

TOIDUTALUMATUSE LOOD

Liigesepõletik õigesti toitudes kontrolli alla

Minu esimesed tõsisemad tervisemured said alguse varases teismeeas - psoriaas, seletamatud kõhuvalud, ärevushäired, liigesevalud. Abi ma ei saanud ja õppisin endaga lihtsalt elama. Harjusin ära pideva väsimustundega, „udus“ olemisega, valudega siin ja seal. Kuni 2010. aastal hakkasid tervisemured endast uue hooga märku andma – tekkisid liigesepõletikud põlvedes, randmetes, pahkluudes, lõualuus... 2011. a. diagnoositi mul reumatoidartriit ja hakkasin igapäevaselt ravimeid tarvitama – Trexani ja Medroli. Rohud hoidsid põletiku kontrolli all, aga valud olid jätkuvalt minu igapäevased kaaslased ning hommik oli raskeim osa päevast – ennast liikuma saada tähendas igahommikust võitlust oma kehaga.

Olin siis 31-aastane ning ei tahtnud kuidagi leppida tõsiasjaga, et pean ilmselt elu lõpuni ravimeid võtma. Peale kaht aastat hakkasid endast märku andma ka ravimite kõrvalmõjud. Mõitlesin, et kuidagimoodi peab ju olema võimalik oma keha mõjutada ja ravida. Nii hakkasingi iseenda jaoks oma terviseluugu kokku panema. Teades, et minu kaks peamist tervisehäda – psoriaas ja reumatoidartriit olid autoimmuunsed haigused, hakkasin nende kohta lisainfot hankima. Leidsin hulgaliselt materjale seoste kohta autoimmuunsuse, lekkiva soole ja varjatud toidutalumatuse vahel. Nüüd said seletuse ka kunagised kõhuvalud, ärevushäired ja depressioon.

Kogutud teadmiste ja oma sisetunde toel otsustasin 2014. a. märtsis loobuda teraviljalagust gluteenist ja piimavalgust kaseiinist, et autoimmuunsed reaktsioonid kehas kontrolli alla saada. Varem armastasin väga itaalia toitu (pizzad, pastad, juust jne), samuti lubasin endale aeg-ajalt head kooki. Sellest kõigest loobumine aga ei olnudki väga raske, kuna eesmärk – elada ravimivabalt ja olla tervem – kaalus üles kõik muu. Pidasin toitumise muutmise algperioodil igapäevaselt päevikut, kirjutasin üles kõik kehalised ja psühholoogilised muutused, mõõdud ja kaalunumbrid. Umbes nädal pärast uue toitumisega alustamist vaatasin oma jalgu ja nägin, et põlvede kohal

olev paistetus on järele andnud. Ma ei olnud oma põlvi sellistena näinud juba paar aastat! Positiivsed ja silmnähtavad muutused andsid juurde vajalikku energiat, et valitud teel jätkata.

Lülitasin oma menüüst välja kõik gluteeniga teraviljad (rukis, nisu, oder, kaer) ning ei tarbinud ka tehisliselt gluteenivabaks tehtud tooteid. Alguses, kui mu menüü ei olnud veel korralikult paigas, tekkis B-vitamiini puudus, mistõttu võtsin toidulisandina juurde B-vitamiinide kompleksi. Tavapärase leiva- ja tatra- või maisileivakesed, hommikupudruks mõnikord maisimannapuder. Kõhupõletik kasutan peamiselt mandli- või tatrajahu, lihatoidudes ka linajahu. Kui joon kohvi, lisan sinna soja-, riisi-, mandli- või kookospiima. Hakkasin toituma regulaarselt – kolm põhitoidukorda ja kaks vahepala. Suurendasin oluliselt puuviljade ja köögiviljade kogust, menüüs leidsid oma koha ka pähklid, mandlid ja seemned, samuti kaunviljad.

