

Jõuluajal ära söögi-joogiga liialda!

Peagi on käes jõulud ja aasta-vahetus, mis sageli tähendavad organismile lisakoormust traditsiooniliste rasvaste rahvusroogade ja rohke alkoholi näol.

Tihti järgnevad ülesöömisele mitmesugused kõhuhädad: iiveldus, kõhupuhitus või -kinnisus, mõnikord ka kõhulahtisus. Harvad pole kõrvetised ja kõhuvalu. See kõik on tingitud toidu suurest rasvasisaldusest, mille puhul võib sapiiritus jääda ebapiisavaks ning toidurasvade lagundamine seiskub. Seejärel tababki inimest ebameeldiv täiskõhutunne, süda läheb pahaks ja teki-vaad seedeahäred.

Aastaid on nii kiirabi kui ka haiglad olnud hädas ülemäärase alkoholi tarvitamise tagajärgedega. Olgu need siis purjuspäi juhtunud traumad või noorukite mürgistused, samuti – kui alkoholi on eriti rohkelt joodud – äge kõhunäärme põletik.

Eriti ohustatud on krooniliste haigustega inimesed

Keskealistel ja vanematel inimestel võivad liigsöömine ja -joomine esile kutsuda kroonilise haiguse ägenemise. Eelkõige peaksid mõõdukusele tähelepanu pöörama südamehaiged. Toidust pungil magu surub peale diafragmale, see omakorda südamele ning nii võivad tekkida südame rütmihäired.

Liigse alkoholi tarvitamisega kaasneb südamehaigel sageli ka vererõhu kõrgenemine, mis võib samuti ohtlikuks osutada.

Ettevaatlikud peavad olema needki, kel on diagnoositud haavandtõbi või mõni muu seedeelundkonna haigus. Seedetrakti haigused algavad sageli kõhuvaluga. Kaksteistsõrmikuhaavandi puhul hakkab kõht tühjemaks saamisel üha enam valu tegema. Maohaavandi puhul tekivad valud aga siis, kui kõht on täis. Kui on probleeme liigse mao happesusega, tasub meele pidada, et lahja alkohol, nagu õlu ja vein, soodustab maomahla eritumist, mis omakorda tekitab kõrvetisi.

Päkapikud hakkavad käima juba varem...

Harvad pole need juhumiid, kui murelik lapsevanem pöördub justkui üleöö täpiliselt muutunud võsukese pärast arsti poole.

Laps kaebab ka sügelust ja kõhuvalu. Põhjuseks on sageli mitmed eksootilised puuviljad (tsitruselised!), rohke šokoladi ja värviliste kommide söömine. Laps, kes on varemgi nende hõrgutistega kokku puutunud ega ole muidu allergiline, võib välismaiste viljade ning magusa liigrohke söömise järel siiski saada allergilise nahalööbe.

Tihti kaasnevad ka kõhuhädad. Organism pole ju harjunud sellega, et kilode kaup süüakse mandariini ja komme. Sestap võivad detsembri algusest alanud päkapikumaised ning suured kommikotid ka kõige tervema lapse kuu lõpuks haigeks teha.

Mõned soovitused

Kõhuhädade ja pohmeli puhul saab sageli abi apteegist. Saadaval on nii pohmeluseleevendajaid (aspiriin, erinevad vitamiinid), seedimist soodustavaid (seedeensüümid) kui ka kõhupuhitust vaigistavaid (simetikooni sisaldavaid) ravimeid. Mõnikord on kasu ravimiteedest.

Aga enne kui varuda koju tablette ja siirpeid, võiks aegsalt mõelda väiksema hulga ning väherasvasema toidu kokkuostmisele. Kindel on, et kõik, mis koju toodud, süüakse ära. Selle seedimisega peab inimese organism hakkama saama, kuid isegi apteegi abiga pole see kõikvõimas.

- Jõuluroogade ja alkoholsete jookide tarvitamise vahepeal joo palju gaseerimata vett – nii muutub alkoholi toime seedetraktile leebemaks ning seedimine on kergem.
- Joo vett ka enne suuremat söömaega – siis ei teki lauda istumisel nn hundiisu.
- Toidulaual olgu vaheldusrikas toit – ära unusta juurvilju-puuvilju!
- Eelista väherasvast toitu, näiteks sealiha ja hane asemel veiseliha või kalkunit-kana.
- Ka verivorstides leidub palju peidetud rasva. Kuna nendeta ei kujuta mõni pere jõule ettegi, võiks valida peenikesed või väikesed vorstikesed, et tarbimist veidike piirata.
- Söö aeglaselt, et jõuaks tekkida täiskõhutunne!
- Et õhtu ei mööduks ainult pidulaua ääres, katsu natuke liikuda – jalutada või tantsida. See aktiveerib seedekulglat.

EVELIN JÕEMÄGI
perearst-resident