vajaduse korral on oluline jälgida, et menüüs oleks piisavalt valgurikkaid toite ja päevakavas regulaarne liikumine.

Alakaal

Kui Sul on madal kehakaal või kehamassiindeks (KMI alla 20,5), võib see viidata sellele, et sööd liiga harva või saad toidust liiga vähe energiat. Selleks, et kehakaalu tõsta ja taastada dialüüsi-protseduuri ajal kaotatud energia, on oluline süüa piisavalt ja sageli. Võid proovida suurendada toidu portsjoneid, valida energiarikkamaid toite või lisada vahepalasid.

Kui Sul on probleeme isutuse või iiveldusega, on oluline rääkida sellest oma raviarstiga. Isutus võib kestva toitainete puuduse tõttu süveneda ja Sa võid vajada toitmisravi, et kehakoostist ning jõudlust parandada.

Dialüüsravil käiva inimese puhul võivad isutus ja söömisprobleemid olla seotud ka jääkainete kuhjumise või vedelikutasakaalu muutustega organismis – sellepärast on oluline sobiva sageduse ja pikkusega dialüüsi-protseduur. Hea koostöö oma ravimeeskonnaga on parima tulemuse saavutamise aluseks.



Soovitused isutuse korral:

Nipid toidu nautimise ja söömise meeldivamaks muutmiseks isutuse või jõuetuse korral, kui on vajalik toitumust parandada:

- Tee oma toit visuaalselt ahvatlevaks, lisa des rohkelt värvilisi köögivilju, vürtse ja kaunistusi;
- söö koos nende inimestega, kes Sind toetavad ja kellega koos on söögikord kaasa haaravam;
- vali toiduks rasvarikkamaid piimatooteid, lisa toitule õli ja võid, et suurendada energiasisaldust;
- hoia käepärast oma lemmikud energia-rikkad suupisted – kodus, külmkapis, käekotis, taskus;
- ära joo söögikorra ajal ja alusta söögikorda valgurikkastest toitudest, et tagada väiksem lihasmassi kadu;
- proovi ise toiduvalmistamist vältida, lase endale toitu valmistada ja serveerida lähedastel;
- telli koju valmistoitu (kui Sul pole abilisi), sest see võib olla mugav viis hoiduda energia kulumisest;
- seo oma söögikorrad enda päevaplaaniga, et mitte söögikordi vahele jätta;
- kui tunned end väga nõrgana, palu lähedastel valmistada suupisted, mis on sobilikud voodi kõrval hoidmiseks ja sagedasti väikeses koguses ampsamiseks;
- valgupakkumist saad suurendada tarbides mõõdukalt (100 ml/pool klaasi päevas) joogiks valku sisaldavaid tooteid – keefiri, joogijogurtit ja piima;
- kaalu toitmisravi preparaatide kasutamist – need võivad aidata Sul täiendada kaotatud energiat ja toiduvalku dialüüsi ajal (loe lähemalt lk 18 ja 20);
- kui Sul on probleeme isu või täiskõhutundega, alusta söömist valgurikkast toidust.

Et hoida oma keha tervena ja hästi toimivana, on oluline süüa valgurikkaid toite ja olla kehaliselt aktiivne – ainult nii saad hoida ja parandada oma lihasmassi. Et hoida ära lihaste kadu, peaksid sööma dialüüsravi ajal ühe valgurikka lisavahepala.



Toiduvalk

Toiduvalgu tähtsus jõudlusele

Toiduvalk on väga tähtis Sinu kehale, Sa vajad seda, et kõik organid korralikult töötaksid. Valku on vaja, et ehitada ja uuendada kudesid ja võidelda infektsioonidega ning hoida vedelikku vereringes. Kui saad piisavalt toiduvalku, siis on Sul rohkem lihasmassi ja jõudu liikumiseks. Valgujäägid eritatakse lämmastiku kujul neerude kaudu või dialüüsiga ning nende kuhjumine häirib närvisüsteemi- ja seedetööd.

Kehal ei ole varusid valgu jaoks. Kui Sa ei saa piisavalt valku oma toidust, siis võib Sinu keha hakata kasutama lihaste lõhustamist valgu puuduse hüvitamiseks.