Hoian silma peal ka sellel, et ma ei liialdaks praegu minu menüüs olevate teraviljadega (riis, tatar, hirss, mais), millel on kõrge glükeemilise koormus. Julgen öelda, et pigem on minu toidulaud muutunud rikkalikumaks kui enne. Nii et kui keegi taas imestab: „Mida sa siis üldse süüa võid!“, siis vastus sellele kujuneb pikaks... Raskemad on need hetked, kui satun külla rikkalikult kaetud laua taha ning selgub, et seal ei ole ühtki gluteeni- või piimavaba toitu. Selgitamine on kohati keeruline, aga nüüdseks olen juba välja mõelnud paar lauset, mis alati aitavad.

Kaalukaotus on olnud selle aja jooksul 3-4 kg (ma ei olnud ka varem ülekaaluline) ning kehämõõdud on jäänud väiksemaks, mis tähendab, et kehas on põletikuline protsess järele andnud ja paistetus taandunud. Kolm kuud pärast uue toitumisega alustamist otsustasin järk-järgult ära jätta ka ravimid, vähendades iga nädal ravimiannust. Ideaalis peaks see protsess käima koostöös raviarstiga, kuid paraku mul enda reumatoloogiga nii head kontakti ei olnud.



Praeguseks olen olnud rohkem kui kaks aastat ravimivaba ning sümptomid on ilusasti kontrolli all. Samuti on mul energiat ja võhma rohkem, hommikuti teen joogat ja paar korda nädalas tervisejooksu, mis varem oli võimatu. Meeleolu on samuti stabiilsem ja rõõmsam.

Kõige külmema ja niiskema aja veedan päikeselisemas paigas - liigesevalud ikka esinevad, aga aktiivseid põletikuloldeid ei ole enam tekkinud. Võtan igapäevaselt D-vitamiini ja kalaõli, aeg-ajalt teen B-vitamiini ja tsingikuure. Toitumisel hoian pidevalt silma peal, et põletikutase oleks kontrolli all ja veresuhkur stabiilne.

Õnneks saame ise enda jaoks nii palju ära teha. Oma tervisehäda kontrolli alla saamiseks pidin loobuma gluteenist ja piimast ning hakkama ka muus osas teadlikumalt toituma. Seda ei ole mulle soovitanud ükski neist arstidest, keda aastate jooksul olen külastanud. Teadmine, et ise analüüsid, uurides ja otsustades olen oma kehaga rohkem sõbraks saanud ja aidanud tal tervemaks saada, on hindamatu.

Gluteeni- ja kaseiinitalumatuse lugu



Alates kolmeteistkümnendast eluaastast olen kannatanud tugevate migreenihoogude all, võidelnud kehakaaluga ning üritanud muuta oma üldist enesetunnet paremaks. Kui mind tabas esimene migreenihoog, polnud ei minul ega mu vanematel aimu, milline haigus mind oma ohvriks on valinud. Tasakaalu- ja koordineerimishäired, silmanägemise kadu, ebaselge ning hägune vaateväli olid vaid mõned kõrvalnähtudest, mis kaasnesid tugeva peavaluga. Nüüdseks juba peaaegu kümme aastat tagasi ilmnenud nähud andsid arstidele alust kinnitada, et see on auraga migreen, ning diagnoos on püsinud tänaseni. Vaatamata mitmete arstide külastamisele ja neuroloogide uste taga veedetud tundidele pole sellele haigusele ravi, on vaid meetmed, kuidas haigust ohjes hoida ning haigushooge mingilgi määral ennetada. Esialgu ei osanud ma oma elus mingeid muutusi ette võtta, et

peavaludest, mis alguses ilmnesis vaid mõned korrad aastas, vabaneda. Esines perioode, kui ma seostasin seda nii koolistressi, kehakaalu kui ka vähese füüsilise aktiivsusega.

Kõige hullem migreenihoog tabas mind 17-aastasena Inglismaal, kus olin vahetusõpilasena (aastal 2011). Pärast väga intensiivset peavalu ning iiveldust, mis korraks isegi teadvusekaotuseni viisid, toimetati mind kohalikku haiglasse. Pärast mitmeid analüüse nõustasid ka sealsed arstid, et tegemist on migreenihooga, mis ei taha tavapärastele ravimitele alluda. Kuna olin oma tolleaegsele toakaaslasel rääkinud, mis seisundisse ma satun, kui mind selline hoog tabab, oli tema võimeline seda arstidele kirjeldama (alates intensiivsusest kuni hoo kestvuseni). Pärast peaaegu tervet päeva üksinda pimedas ruumis lamamist otsustati mulle migreenihoo leevendamiseks süstida morfiini, mis oli sel hetkel nagu taevalik kingitus.

