

Toitumine lapseootel ja imetamise ajal

Koostanud: krija hatha jooga juhendaja Aale-Triinu Sonn

Joogatundides on olnud juttu ka tervislikku laadi toitumisest, mis hoiaks ära nii **pärmiseene** liigse tekke enne ja peale sünnitust ja ka **kõhugaaside tekke võimaluse vähendamisest imetamise ajal**.

Pärmiseenest:

Mitmetele emmedele enne ja peale sünnitust on muret tekitanud pärmiseene hulga häiriv suurenemine organismis. Mured on siis reeglina järgmist laadi: nt erinevad nohu/kõhalaadsed voolused, kas hingamisteedes ja/või tupes koos sügelustundega; ka lihtsalt nina on kinni ja suus ja/või silmades kuivus; samuti on tüüpilised seedimise probleemid (kõht kinni/lahti/gaasid); naha või limaskestade kuivus/sügelemised/ärritused; allergiad; vahel ka kipitav kurk, vms.

Muude ebamugavustele lisaks võib pärmiseen teha ka aga nahapinna ja limaskestad lihtsalt rabedamaks, tundlikumaks ja vähem elastseks - **seos rasedusaegsete venitusarmidega, rebenditega sünnitusel ning ka rinnanibude lõhenemise ja suurema valulikkusega imetamise ajal**.

Mida teha?

Et pärmiseene sisaldust keha mikroflooras täiesti minimaliseerida, kulub tegelikult 2 nädalat kuni 2 kuud päris ranget dieeti. Aga kui teil ei ole mingeid märke mikrofloora tasakaalust väljalangemise kohta, siis ei pea muidugi üliranget joont hoidma otseselt. Sellegipoolest soovitaks nii-või-naa välja toidusedelid jätta valge suhkru ja valge jahu ning muud rafineeritud toiduained, pluss igasugused käärivat laadi ained (pärm, äädikas, nii alkoholiga kui alkoholivaba õlu, jne) ning nii-või-naa on hea ka mitte süüa mitmeid eritüüpi toiduaineid ühe toidukorra ajal läbiseigi. Nii hoiate juba ette targu ära mitmeid võimalikke probleeme.

Loe ka täpsemalt "Pärmseene põhjustatud tupepõletiku ravi raseduse ajal" siit:

<http://www.perekool.ee/index.php?id=130312>

Ja väga põhjalik ja hea infotekst, kus lisatud soovitused küll ei arvesta paraku raseduse ega imetamisega eritingimustega ja kõik soovitused seega selleks ajaks ei sobi ka:

<http://www.tervistavstuudio.ee/P2rmseen.doc>

Kokkuvõtteks:

Kel on vaja minna pärmiseene kindlama vähendamise dieedile, võiks seda teha hiljemalt ca 2 kuud enne sünnitust ja hoida vajadusel sama joont ka ca 2 kuud peale sünnitust.

Rangema dieedi puhul peaks muutuma toidusedel järgmiselt:

1) OUT – Rafineeritud jahu ja teraviljatooted, sh kahjuks ka leib ja sepik, nii pärmiga kui juuretiseiga variandid. Pärmiseent kehast kaduda ei lase eriti rafineeritud nisu, spelta, rukis, oder ja valge riis. Seevastu nt tatar, kaer, hirss, quinoa ja amarant on igati sobivad nii küpsetisteks, müsliks või putruks. Ka täistera pruun riis. Viimaseid leiab ökopoodidest. Suurim valik Biomarketis.

IN – Kokkuvõtlikult – täisteratooted, eriti gluteenivabad teraviljad!

2) OUT – Täielikult välja jätta valge suhkur ehk sahharoos, ka pisikestes kogustes (mahla / moosi sees jne) ja samuti rangema dieedi puhul paraku rafineerimata pruun suhkur, mesi ja isegi vahtrasiirup jne. Ning kui häda suurem, siis kasvõi 2 nädalaks, välja jätta ka kõik magusamad ja seega ka kergesti käärivad puuviljad-marjad. Ka kuivatatud puuviljad-marjad.

IN – Tegelikult on ainult sidrun, greip, mustikas, pohl, jõhvikas ja astelpaju täiesti ok.

Samas peale sünnitust tuleb ka tsitruselistega ettevaatlik olla, kuna nende koor on väga

pritsitud kemikaalidega. Võimalusel tuleks siis ikka eelistada mahepuuvilju, mis taas on olemas Biomarketis ja ka Mahemarketis. Pirnid, õunad, mango, mandariin, banaan, magusamad marjad (maasikas!), datlid jne kõik on ikkagi pärmiseent toitvad.

3) OUT – Igasugused kääritavad asjad, nagu äädikad, alkoholivaba õlu, pärm ise ja pärmisisaldusega igasugused taimsed määrded.

IN – Hapendatud kurki võib küll süüa - see sisaldab hoopis palju piimhappebakterit, mis tapab pärmiseent! Seetõttu tihti keha ise küsib hapkurki rasedana. :) Sama muidugi ka hapendatud kapsa kohta, kuid peale sünnitust võib natuke gaase tekitada, miks hapukurk on etem. IN on ka õunaäädikas, mis muudab keha üldtaseme leelisemaks ja seetõttu üpidurdab hoopis pärmiseene kasvu.

OUT – seened, ka šampinjonid. **IN** – hapendatud seened (mitte marineeritud!).