Kui Sa sööd valgurikkaid toite rohkem, kui ära tarvitad, võivad hakata jääkained kuhjuma. Enne dialüüsraviga alustamist soovitati Sul tõenäoliselt toiduvalgu pakkumist piirata. Dialüüsravi ajal aga suureneb toiduvalgu vajadus, sest protseduuri käigus eemaldatakse osa valkude koostisosadeks olevaid aminohappeid koos jääkainetega. Kui kaotatud aminohapped jäävad asendamata siis väheneb nii lihasmass kui jõudlus.

Kuna lihasmassi lõhustamist võib aidata vähendada ka liikumine, siis on soovituslik dialüüsi-



Toiduvalgu pakkumisel peavad olema tasakaalus toidu ja joogiga saadavad loomsed ja taimsed valguallikad ning vedelik.

protseduuri ajal hoiduda täielikust liikumatusest. Passiivne lihasaktiivsus suurendab aga energia- vajadust, mida peab toiduga kompenseerima. Kasulik võib olla süüa enne dialüüsi või dialüüs- ravi alguses energiarikas suupiste ja teha protse- duuri ajal lihaseid tugevdavaid lihtsaid harjutusi.

Mitte kõik valguallikad pole ühesuguse kvalitee- dige: need võivad olla loomse või taimse pärit- oluga. Loomsed toidud, nagu kala, liha, munad ja piimatooted, on täisväärtuslikud ehk sisaldavad kõiki aminohappeid, mida Sinu keha ise ei tooda. Ka taimsetest toitudest (kaunviljad, pähklid, täis- teratooted) saab toiduvalku, kuid neid on vaja süüa rohkem ja kombineeritult, et vajalik kogus ja komponendid kätte saada.

Kui Sul on probleeme vere kaaliumi- või fosfaadi- sisalduse suurenemisega, võib olla vajalik täistera- tooteid, seemneid või piimatooted menüüs vähen- dada. Kui seda on soovitanud Sinu raviarst, peaksid muid valguallikaid (muna, liha, kala) menüüs oma- korda suurendama. **NB! Kiudainevaese valgurikka toidu** tarvitamine suurendab kõhukinnisuse riski, seega pead igapäevaselt sööma ka köögivilju. Kõhu- kinnisus suurendab kaaliumisisalduse tõusu ning kestva probleemi korral võid vajada lahtisteid.

Kui Sa ei saa piisavalt toiduvalku ega energiat, isegi kui proovid oma toitumist parandada, võid kaaluda spetsiaalsete toitmisravipreparaatide kasutamist.

Need on meditsiiniliseks otstarbeks mõeldud joogid või pulbrid, mis sisaldavad palju energiat ja toitaineid. Toodete valikus on olemas ka spetsiaalselt kohanda- tud koostisega preparaadid dialüüsipatsientidele, milles on piiratud kaaliumi-, fosfaadi- ning vedeliku- sisaldust. Oluline on, et need preparaadid oleksid kontrollitud ja mõeldud toitmisraviks. Saad neid osta registreeritud maaletoojatelt või apteekidest, et taga- da nende ohutus ja sobivus Sinu erivajadustega (loe lähemalt ka lk 22).

Ole oma vedeliku-
tarbimise suhtes
hoolas ja järgi arstilt
saadud juhiseid.

Vesi ja vedeliku- ringlus

Vesi ja kontrollitud vedeliku tarbimine on eluks vajalik, eriti seoses dialüüsraviga. Siin on mõned olulised punktid, mida peaksid teadma:

Keha veesisaldus

Sinu keha koosneb suures osas veest. Vesi on vajalik kõikide kehas toimivate protsesside jaoks, näiteks toitainete, jääkainete, aga ka ravimite transportimiseks erinevate kudede vahel. Keha veesisaldus muutub vastavalt söödud/joodud toidu ja eritatud vedelike kogustele. Viimane sõltub ka keskkonna- ja kehatemperatuurist.

Toidu veesisaldus

Ära unusta, et osa Sinu päevasest vedelikukogusest tuleb ka toidust, eriti kui sööd toite, mis on suure veesisaldusega, nagu supid, piimatooted ja mahlased puuviljad.

