

Toitumis- ja eluviisi soovitused pärast kaalukirurgiat



Koostajad: Jaanika Tapver, Kairi Haas,
Kristel Janvest, Kendra Vaino, Kertu Kaljurand

Väljaandja: Bariatric Services AS
Väljaandmise aasta: 2026



Kaalukirurgia ehk maovähendusoperatsioonid on abiks kehakaalu langetamisel ja tervise parandamisel, kui toitumis- ja liikumisravi ei ole osutunud piisavalt efektiivseks.

Maovähendusoperatsioon on tõhusaks kaalulangetamise tööriistaks, mille tulemuslik kasutamine eeldab Teilt püsivat elu- ja mõttemuutust. Vaid nii on võimalik soovitud tulemus saavutada ja seda hoida.

Antud infomaterjal toetab Teid vertikaalse maoresektiooni (*sleeve*), maost möödajuhtiva operatsiooni (*bypass, mini-bypass*), SASI (*sleeve-bypass*) ning korduva (*revisioon*) operatsiooni järgsel taastumisel. Ühtlasi aitab käesolev juhend mõista, kuidas saate parandada oma söömisharjumusi ja teha tervist toetavaid muudatusi omaeluviisis.

Infomaterjalist leiab

- Soovitused kiireks operatsioonijärgseks taastumiseks
- Ülevaate toidumissoovitustest taastumise ajal
- Eluviisi nõuanded, et saavutada optimaalne kaalulangus ja vältida kaalu taastõusu
- Soovitusi, kuidas vältida või leevendada võimalikke operatsiooni kõrvaltoimeid



Sisukord

Soovitused operatsioonijärgseks taastumiseks	6
Haavahooldus	6
Operatsioonihaava põletiku tunnused	6
Ravimid	7
Harjutused kiireks operatsioonijärgseks taastumiseks	8
Võimalikud probleemid pärast operatsiooni	9
Söömine ja joomine pärast operatsiooni	10
Olles haiglas	10
1.-2. nädal pärast operatsiooni	10
3.-4. nädal pärast operatsiooni	12
Rohkem kui 1 kuu pärast operatsiooni	14
Vedeliku tarbimine pärast operatsiooni	14
Alkohol	15
Magusained	15
Suhkrualkoholid	16
Muundatud tärglised	16
Kokkuvõttev tabel toitumissoovitustest esimestel kuudel	18
Liikumissoovitused pärast operatsiooni	20
2–4 nädalat pärast operatsiooni: Alusta kerge treeninguga	20
4–8 nädalat pärast operatsiooni: Lisandub kardiotreening	21
6 nädalat pärast operatsiooni: Lisandub jõutreening	21
Vitamiinide ja mineraalainete asendusravi	22
Vereanalüüside kontrollimine	23
Pikaajalised toitumissoovitused ja vedelike tarvitamine	24
Toitumissoovitused	24
Vedelike tarvitamine	26
Taldrikureegel	27
Soovituslikud makrotoitained toidus	28
Sagedasemad probleemid pärast operatsiooni	30
Peapööritus ja uimasus	30
liveldus	30
Oksendamine	31
Kõhulahtisus	31
Kõhukinnisus	32
Dumping sündroom	33
Juuste väljalangemine	33
Pikaajalised probleemid pärast operatsiooni	34
Kaaluplatoo ja kehakaalu tõus	34
Mao väljavenitamine	34
Üleliigne nahk	35
Rasedus ja imetamine pärast operatsiooni	36
Sotsiaalse toetuse olulisus	36
Lisad	37
Näidismenüüd	37
Valgu tarbimine	38
Valgusisaldus erinevates toiduainetes	39

Soovitused operatsiooni- järgseks taastumiseks

Haavahooldus

Operatsioonihaav tekitatakse kirurgilise operatsiooni ajal. Haav suletakse õmblustega operatsiooni lõppedes, ja loetakse väliskeskkonnale sulgunuks 24–48 tunni pärast.

- Hoidke haavad puhta ja kuivana, et soodustada haavade paranemist ja vältida haavainfektsiooni teket. Samuti jääb puhtana hoitud haavast väiksem arm.
- Haaval olevat plaastrit tuleb vahetada kui veri või haavaeritis on plaastrist läbi imibunud või kui plaaster on määrdunud või märgunud, näiteks peale pesemist.
- Haava soovitame plaastri-
tega siduda kuni 3 päeva jooksul pärast operatsiooni. Haav on selleks ajaks hermetiliselt sulgunud ning õmblused hoiavad haavaservi koos kuni lõpliku paranemiseni.
- Haavaõmbluste eemaldamine ei ole vajalik, kuna õmblused on tehtud isesulava niidiga. Haavadest mõnikord väljaulatuvad niidiot-
sad kukuvad ära 3-4 nädala jooksul. Kui need häirivad, siis võib need maniküürkääridega ettevaatlikult naha lähedalt ära lõigata.
- Pärast haava esmast paranemist ja haavaniitide sulamist moodustub lõikusalale arm. Armi pehmendamiseks võib kasutada silikoonplaastrit või silikoongeeli, mis on saadaval apteekides käsimüügis. Silikoontoodete efekt avaldub pikaajalisel kasutamisel (4-6 kuud). Armiraviga võite alustada 3 nädalat pärast operatsiooni, kui haavad on probleemideta paranenud.

- Sauna, vanni ja ujuma võib minna 2-3 nädala pärast.
- Vältige päevitamist ja kaitske haavu otsese päikesevalguse eest vähemalt 12 kuud pärast operatsiooni. Armistunud nahk on õrn ja päikesepõletus tekib kergemini, mistõttu võivad armid jääda pigmenteeritumaks ehk tumedamaks kui ümbritsev nahk.

Operatsioonihaava põletiku tunnused

Olge valvas võimaliku haavapõletiku tekke osas ja kui teki-
vad alljärgnevad sümptomid, võtke koheselt ühendust Kliinikuga:

- üldine nõrkus ja halb enesetunne
- palavik > 37,5C
- rohke haavaeritis
- äkiline verejooks haavast
- pikenenud paranemisaeg
- paistes, punane ja valulik haava ümbrus
- mädaeritus haavast.

Ravimid

Enne haiglast lahkumist saate arstilt juhised ja retseptid erinevatele ravimitele.

Trombivastase toimega süstid

Ennetamiseks trombide teket, määratakse Teile verd vedeldavad süstid. Pärast haiglast lahkumist jätkate süstide tegemist kodus. Ravikuuri pikkus on 10 päeva. Iga päev samal ajal tehtavad süstid on eeltäidetud süstaldes. Torge tuleb teha kõhupiirkonda, võttes sõrmede vahele eelnevalt puhastatud nahavoldi ja süstides 90 kraadise nurga all korraga kogu süstla sisu.

Maohappe blokaator

PPI (prootonpumba inhibiitor, nt pantoprasool) on ravim, mis vähendab maohappe tootmist ja aitab ennetada maohaavandite teket. Ravim võetakse lonksu veega hommikul 30 min enne teisi ravimeid ja söömist. Ravikuuri pikkuse täpsustab arst, kuid üldiselt kestab ravi 8 nädalat.

Patsientidele, kes suitsetavad enam kui 10 sigaretti päevas või/ja kasutavad magu kahjustavaid valuvaigisteid nagu ibuprofeen, diklofenak, ketoprofeen, meloksikaam või naprokseen sagedamini kui kaks korda nädalas, soovitame

maost möödajuhtivate operatsioonide (*standard-bypass, mini-bypass ja sleeve-bypass*) järgselt kasutada maohappe blokaatoreid pidevalt. Suitsetamine ja nimetatud valuvaigistid tõstavad haavandi riski väikeses maos. Maohappe blokaatorid aitavad haavandit ära hoida.

Soovitatav profülaktiline doos on 20mg omeprasooli või 40 mg pantoprasooli 1 kord päevas.

Valuravi

Pärast operatsiooni tuleb enne valuvaigistite pikaajalist tarvitamist arstiga konsulteerida nende sobivuse ja ohutuse osas.

Ei ole soovitatav regulaarselt (sagedamini kui 2 korda nädalas) kasutada mittesteroidseid põletikuvastaseid ravimeid (NSAID). Levinumad NSAIDid on aspiriin, ibuprofeen, diklofenak, naprokseen ja rofekoksiib.

Pikaajalise valuvaigistite vajaduse korral on eelistatud magu mittekahjustavad koksiibid (Arcoxia), paratsetamool või vajaduse korral opiaadid (Tramadol).

Suukaudsed kontratseptiivid

Pärast maovähendusoperatsiooni võib olla rasestumisvastaste tablettide imendumine muutunud ja efektiivsus vähenenud. Seetõttu soovitame kasutada alternatiivseid rasestumisvastaseid vahendeid, näiteks plaastrid, emakasisesed vahendid jm.

Regulaarselt kasutatavad ravimid

Pärast operatsiooni jätkake oma tavapärase ravimite võtmist, kuid kindlasti on vajalik konsulteerida oma raviarstiga (perearst, töötervishoiuarst), sest kehakaalu langedes ja terviseseisundi muutudes võivad ravimi toime ja vajadus muutuda, nt vererõhu ja suhkrurahaiguse ravimid.