Kui rääkisin juhtunust oma toitumishooldajast sõbrannale, soovitas ta mul proovida gluteenivaba dieeti, mis olevat paljusid aidanud. Kahjuks ei võtnud ma siis tema nõu kuulda, arvates, et see ei saa olla piisavalt tõhus viis migreenihoogudest lahtisaamiseks, kuna eelmine soovitus arstide poolt oli võtta igapäevaselt epilepsiatablette. Neid kahte lähenemist kõrnutades tundus, et niisugune lihtne dieet ei ole neuroloogi poolt soovitatud tugevate medikamentidega võrreldes tõsiseltvõetav. Sel hetkel ei soovinud ma proovida ei gluteenivaba dieeti ega ka ravimeid, mis võiksid hoogude teket ennetada. Olin üsna lootusetus seisus. Aeg-ajalt mõtlesin endamisi, et mis minust niimoodi saab ja kuidas saan ma tulevikus peret luua, kui ei ole veendunud, et suudan igal hetkel oma lastele toeks olla. Kuna hood ei tabanud mind sagedamini kui umbes 4 korda aastas, siis üritasid mu vanemad mind rahustada ja selgitada, et asi pole üldse nii hull ning küll me selle migreeniga hakkama saame.

Lisaks peavaluhoogudele aga hakkasid mul esinema kaebused soolestiku poolt – kõhukinnisus ja veri väljaheites, tugevad puhitused ning halb enesetunne. Ka siis viisin asjaoludega kurssi oma sõbranna, kes tõenäoliselt taas mõtles, miks teda ometi kuulda ei võeta. Samas teades, et kui ma ise seda ei taha, pole temal võimalik minu suhtumist dieetidesse ning nende positiivsetesse mõjudesse muuta. 2013. aasta sügisel astusin ülikooli ning läksin elama Tallinna. Sel ajal hakkasid mul migreenihood sagenema, mida seostas koolistressi ning elukeskkonna muutusega. Nende tegurite mõju ei välista ma siiani, kuid sõbranna soovitus näris mul endiselt hinge. Hakkasin vähehaaval gluteenivaba dieedi kohta uurima ning järk-järgult ennast toidumuutuse lainele viima. Kui 2014. aasta talvel mind järjekordne migreenihoog tabas, otsustasin, et nüüd aitab ja ma pean midagi ette võtma. Paar päeva hiljem, kui hoog oli möödas, helistasin sõbrannale ning ütlesin, et nüüd kohe ja praegu teen gluteeniga lõpparve. Muidugi oli ta meelsasti nõus mind selles üleminekufaasis

aitama. Koos leidsime uusi viise toitute valmistamiseks, sain temalt kõikvõimalikku informatsiooni toiduainetes peidetud gluteeni kohta, õpetusi etikettide lugemise ning enda jälgimise osas (mida ja kui tihti ma söön). Tema toel jätsin ma gluteeni päevapealt minevikku. Alguses oli raske. Mitte seetõttu, et oleksin väga tahtnud saiakesi või kooke süüa, probleeme oli gluteeni identifitseerimisega kaubandusvõrgus müüdavates toodetes. Kuna aga tahe oli suur ning motivatsiooni jagus, siis järjepidevalt uurides hakkasin lõpuks ka sellega hakkama saama.