Toitainerikkad vedelikud

Joomiseks mõeldud vedelikud ei pruugi sisaldada ainult vett – nendega saab suurendada ka toiduenergia ja toitainete pakkumist. Kui Sul on vajalik toiduenergiat piirata, vali vedelikud, mis sisaldavad vähem kaloreid, nagu vesi, taimeteed või lahjendatud mahlad. Kui soovid kaalu suurendada, võid tarbida smuutisid, rasvasemaid piimatooteid,



kakaod ja energiarikkaid toitmisravi jooke. Välti suhkrurikkaid jooke, mis ei paku kehale vajalikke toitaineid, aga suurendavad vedelikukoormust.

Vedelikupiirang

Sinu neerude töövõime seab Sulle sobiva ööpäevase vedelikukoguse. Kui Sulle on määratud vedelikupiirang, siis järgi seda hoolikalt, sest see aitab vältida liigset koormust südamele ja vereringele.

Sobiva päevase vedeliku koguse määrab arst – räägi oma raviarstiga, et teada saada, mis on Sulle sobiv päevane vedeliku tarbimise kogus ja anna teada, kui ettekirjutustest kinnipidamine valmistab Sulle raskusi. **Dialüüsravil käival inimesel on keskmine soovituslik vedeliku tarbimise piir 2–3 klaasi päevas ehk päevas on lubatud tarbida 500 ml vedelikku + oma neeru jääkfunktsiooni korral päeva jooksul väljutatud uriinikogus.**

Vedeliku tarbimise kontrollimine on dialüüsravi ajal oluline – see aitab vältida veepeetusest tingitud keha tursumist ning organite ja kudede kahjustustest tingitud südame-, seede- ja teisi terviseprobleeme.

Vedelikukogust tuleb ajutiselt suurendada, kui kaotad vedelikku tavapärasest rohkem, näiteks väga palava ilma, palaviku, kõhulahtisuse või oksendamise korral.

Vedeliku tasakaalu mõõtmine

Renalise kliinikutes teostatakse patsientidel igakuiselt vedeliku tasakaalu mõõtmist bioimpedants-meetodil, mis arvutab ka keha lihasmassi ja rasvkoe sisaldust. Vastavalt mõõtmistulemuste ajas muutumisele antakse Sulle personaalseid soovitusi, näiteks oma vedelikutarbimise täpsemaks jälgimiseks või valgurikaste toitude tarbimise suurendamiseks.

Vitamiinid, toidulisandid ja kaalium

Lisaks vee, toiduenergia ja -valgu tasakaalustatud pakkumisele on oluline jälgida, et saaksid toidust nii päevase tavanormi kui ka dialüüsiprotseduuriga kaotatud koguse mikrotoitaineid – **vitamiine ja mineraalaineid**. Nende asendamiseks võivad vajalikud olla ka mikrotoitainete preparaadid, eriti kui isu või individuaalsete söömispiirangute tõttu on Sul menüüs alla soovitusliku koguse puu- ja köögivilju või marju, kuid nende vajadus ja sobivus Sinu tervises seisundi ja raviga tuleks eelnevalt raviarstiga läbi rääkida.

Vitamiinide ja mineraalainete allikad

Inimkeha ei tooda ise vitamiine ja mineraalaineid, seega pead neid saama piisavat toidust. Vitamiinid jagunevad **rasvlahustuvateks** (A-, D-, E- ja K-vitamiin) ning **vesilahustuvateks** (B-grupi vitamiinid B1–B12 ja C-vitamiin). Vesilahustuvaid vitamiine leidub peamiselt puu- ja köögiviljades ning täisteratoodetes. **Igapäevase vitamiinide koguse saamiseks piisab naistel viiest ning meestel seitsmest portsjonist puu- ja köögiviljadest ning marjadest päevas. Üheks portsjoniks loetakse kahekäe peotäit. Dialüüsravi ajal on soovitatav vitamiiniallikaid oma menüüs veelgi suurendada.** Vesilahustuvad vitamiinid ei säili organismis pikka aega ning kaovad dialüüsiga enim, seega peavad need menüüs kindlasti igapäevaselt olemas olema.

Dialüüsi käigus filtreeritakse välja ka vitamiine, seega on dialüüsipatsiendil vajalik teatud vitamiine asendusravi-preparaatidena lisaks võtta.