Taastumine haiglas

- Pärast operatsiooni ärkate ärkamispalatis, kus Teid jälgitakse õe poolt. Õed juhendavad Teid tegema erinevaid harjutusi, näiteks sügav hingamine, köhimine, jalgade liigutamine ja püsti tõusmine.
- Teil võib esineda väsimust, kerget iiveldust, valu haavade piirkonnas, nõrkust ja pearinglust. Kui eelmainitud kaebused põhjustavad tõsist ebamugavustunnet või lisandub ärevus, lihasspasmid ja õhupuudus, teavitage sellest õdesid.
- Pärast operatsiooni on tavapärane tunda mõõdukat valu. Kui valu on sedavõrd tugev, et takistab Teid püsti tõusmast või liikumast, siis teavitage sellest õdesid.
- Ärkamispalatis veedate umbes 2 tundi ja esimese operatsioonijärgse öö magate juba osakonna tavapalatis.

Tavapärane haiglaravi pikkus on 1 ööpäev.

Harjutused kiireks operatsioonijärgseks taastumiseks

Kerge liikumisaktiivsus pärast operatsiooni (nt püsti tõusmine ja jalutamine) aitavad Teil kiiremini ja ohutult taastuda. Jalutamine ja asendi vahetamine voodis aitavad parandada vereringet, mis on oluline ennetamiseks trombide teket ja kiirendamiseks operatsioonist taastumist.

Võib juhtuda, et Te ei tunne ennast kohe piisavalt tugevana, et püsti tõusta, kuid on oluline, et annaksite endast parima ja prooviksite teha alljärgnevaid harjutusi.

Järgmisi harjutusi võib teha iga tunni tagant:

Hingamisele

- Hingake sügavalt sisse
- Hoidke hinge kinni u 2 sekundit
- Hingake sügavalt välja
- Korrake harjutust 3 korda

Olles tagasi kodus, soovime esialgu teha tavapärasest kergema intensiivsusega tegevusi.

Jätkage eelpool mainitud harjutustega ning igapäevase jalutamisega.

Jalgadele

- Sirutage mõlema jala varbaid voodi jalutsi suunas, nagu vajutaksite autot juhtides pedaalile.
- Tõmmake varbad enda ülakeha suunas ja seejärel lõdvestage jalad.
- Tehke jalalabadega ringe nii vasakule kui paremale. Korrake harjutust kolm korda.

Ärkamispaletis viibides istuge voodiservale ja kõlgutage oma jalgu või seiske voodi kõrval püsti õe abil.

Võimalikud probleemid pärast operatsiooni

Muutus uriini värvis

Operatsiooni ajal kasutatakse sinise värvaine lahust, et kontrollida mao- ja sooleõmbluste pidavust. Väike osa värvist imendub soolestikus ja väljub organismist neerude kaudu uriiniga. Seetõttu võib uriini värv olla paaril esimesel päeval pärast operatsiooni sinakasroheline. See nähtus on ohutu ja möödub iseenesest.

Turse

Paaril esimesel nädalal pärast operatsiooni on soolestik turse. See on põhjustatud kirurgilisest tegevusest kõhuõõnes ja veenikaudsete vedelike manustamisest. Tursest tingitud pinget ja puhitust kõhus võite tunnetada kui ebamugavust või kergelt valu kõhu erinevates osades.

Valu õlgades ja vasaku roidekaare all

Pärast operatsiooni on võimalik, et tunnete valu õlas. See on tingitud laparoskopilise operatsiooni ajal kasutatud süsihappegaasist. Gaasist põhjustatud rõhk tekitab kõhuõõnes survet ümbritsevatele kudedele ja mõjub ärritavalt diafragmale (lihas, mida kasutatakse hingamiseks).

Diafragma on närviteede kaudu ühenduses õlaga ja seetõttu kiirgab valu õla piirkonda. Tavaliselt möödub valu paari päevaga, kuid aeg-ajalt on vajalik kasutada valuvaigisteid.

Söömine ja joomine pärast operatsiooni

Kuna kohanemine uute söömisharjumustega ning organismi paranemine on väga individuaalne, võivad perioodid kulgeda erineva kiirusega. Enne operatsioonile tulekut soovime koju varuda maitsestatamata valgupulbrit, näiteks Evo Plus neutral või Protifar. Samuti võite varuda beebitoitusid (ilma tükkideta) ja maitsestatamata valgurikast jogurtit (Skyr, kreeka jogurt 4%).

Operatsioonijärgne söömine järgib kindlaid perioode, jõudes sujuvalt tagasi tavapärase tekstuuriga toitude juurde.

Olles haiglas

- Kui Teie enesetunne on piisavalt hea (ei ole tugevat valu või iiveldust), võite esimesed lonksud vett juua umbes tund aega pärast operatsiooni. Juues proovige mitte neelata liialt õhku, sest see võib põhjustada ebamugavustunnet, röhitsemist ja puhitust. Vältige joomist pikali olles ja proovige mitte juua kõrrest.
- Päev pärast operatsiooni peaksite päeva jooksul proovima juua vähemalt 1 liitri vett.
- Teie esimene toit haiglas saab olema beebipüree, mida pakutakse päev pärast operatsiooni. Soovitatav on alustada söömist, kui gaasid on hakanud väljuma. Söoge beebitoitu väikeste koguste kaupa, maksimaalselt 60g korraga.

1.-2. nädal pärast operatsiooni

Toiduportsjoni suurus on maksimaalselt 60g ja süüa tuleks keskmiselt iga 2-2,5 tunni tagant, mis teeb päevas kokku ca 6 toidukorda. Söoge aeglaselt, väikeste suutäitega. Tehke pärast igat allaneelatud suutäit 30 sekundiline paus. Kui olete harjunud varasemalt kiiresti sööma, võtke korraga väike suutäis ning pange lusikas mõneks hetkeks (u. 30 sekundiks) lauale.

Vedelikke ei tohi tarbida koos toiduga, enne ja pärast sööki peab olema vahe vähemalt 15 minutit.

Vett tuleks juua 1,2 liitrit päevas, väikeste lonksudega. Vedelike arvestusse lähevad ka taimeteed (piparmünt, kummel, me-

Esimesel kahel operatsioonijärgsel nädalal söoge pürees-tatud vedelapoolsemaid toite. Soovituslik toidu konsistents sarnaneb beebitoitudele (ilma tükkideta).

liss jmt). Magusad joogid, sh maitseveed, kunstlike suhkruasendajatega joogid ja siirupid ei ole soovitatavad, samuti ei soovita tarvitada gaseeritud jooke.

Kui operatsioonist taastumine on olnud tavapärane ning söömine ja joomine probleemideta, ei soovita me asendada toidukorda puljongiga. Soovi korral võite juua kodus ise valmistatud puljongit toidukordade vahel, kuid see ei asenda puhta vee joomist ning toitainete rikast toidukorda.

Oluline on ka see, et toidukorrad oleksid toitainete poolest tasakaalus. Suurima osa portsjonist moodustavad valgud, seejärel kiudained (köögiviljad, marjad, puuviljad), väiksem osa on süsivesikuid ja veidikene taimseid rasvu.

Enamikke söömisega seotud probleeme saab ennetada kui:

- sööte aeglaselt
- väldite tükide ja sitkete toitude neelamist (seetõttu tulekski süüa ainult püreestatud toitu)
- lõpetate söömise, kui tunnete, et kõht hakkab täis saama
- väldite kiirete süsivesikute (tähtlis, suhkur) ning kõrge rasvasisaldusega toitude söömist.

Esimese kahe nädala toitude näiteid:

Püreesupp

40%-50% kala/ilma nahata kana/väherasvane liha

30-35% köögivilju

20% kaunvilju (kikerhersed, ilma kestadeta oad) /kartulit

5% taimseid rasvu (nt oliiviõli)

Portsjonile lisada 1 mõõtelusikas valgupulbrit

Puder

podruhelbeid (jahvatatud) või kaera/odrajahu keetmiseks

vett pooleks piimaga

soola

Ühele portsjonile lisada:

1 mõõtelusikas valgupulbrit

0,5 tl oliiviõli

1 tl banaani-mustikapüreed

Purustatud helbed võib panna eelneval õhtul vette ligunema, nii saab puder hommikul kiiremini valmis.

Smuuti

(mitme korra kogus, säilitada sügavkülmikus)

100g kreeka jogurtit (4%) või Skyri

3 mõõtelusikat valgupulbrit

40 g banaani

40 g mustikaid

0,25 avokaado

Vett vedeldamiseks (u 0,3 klaasi, vajadusel rohkem)

Poest ostetud valmis puuvilja- ja marjapüreede suhkrusisaldus võiks jääda alla 10g /100g kohta.

Piimatoodete rasvasisaldus võiks olla alla 5%.

Kodujuustu-tuunikala püree

40% kodujuustu

30% tuunikala

30% kikerherneid või kartulit

vajadusel jogurtit vedeldamiseks (sõltub kodujuustu konsistentsist)

PS! Kui tunnete, et püreesupid ja smuutid jäävad lahjaks, ta-sub proovida just seda toitu.

Jogurt püreestatud marjade ja banaaniga

50% kreeka jogurtit,

20% banaanit

30% mustikaid või maasikaid

Portsjonile lisada 1 mõõtelusikas valgupulbrit

Beebitoidud (ilma tükkideta)

50% beebitoitu (nt puuvilja- või marjapüreed, mõeldud kuni 6 kuu vanustele lastele)

50% kreeka jogurtit või Skyr'i

Portsjonile lisada 1 mõõtelusikas valgupulbrit.