Tänu gluteeni väljajätmisele kadusid peavalud täielikult umbes kümneks kuuks, kuni kolisin Austraaliasse. Samuti kadusid sooleprobleemid peaaegu päevapealt. Elasin Austraalias kokku 11 kuud kuni 2015. aasta juunini - sel ajal esines migreenihooge 5-6 korda. Märkimisväärne on aga see, et hood olid vähem intensiivsed ja möödusid mõnel korral lausa samal päeval, vastupidiselt 2-3 päevastele järelnähtudele, mida kogesin enne gluteenivabale dieedile üleminekut. Migreenihogude taasesinemist seostan siiani stressi ja elukeskkonna muutusega, kuid põhiliselt toitude sildistamisega võõras riigis, kus esialgu oli mulle teadmata, et gluteenisõbralik tähendab seal lihtsalt toidu väiksemat gluteenisaldust, mis aga mulle ei sobinud. Pärast Austraaliast kojutulekut on mul olnud 11 kuu jooksul vaid 2

kerget migreenihoogu.

Vaatamata gluteenivaba dieedi positiivsele mõjule peavalude ja sooleprobleemide osas ei aidanud see kaasa kaalulangusele. Minu soov oli langetada kaalu umbes 5 kg, mida ei suutnud saavutada ka aktiivse eluviisiga. Palusin jällegi abi oma sõbrannalt, kes soovitas teha Cytotoxic toidutalumatus testi, mille tulemused polnud mulle üllatavad – lisandus teise astme talumatus piimatoodete suhtes (test näitab kolme talumatus astet – esimene kõige nõrgem ja kolmas kõige tõsisem). Lisaks piimatoodete talumatusele oli mul ka esimese astme talumatus sibula, muna, kakao ning suhkruga vastu. Taas tuli hakata oma menüüd muutma. Piimatoodetest loobumine oli raske, kuna olen kasvanud, nagu enamus eestlasi, lehmapiima ning sellest valmistatud toodete peal. Pidin loobuma kodujuustust, mis oli seni üks põhikomponente minu menüüs, muidugi ka tavalisest juustust, aga esialgu ka šokolaadist (kakao!) ning munast. Kuna viimaste suhtes ei olnud talumatus nii tugev, soovitati mul nendest hoiduda umbes kolm kuud ning siis hakata neid vähehaaval uuesti menüüsse lülitama. Niimoodi ma ka tegin – praeguseks pole mul muna tarvitamisega mingit probleemi. Toitumisnõustajast sõbrannalt sain taaskord juhtnõore, kuidas asendada toidu valmistamisel siiani kasutatud toiduaineid piimavabadega.

Kogu protsess polnud pooltki nii raske kui ma ette kujutasin, toidud olid endiselt maitsvad ning kõht polnud hoolimata kaseiini ning gluteeni väljajätmisest kunagi tühi. Nisujahu asendan siiani kas riisi-, gluteenivaba kaera-, maisi- või kikerhernejahuga, aga ka poes müüdava gluteenivaba jahuseguga. Hommikust putru, mida olin harjunud tegema lehmapiimaga, teen nüüd vee ning soja-, mandli- või riisipiimaga, olenevalt sellest, milline piim hetkel meeldib. Põhiosa minu menüüst koosneb juurviljadest, mille kõrvale söön kas kana- või sealiha, samuti riis või tatar. Vahepaladeks on ideaalsed puuviljad, pähklid või seemned.

Järgides kaseiini- ja gluteenivaba dieeti ja toetudes ka glükeemilist koormust jälgiva dieedi põhimõtetele, võtsin 2014. aasta suveks kaalust alla seitse kilogrammi – 71 kilogrammilt 64 kilogrammile, mis on mõningaste kõikumistega püsunud tänaseni. Kusjuures korralikult süües, mitte kaloraaži piirates.

Tänu oma toitumisnõustajast sõbrannale, kes mind aitas ning oli peamiseks toetajaks eluviiside muutmisel, olen tänaseks võimeline kontrollima migreenihogude teket ja kehakaalu ning elama täisväärtuslikku elu ilma traditsioonilise jäätise, kodujuustu ja saiata, asendades need tervislike alternatiividega. Ja minu soolestik on terve, kõht käib ilma vaevusteta korralikult läbi.

Gluteeni-, kaseiini- ja munavalgevaba dieedi kogemus

Gluteeni- ja kaseiinivaba (GVKV) dieedi jälgimine on minu jaoks tavapärane toitumine, mida olen järginud nüüdseks juba peaaegu neli aastat ja see on muutnud mu elu.