Vitamiinid ja mineraalained

Mitte kõik vitamiinid ja toidulisanditega saadud ained ei eritu dialüüsi käigus, mõningad vitamiinide vaheühendid ja mineraalained võivad organis mis kuhjuda ja mõjuda kahjulikult. Toiduga liia saamise riske pole, kuid kestval suurte dooside liigtarbimisel võivad tekkida ka vitamiinide tarvitamisest tervisekahjud. Ole tähelepanelik rasvlahustuvaid vitamiine sisaldavaid lisapreparaate tarbides – **eelkõige peaksid vältima A-vitamiine ja neid sisaldavate preparaatide lisakstarvitamist.**

Toidu lisaaineid ja toidulisandid

Neid kasutatakse toitude ja valmisroogade säilitamiseks ja maitse- ning lõhnaomaduste parandamiseks. Toidu lisaaineid tuleb eristada toidulisanditest, mis on mitmed toidus sisalduvad või ainevahetuseks vajalikud ained, enamasti vitamiinid või mineraalained, mida meditsiinis kasutatakse mikrotoitainete asenduseks või defitsiitide raviks.

Toidulisandid on preparaadid, mida võetakse lisaks toiduga saadavale soovituslikule päevasele kogusele. Menüü puudujääkide või suurenenud vajaduse korral räägime toiteainete asendusravi-preparaatidest.

Mikrotoitainete asendusravipreparaadid

Kui Sinu menüüs on vähem kui 5–7 portsjonit puu- ja köögivilju ning marju päevas või kui Sinu isu on piiratud, võib olla vajalik mikrotoitainete (vitamiinide ja mineraalide) asendusravipreparaatide kasutamine. Kui Sul on kaasuvalt ka toiduvalgu ja -energia puudus, siis sobivad asenduseks spetsiaalselt meditsiiniliseks kasutamiseks mõeldud täisväärtuslikud toitmise ravi tooted. **Oluline, et arutaksid kõikide lisandite kasutamise läbi oma raviarstiga** ja valiksid soovitatud preparaadid registreeritud tootjatelt või apteegist, sest kontrollimata lisapreparaadid võivad olla tervisele kahjulikud.

Asendusravi vajalikkuse küsimuses on oluline konsulteerida oma arstiga või toitmise ravi spetsialistiga, et määrata konkreetset Sinu seisundile ja vajadustele vastavad sobilikud ja ohutud toidulisandid ja preparaadid.

Vesilahustuvate vitamiinide ja mõningate mineraalainete vajadus võib olla lisaks dialüüsile suurenenud ka mitmete krooniliste haiguste või pikka aega kasutatavate ravimite korral (diabeediravi, immuunsüsteemi pärssivad ravimid jm). Sellisel juhul vajad samuti asendusravipreparaate.

Kaalium

Kõige olulisem kaaliumiallikas eestlaste menüüs on kartul, mille piiramisel peaks leidma energia-defitsiidi vältimiseks teisi toite – riis, tatar, kruubid. Kaaliumit leidub rohkesti puu- ja köögiviljades, mis on aga olulised toidugrupid vesilahustuvate vitamiinide saamiseks.

Dialüüsravi ajal jälgib Sinu ravimeeskond hoolega mitmete mineraalainete taset Sinu vereseerumit analüüsides. Neist olulisem on kaalium, mille kindel tase veres on vajalik kõikide keharakkude, eriti südame- ja skeletilihaskude ning närvirakkude, normaalseks tööks. **Kaaliumi kuhjumine vereseerumis võib olla eluohtlik.** Kaaliumitaseme kuhjumise korral on vajalik välja selgitada selle põhjused ning sageli ka selle allikaid menüüs piirata.

Kõrge kaaluimisisaldusega on banaanid ja kuivatatud puuviljad ning kondipuljong ja sellest valmistatud toidud.



Soovitused kaaliumi kuhjumise vähendamiseks vereseerumis:

- Võimalusel vähendage eelpool loetletud kaaliumirikkaid toite oma menüüs;
- kaaliumisisaldust köögiviljades (eriti kartulis) ja neist valmistatud roogades aitab vähendada nende tükeldamine ja leotamine ning leotusvee korduv vahetamine toiduvalmistamise ajal;
- kaaliumit toidus aitab vähendada pikem keetmine, samuti keetmisvee vahetamine suppide valmistamisel. NB! Selliselt kaotavad toidust ka vesilahustuvad vitamiinid, mistõttu võib olla vajalik nende asendamine teiste toitude või asendusravi preparaatidega;
- väldi mineraalvee ja PAN-soola kasutamist, sest need sisaldavad suure koguse kaaliumit;
- teavita ägeda haigestumise korral alati oma arsti varasemast vereseerumi kaaliumisisalduse probleemist – nii aitad vältida kaaliumit sisaldavate ravimite kasutamist erakorralistest olukordades;
- aruta kõikide ravimite ja toidulisandite kasutamise turvalisus läbi oma raviarstiga;
- kui Sinu kaaliumisisaldus on pidevalt üle lubatud väärtuste, võib olla abi põhjalikumast menüüanalüüsist ja toidupäevikust, mida saad ise pidada aadressil tap.nutridata.ee, et selgitada välja varjatud kaaliumiallikad oma menüüs;
- Sinu raviarst võib määrata Sulle kaaliumit siduvad ravimid, mida pead tarvitama söögi ajal, et pidurdada kaaliumi imendumist toidust;
- kui Sul on kaaliumi väärtused vereseerumis kestvalt üle soovitusliku, aruta seda oma raviarstiga – kui pakkumine on toiduga kontrolli all, võid vajada lisauuringuid kaaliumiväärtuse tõusu väljaselgitamiseks. Kui Sul esinevad kõrgeenenud kaaliumitaseme tunnused: käte või jalgade surin või tuimus, lihasnõrkus ja südamerütmihäired, siis aruta olukorda kindlasti oma raviarstiga;
- **ära jäta vahele ühtegi dialüüsravi protseduuri, sest dialüüsi käigus eemaldatakse liigne kaalium.**

Sool, fosfaadid ja fosfaatsoolad

Keha reguleerib vedelikusisaldust kudedes ja rakkudes vees lahustunud soolade abil ja seega on organismis soolade sisalduse hoidmine piiratud vahemikus väga oluline. Eelkõige aitab see vedelikujaotust reguleerida erinevate keharuumide vahel (rakkude sees ja väljas), mis on oluline nii tursete vältimiseks kui ka normaalse aine- ja vereringe tagamiseks. Toiduga saadav sool (ehk naatrium) ei tohiks ületada keha tegelikke vajadusi, et vältida vedelikuruumi-nihkeid ja terviseprobleeme, sh kõrget vererõhku ja tursete tekkimist.

Keha soolasisalduse reguleerimine on organismi erinevates vedelikuruumides üks ainevahetuse põhitegevusi. Pikaajaline keedusoola tarvitamine hakkab erinevaid ainevahetusprotsesse häirima. Keha soolade ööpäevane vajadus on väga väike – täiskasvanule on vajalik vaid 1,5 g naatriumit päevas.

Keedusoolal on siiski oluline kulinaarne tähtsus nii maitseainena kui ka toidu säilivuse tagamisel, mistõttu ei pea päris magedat toitu sööma, eriti kui Sul on probleeme isu või kaaluga.

Uuringute järgi tarvitavad eestlased toiduga keskmiselt 10 g keedusoola ööpäevas, kuigi soovituslik kogus on 5 g ehk 2,4 g naatriumit. **Piiratud neerudetöö korral on soovitatav naatriumi kogus veelgi väiksem – alla 1,5 g.**

Liigne sool saadakse toidust sageli varjatud soolade kujul. See võib suurendada janutunnet ja põhjustada kehas vedeliku kogunemist, eriti kui neerud ei suuda soola väljutada. Seetõttu on dialüüsravi ajal väga oluline jälgida soola kogust toidus ja selle juurdelisamist ning vältida peidetud kujul tarbimist. Oluline on varjatud soolaallikate osakaalu vähendamine päeva lõikes.

Fosfaatsoolad

Fosfaadid on organismis olulised energiaülekande protsessidel ning erinevate ainete ja kudede ehituseks ja tööks – eriti luudes, lihastes ja närvisüsteemis. Liigne fosfaatide tarbimine võib põhjustada kaltsiumi ainevahetushäireid, mis võivad omakorda viia luuhaiguste tekkeni. Liigne fosfaat kahjustab ka veresoonte sisekesta.

Fosfaate leidub mitmetes toitudes, sealhulgas lihas, kartulis, leivas ja jahutoodetes, mis on olulised energia- ja toitainete allikad. Fosfaate leidub rohkesti ka luudega kalades ja mitmetes piimatoodetes, mis on samaaegselt olulised kaltsiumiallikad. Kaltsium on oluline luude ainevahetuseks. Seega pole soovituslik eelpool loetletud toite menüüst ära jätta: see ei ole dialüüsravi ajal fosfaatide piiramiseks esmavalik.

