

# **RAUAVAEGUSANEEMIA LASTEL**

Janne Kullamaa, toitumisinõustaja, 2018

Rauavaegusaneemia lastel on laialt levinud probleem kõikjal maailmas, eriti arengumaades. Maailma Terviseorganisatsiooni sõnul oli 2001. aastal 30%-l 0-4 aasta vanustel ja 48%-l 5-14 aasta vanusetel lastel rauavaegusaneemia arengumaades (Özdemir 2015). Arenenud maades esineb rauavaegusaneemiat 20%-l kuni 18 aastastel lastel (Grünberg ja Mikkel 2008). Aneemia mõjutab laste tervist, kuid seda on võimalik ennetada toitumisega (Özdemir 2015).

Aneemia esinemissagedust on Eestis vähe uuritud, kuid arstid näevad kliinilises praktikas seda palju. Eestis on uuritud rauapuudusaneemiat 9-12 kuu vanustel imikutel, kellest 9%-l esines raua defitsiit (Grünberg ja Mikkel 2008).

Raud on vajalik kudede taastamiseks ja punaliblede sisalduva hemoglobiini tootmiseks. Hemoglobiini üleanne on transportida kudedesse hapnikku. Rauda on vaja ajukoes ja immuunsüsteemis. Lastel võib rauavaegus mõjutada arengut ja soodustada infektsioonidesse haigestumist. (Grünberg, Uibo, Raukas, Voor 2012)

Aneemia diagnoosi panemisel lähtutakse tavaliselt hemoglobiini, hematokriti ja/või erütrotsüütide sisaldusest seerumis. Laste hemoglobiini sisalduse norm veres on väiksem kui täiskasvanutel ning seetõttu diagnoositakse tihti ekslikult valesti rauapuudusaneemiat.

Defitsiit on eriti sage vanuses 6 kuud kuni 3 aastat ning teismelistel. Rauavajadus on nendes vanusegruppides kõige suurem, kuna toimub kiire kasvamine. Harvemini esineb aneemiat alla 6 kuu vanustel lastel, kuna emapiimaga saab imik rauadepoo, mis rahuldab tema rauavajaduse. Pärast 6. elukuud on vajalik, et imik saaks lisaks rinnapiimale raurikast toitu. Arstide igapäevapraktika näitab, et imikutel, kes saavad pikka aega ainukese või põhitoiduna lehmapiima rauaga rikastatud piimasegu asemel, kujuneb esimese eluaasta lõpuks rauapuudus või rauavaegusaneemia.

Aneemia tekkimise peamisteks põhjusteks on toitumisvead, eelkõige raua ebapiisav sisaldumine toidus või kehva raua bioaadavusega toit. Väga oluline on aneemia diagnoosimisel toitumisanamnees. Enamasti selgub anamneesist kohe, kui on liigselt tarvitatud lehmapiima ning see on olnud kuid lapse põhitoit. Avastatud rauapuuduse korral vajab laps rauapreparaati. (Grünberg ja Mikkel 2008)

Maaailma Terviseorganisatsiooni andmetel peaks 6. - 23. elukuu vanuste laste söödav tahke toit sisaldama 98% vajalikust rauast. Tahked toidud peaksid sisaldama liha, kala, muna ja C-vitamiini. Samuti tekitab rauavaegusaneemiat ka liiga varajane lehmapiima andmine lapsele. (Özdemir 2015)

Rauavaegusaneemia ennetamisel on oluline mitmekesine toitumine. Kõige paremini saab organism vajalikud rauavarud kätte liha- ja veretoitudest, neis sisalduvast rauast imendub umbes 20%, taimsetes toitudes sisalduvast rauast vaid 5-10%. (Vaas)

Kõige paremad rauaallikad on tai veiseliha, kalkun-, kana-, taine sealih ja kala. Kui aga taimetoitlastel on vaja kätte saada oma rauavarud, siis parimateks allikateks on oad (läätsed, sojaoad), tumerohelised köögilehtviljad (spinat), täisteraleib. (Kaufman 2016)