Neli aastat tagasi tegin endale IgG toidutalumatus testi. Põhjuseks oli iganädalane või vahel isegi kuni 3 korda nädalas esinev paistetus keha erinevates piirkondades, sage väsimustunne ning 10-kilone ülekaal. Enne seda olin kuulnud tuttavatelt lugusid, kuidas mõni oli piimatoodet menüüst välja jätnud ja tundis, et tervis muutus mingil määral paremaks. Osad ei söönud enam gluteeni sisaldavat toitu ja olid oma valikuga väga rahul.

IgG testi abil avastati mul nisutalumatus.



Rukki suhtes test talumatust ei näidanud, ka muud teraviljad sobisid. Lisaks nisule ei sobinud mulle piimatooted, spinat, punased viinamarjad ja munavalge. Tookord, saades teada analüüsi vastused, olin väga nõutu. Olin kindel, et sellisest toitumise muutusest küll midagi välja ei tule. Lisaks anti mulle ka lahustoitumise ja portsjonite suuruse soovitused ning õpetati tervislikke toiduvalmistamise viise. Alkoholi võis soovi korral tarvitada väga väikestes kogustes. Jäi lootus, et kui poole aasta pärast testi korrata, võivad tulemused olla muutunud. Kohapeal anti mulle ka suur hulk retsepte koju kaasa, mille järgi tuli toitu valmistama hakata.

Minu toidulaualt kadusid nisu- ja piimatooted. Sellest päevast alates hakkasingi toituma gluteeni- ja piimavabalt, söin ka üldises mõttes terviseteadlikumalt ning jälgisin portsjonite suurust. Spinat ei olnud kunagi mu lemmik olnud ning munavalget vältisin nüüd samuti. Samas lisandusid menüüsse mitmed puu- ja köögiviljad, taimsed piimad, suhkrut asendavad erinevad tervislikud alternatiivid. Samuti oad, läätsed ja herned ning seemned, pähklid ja kvaliteetne oliiviõli. Ka liha- ja kalatooted

olid lubatud. Märgatavalt piirasin igasuguste magusate ja soolaste küpsetiste tarbimist. Otsisin ise endale sobilikke retsepte internetist ja raamatutest. Minu mees oli veidi üllatanud, kui meie kappidesse ja külmikusse ilmusid uued toiduained. See ei olnud aga probleemiks, kuna ta toetas minu uut lähenemist toitumisele ja tänaseks oskab ta ka ise tervislikumaid valikuid teha. Süüa tegin ma kodus siis ja teen ka nüüd meile mõlemale.

Paari esimese nädala möödudes tundsin, et midagi positiivset hakkab toimuma. Kuidagi selgem ja kergem oli olla. Pidasin uuesti GVKV menüüst täpselt kinni ja kahtluste korral pidasin nõu oma nõustajaga. Paljud tuttavad olid tookord kindlad, et ma ei suuda ennast kaua niimoodi piirata. Sõpradega koos väljas süües pidin tihti teenindajalt paluma, et minu salatit või praele ei lisataks kastet, mis sisaldab piimatoteid või nisujahu. Järgisin ka lahussöömise põhimõtteid. Köht oli alguses pisut tühi ja tundsin, et tahaks kogu aeg midagi näksida. Sellega seoses avastasin enda jaoks tervislikud vahepalad, mida siiani tarbin päeva jooksul 3–4 korda. Kui pean päeva kodust eemal veetma, on mul oma vahepalad alati kaasas. Märgatavad

muutused, mis minuga toimusid, on järgmised: energiatase püsis päeva jooksul kõrgem kui tavaliselt, trenni tehes tundsin end kergemalt, kaal langes pidevalt, väsimusetunne puudus, näonahk muutus paremaks, varem probleemiks olnud paistetusi esines üliharva. Pool aastat möödus lihtsalt ja paremast tervisest rõõmu tundes. Siiski otsustasin veelkord testid teha, et teada saada, kas midagi on muutunud.