3.-4. nädal pärast operatsiooni

Sellel perioodil võite hakata suurendama korraga söödava toidu kogust. Soovitame suurendada toiduportsjonit vähehaaval kuni see jõuab 100 grammini. Kuid kindlasti jälgige täiskõhutunde tekkimist ja seejärel lõpetage söömine (vähem võib, kuid üle 100g ei ole soovitatav sellel perioodil süüa).

Selleks, et täiskõhutunnet õigeaegselt tunnetada, harjutage end sööma aeglaselt, üks toidukord peaks kestma 20-30 min. Närige toitu põhjalikult ja tehke suutäite vahel pause.

Sööma peaks keskmiselt iga 3 tunni tagant, kokku 5 toidukorda päevas, millest vähemalt 3 peavad olema põhitoidukorrad ja 2 võivad olla vahepalad.

Vedeliku päevane tarbimine (vesi ja taimeteed) võiks sellel perioodil jõuda 1,5 liitrini (kui veel ei ole jõudnud).

Kolmandal operatsioonijärgsel nädalal ei pea enam toitu pürees-tama, kuid toit peab olema pehme, mahlakas ja kergesti läbi näritav. Allpool on toodud ka mõned toitude näited, kuid kindlasti ei ole see nimekiri lõplik.

Osad patsiendid ootavad väga päeva, millal saab püreetoidult üle minna pehmele toidule. Kuid on ka patsiente, kellel on hirm püreestamata toitude ees. Sel juhul on soovituslik teha esialgu üks pehme toidukord päevas ja ülejäänud toidukorrad võivad jääda püreena. Kui tunnete end järgmisel päeval kindlamana, võite teha kaks pehmet toidukorda ja sealt siis edasi vastavalt enesetunde-le. Võtke üleminekut rahulikult.

Endiselt ei soovita neelata alla tükke ja tugevakiulisi toiduosakesi. Seetõttu on soovitatav vältida kuivi, sitkeid ja kiulisi toite. Näiteks tomatikoori, viinamarjakoori, apelsini tüki ümber olevat nahka,

kapsarootsused, läbikasvanud sealiha, veiseliha, seemneid, pähkleid jmt. Samuti ei soovita süüa veel riisi, makarone, pehmeid saia- ja leivatooteid (erandiks näkileib või koorikleib, mida võib sobivuse korral süüa). Sepikut võib süüa röstitud kujul.

Nüüd võite hakata sööma ka värskaid puuvilju ja marju, kuid ilma koore ja seemneteta. Köögiviljad peaksid valdavalt kuni esimese kuu lõpuni olema kuumtöödeldud, sest tooreid köögivilju on raske piisavalt peeneks närida. Proovida võib kooritud tomatit või kurki.

Suppe ei soovita me süüa kahel põhjusel. Esiteks ei ole suppid piisavalt valku (välja arvatud juhul, kui tegemist on hernesupi või mõne muu valgurikka supiga). Teiseks on supi söömine sama, mis vedeliku tarbimine koos söögiga ning kogemus näitab, et päris tihti muutuvad supi portsjonid järjest suuremaks ja ületavad soovitusliku portsjoni suuruse. Suppide asemel soovitame süüa hautisi ja pajaroogasid.

Homмикusöögid

Munapuder/omlett + näkileib avokaadoga + (kooritud) värsked kurk/tomat või hautatud köögivilju;

Kaerahelbepuder (lisatud oliiviõli) + kodujuust/pehmem keedumuna + mustikad/maasikad/banaan

Tatrapuder (lisatud oliiviõli) + pehmem keedumuna/kodujuust + värsked kurk (ilma kooreta)

Võileib [näkileib/rukkipala + hummus/ilma nahata kana või kalkunisink/pasteet/kodujuust + (kooreta) kurk]

Pehmem keedumuna/kodujuust + hautatud köögivilju [porgand/(suvi)kõrvits/ lillkapsas/brokkoli või värsket kurki/tomatit ilma kooreta] + kartul või pehmeks keedetud tatar

Vahepalad

Smuuti: maitsestamata kreeka jogurt/skyr + banaan + marjad ilma suurte seemneteta (nt. maasikad, mustikad) + avokaado;

Puuvili/marjad (maasikad, mustikad) + kodujuust/maitsestamata skyr/maitsestamata kreeka jogurt/maitsestamata kohupiimakreem.

Lõuna- Ja Õhtusöögid

Mahlane ahjukala + hautatud köögiviljad [(suvi)kõrvits/porgand/lillkapsas/brokkoli + kartul];

Kurgi-kodujuustusalat + keedukartul;

Ühepajatoit linnuliha/sealiha/hakkliha* + kikerhersed, köögiviljad (nt lillkapsas, porgand, peet) + kartul;

Kana-kikerhernehautis + köögiviljad;

Hakklihakotlet* + köögiviljahautis + keedukartul;

Kana-kartuli-köögiviljavorm + piima-muna segu.

Jälgida tuleks ka seda, et igal toidukorral oleksid olemas nii valgud, kiudained, süsivesikud kui taimsed rasvad.

*Kõigile ei pruugi hakkliha sobida teralise konsistentsi tõttu. Soovitatav on kasutada kas delikatesshakkliha (rasvasus alla 7%) või kanahakkliha.

Rohkem kui 1 kuu pärast operatsiooni

Võite ettevaatlikult alustada tavalise tahke toidu söömist. Kui proovite uusi toite, siis võtke üks toit korraga ja alustage väikeste kogustega. Kui mõni toit põhjustab ebamugavustunnet, proovige seda nädala pärast uuesti.

Toidud, mis põhjustavad sagedasti ebamugavustunnet: kõrge rasva- ja suhkrusisaldusega toidud, magusad joogid (mahlad, poest ostetud maitseveed, jogurtijoogid, karastusjoogid), pehmed leiva- ja saiatooted, leotamata pähklid ja seemned, veiseliha, üle küpsutatud sitke kanafilee, läbikasvanud sealiha, sitked puu- ja köögiviljade koored/nahad, valge riis ja nisujahust makaronid. Vältige ka toiduaineid,

mis paisuvad kõhus (kamajahu, chia seemned). Neid toite võite süüa eelnevalt leotatuna, kui paisumise protsess on ära toimunud.

Jätkuvalt on oluline, et sööte aeglaselt, närite toidu korralikult läbi ja lõpetate söömise, kui tunnete esimesi märke täiskõhutunde tekkimisest.

Sööge regulaarselt iga 3-4 tunni tagant toitainete poolest tasakaalustatud toitu. Kui paigutate toitu taldrikule, siis mahuliselt peaks olema valku ca 40-50%, kiudaineid 30-35%, süsivesikuid 20% ja ca 5% taimseid rasvu (nt oliiviõli, avokaado, oliivid, pähklid ja seemned) või kalarasva (omega-3).

Kui Te tunnete nälgatunnet söögikordade vahepeal, ei ole Teie menüü tõenäoliselt tasakaalus ja tasub üle vaadata valkude, kiudainete, süsivesikute ja rasvade tasakaal oma menüüs.

Vedeliku tarbimine pärast operatsiooni

- Jooge aeglaselt, väikeste lonksudega ja kogu päeva jooksul.
- Ärge jooge 15 minutit enne ja pärast söömist, ega söömise ajal.
- Vältimaks vedelikupuudust on soovitatav juua 1,2-1,5 liitrit vedelikku iga päev.
- Sobilikud joogid on vesi, taimetee, ise valmistatud maitsevesi.
- Võite juua kohvi ja teed (must ja roheline), kuid nei-

le ei tohiks lisada suhkrut ega mett. Pidage meeles, et need ei asenda vett. Samuti on soovitatav kohvi ja tee koguse võrra suurendada vee tarbimist.

- Suurendage vedeliku tarbimist, kui tekivad vedelikupuuduse nähud. Need võivad olla näiteks tumekollane uriin, iiveldus, peavalu, uimasus, väsimus, kuiv nahk, suukuivus ja katune keel.

Kui vee joomine põhjustab iiveldust või on ebameeldiv, siis:

- proovige juua ise tehtud maitsevett. Maitsestage vett tsitruselistega, puuviljadega, kurgi, marjade, mündi jmt.
- proovige erineva temperatuuriga jooke. Teile võib sobida soe või külm vedelik, näiteks sidruniga soe vesi või võite proovida imeda jääd, mis on valmistatud maitseveest. Kuid samuti võib Teile sobida leigel temperatuuril vesi.

Ärge jooge gaseeritud jooke!

Gaasilised joogid täidavad magu ja hõivavad maos söögile ja jookile vajaliku ruumi ning tekitavad puhitust, gaasivalu jm. Pidev gaseeritud jookide tarbimine võib tekitada probleeme täiskõhutunde tajumisega. See omakorda võib põhjustada toiduportsjone suurenemist. Lisaks on gaseeritud joogid enamasti ebatervislikud, nt limonaad, energijook jmt.

Alkohol

Pärast kaalukirurgiat on vaja hoiduda alkoholsete jookide tarbimisest vähemalt 6 kuud.

Alkohol imendub pärast operatsiooni kiiremini ja selle mõju on intensiivsem. Ka väike alkoholikogus võib tekitada keskmise või raske joobe. Sage alkoholitarbimine tõstab alkoholi sõltuvuse riski. Kõige parem on alkoholist üldse loobuda.

Alkoholi võib tarvitada väikeses koguses ja harva ainult sellisel juhul, kui sõltuvusnähte ei esine.