OUT – juust (eriti hallitusjuust. **IN** – maitsestatamata jogurt.

Mida siis kõige kindlam on süüa üldse?

* Hautatud kodumaiseid köögivilju, nt ahjupotis maitsetaimedega tehtud peedi, porgandi, kaalika, naeri kuubikud, väga hea on brokkoli, lillkapsas, suvekõrvits, baklažaan, paprika, tomat. Kõik kuumutatud köögiviljad sobivad kokku ka kõikide gluteenivabade täisteravilja putrudega väga mõnusalt.

* Värske köögiviljade, salati, kurgi ja nt avokaado puhul (mis iseenesest on muidu ok) peab jälgima, et ei söö korraga küpsetatud toitudega sama toidukorra ajal. St salatit jm värsket tuleb süüa lihtsalt täiesti eraldi toidukorrana (vt toiduainete sobivuse faili). Kõik rohelised köögiviljad ja nt spinat ja nõges on rikkalikud mineraalide ja raua allikad ka. Kuid suurima pärmiseene ja/või beebi gaaside häda korral on mõned emmed pidanud imetamise ajal lühemaajaliselt värsketest asjadest ka loobuma, kuna need hakkavad kergemini käärima seedekulgla kui kuumutatud köögiviljad ja tekitavad seeläbi beebil gaase rohkem.

* Ka puuvilju on soovitatav süüa lihtsalt täiesti eraldi toidukorrana, siis nad ei lähe käärima soolestikus.

* Maitsestatamata naturaalne jogurt annab kehale juurde häid piimhappe baktereid. Samas on piimatooted ka parem omaette eraldi toidukorrana hoida.

* Vekitud või sügavkülmutatud mustikad, või BONNE naturaalne suhkruta mustikapüree (väikses pakis – Stockman, Solaris ja paljud teised toidupoed) on super head seedimisele! On ka suht hea ja igatahes maitsev kombinatsioon nii jogurti kui nt amaranti, kaera jne helvestega.

* [Lapacho](#) tee (müügil vanalinna teepoes [Chado](#)) on pärmiseene vastane. Lapacho teed tuleb mõned minutid keeta, siis tuleb ka maitse paremini välja. Lisada võib maitseks vürtse (kardemon, kaneel).

* Küüslauk on pärmiseene hävitaja! Ja ka sibul. ☺

* Lisaks võiks võtta igapäevaselt kuurina piimhappebakteri kapsleid, mis müügil igas apteegis. Tupes elutseva pärmiseene korral ka piimhappebakteri kuulikesed (nt Vagisan) on edukad looduslikumat laadi abilised.

* Greibiseemne ekstrakt, mis muidu on ka pärmiseene hävitaja, on raseduse ajal mittesoovitav. Äärmise häda korral võib lühikese kuurina võtta, aga ainult ca ¼ lubatud päevasest kogusest.

Mineraalide ja vitamiinide allikad toidus.

Mis toiduained mida kasulikke sisaldavad, saab lugeda sellelt lehelt altpoolt:

<http://looduspere.ee/kasulik%20teada/rasedus.htm>

Kõhugaasid beebil.

Kuldreegel – see, mis emmel võib gaase tekitada, teeb seda ka beebil! Ca 1-3 h peale emme söögikorda jõuab kogu ainestik rinnapiima. Seega nr 1 teema kõigile on taas mitte süüa läbisegi eritüüpi toiduaineid. Lisaks välja jätta gaasi-klassika, nagu kapsas, herned, õunad. :) Üldiselt langevad gaaside ärahoidmise dieet ja pärmiseene vähendamise dieet suuresti kokku. Ja üks gaasid olegi ju tegelikult soolestiku mikrofloora tasakaalutuse seisund, seega on see ka igati loogiline. Beebide koolikutest lugemist veel siin:

<http://loodusteraapia.ee/pages/docs/11.pdf>

Beebide toidutundlikkus.

Peale tavalise gaasivalu on beebidel sageli ülitundlikust sellise "kangema kraami" vastu nagu šokolaad, mesi, maasikad ja tsitruselised (valgest suhkrust muidugi rääkimata); mitmetel beebidele ka lehmapiim (jogurt tavaliselt õnneks mitte) põhjustab rahutust sooltes. Selliseid asju tasuks vältida vähemalt esimesed kuud peale sünnitust. Natuke harvem, aga tänapäeval esineb kahjuks ka üha sagedamini, beebide gluteenitalumatust (nisu, rukis, oder, spelta).

Kogu sedasorti tundlikus toidu suhtes avaldub samuti nutuna mõni aeg peale söömist ja laps kasvab sellest kiiremini välja (tavaliselt kõige hiljemalt 2ks-3ks eluaastaks), kui jätame lihtsalt koormamata alles kasvava imiku või väikeselapse nende paljudele lastele liialt intensiivsete toiduainetega.

NB! Kui beebi on rahulik ja õnnelik, siis muidugi võib emme ükshaaval proovida neid tundlikumaid toite ka ja kui midagi ei juhtu, siis pole muret, laske aga käija! :)

Üldist lugemist erinevatel toitumistemadel leiab siit:

<http://www.loodusteraapia.ee/lugemiseks>

Kui küsimusi tekib, kirjutage või küsige tunnis! :)

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni (ETTA)
TOITUMISJUHISED