Taimsetest rauaallikatest on parimad: datlid, aprikoosid, aedviljad (kaunviljad) ning teraviljadest kinoa. Samuti on raurikkad lutserni idandid, rohelised maitsetaimed, punapeet, tomat ning nõges. Oluline on ka, kuidas raud organismis imendub. On tõestatud, et raud, mida inimene saab ubadest, teraviljadest ja seemnetest, imendub viis korda paremini, kui seda süüa koos C vitamiini sisaldavate puu- ja köögiviljadega. (Aunapu 2016)

Keskmiselt imendub segatoidus olevast rauast 5–15%. Raua imendumine oleneb sellest, millises vormis raud esineb, kas heemne ja mitteheemne raud, aga ka toidu koostisest. Loomses toidus on heemne raud, mida on organismil kergem omastada kui taimedes leiduvat mitteheemset rauda. (Maser jt 2009) Oluline on ka jälgida, et raurikkaid toite ei söödaks koos imendumist takistavate toitudega, milleks on muna, tee, kohv, piim, sojavalk, nisukliid. (Vestman 2003)

Toitained, mis aitavad kaasa raua omastamisele (Aunapu 2016):

1. tsitruselised (nt. apelsinid, sidrun, greip)
2. punane paprika
3. tomatid ja tomatimahl
4. brokoli
5. lillkapsas
6. roheline paprika
7. kapsas
8. melon

9. kartulid
10. maasikad
11. kiivi

Iga päev on inimorganismil vaja umbes 1 mg rauda. Sooletraktis imendub ainult 10% toidus saadavast rauast ja imenduva raua kogus oleneb toidust, mida laps saab. (Grünberg, Uibo, Raukas, Voor 2012) 6–9-aastaste tüdrukute rauavajadus on 9 mg, 10–13-aastastel 11 mg ja 14–17-aastastel 15 mg. Poiste rauavajadus on vastavalt 9, 11 ja 11 mg. (Maser jt 2009)

Toitumine on rauavaegusaneemia ennetamisel kõige olulisem. Lapsed peavad saama õigel ajal lisatoitu ning toit peab sisaldama piisavas koguses rauda. Lapse arengule on raud väga vajalik ja vanemad peavad olema sellest teadlikud. (Aunapu 2016)

Kasutatud kirjandus ja viited:

Aunapu L. Rauapuudus on välditav õigete toiduvalikutega.  
<http://tervisliktoitumine.ee/rauapuudus-valditav-oigete-toiduvalikutega/> (18.11.2017)

Grünberg H, Mikkel S. Aneemia lapseas. Eesti Arst 2008,87(12):962-967.

Grünberg H, Uibo O, Raukas R, Voor T. Imiku toitmisjuhised. Juhend lapsevanematele. 2012.  
[http://www.lastehaigla.ee/public/infotekstid/Imiku\\_toitmisjuhised\\_EST\\_20.12.2012.pdf](http://www.lastehaigla.ee/public/infotekstid/Imiku_toitmisjuhised_EST_20.12.2012.pdf)  
(18.11.2017)

Kaufman, C. Iron Deficiency. 2016.  
<http://www.eatright.org/resource/health/wellness/preventing-illness/iron-deficiency>  
(18.11.2017)

Maser M, Järviste A, Einberg Ü jt. 2009. Laste ja noore toitumissoovitused. Tallinn.

Vaas P. Rauavaegusaneemia.  
<https://kodu.kliinikum.ee/naistekliinik/naistenouandla/rasedusaegsed-terviseprobleemid/88-rauavaegusaneemia> (18.11.2017)

Vestman T. Aneemia dieetravi. Infomaterjal. 2003.  
[https://haiglateliit.ee/wp-content/uploads/2015/04/patsiendile\\_352\\_Aneemia\\_dieetravi.pdf](https://haiglateliit.ee/wp-content/uploads/2015/04/patsiendile_352_Aneemia_dieetravi.pdf)  
(22.02.2018)

Özdemir N. Iron deficiency anemia from diagnosis to treatment in children. Turk Pediatri Ars. 2015,50(1): 11–19. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4462328/> (18.11.2017)