

SOOVITUSED SELEKTIIVSE JA SENSOORSE SÖÖMISHÄIRE PUHUL

Soovituste koostajad: toitumishäirete spetsialist Maarja Luik, lastepsühholoog-toitumishäirete spetsialist Karin Jarvis ja toitumisterapeut Anneli Soots

Telli nõustamine: luikmaarja@gmail.com Tallinnas, triin@triinutoidumaailm.ee Tartus, karin.jarvis001@gmail.com Tartus (nõustab ka Skype teel)

Viimasel ajal esineb lastel selektiivset ehk valivat söömist ja sensoorset söömishäiret ehk ülitundlikkust teatud toitude suhtes järjest enam.

See võib esineda kas selektiivse söömishäirena või lihtsalt valivusena toidu suhtes. Valiv söömine võib olla sensoorne häire, mille tõttu esineb vastumeelsus teatavatele maitsetele või tekstuuridele (nt on uuringud näidanud, et olenevalt maitseainete tundlikkusest omandavad mõned köögiviljad mõne inimese jaoks näiteks metalse maitse). Probleeme võivad põhjustada lapse üldise sensoorse tundlikkuse eripärad, seejuures nii hüper- kui hüposensitiivsus.

Lapse valikulise söömise taga võivad olla ka oraalmotoorika arengu probleemid. Näiteks võib sel juhul olla lapsel keeruline omandada õiget mälumustrit, mistõttu on söömine tema jaoks raske ja ebameeldiv tegevus. See võib omakorda panna lapse (teatud) toite vältima.

Raskemad söömishäired võivad lastel tekkida traumade järgselt (nt sonditoitmisega või sundimise või hirmutamise tagajärjel) või kaasnevad autismispektri- ja muude psüühilise arengu häirete, meeleolu-, aktiivsus-tähelepanuhäire vm seisunditega.

Arvatakse, et sedalaadi toitumishäiret on kergemal või raskemal kujul u 30%-l lastest. Kõik lapsed ei kasva sellest välja - järjest rohkem esineb ka toidu suhtes valivaid täiskasvanuid.

Selektiivse toitumishäire jt toitumishäiretega võib kaasnedas toitainetepuudus, millele järgneb kasvupeetus, luude hõrenemine jt terviseprobleemid ning ülekaalulisus täiskasvanueas. Lisaks hirmule uute/võõraste toitude ees, võib neil olla ka raskusi muutustega kohanemisel teistes elusfäärides.

Vanemad ei ole oma lapse kliinilise toitumishäire, anoreksia, buliimia või teisiti täpsustamata toitumishäire põhjustajateks, välja arvatud nendel juhtudel, kus last on vanemate poolt füüsiliselt või seksuaalselt kuritarvitatud.

Häirete põhjuseks võib olla geneetiline eelsoodumus, need võivad olla tingitud lapse isikuomadustest või varasemast toitumis- vm psüühilisest häirest perekonnas (nt muud sõltuvused, meeleluuhäired jt). On leitud, et lapse söömishäire võimalikuks riskiteguriks on muuhulgas näiteks sünnijärjekord (sagedamini võib häire esineda pere esimesel lapsel), väike sünnikaal, väga hiline lisatoiduga alustamine (pärast 9. elukuud), lapse varase menüü piiratus ja toitumise kaootilisus, samuti uneprobleemid ning lapse ja hooldaja omavahelised konfliktid söögiaegadel.

Piiratud toiduvalikuga või väga vähe sööva lapse puhul tuleb alati pöörata tähelepanu ka lapse üldisele tervises seisundile, mis võib peegeldada nii probleemi põhjuseid kui tagajärgi (võimalikud seedeprobleemid, seotus toidutalumatusega jpm).