Uutest testidest selgus, et võisin nüüd süüa kitsepiimatoteid. See oli mulle kergenduseks – sain teha oma lemmiksalatit kitsejuustuga! Menüüse võisin lisada ka punased viinamarjad, ehk siis pokaal või kaks punaveini oli samuti lubatud. Kaal oli langenud 8 kg. Olin saanud justkui väikesed boonused, mille üle tundsin siirast rõõmu. Nüüdseks oskan ise oma terviseteadliku toitumisega edasi minna.

Sain ka selgeks, et minu paistetused olid tingitud munavalgest, mida ei või ma enam kunagi oma menüüsse lubada.

Soovituseks teistele dieediga alustajatele – see ei olegi nii keeruline, kui alguses tundub! Leidke endas motivatsioon, mis viib teid mõne aja jooksul tunduvalt parema terviseni.

Minu toidutalumatuse lugu

35-aastane naine

Minu terviseprobleemid algasid juba 2005. aastal ja on aja jooksul aina süvenenud. Kuna kurtsin pistelisi valusid rindkeres, pandi mind sondi neelama. Diagnoosiks reflukshaigus. Hakkasin toituma vastavalt juhistele, et kõrvetisi ei tekiks, ning pikapeale sain probleemi kontrolli alla.

Sellele lisaks tekkisid aja jooksul seedehäired: puhitus, gaasid, rõhatised, hommikused kõrvetised jms. Kõhuvalusid ei esinenud, kuid immuunsus oli väga nõrk. Jäin sageli haigeks ning põskkoopapõletik oli krooniline (1-2 korda aastas). Hiljem sain selgeks, et põhjus võis olla soole mikrobioota tasakaalutus. Tol ajal lasin end arstidel antibiootikumidega ravida, mis suure tõenäosusega halvendas mu mikrofloorat veelgi.

2010. a. tegin oma elus suure muutuse – loobusin täielikult kohvi ja alkoholi tarbimisest (kuna keha lihtsalt ei saanud jääkainetega hakkama) ning muutsin tugevalt oma toitumist. Selles osas aitas mind toitumisspetsialist, kes selgitas rafineeritud jahu- ja suhkrutoodete kahjulikkust. Toiduvalikust jäi välja

ka piim. Võtsin oma menüüsse palju toiduained, millest varem ei olnud kuulnudki, näiteks toortatar ja kinoa. Hakkasin kodus ise rohkem süüa tegema, ostsin palju mahepoest ning vältisin e-aineid ja varjatud suhkrut (nt ostsin maitsestatamata jogurtit tavalise jogurti asemel). Tervis läks paremaks, kadusid põskkoopapõletikud ja nahalööve. Seedehäired aga jäid.

2014. a. sügisel tegin Cytotoxic toidutalumatuse testi, millest selgus, et mul on kaseiinitalumatuse. Lisaks sellele ei sobi veel kanaliha, muna, valge suhkur, paljud marjad (eeskätt just punased) ja puuviljad (luuviljalised) ning laugulised. Piimatoodete menüüst väljajätmisel läks seedimine paremaks, kuid puhitus ja gaasid püsis ära ei kadunud. Panin tähele, et lisandunud oli ka magusatalumatuse. Väike peotäis rosinaid või 1-2 datlit veel probleeme ei põhjustanud, aga suuremad kogused, samuti rafineeritud suhkruga tehtud magustoidud kutsusid esile kõhulahtisuse. Hakkasin neid vältima.

2015. a. oktoobris soovitas Anneli Soots menüüst välja jätta gluteeni. Selle tulemusena kadusid mul kõik

seedehäired. Õppisin ka oma menüüsse vahepalasid lülitama, mille tulemusel kadusid magusaisud ja eeskätt just õhtused maiustamised šokolaadiga, tänu millele kadusid ka hommikused kõrvetised.

Pärast seda avastasin, et probleeme tekitab vaid nisu, ning läksin gluteenivabalt dieedilt üle nisuvabale dieedile. Rukkileibadest sobivad mulle aga vaid pärmi-, nisu- ja suhkruvabad tooted ehk siis vaid juuretise baasil tehtud leivad.

