

## Toitumine laste haiguste puhul

Riina Raudsik, Jüri tervisekeskuse arst

Artikkel ajakirjast *Toitumisteraapia* nr.3, 2012

Veel sündimata lapse tervis saab alguse ema ja isa eluviisidest juba enne viljastamist, ja loomulikult raseduse ajal, kui emal ja lapsel on ühine vereringe. Laste immuunsüsteem kujuneb lõplikult välja 12.-15. eluaastaks. Immuunsüsteemi hulka loetakse adenoidid, tonsillid, tüümus, lümfisõlmed, põrn, Peyeri naastud soolestikus, lümfisoonestik, nahk ja luuüdi.

Esimesel eluaastal saab imik kaitsekehi emapiimaga. Hiljem hakkab immuunsüsteem ise tegutsema. Kui ümbritsevast keskkonnast satuvad lapse kehasse organismile tundmatud mikroorganismid (antigeenid), põhjustab immuunsüsteem seal „võitluse” võõraste sissetungijate hävitamiseks ja nende vastu kaitsekehade loomiseks. Nende protsessidega kaasnevad kehas muutused, haigustele eelnevad üldnähud: palavik, limaskestade turse ja valulikkus, peavalu, lihasvalud jm, mis annavad teada organismi adekvaatsest reaktsioonist haigustekitajale. On vajalik teada, et ka *emotsionaalsed pinged* näiteks hirmude või muredena käivitavad immuunsüsteemi ja kurnavad seda aktiivselt. Sagedaseks laste emotsionaalseks stressoriks on vanemate halb läbisaamine, tülid, üksi koju jätmine ja ka vale või sunniviisiline toitmine, eriti haigestumise ajal.

Mida väiksem on laps, seda vähem on ta kokku puutunud ümbritseva maailma mikroorganismidega, mistõttu haiguste ilmumine on paratamatu ja ka väga vajalik. Organism õpib uutele mikroorganismidele, antigeenidele (sealhulgas ka uuele toidule) reageerima kaitsega. Mida rohkem puutub laps loomulikult teel kokku erinevate haigustekitajatega, seda tugevamaks kujuneb haiguse läbipõdemise järgselt tema immuunsüsteem.

Haiguste üle saavutab organism võidu tavaliselt ise ja ravimitega sekkumist pole tarvis. Iga haigus kulgeb oma aja, tavaliselt 7-10 päeva, ja hakkab siis tasapisi vaibuma. Kuna tervislik toitumine on tervise ja tugeva immuunsüsteemi kujunemise alus, siis peaks iga lapsevanem teadma, kuidas last haiguse ajal toita. Laste haiguse esmasteks tunnusteks on sageli väsimus ja loidus. Nad muutuvad apaatseks, ka jonnakaks. Kurdavad kõhuvalu või muid sümptome, ei taha tõusta ja lasteaeda või kooli minna. Nendele kaebustele ei pea alati järgnema haigus, kuid võib järgneda. Ignoreerida laste kaebusi ei tohiks.

**Palavik.** Kehatemperatuuri tõus annab organismile stress-signaali, mistõttu langeb ka seedeensüümide aktiivsus. Söögiisu kaob. Usaldage laste rikkumata vaistu. Teie laps ei sure nälga. Hoiduge lapsele söögi toppimisest ja ärge andke haigele lapsele piima, mis eriti palaviku ajal põhjustab seedehäireid ja gaase. Olge lapsega koos, jälgige teda ja hakake joogiks pakkuma leiget vett või ravimteesid. Kui laps haigestumise ajal kohe juua ei soovi, ärge muretsege, läheb veidi aega, kuni organism annab veepuudusest märku januga. Alates 2.-3. haiguspäevast hakake pakkuma värsket puuviljamahla veega lahjendatult. 3. - 4. haiguspäeval, kui kõrge palavik langeb, võite lisaks veele hakata lapsele pakkuma naturaalselt kanapuljongit, puuvilju, ning jätkuvalt värskelt valmistatud leigeid ja lahjendatud toormahlu jõhvikatest, pohladest, sidrunist, laimist või greibist (C-vitamiinirikkad joogid). Ärge lisage suhkrut, pigem lahjendage jookke ainult veega. Võite hakata pakkuma kergeid juurviljahautisi, arvestades ka lapse enda soove toiduvalikul. Pastöriseeritud poemahlad pole soovitatavad, kuna

need ei sisalda naturaalseid vitamiine ja ensüüme ning on kunstlikult magustatud. Palavikuga haiguse puhul võite sageli tunda lapse suust atsetooni lõhna, tekivad ketoatsidoosi nähud, mis on häiritud ainevahetuse tunnuseks. Ärge kohkuge! Vee adekvaatsel tarbimisel ja lapse tervistumise käigus kaob see 2-3 päevaga.

**Kurguvalu.** Kurgumandlid arenevad välja 9.-10. elukuuks, enne seda tonsilliite ei esine, küll aga kurgu ja neelu piirkonna valudega kulgevaid haigusi. Limaskest muutub turseliseks ja valutab. Valu hakkab vaigistama jällegi vee ja ravimteede joomine, sest kuiv ja turses limaskest vajab kaitsva lima produtseerimiseks vett. Juua võib pakkuda ka ingveriteed, sõstardest, vaarikavartest jms valmistatud teesid.

**Kõhuvalu** on laste puhul sageli mõne muu haigusega kaasnev sümptoom, kuid tuleb muidugi veenduda, et tegemist pole mõne kõhuhaigusega. Sümptomaatiline kõhuvalu on põhjustatud haiguse kui stressori pidurdavast toimest gastriini (maohappe eritumist stimuleeriva hormooni) tootmisele, tuues kaasa iivelduse ning pärssides söögiisu, sageli ka käivitades okserefleksi ja/või kõhulahtisuse (maohappe puudus mõjutab valkude seedimist).

Ärge sattuge paanikasse. Jälgige last, tema käitumist. Olge tema juures. Aitab kurgi- või sidrunivee joomine. Kui vesi esimestel haiguspäevadel sees ei taha seista, alustage vee andmist teelusikaga ja olge kannatlik. Magustatud jookide andmisest loobuge, need suurendavad iiveldust. Samuti ei peaks haiguse ajal andma kompvekke, saiakesi ja kooke. Tuleks arvestada ka lapse loomuliku toiduainete või jookide eelistusega, sest see võib olla õige.

Paranedes minge üle hommikusele pudrukorrale, mille katteks võiks panna marju, ning tervenemisel lisada oomega 3 rasvhapete allikana ka seemneid, veidi õli. Puuvilju pakkuge vahepaladena hommikusöögi ja õhtusöögi vahel.

Tervis kui organismi tasakaal pole staatiline nähtus, vaid tõusude ja mõõnadega kulgev protsess eesmärgiga püsida tasakaalu lähedal. Kuigi täiskasvanute puhul peetakse haigusi nõrga immuunsüsteemi tunnuseks, on lapseas siiski vajalik kindlate haiguste läbipõdemine, et tulevaseks eluks tugev immuunsüsteem luua. Lapse tervist kujundame meie, lapsevanemad. Seetõttu on meil ülioluline roll lastele terviskindlustuse loomisel kogu eluks – ja seda ka toitumise kaudu.