Magusained

Paljud tooted on märgistatud kui „suhkruvabad“, kuid sisaldavad sageli kunstlikke magusaineid. Magusained ei ole otseselt ohtlikud, kuid need ei ole ka neutraalsed. Pärast bariaatrilist operatsiooni võib organism neile tundlikumalt reageerida, mistõttu ei soovita me magusainete igapäevast ega sagedast kasutamist.

Uuringud viitavad sellele, et magusainetel võib olla ebasoodne mõju tervisele, eriti soolestikule, mõjutades soolestiku mikrobioomi tasakaalu ning avaldades erinevate seedehäiretena. Erinevatel suhkruasendajatel võivad olla ka erinevad kõrvaltoimed ning suuremates kogustes võivad need mõjuda lahtistavalt.

Kunstlike magusainete, nagu suhkrust 200–600 korda magusamate atsesulfaami, aspartaami ja sukraloosi tarbimisel saab aju signaali, justkui organism saaks suhkrut. Magus maitse võib stimuleerida insuliini tootmist, mis omakorda võib soodustada söögiisu suurenemist.

Tähelepanu!

Alkoholisõltuvuse tekkimise oht on pärast maovähendusoperatsiooni tõusnud!

Levinumad sünteetilised magusained on:

- Aspartaam (E951)
- Atsesulfaam K (E950)
- Sukraloos (E955)
- Sahhariin (E954)

Suhkrualkoholid

(nt erüritool, ksülitool, maltitool, laktitool, isomalt) võivad põhjustada puhitust, gaase ja kõhulahtisust, kuna need ei imendu täielikult ning käärivad soolestikus. Tundliku seedimise korral (nt IBS-i või bariaatriliste patsientide puhul) võivad sümptomid tekkida juba väikestest kogustest ning avalduda **dumpingu** -laadsete sümptomitena

Suhkrualkoholid on:

- Erüritool (E968)
- Ksülitool (E967)
- Isomalt (E953)
- Maltitool (E965)
- Laktitool (E966)

Kogemuse põhjal näeme, et patsientidel, kes tarbivad igapäevast proteiinijooke, -batoone ja teisi magustatud tooteid, esineb sagedamini seedeprobleeme ning samuti suurenenud näljatunnet ja magusaisu.

Muundatud tärklised

Osad piimatooted sisaldavad lisaks magusainetele ka kiiresti imenduvaid süsivesikuid, nagu modifitseeritud tärklis, ning mõnes tootes ka maltodekstriin. Sellisteks toodeteks on näiteks proteiinikohupiimad, pudingud, proteiinijoogid ja maiustused, kuid neid aineid sisaldavad ka batoonid, nn proteiiniveed ning karastusjoogid.

Maltodekstriinil on väga kõrge glükeemiline indeks – isegi kõrgem kui lauasuhkrul –, mistõttu tõstab see veresuhkru taset kiiresti. Sellele järgneb aga kiire veresuhkru langus, mis võib põhjustada näljatunnet ja energiakõikumisi.

Ka modifitseeritud tärklis on töödeldud süsivesik, mis mõjutab veresuhkru taset sageli intensiivsemalt kui enamik looduslikke tärkliseid. Valgubatoonides kasutatakse sageli ka tapioki- või maniokitärklisi. Tapiokitärklisel on kõrge glükeemiline koormus ning see imendub kiiresti; ka maniokitärklisi peetakse kiiresti imenduvaks süsivesikuks.

Sellised koostisained selgitavad, miks mõned inimesed kogevad pärast proteiinibatooni, -jogurti või -pudingi söömist veresuhkru kõikumisi ja kiiresti tekkivat näljatunnet.pärast proteiinibatooni,

Enne toote ostmist tasub alati vaadata selle koostist. Mida naturaalsem on toit, seda suurema tõenäosusega toetab see tervist iga amsuga!

Seetõttu on soovitatav eelistada naturaalsemaid ja tasakaalustatumaid toidukombinatsioone, näiteks:

- pähklid koos puuviljadega
- juust koos puuviljadega
- marjad koos kohupiima või Kreeka jogurtiga

Need valikud aitavad hoida veresuhkru taseme stabiilsemana ning tagavad pikemaajalise täiskõhutunde.

Kokkuvõttev tabel toitumissoovitustest esimestel kuudel

Operatsioonijärgne dieet on mõeldud ohutu taastumise tagamiseks ja soovituste järgimine on oluline!

	1-2 nädalat pärast operatsiooni	3-4 nädalat pärast operatsiooni	rohkem kui 1 kuu pärast operatsiooni
Milline on toidu tekstuur?	Ilma tükkideta püree	Kergesti näritav pehme toit	Järkjärguline üleminek tavapärase tekstuuriga toitule
Kui suur on toiduportsjon?	15...60 g	50...100 g	Aegamisi suureneb kuni 200 g

Esimese paari kuu jooksul on otstarbekas mõõta ära toiduportsjoni suurused, sest täiskõhutunne võib olla harjumatult erinev varasemast. Võite tunda pinget mao või kõri piirkonnas, vajadust rõhitse-da vms. On oluline, et õpiksite aru saama keha uutest märguannetest ja tunnetama, mida teie keha talub ning vajab.

Millised toiduained on sobilikud?	<ul style="list-style-type: none">• Skyr, kreeka jogurt koos puuviljapüreega või köögiviljapüreega• püreestatud kodujuust kikerhernestega-kartuliga• püreestatud kana rinnafilee või nahata koivaliha, kalkun, kala koos köögiviljade ja kartuliga• valgurikkad smuutid mustikate, maasikate, banaaniga• madala rasvasisaldusega püreesupid• vedel puder valgupulbriga ja marjadega nt. mustikate või maasikatega	<ul style="list-style-type: none">• munatoidud, näkileib, kooritud kurk või tomat• hautised ja pajaroa liha ja/või kaunviljadega• hakklihast valmistatud toidud koos köögiviljade ja kartuliga• küpsetatud või aurutatud kala koos köögiviljade ja kartuliga• pehmed puuviljad nt. pirn, õun ja seemneteta marjad koos Skyriga• kooritud tomat ja kurk salatina põhitoidu kõrval• puder mustikate või maasikate ja valgupulbriga• võileib näkileiva või koorikleivaga	<ul style="list-style-type: none">• Valgud: ilma nahata kanaliha (rinnafilee, koib, puhastatud kintsuliha), kalkuniliha, keskmise rasvasusega kala, muna, maitsestatamata piimatooted, kaunviljad, soja.• Süsivesikud ja kiudained: täisteraviljad, marjad, puuviljad, kartul, tatar, näki- ja koorikleib, kaunviljad, köögiviljad• Rasvad: oliiviõli, pähklitest, seemnetest ja avokaadost valmistatud õlid, avokaado. Vähehaaval võite hakata proovima öö läbi leotatud pähkleid nt. india pähkleid
------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	1-2 nädalat pärast operatsiooni	3-4 nädalat pärast operatsiooni	rohkem kui 1 kuu pärast operatsiooni
Mitu toidukorda?	4-6 einet päevas	4-6 einet päevas	3 einet päevas ja 1-2 vahepala
Kui palju vett?	miinimum 1,2 liitrit	1,2-1,5 liitrit	1,2-1,5 liitrit

Jätkake PPI võtmist (nt pantoprasool) kuni 2 kuud pärast operatsiooni, vajadusel kauem.

Liikumissoovitused pärast operatsiooni

Maovähendusoperatsiooni järel parima tulemuse saavutamiseks ning selle hoidmiseks on vaja pühendumist uuele eluviisile. Väga oluline roll eesmärkide saavutamisel lisaks tervislikule toidule ja heale unele on **kehaline aktiivsus**. Liikumine ja treening pärast maovähendusoperatsiooni aitab põletada rasvu, vähendab lihassmassi kadu, reguleerib veresuhkrut ning parandab organismi vastupanuvõimet haigustele.

Pärast operatsiooni peaks kohe alustama rahulike, **aeglase jalutuskäikudega**. Pea meeles: sinu keha on endiselt taastumas, seetõttu on oluline jälgida oma enesetunnet ja haiglast saadud soovitusi. Kõnni 15 -20 minutit korraga, tee seda 3-4 korda päevas. Tähtis on, et kõik kehalised tegevused oleksid ohutud ning aitaksid kaasa taastumisele, põhjustamata kehale täiendavat kahju. Väldi äkilisi ja ootamatuid kõhulihaste pingutusi.

Vahetult peale operatsiooni: rahulik liikumine

2–4 nädalat pärast operatsiooni: Alusta kerge treeninguga

Jalutuskäigud võiksid nüüd muutuda pikemaks ja tempokamaks. Kõndimisel on olulised mugavad ja jalga toetavad, pinnasele sobivad jalatsid. Kui soovid, võid kõndimisel kasutada kõnnikeppe. Need aitavad hoida tasakaalu, on toeks puhkamisel ning treenivad samas ka ülakeha lihaseid. Nüüd, kui keha on paranenud, võid alustada madala intensiivsusega harjutustega. Jalgade tõsted, jalalihaste dünaamilised (lühiajaline ja liikuv, mitte lihtsalt hoidmine) venitused, õla- ja käteringid võivad olla suurepäraseks viisid liigesliikuvuse suurendamiseks ja lihaste soojendamiseks.

Kolm nädalat pärast operatsiooni võib alustada kerge joogaga, soovitatavalt treeneri juhendamisel. Kerge jooga aitab kaasa liigeste tervisele, parandab tasakaalu ja tugevdab lihaseid.