Nüüdseks väldin kaseiini, nisu ja rafineeritud suhkruga tooteid. Immuunsüsteem on aga veel nõrk ja haigestun kergesti, mis võib osalt olla tingitud väsimusest ning elumuutusega seonduvast kõrgest stressitasemest. Minu jaoks on aga suur võit juba see, et seedimine on tänu probleemsete toiduainete vältimisele rahulik ja toimib ilma vaevusteta. Tegelen edasi oma soolestiku tervendamise. Siis on lootust, et ka immuunsüsteem tugevneb, sest on ju teada, et 80% immuunsusest tuleb soolestikust.

Ühe ema ja lapse lugu

Kohe peale sündi oli laps tihti väga rahutu. Koolikuid arstide definitsiooni järgi ei olnud, aga olid kõhugaasid. Lapse uni – nii päevane kui öine uni – katkes väga tihti ja mulle seletamatul põhjusel (on ju levinud arusaam et kõhugaaside tõttu ei pea muretsema). Näiteks öiseks uinumiseks vajas laps tihti peale 1-1,5 tundi või isegi kauem rinna peal olemist, päevane uni ei olnud tal peaaegu kunagi pikem kui 30-40 minutit korraga. Kokku võis laps magada küll 3 kuni 4 tundi, aga kui ta vahepeal karjades ärkas, pidin teda rahustama, kaua süles hoidma, rinda andma ja siis uuesti magama suigutama. See tähendas, et esimesel poolaastal magas mu laps rõdul, kuna selliste ärkamistega ei suutnud ma temaga õues jalutada. Kui seda harva siiski tegin, siis oli mul "rahulikku" jalutamisaega vaid 20 minutit, mis muutis kogu jalutamiskatse väga stresserivaks.

Ma panin tähele, et öösiti oli lapse uni sügav ja ta magas rahulikumat, ärgates vaid 2-3 korda öö jooksul. See pani mind mõtlema, et tema vaevused võivad olla seotud minu päevase toitumisega. Öösel last imetades ei olnud ma söönud.

Kolmanda elukuuni oli lapsel seedimine hea: kõht tühjeneb iga 5 tunni järgel, väljaheide oli normaalne, nii et selles osas ei osanud keegi probleeme kahtlustada. Järsku tekkis aga 3-päevane kõhukinnisus, mis hiljem hakkas korduma. Väljaheide läks roheliseks, mõnikord ka vahuseks, siis vaheldus kõhukinnisus kõhulahtisusega jne. Kui ühel päeval nägin väljaheides ka lima ja verd ning laps nuttis 3 tundi järjest, hakkasin tema pärast kartma. Jooksin kõik arstid läbi - järgnesid konsultatsioonid perearstiga, vaatlused ja analüüsid lastehaigla kiirabis, lastearsti juures, nakkuspolikliinikus. Kõik analüüsid olid korras, ei tuvastatud mingit infektsiooni. Pärast oli mul kahju, et pidin oma väikest last nii paljude arstide juurde viima – see oli tema jaoks väga pingeline ega andnud mingit tulemust.

Edasi tegutsema pani mind kohtumine imetamisnõustaja ja väikelaste ujumistreeneri Jana Kimaga. Kui talle oma lugu rääkisin, vaatas ta mulle otsa

ja ütles umbes niisugused sõnad: "Väga hea. Saame tänu oma lapsele ka enda keha terveks". Siinkohal mõtles ta seda, et lapse mikrofloora pärineb emalt. Ta soovitas mul kohe jätta menüüst vähemalt 10 päevaks välja absoluutselt kõik magusa, aga ka pärmi ja rafineeritud nisujahu sisaldavad tooted, tehes ühtlasi probiootikumikuuri nii endale kui lapsele. Alguses ma seda teha ei suutnud. Toiduainete väljajätmine tundus liiga keeruline, küllap olid söömisharjumused tugevamad kui mina ja magusaisu ilmselt ka.