Vanemad on suuresti vastutavad lapse harimise eest tervisliku toitumise alal ning lapse tervisliku toitumise eluviisi kujundajad. Vanemad, kes on ise mures kehakaalu ja kehakaalu suurenemise pärast, kes kardavad teatud toite või on jäigad omaenda toitumises ja toiduvalmistamises, ja /või kes ei valmista regulaarselt perele ühiseid sööke, et edendada tervislikku eluviisi, võivad suurendada lapse anoreksia riski, kui lapsel on juba olemas geneetiline kalduvus toitumishäire tekkeks. Kui sellised toitumisharjumused ei muutu kohe kliiniliseks toitumishäireks, võib see

geneetilise vastuvõtlikkuse puhul juhtuda ka kaugemas tulevikus. Nt anorektikutest emade lapsed olid juba viie aasta vanuselt depressioonis, rahutud ja ebaratsionaalsete toitumisharjumustega. Vanemad, kes on head suhtlejad ja on tundlikumad lapse vajaduste ja murede suhtes, võivad tuvastada juba varaseid toitumishäirete märke ning sellega vältida kliinilise toitumishäire tekkimist või probleemi süvenemist.

Lapse söömisprobleemidega tegelemisel tuleb lähtuda nende spetsiifikast, lapse vanusest jpm teguritest. Järgnevalt mõned üldisemad soovitusel.

Mida vanemad teha saavad selleks, et vältida häire tekkimist:

- Kui on kahtlus, et laps väldib teatud toitu või toiduainete rühmasid või piirab portsjonite suurust, on füsioloogiliste probleemide välistamiseks kõige targem esmalt konsulteerida arstiga ja/või toitumisspetsialistiga. Oraalmotoorse arengu võimalike probleemide puhul saab nõu ja vajalikke harjutusi logopeedilt, sensoorse tundlikkuse eripärade puhul võib olla abi tegevusterapeudiga konsulteerimisest.
- Pakkuge kodus tervislikku ja täisväärtuslikku toitu, valmistage või hankige lapsele vähemalt kolm sooja toidukorda päevas. Väike laps õpib sööma seda, mida talle pakutakse – vältige madala toiteväärtusega sööki lapse igapäevases menüüs.
- Sööge kindlasti koos lapse ja perega nii tihti kui võimalik. Teie laps õpib teie käitumist imiteerides. Väga oluline on söömisega kaasnev ühtekuuluvustunne ja perekonna kaasamine. Ühine söögiaeg olgu kõigi pereliikmete jaoks meeldiv, püüdke teadlikult säilitada selle õhkkonda positiivsena ning vältige selle käigus tõsisemate probleemide (sh lapse söömisega seotud probleemide!) lahkamist, samuti negatiivseid hinnanguid pakutava toidu ja üksteise eelistuste kohta.
- Ärge kunagi jätke toidukorda vahele. Pidage meeles, et hommikusöök on päeva kõige olulisem toidukord. Teadke, et tervislik toitumine hõlmab endas kolme suurema toidukorra söömist iga päev ning vahepalade võtmist. Söögiaegade kindel struktuur aitab lapsel ka adekvaatselt tajuda enda keha signaale selle kohta, millal tema kõht on tühi või täis.
- Valige mitmekesiseid, tasakaalustatud ja täisväärtuslikke toite, mis koosnevad kõigist toidugruppidest. Tervislik toitumine ei ole rasvavaba ega süsivesikutevaba. Sööge ise tervislikku toitu ilma hirmuta, siis ei kandu hirm toiduainete suhtes üle ka lastele.
- Pooldage aktiivset eluviisi. Olge aktiivne ja eeldage, et teie laps teeb sama. Kui lapsed ei liigu piisavalt, lülitage televiisor või arvuti välja ja innustage neid näiteks minema koeraga jalutama või rattasõidule raamatukogusse.
- Veetke oma lapsega aega. Kuulake, mida nad räägivad, mida tunnevad ning mis neile muret valmistab.
- Julgustage oma last oma tundeid julgelt väljendama. Oma muredest rääkimine vähendab tõenäosust, et ärevushäired väljenduvad toidu kuritarvitamise kaudu.
- Pidage meeles, et tüdrukud võivad jõuda puberteediikka juba alates 9. eluaastast. Selgitage neile, et on normaalne ja oluline, et nende kehakaal tõuseb puberteedi alguses, et stimuleerida tervislikult toimivat reproduktiivset süsteemi, mis võimaldab neil tulevikus saada lapsi.
- Olge teadlik oma isiklikust suhtumisest söömise, kehakaalu ja kehakaalu kontrolli kohta. Kas te näiteks julgustate oma poega sööma, et ta saaks kasvada suureks ja tugevaks, kuid hoiatate oma tüdrit, et liigse söömisega võib ta paksuks minna? Uuringud on näidanud, et vanemad kalduvad tütreid teatud eaperioodil pigem innustama ja suunama dieeti pidama kehakaalu tõusu vältimiseks või kaalulangetamiseks.