Probleemseks kujunevad fosfaadid, mis esinevad toidus lisaainetena – peamiselt stabilisaatoritena. Mõned toidu lisaained sisaldavad fosfaatsooli, mis suurendavad lisaks fosfaatidele ka päevast naatriumitarbimist.

Kõige rohkem saab fosfaate siiski lihatoodetest ja sinkidest, aga ka mõndadest määrdemuustudest – tänu stabilisaatoritele näib toode välja tihkem ja siidisem, vaatamata väiksemale toitaineväärtusele. Ebavajalikud fosfaatideallikad menüüs on ka mitmed kalakonservid, küpsetiste lisandid ja koolajoogid.

On olemas mitmeid ravimeid, mis aitavad fosfaatsoolade imendumist pidurdada. Kui fosfaaditase on Sinu veres lubatust kõrgem ning oled oma menüüst kõrvaldanud ebavajalikud lisaained ja fosfaadirikkad valmis- toidud, siis konsulteeeri oma raviarstiga võimalike lisa- piirangute või ravimite kasutamise osas.



Soovitused soolade ja fosfaatide vähendamiseks toidus:

Tarbi vähem neid toite ja roogasid, kus soolade ja fosfaatide sisaldus on kõrge ja Sa ei saa nende kogust ise kontrollida:

- **vorstid, singid, viinerid ja sardellid:** eelista puhta liha või fileega roogasid;
- **sulatatud juustud ja määrdajuustud:** väldi neid kõrge fosfaatidesisalduse tõttu;
- **hakklihatooted:** valmista hakkliha ise või kontrolli pakendilt lisatud soola ja lisaainete kogust, sest toodete vahel võib olla suuri erinevusi;
- **valmis-marinaadide ja -kastmetega valmistatud toidud:** küsi müüjalt teavet soolasisalduse kohta, kui seda pakendil ei ole, või valmista ise kontrollitud soolasisaldusega marinaad, kasutades rohkem ürte kui soola;
- **puljongikuubikud ja -pulbrid:** kasuta pakendatud valmispuljongit või valmista puljong ise ning väldi puljongikuubikuid ja -pulbrit;
- **valmis-maitseainesegud:** neile on sageli lisatud palju soola, nii mahutäiteks kui ka säilitamiseks. Kuivata või külmuta oma lemmik-maitseainesegu nii kiireks kasutamiseks kui ka pikemaks soolavabaks säilitamiseks sügavkülmikus. V väldi soola lisamist valmisroogadele;
- **töödeldud ja valmistooteid:** näiteks purgisupid ja pakendatud kastmed, kus on raske kontrollida varjatud soolasisaldust;
- **enamus leivad ja juustud** (eriti kõvad juustud): piira nende tarbimist, sest need sisaldavad palju soola. NB! Uuri poes pakendilt leibade soolasisaldust;
- **õpi tundma toidumärgistust pakenditel:** eelista tooteid, mille soolasisaldus on alla 1 g 100 g kohta ning mis sisaldavad vähem naatriumfosfaati (E339), kaaliumfosfaati (E340), kaltsiumfosfaati (E341), difosfaate (E450) trifosfaate (E451) ja polüfosfaate (E452);
- **toidu valmistamine kodus:** see aitab kontrollida toidu toitainelist kvaliteeti ja vähendada varjatud soola ja lisaainete tarbimist. Samuti aitab see vähendada pakendiprügi;
- **soola lisamine toiduvalmistamise lõpus, mitte selle ajal:** nii tunned soola maitset toidus tugevamini;
- **kui suitsetad, siis püüa sellest loobuda:** palu vajadusel pere- või raviarstilt saatekirja suitsetamisest loobumise nõustamiskabinetti. Loobumine aitab taastada maitsetundlikkust keele maitsepungadel ning paari nädala jooksul tunned soola maitset palju paremini. Suitsetamisest loobumise abiga aitad vähendada ka enda teisi terviseriske.

Liikumine

Liikumine tagab nii optimaalse kehakoostise kui ka sujuva seedetöö.