Ka **jalgrattasõit** on nüüd lubatud. Jalgrattasõit on hea üldkeheline treening, mis tugevdab jalalihaseid ja on liigestele vähem koormav kui jooksmine. Sobib hästi ka liigeshaiguste korral. Sõida rahulikus tempos ning hoia pulss madalal, mitte enam kui 120 lööki minutis. Jälgi enda üldist enesetunnet, võta hoog maha ja lõpeta, kui tunned nõrkust või valu.

2-3 nädalat pärast operatsiooni, kui haavad on paranenud, võib alustada **ujumisega**. Ujudes on koormus liigestele madal ja seetõttu on see väga hea liikumisviis. Ujumine on ka hea kardiovaskulaarne treening, treenib hästi selja- ja kõhulihaseid ning suurendab painduvust. Uju rahulikult, ühtlases tempos ja ilma suurema pingutusega.

4-8 nädalat pärast operatsiooni: Lisandub kardiotreening

4 nädalat pärast operatsiooni on hea aeg alustada **mõõdukate kardiotreeningutega**. Kardiotreening tugevdab südant ja kopsu ning aitab kaasa üldise füüsilise vormi paranemisele.

Sea eesmärgiks treenida 4 päeva nädalas, 30 minutit päevas. Kui selline koormus tundub mugav, võib aja jooksul minuteid lisada. Endiselt on tähtis kuulata oma keha. Kui treenimise ajal tekib üleväsimus, õhupuudus või südamekloppimine tuleb trenn katkestada ja puhata. Koormus peaks olema selline, et saad treeningu ajal rääkida.

Ka golf on hea treening pärast maovähendusoperatsiooni. Raske golfikoti tassimine on 4 nädalat pärast operatsiooni lubatud juhul, kui see ei tekita kõhus ebamugavust või valu.

Tantsimine on samuti hea üldtugevdav ja meeleolu tõstev treening. Tantsimine parandab kehahoiakut, tugevdab lihaseid, treenib vastupidavust ja tasakaalu.

6 nädalat pärast operatsiooni: Lisandub jõutreening

Lisa jõutreening oma treeningkavasse vähemalt 2 korda nädalas. Jõutreening arendab lihaseid, nende jõudu ja vastupidavust.

Treeningutega alustades on tähtis meeles pidada, et alustama peab väiksemate raskustega. Normaalne pingutus on lubatud. Peata treening kohe, kui tunned teravat valu, survet rinnus, iiveldust või tugevat õhupuudust.

Jõutreeninguid võid teha kodus keharaskusega või lisaraskustega. Treeni erinevaid lihasgruppe. Mitmekülgselt saab treenida ka jõusaalis, kus esmaseid juhendeid saab küsida treeneritelt.

Kardiotreeningud võiksid koos jõutreeninguga jätkuda 2-4 korral nädalas, kestvusega 30 (4 korda nädalas) - 60 (2 korda nädalas) minutit.

Proovi leida liikumisviis, mis Sinu elustiiliga sobib. Kui sulle ei meeldi rutiin, siis tee oma treeningkava vaheldusrikkaks harrastades erinevatel nädalapäevadel erinevaid liikumisviise. Näiteks rattasõit esmaspäeval, tantsimine kolmapäeval ja ujumine või jooga reedel. Oluline on üldine aktiivsus (nädalas 56 tuh sammu).

Sportlased võivad 8 nädalat pärast operatsiooni alustada tugevamate treeningutega vastavalt enda enesetundele.

Vitamiinide ja mineraalainete asendusravi

Tarvitage igapäevaselt toidulisandeid. Pärast operatsiooni on vitamiinide ja mineraalainete imendumine vähenenud, seega on vajalik igapäevaselt juurde võtta vitamiinide ja mineraalainete lisandeid, et ennetada võimalikke toitainete vaegusi. Soovitame eelistada kaalukirurgia patsiendi jaoks spetsiaalselt väljatöötatud tooteid, näiteks FitForMe multivitamiinid ja kaltsium. Täpsema individuaalse soovitusete saate operatsiooni järgselt haiglas. Juhul, kui Teile nimetatud tooted ei sobi, konsulteerige bariaatriaõe või toitumisterapeutiga sobivate lisandite leidmiseks.

Järgnevas tabelis on toodud standardsed soovitusused. Tulenevalt vereanalüüside tulemustest võib raviskeem täiendada ja see lepitakse kokku bariaatriaõe või toitumisterapeutiga.

Alustage vitamiinide ja mineraalainete asendusraviga 3. nädalast pärast operatsiooni, kuid kui need tekitavad Teile iiveldust või teisi probleeme, katkestage tarbimine ja proovige uuesti 1 nädala pärast.

Vitamiinide ja mineraalainete asendusravi on oluline.

Toidulisand	Kui palju?	Kui sagedasti?	Nõuanne
FitForMe (WLS) Multivitamiin	Üks kapsel/tablett	Üks kord päevas	Võtke lisand pärast sööki, soovitatavalt pärast lõunasööki. Vältige tühja kõhuga võtmist.
Kaltsium (tsitraadi vormis)	Vastavalt operatsioonitüübile ning operatsioonist möödunud ajale 800-1500 mg päevas	Vastavalt operatsioonitüübile ning operatsioonist möödunud ajale 2-3 korda päevas	Eelistage kaltsiumtsitraati. Soovitame FitForMe pehmeid närimistablette. Saadaval on ka apelsini- ja mündimaitsetelised närimistabletid. Võtke kaltsiumit eraldi multivitamiinist, kuid võite võtta koos magneesiumiga.
Magneesium (tsitraat- või glütsinaatvormis)	200mg	Üks kord päevas õhtuti	Võtke koos kaltsiumiga. Kui esineb magneesiumipuuduse sümptomeid, võtke kaltsiumist eraldi. Toode valides eelistage lisavitamiinideta magneesiumi.

PS!

Kaltsiumi ja magneesiumi puhul tuleb pakendilt vaadata puhta kaltsiumi ja magneesiumi sisaldust.

Vereanalüüside kontrollimine

Operatsioonijärgsed vereanalüüsid tehakse 6 kuud, 12 kuud ja 24 kuud pärast operatsiooni, puuduste korral ka sagedamini. Lisaanalüüside vajadus lepitakse kokku bariatriaõe või toitumisterapeudiga. Vajalikud lisaanalüüsid tuleks teha kas perearsti juures või Synalbi laboris tasulisena.

Kui tulemused on normaalvahemikes, on edaspidi vajalik teha vereproov üks kord aastas. See aitab varakult tuvastada ja ennetada võimalike toitainevaeguste teket.

Et tagada vastuste adekvaatsus, palume mitte tarbida vitamiine ja mineraalaineid (kaltsium, magneesium, raud) 5-7 päeva enne vereproovi andmist! Juhul, kui neid vajate, siis viimasest B12-vitamiini süstist peaks möödama vähemalt 1 kuu!

Pikaajalised toitumis- soovitused ja vedelike tarvitamine

Toitumissoovitused

Kiire kaalulanguse perioodi (kuni 6 kuud pärast operatsiooni) lõppedes ja edaspidi (rohkem kui 2 aastat pärast operatsiooni), oleks hea jälgida toitumissoovitusi, mis tagavad püsiva kaalulanguse ja piisava energiakoguse ka tulevikus.

Selleks, et tagada püsiv kaalulangus ning hilisem kaalu stabiilsus, sööge tasakaalustatud põhitoidukordi 3 korda päevas ja lisaks 1-2 vahepala. Söögikordade täpne arv sõltub Teie energiavajadusest päeva jooksul ning ka toiduportsjoni suurus. Portsjoni keskmine suurus on 200 g ning soovitatav on süüa 4–5 söögikorda päevas. Kui Teie portsjoni suurus on väiksem või energia kulutamine suurem, on soovitatav lisada vähemalt 1 vahepala päevas. Seda samuti ka juhul, kui teete palju trenni. Süües toitu väiksematelt lauanõudelt tekitab see visuaalse mulje, et söödav portsjon on suurem. Lõpetage söömine niipea kui tunnete täiskõhutunnet.

Iga toidukord peaks sisaldama kõrge toiteväärtusega toiduaineid. Nendeks on:

- Valgurikkad toidud (kodujuust, Skyr, Kreeka jogurt, maitsestatamata jogurt, kala, kana, kalkun, väherasvased lihad, muna, kaunviljad)
- Köögiviljad, marjad ja puuviljad
- Täisteratooted (nt kaer, rukis, tatar, hirss, täisterariis, täisteramakaronid), kartul ja bataat.
- Taimsed rasvad: avokaado, oliivid, pähklid, seemned ja nendest valmistatud õlid.

Vältige kõrge rasva- ja/või suhkrusisaldusega toite, sest neid süües saab päevase toiduenergia hulga kiirelt täis, kuid nende toiteväärtus on madal. Ehk teisisõnu on kaloril ja kaloril vahe. Rasva- ja suhkrurikkad toidud võivad samuti aeglustada kaalulangust ja põhjustada kehakaalu tõusu. Lisaks võivad seda tüüpi toidud tekitada *dumping* sündroomi.

- Kõrge rasvasisaldusega toidud on enamikud snäkid, praetud söögid, rasvane liha (sh kamar, kananahk), täispiim, või, juust, erinevad koored jne.
- Kõrge suhkrusisaldusega toidud on kõik lisatud suhkruga joogid, kommid, koogid, küpsised, šokolaad, jäätis, suhkrurikkad hommikusöögihelbed jne.