- Ärge kunagi sundige last oma taldrikut tühjaks sööma, sest see tekitab tunde, et neil ei ole kontrolli oma toidu üle. Lapsevanem peaks määrama menüü ja laps ise tarbitava toidu koguse. Oluline on mõista vastutuse jagamise printsiipi lapse sööma suunamisel – vanem vastutab selle eest, mida, millal ja kus süüa; lapse vastutus on see, kas ja kui palju ta sööb.
- Ärge kritiseerige enda või oma lapse kehakaalu, keha kuju või suurust. Ärge tehke halvustavaid märkusi ka teiste inimeste kehakaalu ja välimuse kohta. Lapsed võivad võtta isiklikult seda, milliseid hinnanguid annate teistele ja teha teie hoiakute põhjal järeldusi iseenda kohta.
- Olge teadlikud sellest, kuidas teie vastused teie lapse probleemile võivad mõjutada teie lapse käitumist ja tundeid.
- Suhtuge väga kriitiliselt oma lapse äkilisse otsusesse hakata taimetoitlaseks, eriti kui laps on väga noor. Kõige sagedamini võib selle taga olla soov langetada kaalu.
- Oluline on teada, et väikelapseeas (vanuses 2.-5.a.) läbib laps normaalse arengu ühe etapina neofobia faasi, mille vältel võib ta keelduda uute toiduainete söömisest. Seda on võimalik leevendada lapsele positiivsel moel uute maitsete korduva tutvustamisega, andes lapsele piisavalt aega nendega harjuda. Ebakohased reaktsioonid (nt sundimine, survestamine, häbistamine jms) võivad aga viia tõsisemate ja püsivate söömisprobleemideni.

Pidage meeles, et isegi head asja võib olla liiga palju. Ärge lubage oma lapsel üle pingutada kergejõustiku, tantsu või muu treeningu; liiga palju poodides käia, televiisorit vaadata või Facebookis istuda, liialt telefoniga rääkida või mängida videomänge; liiga palju või liiga vähe süüa, õppida, magada jne. Mõõdukus ja tasakaal elus peegeldavad tervislikke eluviise.

Kui teie lapsed osalevad võistlusspordis, pidage meeles, et toitumispirangud, hormoonide kasutamine ja äärmuslikud treeningud on mõne spordiala puhul väga levinud. Olge lapsevanemana kaasatud ja teadlik sellest, mida treener või õpetaja nõuab meeskonnalt ja teie lapselt. Olge alati valmis sekkuma, kui arvate, et nõudmised on äärmuslikud või ebatervislikud. Esteetilise spordialaga tegelevad viie- ja seitsmeaastased tüdrukud on sageli juba väga mures oma kehakaalu pärast.

Kui te arvate, et teie lapsel on probleem, otsige kindlasti professionaalset abi spetsialistidelt. Kui laps on väga noor, võite kaaluda raviarsti või toitumisspetsialistiga konsulteerimist esmalt üksinda ja alles seejärel koos lapsega. Väga palju kasu toob peresiseste muutuste tegemine – näiteks söögiaegade struktuuri ja pere toitumistavade korrigeerimine, vanemate hoiakute/suhtumise muutmise jne. Mõnel juhul võivad need muutused olla täiesti piisavad lapse probleemide lahendamiseks.

Mida vanemad saavad teha, kui lapsel esineb selektiivne või sensoorne söömishäire

Ärge sundige last sööma!