Hakkasin asja edasi uurima. Lugesin palju infot toidutalumusest ja pärmseenest (siin aitas eriti veebileht [ökobeebi.ee](http://xn--kobeebi-80a.ee) <<http://xn--kobeebi-80a.ee>>), külastasin mõningaid loenguid laste tootumisest ning lõpuks lasin ennast gastroenteroloogi juures kontrollida. Gastroenteroloog tegi veretest tsöliaakiahaigusele. Iseseisvalt väljaspool haiglat lasin teha soolestiku mikroobide profiili ja Cytotoxic toidutalumuse testi.

Gastroenteroloogi poolt tehtud vereproov ei näidanud tsöliaakiana tuntud gluteenitalumatust. Soolestiku mikroobide profiil samuti mingit haiguslikku tulemust ei andnud, küll aga oli mikrofloora paigast ära. Toidutalumuse test näitas väga tugevat reaktsiooni (veres tekkisid antikehad minu organismile võõrainena mõjuva toiduainega võitlemiseks) nisule ning vähem väljendunud reaktsiooni rukkile, kartulile, oliivile, kaunviljadele, tsillile ja munale. Menüüst soovitati rangelt välja jätta kõik nimetatud tooted vähemalt üheks aastaks ja lühemaks ajaks ka nende toodete sugulased (nt tomat kui kartuli sugulane). Lisaks soovitati vältida piimatooteid ning valget suhkrut, et oma mikrofloorat tasakaalustada.

Alguses oli see mulle šokk - mida siis üldse süüa? Tsilli väljajätmisega pole probleemi, aga gluteenisaldavad tooted, piimatooted ja muna? Hakkasin poodides uurima, milliseid toiduaineid on lisaks traditsioonilisele valikule veel olemas. Avastasin, et neid on tegelikult väga palju. Sama palju on ka gluteeni-, kaseiini- ja munavabu toiduretsepte, mis aitavad maitsvalt ja rikkalikult lauda



katta. Nii avastasin amarandi, millest saab väga maitsvat putru, õppisin tegema gheed, piima- ja munavabu pannkooke ja kohakesi. Et saada kindlust oma uue menüü tervislikkuses ja mõista toidutalumuse olemust, astusin Anneli Sootsi Koolituse Tervisekooli toitumisenõustaja õppesse.

Millised on olnud toiduvaliku muutmise tulemused? Mu lapsel kadusid peaaegu kõik kõhuvaevused. Esimesed 6 kuud oli laps ainult rinnapiimal. Esimesel aastal ei andnud ma talle lisatoiduga nisu, piima ja suhkrut sisaldavaid tooteid. Kui praegu, kaheaastasena saab laps suuremas koguses piimatooteid või puuvilju, siis esineb natuke gaase. Minu enda enesetunne on samuti oluliselt paremaks muutunud, palju elujõudu on juurde tulnud.

Menüümuutusest on möödas üle poole aasta. Ma ei ole veel hakanud toiduvalikust välistatud toiduaineid menüüsse tagasi lülitama, kuid vastavalt toitumisspetsialistide soovitudele on aeg hakata neid ükshaaval taas proovima, et täpsemalt selgeks teha, mis mulle sobivad, mis mitte. Kindlasti võin ma enamikku neist uuesti tarbima hakata.

Tahaks julgustada kõiki, kes endal seede- või muid tervisehäired märkavad, toidutalumuse testi tegema ja probleemseid toiduaineid välistades oma kehale paranemiseks ja toibumiseks võimalust andma. Menüümuutust aitavad õigesti korraldada toitumisenõustajad, kes vajadusel soovivad toitainetepuuduse vältimiseks ka toidulisandeid.

Aga rinnaga toitvatele emadele tahan öelda, et vähegi tõsisemate probleemide puhul ärge uskuge väiteid "sinu laps on lihtsalt selline rahutu" või "kõigil imikutel on vaevused

kõhugaasidega". Tervel lapsel ei saa olla nii palju kõhugaase, et see häiriks last ja tema und sedavõrd, nagu see minu lapsel juhtus. Kui lapse mikrofloora on paigast ära, peab sellega tegelema ja

ka imetava ema menüüd muutma. Nii saab laps kõhuprobleemidest vabanenuna keskenduda oma arengule ja ümbritsevale maailmale.