Jälgige, et Teie söögikorrad oleksid mitmekesised. Näiteks, kui sööte munarogasid, et seal kõrval oleksid süsivesikud (nt näkileib) ja köögiviljad (nt kurk ja tomat). Kui sööte puuvilja, siis seal kõrval oleks valk ja rasv [nt maitsestatamata jogurt või 20 g pähkleid (soovituslik päevanorm, mida võib jaotada ka päeva peale mitmeks portsjoniks)].

Kui portsjoni suurus on näiteks 200 g, võiks näidisportsjon olla järgmine:

80 g küpsetatud kana/kala

40 g hautatud köögivilju

35 g värsket salatit

40 g kartulit (pruun riis, tatar, täisterapasta, kartul, bataat, kinoa)

5 g oliiviõli

Eelistage tahkeid toite. Võrreldes pehme ja vedela tekstuuriga, täidab tahke toit kõhtu kiiremini ja täiskõhutunne kestab kauem. Väiksem magu aitab piirata toiduportsjonite suurust, aga süües pehme ja vedelama tekstuuriga toite, ei ole antud piirang niivõrd tuntav ehk saate süüa suuremaid portsjoneid. Kui pidevalt süüa suuremaid portsjoneid, võite saada liigselt toiduenergiat, mis omakorda võib pärssida kaalulangust ja raskendada kehakaalu säilitamist.

Oluline on pöörata tähelepanu ka sellele, et söömise raskuskese oleks päeva esimeses pooles. Kui jätate sellel ajal toidukordi vahele, võib see põhjustada näksimisvajadust ja ülesöömist õhtusel ajal.

Üritage järgida kindlat toidukordade rütmi. Süües väikseid portsjoneid (näksimiseks) planeeritud toidukordade vahele, võite Te saada liigselt toiduenergiat, mis võib pärssida kehakaalu langust ning põhjustada kaalutõusu. Kui tunnete pärast õhtusööki, et tahksite veel midagi süüa, sööge tasakaalus toidukord, sest juhuslike näksimistega ei teki küllastustunnet.

Närige toit põhjalikult läbi (u 20-30 korda), kuni see on pehme ja seda on lihtne neelata.

Võtke söömiseks aega. Harjutage aeglaselt söömist ja lõpetage söömine kohe, kui hakkate tundma täiskõhutunnet. Esimene märk täiskõhutundest on survetunne rinnaku taga. Liiga suure portsjoni söömine ja/või kiire söömine võivad tekitada valutunnet. Aeglustamiseks söömist, pange iga suutäie järgselt söögiriistad 30 sekundiks lauale või hoidke lusikat või kahvlit mittedomineerivas käes (ehk kui olete paremakäeline, siis hoidke lusikat või kahvlit vasakus käes).

NB! Kui Teil on vaja arvestada täpsemalt toitainete energetilist jaotust (nt tegelete jõutreeninguga) ja soovite kasutada mõnda toitumisalast rakendust, siis makrotoitainete energetilise soovituslik jaotus oleks järgmine: 25% valku, 30% rasvu, 45% süsivesikuid ja 15 g kiudaineid 1000 kcal kohta.

NB! Supid ei ole sobilik toit, kuna sisaldavad vähe valku ning selles toidus on koos vedelik ja tahke toit.

Pöörake tähelepanu oma söömise põhjustele. Lisaks näljale süüakse sageli vedelikupuuduse, emotsioonide või soodustava keskkonna tõttu. Proovige tõsta oma teadlikkust enda söömise osas: kas ma süön, sest minu viimasest toidukorrast on möödas mitu tundi ja kõht on tühi või ma süön, sest tunnen igavust, stressi, kurbust, ärevust või ma süön, sest mingi toit on laua peal või köögikapis olemas?

Tõelist füüsilist nälga rahuldab igasugune toit, aga emotsionaalne nälg isutab kindla toidu järele. Kui tunnete, et süöte sagedasti soovist oma emotsioone tuimestada, on soovituslik otsida psühholoogilise spetsialisti tuge. Küsige psühholoogi soovitus oma bariatriaõelt või kliendihaldurilt.

Vedelike tarvitamine

Jooge päeva jooksul sagedasti ja piisavalt vett või marja- ning taimeteed. Vältige joomist 15 minutit enne ja pärast toidukorda ning ka söömise ajal, sest see aitab ennetada võimalikke ebameeldivaid sümptomeid, nt *dumping* sündroom.

Veenduge, et joote piisavalt vett, sest sagedasti aetakse janutunde segamini näljatundega.

Hoiduge gaasiliste, lisatud suhkruga ning alkoholsete jookide joomisest!

Tähelepanu! Alkoholisõltuvuse tekkimise oht on pärast maovähendusoperatsiooni tõusnud!

Taldrikureegel

Tasakaalustatud taldrikureegel pärast maovähendusoperatsiooni

40-50% valgud

kana, kala, muna, kohupiim, maitsestatamata kohupiimapasta või kodujuust, kaunviljad

30-35% kiudained

porgand, peet, lillkapsas, kõrvits, suvikõrvits

Puuviljad: melon, banaan, mustikad, maasikad

20% süsivesikud

Teraviljatooted: kaerahelbed, näkileib

Juurviljad: kartul, bataat

rasvad

oliiviõli, avokaado, pähklid, seemned



Soovituslikud makrotoitained toidus

Valgud	Toidurasvad	Süsivesikud	Kiudained
Kana (filee, koib, kints ilma naha ja rasvata)	Kalarasv (oomega-3)	Tatar (korralikult pehmeks keedetuna)	Köögiviljad, lehtviljad
Muu väherasvane liha (kalkun, siga*, veis*, hakkliha)	Avokaado (max 0,5 avokaadot päevas jagatuna kaheks korraks)	Kaerahelbed	Marjad (mitte kõvade kestade ja seemnetega)
Kala, keskmise rasvasusega (2-3x nädalas)	Seemned, pähklid, mandlid (20g päevas, leotatult jagatuna 1-2 toidukorraks), 1,5 + kuud	Mitmeviljahelbed	Puuviljad (vähese suhkrusisaldusega)
Mereannid	Oliivid	Täisterariis*	Kaunviljad (läätsed, herved, kikerherved, oad*)
Muna	Eelnevatest õliviljadest valmistatud õlid	Täisterapasta*	Täisteraviljad
Sojatooted (tofu, jogurt)	Kookosrasv	Kinoa*	Seemned*, pähklid*, mandlid* (20g päevas, leotatult jagatuna 1-2 toidukorraks), 1,5+ kuud
Kaunviljad (läätsed, herved, kikerherved, oad)		Koorikleib, näkileib, täisterasepik (röstituna)	
Pähklid*, mandlid*, seemned* (20g päevas, leotada) 1,5+ kuud		Kaunviljad (kikerherved, oad, läätsed)	
Kodujuust		Kartul	
Maitsestatamata jogurt (4% Kreeka jogurt, Skyr)			

Valgud**Toidurasvad****Süsivesikud****Kiudained**

Kohupiim, kohupiima-
pasta

Marjad (mitte kõvade
kestade ja seemnetega)

Keefir

Puuviljad (vähese suhk-
russaldusega)

Juust (väikeses
koguses)

India pähklid*

* võivad esialgu tekitada probleeme, katsetada
esmalt väikeses koguses

Sagedasemad probleemid pärast operatsiooni

Järgnevalt on toodud ära soovitused sagedamini esinevate probleemide leevendamiseks pärast operatsiooni. Kui olenemata allpool toodud soovitustest kaebus püsib, palun kontakteeruge oma kirurgi, bariaatriaõe või toitumisterapeutiga.

Peapööritus ja uimasus

Vedelikupuuduse ennetamiseks on vajalik tarbida 1,2-1,5 liitrit vett päevas. Palavamate ilmadega ja/või kui higistate rohkem, on kasulik juua mineraalvett või lisada natuke soola oma veele, sest mineraalvees ja soolas leiduv naatrium aitab organismil paremini vett omastada.

Sagedase nõrkuse ja uimasuse põhjuseks on väiksem toiduenergia hulk võrreldes tavapärasega. Ajaga organism kohaneb uue olukorraga ning väsimus ja nõrkustunne peaks taanduma.

Kaalutõusuga tõuseb vererõhk ning kaalulangusega hakkab vererõhk normaliseeruma, mis võib samuti põhjustada pearinglust. Kui Teile on määratud vererõhuravimid, on soovituslik pöörduda oma perearsti poole, et hinnata ravimi annuste muutmise vajalikkust.

Vedelikupuuduse peamised sümptomid on pearinglus ja uimasus.

Iiveldus

Iivelduse puhul veenduge järgnevas:

- Sööge aeglaselt ja närige toitu hoolikalt. Võtke söömiseks aega 20-30 minutit.
- Ärge jooge vedelikke 15 minutit enne ja pärast söömist. Juues gaseeritud jooke või juues läbi kõrre, neelate alla liigselt õhku, mis võib omakorda suurendada iiveldustunnet.
- Kui iiveldamine raskendab vedelike joomist, proovige mündi-, apteegitilli-, köömneteed, kuuma või külma vett sidruniga.
- Iiveldust ja halba maitset suus võivad aidata vähendada hammaste pesemine ja suhkruvabade pastillide imemine.

Kui Te pole iivelduse tõttu võimeline jooma piisavalt vedelikku, võib olla vajalik vedeliku manustamine veeni kaudu.