Mistahes põhjusel valikuliselt sööva lapse puhul on alati risk, et vanemad võivad lapse sööma saamiseks kasutada sunnimeetodeid. Kuid mida tugavam on sund, seda suuremaks muutub lapse hirm. On leitud, et kui last on sunnitud teatud toitu sööma, siis sööb ta seda vähem ka sellises olukorras, kus vahetut sundi ei ole.

Vältige halbu sõnu ja halvustamist teemadel, mis on seotud lapse söömise või mittedöömise. Vältige lapse mõnitamist, norimist seoses tema toidueelistuste ja söömisprobleemiga.

Vältige lapse kuuldes tema söömisprobleemist rääkimist ja selle üle arutamist.

Olge toitu pakkudes ja toidust rääkides ise rahulik! Söömine ei tohi olla midagi erakorralist. Laps tajub vanema ärevust ja võib sel juhul suurema tõenäosusega toidust keelduda.

Vältida tasub ka nõ positiivset survestamist (meelitamine, premeerimine jne), mis tegelikult samuti suurendab lapse vastumeelsust pakutava toidu suhtes. Näiteks kasutades magustoitu preemiana soolase toidu ärasöömise eest, loome ja kinnistame lapse jaoks seost, et üks toit on “halb” ja teine “hea”, suurendades esimese vältimist ja viimase eelistamist.

Paljudes uurimustes on leitud, et kokkuvõttes seostub lapse sööma sundimine tema ebatervislikuma toitumisega.

Söömistraditsioonid

Looge kindlad söögiajad

Sööge koos perega nii palju kui võimalik ühe laua ääres, ärge näksige toidukordade vahel.

Olge järjekindel

Tekitage uue toidu aktsepteerimine selle korduva järk-järgulise pakkumise kaudu.

Pakkuge ainult kõrge toiteväärtusega toitu! Poolfabrikaadid, magusad piimatooted, saiakesed, pirukad, viinerid jm selline annavad küll lapsele kaloreid, aga mitte vajalikke toitaineid.

Ärge rikkuge lapse isu liigse piima- või mahlajoogiga söögikordade vahel.

Teadke, mis on tervislik ja pakkuge lapsele tervislikku.

Muutke uued aistingud ja uus toit tuttavlikuks mängu kaudu, tehke uue toidu söömine meeldivaks

Andke toidule lapsesõbralikud nimed (nt see teeb tugevaks, see toit aitab kasvada). Väikelaps ei saa aru mõistest tervislik toit ja suuremate laste puhul tekitab sõna tervislik vahel vastumeelsust ja trotsi.

Rääkige lapsele (olenevalt vanusest), milleks on hea süüa teatud toite - mida see toit meie keha ja kasvamise jaoks teeb/annab.

Sensoorselt tundliku lapsega võtke ette loovaid tegevusi erinevate tekstuuride ja materjalidega, sh ka sellistega, mis on söödavad. Lapse jaoks, kes väldib paljusid toite ja toiduaineid, on igasugune kokkupuude nendega edusamm – ta ei pea alati midagi sööma.

Kaasake laps toidu valimisse ja valmistamisse

Looge huvi ja kaasatus toiduvalmistamise ja söömiseks valmistumise kaudu: koos lapsega ostunimekirja tegemine, poes koos toidu valimine, ostukärusse panemine, kodus toidu kappi ja külmikusse asetamine, koos toidu valmistamine, laua katmine.

Suuremate laste puhul laske lapsel retseptiraamatust retsepte valida. Hinnake seejuures ka enda ressursse lapsevanemana – oluline on, et naudiksite samuti lapsega koos toimetamist, mitte ei võtaks seda kui segavat ja ajakulukat kohustust. Tähtis pole kvantiteet, vaid kvaliteet – ka kõige väiksemad igapäevased ülesanded, millega kaasneb positiivne kogemus, on lapse jaoks olulised.

Toidu maitsmine

Laske lapsel toitu maitsta nii, nagu see temale vastuvõetav on, kuid olge pakkudes järjekindel.

