

Soovitame pidada toitumispäevikut, mis selgitaks Teile ebamugavusi tekitanud toiduained.

Kirurgilise onkoloogia osakond,
Puusepa 8, H korpus, II korrus
Tartu
Tel 7319839

Eesti Vähiliit

www.cancer.ee

Tasuta nõuandetelefon 800 2233 (E-R 10-12,
18-20)

Kasutatud kirjandus

Iivainen, A., Jauhiainen, M., Pikkarainen, P.
(2003). Õendusoskused, AS Medicina.

Nienstedt, W. (2001). Inimese füsioloogia ja
anatomia, AS Medicina.

<http://www.med.tu-muenchen.de>,
Ernährungstherapie nach Magenoperation
(Gastrektomie)

Koostaja: kirurgilise onkoloogia osakonna
õde Sirje Tiido

Tartu Ülikooli Kliinikum
Registratuur 731 9100
Üldinfo 731 8111
www.kliinikum.ee
kliinikum@kliinikum.ee

MAO EEMALDAMISE OPERATSIOONI JÄRGSED TOITUMISSOOVITUSED



Patsiendiinfo

Hea patsient!

Käesolevast infolehkest leiate toitumissoovitusi mao osalise või täieliku eemaldamise järgseks perioodiks.

MIS ON MAGU?

Magu on kotitaoline organ, mis talletab söögitoru kaudu tulnud toitu. Mao seinad sisaldavad näärmeid, mis eritavad toitu lõhustavaid maomahlu. Toidu segamisel maomahla tekib toidukört, mis olenevalt toidu iseloomust võib maos püsida kaks kuni kuus tundi. Mao seinte rütmiline kokkutõmbumine segab toidukörti ja lükkab seda portsjonite kaupa edasi peensoolde.

MAO EEMALDAMISE OPERATSIOONID

Magu eemaldatakse kirurgilise operatsiooni teel osaliselt (mao reseksioon) või täielikult (gastrektomia) maovähi ravis, olenevalt kasvaja levikust.

Mao täieliku eemaldamise operatsioonil ühendatakse söögitoru peensoole algusosaga, et tagada seedetrakti terviklikkus.

Mao osalise eemaldamise korral jääb alles väike osa maost, mis ühendatakse peensoole algusosaga.

TOITUMISEST PÄRAST MAO OPERATSIOONI

Vahetult pärast mao operatsiooni võib esineda isutust ja üldist halba enestunnet, mis omakorda võib viia kehakaalu vähenemisele. Nende sümptomite leevendamiseks anname Teile järgmised toitumissoovitused, millesse suhtuge paindlikult ja individuaalsest lähtuvalt Teie enesetundest ja seisundist.

Sööge sageli ja väikeste kogustena

Magu on söödud toidule reservuaariks, kuid nüüd on see operatsiooni käigus eemaldatud. Seetõttu peaks toidukorrad jagama 6-10 korrale päevas ja toiduportsjon olema väike.

Peab meeles pidama, et enam ei esine adekvaatset nälja- ja täiskõhutunnet ning täiskõhutunne võib kiiresti üle minna valutundeks.

Sööge ka siis, kui tunnete nälga hilisõhtul või öösel. Kui näljatunnet ei ole, peate sundima ennast sööma, et vähendada kaalukaotust ja parandada halba enestunnet.

Mäluge põhjalikult ja sööge aeglaselt

Põhjaliku mälumisega kaob vajadus püreestatud toitude järele. Aeglase söömise korral väldite peensoole venitust. Liiga suure toidupala neelamine põhjustab ebamugavustunnet ja seedehäireid.

Vältige kuumasid ja külmasid toite ja jooke

Normaalselt viiakse maos toit kehatemperatuurile, seetõttu on peensool harjunud vaid kehatemperatuuril olevate toidupaladega. Mao puudumisel võib liiga külma või kuuma toidu sattumine peensoolde põhjustada ebamugavustunnet ja kõhulahtisust.

Jooge väikeste sõõmudega

Piisav vedeliku kogus ööpäevas peaks olema umbes 1,5 liitrit. Kui esineb kõhulahtisust või palavikku, peab vedelikku jooma rohkem.

Juua võib kuni 10 minutit enne ja 30 minutit pärast söömist, aga mitte söögi ajal, sest see võib põhjustada ennatlikku täiskõhutunnet.

Soovitavad joogid on ilma gaasita mineraalvesi ja erinevad teed (taime, puuvilja, must tee). Juua ei soovita me gaasiga ja suhkrut sisaldavaid jooke (limonaad, puuviljamahl, jäätee) ning kohvi.

Vältige ballastaineterikkaid toiduaineid

Nüüd, kus toitu saab tarbida vaid väikeste kogustena, peab see olema energiarikas. Ballastaineterikkad toidud, millel on madal energeetiline väärtus, täidavad peensoole kiiresti aga energiat ei anna. Samas tekitavad nad gaase, mis võivad põhjustada enneaegset täiskõhutunnet ja valu.

Ballastaineterikkaid toiduaineid on: kapsas, kaunviljad, sibul, seemed, toores puuvili.