Selleks on vajalik pöörduda Teile lähima haigla erakorralise meditsiini osakonda.

Oksendamine

Kui Te oksendate pärast kindla toidu söömist, on soovituslik antud toitu vältida. Mõne nädala pärast võite uuesti proovida, kas toidutalumus on möödunud.

Kui Te oksendate pärast toidukorda, hinnake ka oma söömistehnikat. Veenduge, et närite toitu põhjalikult ja sööte aeglaselt. Samuti ärge sööge ja jooge samaaegselt.

Jälgige, et söödav toit oleks mahlane. Kuiv toit jääb kergesti kurku kinni, tekitab ebamugavust ja valu tunnet söömisel, hakkab vastu ja võib ajada oksendama.

Kui oksendamine on püsiv, kontakteeruge oma kirurgiga. Lisaks veenduge, et joote vähemalt 1,5 liitrit erinevaid vedelikke (kui söömine ei õnnestu) ning hakake võtma vitamiini B1 (tiamiini) lisandit.

Kõhulahtisus

Pärast operatsiooni, eelkõige pärast bypass operatsiooni, on muutused seedetegevuses tavapärased. Tüüpilised kõhulahtisuse põhjused on:

- Kõrge rasvasisaldusega toidud. Rasvased toidud võivad põhjustada rasvroed ehk õlist ja vedelat väljaheidet. Piirake kõrge rasvasisaldusega toite, näiteks majonees, koored, kastmed, praetud toidud, kõrge rasvasisaldusega piimatooted (koored, sulatatud juust, juust, või) jmt. Toiduvalmistamisel kasutage väheses koguses õli või eelistage keetmist ja aurutamist.
- Laktoos ehk piimasuhkur. Kui Teil esineb häiriv puhitus ja kõhulahtisus, proovige oma menüüs laktoosi sisaldavaid toite vähendada ning hinnake, kas sümptomid leevendusid. Laktoosi vältimiseks eelistage laktoosivaba märgistusega piimatoteid ja fermenteeritud piimatoteid, nt jogurt, keefir, hapupiim.
- Soolestiku mikrobioomi tasakaalutus. Sellel puhul võib olla abi probiootikumidest. Konsulteerige bariaatriaõe või toitumisterapeutiga.
- Magusained, nt suhkrualkoholid nagu erütritool, sorbitool, manniitool, ksülitool

Häiriva kõhulahtisuse puhul kontakteeruge ja konsulteerige oma arstiga, kuna kõhulahtisuse põhjus võib olla ka operatsiooniga mitteseonduv bakternakkus.

Kõhukinnisus

Kui Teil esineb kõhukinnisust operatsioonijärgsel perioodil, veenduge, et joote vähemalt 1,2 liitrit vett päevas ning liigute regulaarselt.

Väga ebameeldiva kõhukinnisuse kiireks leevendamiseks võite proovida lahtistavaid vahendeid. Sobilikud lahtistid on:

- Rektaallahus, nt Microlax
- Sooletööd stimuleerivad suukaudsed preparaadid, nt naatriumpikosulfaat (Regulax, Guttalax) või senna (tabletid või tee).

Kui kasutate osmootseid kõhulahtisteid (nt polüetüleenglükool, laktuloos, sorbitool), on vajalik juua tavapärasest rohkem vett. Osmootse toimega lahtistid seovad sooles vett, et suurendada väljaheite massi, ning see võib tõsta vedelikupuuduse tekkeriski.

Kõhukinnisust aitab leevendada:

- Piisava vedeliku tarbimine. Jooge vähemalt 1,5 liitrit vett päevas. Palava ilma ning füüsilise aktiivsuse korral suurendage veelgi tarbitava vee kogust.
- Igapäevane füüsiline aktiivsus
- Kiudainete tarbimise suurendamine.

Head kiudaineallikad on:

- Köögiviljad
- Puuviljad. Eelistage kõrgema sorbitooli sisaldusega puuvilju, nt pirn, vaarikas, ploomid, apelsinid. Sorbitool on looduslikult esinev suhkur, mis aitab pehmendada väljaheite tekstuuri
- Marjad
- Kaunviljad: erinevad herved ja oad, läätsed. Lisaks kiudainele on kaunviljad head valguallikad
- Täisteratooted: nagu kaer, oder, tatar, rukkileib, sepik, täistera riis, täisteramakaronid, nisukliid, kaerakliid
- Seemned ja pähklid tasakaalustatud vahepala osana

Tõstke kiudainerikaste toitude kogust aeglaselt, et ennetada liigsete kõhugaaside teket. Oluline on olla kiudaine pakkumisega püsiv, sest kasulik mõju seedetegevusele ilmneb alles 4-6 nädala pärast.

Kõhukinnisuse püsivaks vältimiseks on oluline teha muudatusi igapäevaelus.

Dumping sündroom

Varane *dumping* tekib, kui toit liigub maost liiga kiiresti peensoolde. Selle tagajärjel tõmmatakse vedelik (vesi) veresoontest peensoolde. Vedeliku ümberpaiknemine ongi varase *dumpingu* sümptomite põhjuseks, milleks on kõhuvalu, -puhitus, -lahtisus, iiveldus, südamekloppimine ja väsimus. Varajane *dumping* tekib esimese 45 minuti jooksul pärast söömist.

Hiline *dumping* tekib 1-3 tundi pärast söömist. Kui süüa kõrge lisatud suhkru sisaldusega tooteid ja/või lihtsüsivesikuid (riis, sai, pasta, mahlad), imendub peensoolest vereringesse palju suhkrut. Organism vastab sellele suurema ja ülemäärase hulga insuliini vabastamisega ning veresuhkru tase langeb alla normi. Madal veresuhkur põhjustab sümptomeid nagu näiteks nõrkus, pearinglus, higistamine, ärevus, südamekloppimine.

Soovitused ennetamiseks *dumping* sündroomi:

- Sööge 4-5 väiksemat eset, regulaarsete vahedega
- Sööge aeglaselt
- Ärge jooge vedelikke toidukorra ajal ning oodake joomisega 15 minutit enne ja pärast söömist
- Sööge rohkem kiudainerikkaid toite, nt köögiviljad, puuviljad, täisteratooted
- Veenduge, et sööte igal toidukorral valgurikkaid toite
- Vältige kõrge lisatud suhkru sisaldusega ja kõrge rasvasisaldusega toite. Osadel võib *dumping* sündroomi põhjustada mingi kindel toiduaine, nt piimatooted või kindlat tüüpi puuviljad

Vältige alkoholi tarbimist.

Juuste väljalangemine

Igasugune operatsioon, kiire kaalulangus ning vähene toiduenergia tarbimine tekitab organismis stressi. Juuste väljalangemine on keha reaktsioon stressile.

Esimese 6 kuu jooksul pärast operatsiooni on juuste väljalangemine normaalne. Seitsmendast kuni üheksanda kuuni algab juuste kasvamine taas ning väljalangemine peatub, v.a juhtudel kui esineb krooniline haigus või geneetiline põhjus juuste hõrenemiseks.

Järgnevad soovitused võivad aidata vähendada juuste väljalangemist:

- Sööge vähemalt 60 grammi valku päevas
- Võtke bariaatriaõe soovitatud vitamiine ja mineraalaineid igapäevaselt. Veenduge, et toidulisand sisaldab rauda (50-100 mg päevas) ja tsinki (15-40 mg päevas)

- Tarbige regulaarselt rasvast kala, pähkleid, seemneid või võtke omega-3 toidulisandit (vedelal kujul, kuna kapslid ei pruugi enam imenduda)
- Vältige soengustiile, mis liiga tugevalt tõmbavad juukseid, sest see võib soodustada juuste väljalangemist

Pikaajalised probleemid pärast operatsiooni

Kaaluplatoo ja kehakaalu tõus

Kaalulangus pärast maovähendusoperatsiooni ei järgi kindlat ette ennustatavat trendi ning kaalulanguse periood võib vahelduda kaaluseisakuga. Kaaluseisaku ehk kaaluplatoo sagedaseks põhjuseks on vähene toiduenergia saamine ja kiire kaalulangus, mida organism tõlgendab kui „nälgust“. Kaal ei lange, kuna organism üritab säilitada olemasolevaid keha varusid. Kui organism kohaneb uue kehakaaluga ja vähenenud toiduenergia saamisega, hakkab kehakaal jälle langema.

Mõningane kehakaalu tõus pärast operatsiooni on oodatav. 1,5-2 aastat pärast operatsiooni tõuseb enamikel patsientidest kehakaal 3-10% võrra. See on ootuspärane, kõige madalam kehakaal peale operatsiooni tavaliselt püsima ei jää.

Kui kaalulangus on pikemaks ajaks peatunud või kui soovite ennetada liigset kaalutõusu, on soovitusel järgnevad:

- Tõstke liikumisaktiivsust ja muutke harjutuste tüüpi
- Lisage juurde igapäevaseid tegevusi, nt kõndige rohkem, kasutage treppe sagedamini jmt
- Kui teete pidevalt samu harjutusi, proovige uusi harjutusi, mis kasutavad teisi lihasgruppe või treeningvahendeid
- Jooge vähemalt 1,5 liitrit vett päevas
- Veenduge, et sööte piisavalt valku
- Järgige regulaarselt unerütmi ja magage vähemalt 8 tundi ööpäevas
- Märkige üles oma söömine ja joomine (pidage toitumispäevikut), et tuvastada võimalikud kõrvalekalded tervislikest toitumisharjumustest

Kui muutused söömis- ja liikumisharjumustes ei ole olnud püsivad, võib kaal taas ka liigselt tõusta.