Tulemuste saavutamiseks on vaja üht toiduainet pakkuda maitse omaksvõtmiseks minimaalselt 10 - 14 korda, keskmiselt 14 - 20 korda. Muidugi võib mõnel juhul tekkida aktsepteerimine ka väiksema, mõnel juhul aga suurema kordade arvu järgselt.

Maitsmine on ka keele või huule vastu pakutavat toitu panek. Laps võib soovida ka toitu nuusutada

ja katsuda, kuid see maitsmise alla ei lähe.

Lubage lapsel mittemeeldiv toit välja sülitada, aga selgita, kuidas seda viisakal moel teha.

Ärge kurjustage, kui laps pakutavast keeldub!

Taldrikut ei pea täiesti tühjaks sööma, aga pakutavat toitu peab maitsma (Kasutage nt lauseid: „See ei pea sulle meeldima, kuid sa võiksid seda maitsta“ või „Maitse seda, see võib sulle meeldida!“)
Kui ütlete, et see on kasulik, ei pruugi see toimida. Julgustage lapse usku, et see hakkab meeldima. („Kas see ei meeldi sulle? Pole hullu. Sa ei ole seda veel piisavalt palju kordi maitsnud. See hakkab sulle maitsema, kui rohkem kordi maitsed“).

Uue toidu pakkumine

Uut toitu pakkuge mitte eraldi roana, vaid nauditava eine ühe osana. Kasvõi väga pisikese eraldi tükina. Samal ajal peab laual olema vähemalt üks toit/ toiduaine, mis lapsele meeldib.

Hea on päris uut asja lasta proovida eraldi söögikorra ajal - nt vahepala ajal. Nii pole hullu, kui laps söömisest üldse keeldub. Põhisöögikord võiks ikka söödud saada.

Uusi toite serveerige alati väikeste portsjonitena.

Ärge paku uusi toite, kui te ise pole piisavalt rahulik ja keskendunud. Uue toidu pakkumine peab olema nii täiskasvanu kui lapse jaoks nauditav tegevus.

Esialgu laske proovida lihtsama tekstuuriga toite.

Uut toitu võite tutvustada ka nt püree või supi osana (uue toiduaine kogust nendes järk- järgult tõstes), et laps saaks esmalt harjuda selle maitsega. Siis laske proovida toitu juba tavapärasel kujul. Eesmärk võiks olla see, et laps õpib teadlikult konkreetset toiduainet sööma, mitte vaid mõne meelepärasema söögi (nt koogi) sisse peidetult. Smuutidesse ja putrudesse pange samamoodi algul vähem uut toiduainet ning lisa iga korraga üha suurem kogus.

Olge edusammude suhtes kannatlik ning kui laps on uue toiduaine omaks võtnud, siis ärge unustage seda tema tavapärasesse menüüsse lisada!

Proovige kavalusega

Ärge pakkuge uut toitu liiga otse või pealetükkivalt. Nt pange väike taldrik lapse lähedale, kuid mitte otse tema ette. Maitske ise toitu nähtava naudinguga paar korda ja jätke see sinna. Tõenäoliselt laps proovib toitu.

Kui laps ei söö toitu, mida olete pakkunud, võtk see tema eest ära, aga ärge pakkuge asendustoitu. Loodetavasti küsib ta mõne aja pärast süüa. Siis pakkuge sama toitu uuesti. Kui ta ikka seda ei soovi, küsige, mida ta soovib süüa.

Ärge pakkuge uut toitu erinevatel viisidel. Tasakaal uue ja tuttavliku toidu vahel on rahustav. Kui tutvustamine on olnud edukas, pakkuge seda veel samal moel 2-3 korda (mitte sagedamini kui kord nädalas) ning seejärel alles mõnel teisel moel. Lapsele juba kindlalt tuttavate toitide puhul aga proovige teadlikult variatiivsust suurendada, nt serveerides neid erineval viisil jne

Uue toidu tutvustamisel liikuge väga väikeste sammudega.

Pakkuge lapsele emotsionaalset ja füüsilist kindlustunnet pakutava toidu osas. Aktsepteerige lapse

tundeid ja soove.