

Näide seedevaevustega lapse toitumisest

Ülle Hõbemägi, toitumisterapeut, ajakirjast Toitumisteraapia nr.1, 2011

Poisslaps, sai 13 kuud ainult rinda, laps keeldus igasugusest lisatoidust, ka veest, kõht oli korras, kaalu poolest pigem priske, väga terve. Ema lõpetas suvel rinnapiima andmise ning ilmselt oli ka aeg selleks küps, sest poiss hakkas isukalt sööma tavatoitu: kodus valmistatud köögiviljapüreed vähese lihaga, suppi, putru, tasapisi ka piimatooteid. 3-4 kuud hiljem algas kõhulahtisus. Kui lapse kõhulahtisus oli kestnud juba üle kuu, lapse kaal näitas langustendentsi ning lastearst probleemi piisavalt tõsiseks ei pidanud, pöördus ema otse haiglasse, kus tuvastati nii rota- kui adenoviirus ning kehv verepilt tingis nädalase tilguti all olemise.

Pärast haiglas turgutamist hakkas lapse seedimine tasapisi normaliseeruma, piimatoodetest jäi menüüsse vaid hapupiim, aga laps keeldus ootamatult toitudest. Üks kriis järgnes teisele ning väikemeest torgiti järgneva aasta jooksul vereproovide ja tilgutite tarvis õige mitu korda. Toitumine ja selle tagajärjed hakkasid lapsele ilmselt üha enam läbielatud seostuma ning ei toonud häid mälestusi. Tavavõtetega ei olnud seda last enam võimalik sööma panna. Tervis õnneks järgneva paari aasta jooksul taastus, aga poiss valis endale aastateks välja vaid üksikud toiduained: riis, kana, hapuoblikasupp, hapud marjad ning hapupiim, ega söönud ühel toidukorral kunagi mitut toiduainet koos. Hoolimata osade lähedaste ja arsti survest last kõike sööma meelitada (kaalunormi alampiirist veidi madalama kaalu tõttu) aktsepteeris ema lapse valikuid, sest seedimine oli korras ning korra aastas tehtud verepilt ei näidanud mingeid puudujääke. Nii toitunud laps tavamõistes ühekülgselt järgmised 5 aastat, maitstes vaid üliettevaatlikult uusi toiduaineid. Lasteaiaga saavutati kokkulepe, et laps on söönud, kui ta maitseb taldrikul ühte toiduainet, kasvõi ainult leiba. Munavalget soostus poiss esimest korda maitsema 8-aastaselt, kodujuustu 9-aastaselt, keedukartulit ega munakollast ei söö siiani, täispiima ei küsi.

Nüüd, vastu 10. sünnipäeva võib öelda, et poisi söömine on piisavalt mitmekülgne, kuigi ta on endiselt väga valiv, kindlate soovidega, ning eelistab ühel toidukorral hästi lihtsat valikut: ei pane kunagi vorsti leivale ega taha spagettide kõrvale liha, küll küsib teinekord ainult liha. Hapude külmutatud marjade söömine on endiselt populaarne, magusamaitselisi puuvilju ega kooke ei võta suu sissegi. Laps on väga tähelepanelik oma seedimise suhtes, on kohe murelik, kui kõht ei ole korra päevas läbi käinud, on pannud tähele teatud toitude ja seedeprobleemide vahelisi seoseid (nt ei kannata toorest õuna tühja kõhu peale), sööb korraga vähe, aga sageli.

***Resüme:** lapsevanem saab asjade kulgu kontrollida, usaldades samal ajal lapse valikuid. Antud juhul valis laps välja ühe süsivesikuterikka (riis) ja ühe valgurikka (kana) toidu, hapupiimast sai ta vajalikke baktereid, marjadest ohtralt C-vitamiini ja fütotoitaineid, hapuoblikatest A-vitamiini, kaltsiumi, kaaliumi ja magneesiumi ning lisaks sellele on hapuoblikal veel immuunsust tõstev toime. Napp valik, aga vajadused kaetud. Ühe toiduaine valik ühel toidukorral on seletatav seedetrakti tundlikkusega ning lapse kartusega jälle kõhulahtisus saada ning haiglasse sattuda. Vereproovid ning poisi hea tervis andsid emale kindlust, et suund on õige. Seoses kooli- ja*

huviaringide koormuse kasvuga saab laps viimasel aastal lisaks multipreparaati, C-vitamiini ning kalaõli.