Mao väljavenitamine

Magu on vastupidav organ ja selle väljavenitamine on keeruline. Süües korraka lubatust suurema portsjoni toitu, hakkab maosein kokku tõmbuma, põhjustades pigem ebamugavust, iiveldust ja oksendamist, mitte aga ebanormaalset väljavenimist.

Kui Te tunnete, et Te olete oma mao „välja venitanud“ ja toidukogused on suurenenud, küsige endalt järgnevat:

Kas ma võtan toidu söömiseks liiga kaua aega?

- Kui toidukord kestab kauem kui 30 minutit, saate Te süüa suuremaid portsjoneid, sest esimesed ampsud toitu on maost juba läbi liikunud ja ruumi tekib pidevalt juurde

Kas ma söön valdavalt pehme ja/või vedela tekstuuriga toite?

- Pehme ja vedela tekstuuriga toite saab süüa rohkem, sest need tekitavad väiksema täiskõhutunde ja tühjenevad maost kiiremini

Kas ma söön liiga kiiresti?

- Kiiresti süües neelate liigselt õhku alla, mis tekitab varajase täiskõhutunde, aga kuna söödud on väiksem portsjon, tekib varsti uuesti näljatunne

Kas ma joon vedelikke söömise ajal?

- Joomine ja söömine samal ajal põhjustab toidu kiiremat liikumist maost peensoolde, seega magu tühjeneb kiiremini ja näljatunne tekib kiiremini

Kui tunnete, et Teie portsjoni suurused on kasvanud, on soovitusel järgnevad:

- Sööge regulaarselt kolm korda päevas
- Sööge aeglasemalt, aga veenduge, et toidukord ei oleks pikem kui 30 minutit
- Eelistage rohkem tahkemat toitu, aga närige toitu põhjalikult
- Ärge sööge ja jooge samaaegselt
- Ärge jooge gaseeritud jooke

Üleliigne nahk

Kiire kaalulanguse tagajärjel võib nahk jääda rippuma. Üleliigse naha tekkeriski mõjutavad mitmed faktorid, näiteks Teie alkaal, vanus, naha kvaliteeti määravad geenid, suitsetamine, treeningharjumused jmt. Üleliigse naha puhul võib tegemist olla nii meditsiinilise kui esteetilise probleemiga.

- Jooge piisavalt vett. Vedeliku tarbimine on oluline naha elastsuse tagamiseks
- Kollageen ja elastiin on nahas leiduvad valgud, mis aitavad nahka hoida pingul ja elastsena. Kollageeni ja elastiini tootmist saab toetada, süües valgurikkaid toite, nt madala rasvasisaldusega kodujuust, kala, kaunviljad, tofu, seemned ja pähklid. Rasvane kala, pähklid ja seemned sisaldavad ühtlasi asendamatuid rasvhappeid, mis on olulised naha tervisele
- Võtke igapäevaselt juurde soovitatud vitamiine ja mineraalaineid, kuna need on vajalikud naha tervise tagamiseks
- Tehke regulaarselt jõutrenni. Lihasmassi säilitamine või isegi kasvatamine võib olla mõnes kehapiirkonnas abiks rippuva naha vähendamisel
- Kasutage niisutavaid kehakreeme. Nahahooldustooted, mis sisaldavad C- või E-vitamiini, Q10 koensüümi, retinooli või hüaluroonhapet, aitavad nahka niisutada ja toetavad kollageeni ja elastiini tootmist. Regulaarne naha koorimine võib aidata parandada kreemide imendumist
- Vältige liigset päevitamist, sest see vähendab naha elastsust (kollageeni ja elastiini tootmist)

Ärge suitsetage! Suitsetamine halvendab verevarustust, vähendab naha kollageeni tootmist ja põhjustab nahal kortse ning vähendab elastsust.

Vajalik võib olla ka üleliigse naha kirurgiline eemaldamine plastilise operatsiooni abil ning sageli on vaja teha mitu operatsiooni erinevates kehapiirkondades. Plastilise operatsiooni ajaks peab kehakaal olema stabiliseerunud ja reeglina tuleks pärast maovähenduslõikust plastilise operatsiooniga oodata vähemalt 18 kuud.

Rasedus ja imetamine pärast operatsiooni

Kõrge kehamassiindeksiga naistel on suurem risk rasedusaegse diabeedi ja preeklampsia tekkeks ning sünnitus on komplitseeritum, sest vastsündinu on suurema sünnikaaluga. Kaalulangus enne rasestumist aitab vähendada mainitud riske.

Üldised soovitused raseduseks ja imetamiseks pärast operatsiooni:

- Oodake rasestumisega 18 kuud pärast operatsiooni
- Oluline on rasedust planeerida. Enne viljastumist on soovituslik külastada oma toitumisterapeuti ja perearsti, et kontrollida tervise üldseisundit ning tuvastada ja vajadusel korrigeerida võimalikud toitainevaegused
- Võtke regulaarselt vitamiinide ja mineraalainete lisandeid. Kolm kuud enne viljastumist ja esimese trimestri vältel tarbige lisaks foolhapet 600-800 mcg päevas
- Teavitage oma ämmaemandat enda maovähendusoperatsioonist

Imetamine on tugevalt soovituslik ka naistele, kes on eelnevalt läbinud maovähendusoperatsiooni. Tagamaks toitaineterikka rinnapiima, peab imetav ema toituma mitmekülselt ning igapäevaselt tarbima vitamiinide ja mineraalainete lisandeid.

Sotsiaalse toetuse olulisus

Sotsiaalse toe olemasolu on seostatud suurema kaalulangusega pärast maovähendusoperatsiooni. Pereliikmed ja sõbrad saavad pakkuda julgustust ja toetust eesmärkide saavutamiseks. Samuti on kasulik liituda kaalukirurgia gruppidega sotsiaalmeedias, et jagada kogemusi ja õppida teistelt maovähendusoperatsiooni läbi teinud inimestelt.

Tervislikud ja kaalulangust toetavad harjumused kinnistuvad paremini, kui Teid selles juhendatakse ja kontrollitakse. Uuringud on tõestanud, et regulaarne järelravi programmis osalemine (vajadusel ka psühholoogi nõustamine) suurendab kaalulangust, aitab ära hoida tüsistusi ning tõstab patsientide rahulolu ja elukvaliteeti.

Oluline on teavitada oma perearsti rasedusele eelnenud maovähendusoperatsioonist, kuna vajalik võib olla lapse tavapärasest sagedasem monitoring, et varakult tuvastada mahajäämus kasvamises ja/või toitainete vaegused.

Rasvumine on krooniline haigus ja selle ravi on eluaegne.

Kaalukirurgia eesmärk on teha püsivaid muutusi, mitte vaid tänaseks, homseks, järgmiseks nädalaks ja aastaks, vaid terveks eluks.

Valgu tarbimine

Kuna piisav ning mitmekülgne valgu saamine on vajalik nii lihasmassi säilitamiseks, kuid ka keha rakkude uuendamiseks üldiselt, proovige esimesel kuul pärast operatsiooni tarbida vähemalt 40 grammi valku päevas. Üks kuu pärast operatsiooni ja edaspidi on soovituslik päevane valgukogus 60-80 grammi.

Valkude tarbimisel on oluline jälgida ka valguallikate mitmekülgust. See tähendab, et tarvitada tuleks nii loomseid kui ka taimseid valguallikaid.

Soovitused valguvajaduse tagamiseks:

- Veenduge, et iga toidukord sisaldaks valgurikast toitu. Esimestel kuudel on kõige kergemini talutavamad valguallikad maitsestatamata jogurt või kodujuust, munad, püreestatud kana- ja kalkuniliha ning ahjus küpsetatud kala.
- Alustage söömist valgurikkast toidust. Niimoodi tagate, et olete saanud vajaliku koguse valku, enne kui kõht täis saab.

Lisage maitsestatamata valgupulbrit erinevatele toitudele. Ostes valgupulbrit, veenduge, et see:

- on vadakuvalgu põhine (juhul, kui talute piimatooteid)
- on herne- või riisiproteiinipulber (juhul, kui vadakuvalk ei sobi)
- ei sisalda lisatud suhkruid ja suhkruasendajaid (magusaineid)
- sisaldab väga vähe või üldse mitte rasvasid.

Valgusisaldus erinevates toiduainetes

	Keskmine valgusisaldus 50 grammis portsjonis
Muna (üks muna= u 55g)	6 g
Munavalge	5 g
Kana, kalkun	15 g
Kala, valge või rasvane	9-13 g
Krevetid	10 g
Veiseliha (filee)	11 g
Sealiha (filee)	9 g
Piim <1.0 %	2 g
Kodujuust	8 g
Maitsestatamata jogurt	2 g
Kohupiim	8 g
Tofu tooted	4 g
Sojapiim	3 g
Erinevad oad	3-4 g
Kikerhersed	4 g
Läätsed	4 g
Brokoli	2 g
Kaerahelbed, kuivaine	7 g



BARIATRIC SERVICES AS
Ravi tee 4, Haabneeme, Viimsi, Estonia

+372 52 07 001
www.kaalukirurgia.ee

TOITUMINE
POST-OP



PÜREEDE
RETSEPTID



RETSEPTI-
RAAMAT



TREENING-
PROGRAMM