Regulaarne liikumine on oluline toimimiseks ja kehakoostise säilitamiseks ning sellest tuleks teha igapäevane harjumus.

Liikumine aitab säilitada lihasmassi, parandada vereringet, üldist heaolu ning seedimist.

Oluline on leida oma võimetele ja tervises seisundile sobiv ning meeldiv liikumisviis ning seda regulaarselt praktiseerida.

Enne uue treeningkava alustamist on alati hea nõu saada arstilt või füsioterapeudilt veendumaks, et see sobib Sinu tervises seisundiga.

Liikumine peaks olema igapäevane harjumus ja seda ka dialüüsravi ajal.





Soovitused liikumisharjumuse säilitamiseks dialüüsravi ajal:

- **Kohanda treeningkoormus oma tervise- seisundi ja füüsilise vormi järgi:** alusta treeningut aeglaselt ja suurenda koor- must järk-järgult vastavalt oma võimetele;
- **püüa teha vähemalt 5000 sammu päevas:** suurepärase, kui suurendad selle 10 000 sammuni päevas;
- **lisa oma nädalasse 2–3 korda intensiiv- semat treeningut**, mis hõlmab nii südame kui ka lihasjõuharjutusi;
- **kui tunned end väsinuna, proovi siiski liikuda:** abiks võib olla enne ja peale liikumist energiarikka vahepala või toitejoogi tarbimine;
- **kui Sul on piiratud liikumisvõimalused:** proovi teha lihtsaid passiivseid lihasharjutusi vasta- valt oma võimekusele – kanna selleks kaasas ka dialüüsravil sobiva pingsusega kummilinti;
- **kui tunned end eriti nõrgana:** väldi liigset keha- list pingutust, keskendu rahulikele igapäeva- tegevustele, mida saad teha istudes või lama- des;
- **harjumuste tekkimine võtab aega umbes 2–3 nädalat:** ole kannatlik ja püüa olla järje- pidev.



Soovitused muudatuste tegemisel:

- Kui oled siiani toitunud tervislikult, siis pole dialüüsravi ajal suuri muudatusi vaja teha: lisa menüüsse paar valgu- ja energiarikast vahepala ja jälgi, et saaksid piisavalt vitamiiniallikaid ehk vähemalt 5 peotäit värvilisi puu- ja köögivilju ning marju päevas;
- iga algus on raske, eriti kaasuvate hai- guste korral, kuid toidu- ja söömisvalikud on midagi, mida saad ise kontrollida. Tee neid targalt ja teadlikult!;
- säilita aktiivne elustiil, sealhulgas regulaarne kerge füüsiline aktiivsus, ning jälgi hoolikalt oma toitumist, pöörates erilist tähelepanu valkude ja vedelike tarbimisele, et toetada oma tervist ja dialüüsravi efektiivsust.

Muudatuste tegemine võib olla väljakutse, kuid ära heida meelt – kui kaal või isu kontrolli all ei ole, alusta lihtsamate toiduvalikute tegemisest.

Heaolutunne söömisest

Tervisliku toitumise ja teadlike toiduvalikute tegemine ei tähenda, et peaksid maitstvatest toitudest loobuma – täielikult keelatud toitudes seoses dialüüsraviga pole.

Kasutage muutusevajadust võimalusena oma elu paremini planeerida, tehes teadlikumaid ja mitmekülgsemaid valikuid.

Aeg-ajalt võime me kõik lubada endale tavapärasest erinevaid ja mitte nii tervislikke toiduvalikuid. Ära sea endale liiga rangeid piiranguid ning ära tee söömisest oma igapäevase mõtlemise keset.

Teadmatus ja valikute paljusus võivad olla stressiks – ära unusta, et söömine on osa elu nautingust. Suhtu selliselt igasse oma suutäiesse: söömisvõime ja toidu olemasolu on kingitus!

Täiskõhutunne ja uued maitserõhked võivad tuua heaolutunde ja positiivse meeleolu ka stressirohkesse päeva. Jaga neid kogemusi sõprade ja lähedastega ning avasta toidu kaudu uusi kultuure ja inimesi.

Iga söögikord on võimalus naudinguks – uued maitserõhked võivad tuua heaolutunde ja positiivse meeleolu ka muidu stressirohkesse päeva. Ükskõik, kas sööd üksi või endale meeldivas seltskonnas, tee sellest lihtsast igapäevasest tegevusest oma meeldiv harjumus!





