

## Kokkuvõte

Haavandiline koliit on jämesoole limaskesta põletikku põhjustav haigus. See haarab tavaliselt nii jämesoolt kui ka pärasoolt. Haiguse tegelik tekkepõhjus on teadmata.

Kirjanduse ülevaatest tuleb välja, et kuigi haavandiline koliit on ravimatu haigus, siis toitumine leevendab haiguse sümptomeid ning mõningatel juhtudel võib õige dieedi abil saada haigus ravimiteta kontrolli alla.

Lõputöö raames koostati 5-aastasele haavandilise koliidiga lapsele näidismenüü, samuti uuriti toitumise mõju haigusele erinevate teaduslike artiklite põhjal, vesteldi sama haigust põdevate laste vanematega ning tehti koostööd raviarstiga.

Töö koostamise käigus valgustati patsiendi vanemat ning anti nõuandeid, tänu millele on patsiendi menüü paranenud ja välja on selgitatud erinevate toiduainete sobivus. Eesmärk vanemat teadlikumaks muuta on täidetud, vastuolulised informatsiooniallikad on rangelt täpsustatud teaduslike artiklite abil. Näidismenüü on igapäevaseks abiks toidukordade koostamisel, mis on eeskujuks, millised võiksid olla 5-aastase lapse toidukogused ning milliseid toiduaineid tuleks tarbida.

Tööst selgus, et tootumisel on oluline roll haiguse sümptomite esinemissageduse üle ning näidismenüü on arvesse võtnud kõiki patsiendile sobivaid/mittesobivaid toiduaineid. Teaduslikes artiklites ei ole ainuühte menüüd, mis kõigile sobiks, kuid võib leida juhendeid kuidas individuaalselt haavandilise koliidiga patsiendi menüüle läheneda ning milliseid valikuid teha. Dr. David Suskind, gastroenteroloog, tunnistab, et dieediga on võimalik haigust kontrolli all hoida, mis on piisav argument, et patsiendi vanemad toitumist jälgiks ning õigeid valikuid langetaksid. Töö on aidanud patsiendi menüüd täiustada näidismenüü näol ning on juhendiks toidukordade valmistamisel.

Koostatud näidismenüü vastab toitumissoovitustele 5-aastasele lapsele – energia on piisav, põhitoitainete ja rasvhapete osatähtsused energiast tasakaalustatud, kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete sisaldus vastab samuti soovitustele. Et tagada piisav vitamiini D ja kaltsiumi saamine ja omastumine, tuleks neid siiski toidulisandina juurde võtta.