7 lihtsat reeglit meelepidamiseks dialüüsravi patsiendile:

1. Jälgi, et saaksid toiduga parajas koguses energiat, toiduvalku ja muid toitaineid.

Ära jäta söögikordi vahele ning planeeri oma toidukorrad ja vahepalad mitmekülgsena. Kombineeri erinevaid toitusid kõikidest toidugruppidest päeva jooksul – nii väldid toiduvalgu ja muude toitainete puudujääke. V väldi toitainevaese energiarikka toidu ülesöömist – söö rahulikus tempos Sulle meeldivaid valgurikkaid vahepalasid regulaarsetele põhitoidukordadele lisaks. Tee seda kindlasti ka dialüüsi protseduuri ajal!

2. Ole hoolas oma päevase vedelikutarbimise ja joogikogustega ning väldi soolaga liialdamist.

Nii aitad vähendada turseid ning janu ja isutuse teket. Jaga lubatud vedelikukoguse tarbimine päeva peale ja ära unusta, et ka mahlased puuviljad ja supid sisaldavad vett. Pea meeles, et mitmed valmistoidud, sh purgisupid, leivad, kastmed, juustud ja lihatooted on soolarikkad. Ole hoolas varjatud ja lisatud soola osas – lisa toidule kaaliumivaba soola ainult siis, kui seda tõesti vajad ja alles enne söömist (vt lk 24).

3. Piira toidu ja joogiga kaaliumi tarbimist.

Ära tarbi kaaliumsooladega maitsestatud toite ning mineraalvett, vähenda kaaliumirikaste köögiviljade (avokaado, peet) ja kuivatatud puuviljade (viinamarjad, banaanid, kiivid, ananassid) tarvitamist, võta kasutusele kaaliumisisaldust vähendada aitavad köögiviljade valmistamismeetodid ja vajadusel imendumist pidurdavad ravimid (vt lk 23).

4. Luuhaiguse ja pikaajaliste tervisekahjustuste vältimiseks piira fosfaatsoolasid ja neid sisaldavaid lisaaineid oma toidus ja roogades.

Vähenda valmistoitute, eelkõige lihatoodete, nagu vorstide ja konservide, söömist ning fosfaatsooli sisaldavate maitseainete ja lisandite kasutamist. Piira fosforirikaste toiduainete (määrdejuustud, pähklid, mandlid, piimatooted) tarbimist. Fosforitaseme langetamiseks on abiks ka tõhusad ravimid.

5. Piisava koguse vitamiine saad ainult mitmekesisest toidust.

Ole hoolas, et Sinu toidulaua oleks igapäevaselt vähemalt 5 erinevat värvi ja vähemalt 5 portsjonit köögi- ja puuvilju ning marju. Kuna dialüüsiga kaotatakse vesilahustuvate vitamiinide asendamiseks ei piisa enamasti toiduga saadavatest kogustest ning mõnede rasv lahustuvate vitamiinide vaheühendid võivad vastupidi hakata organismis selle käigus kuhjuma, siis konsulteeriviitamiinipreparaatide valiku, tarvitamiskoguse ja sobivuse osas oma raviarstiga.

6. Sinu füüsiline ja vaimne töövõime sõltub Sinu kehakoostisest – lisaks vedelikutaskaalule on väga oluline ka lihassmass.

Lihassmassi saad aidata parandada nii valgurikaste vahepalade kui ka kehalise aktiivsuse suurendamisega. Võta valgurikas vahepala koheselt dialüüsravi protseduuri alguses ning paku oma lihastele tegevust regulaarsete harjutustega protseduuri vältel ja vahepeal.

7. Suhtu eluviisi muutustesse positiivselt – nii on Sul neid kergem teha ja hoida!

Kui Sa leiad endale sobiva tegevuse ja vahepalad ning teed söömise meeldivaks, siis naudidki toitu rohkem – maitse uusi sööke, leia põnevaid retsepte ja lõunalauakaaslaseid ning mõtle liikumisest kui uuest sõpruse vormist oma kehaga!

Sinu kehakoostis sõltub Sinu igapäevastest valikutest –
kohtle oma keha nagu pikaaegset ja kallist sõpra, kellele pakud
vaid teadlikult valitud parimaid palasid!
