



Soolaga maitsestatud vesi on hea ravim.

Gaseeritud joogid, nn mullijoogid ja jääga jahutatud joogid süvendavad soole ärrituvust veelgi. Esialgu ärge vaevake kõhtu toiduga, väike "paast" annab soolele rahu ja puhkust. Sööma hakake siis, kui tekib isu. Esialgu võtke kerget toitu: mustikaid, mustikakisselli, banaani, õunapüreed, soolaküpsiseid, kuivikuid, keedetud riisi, keedetud lahjat liha ja kala ning hapupiima või jogurtit. Eriti kasulikud on kõik hapupiimatooted, mis on rikastatud pro-

biootikumidega. Need aitavad normaliseerida kõhulahtisuse tõttu kahjustunud mikrofloorat. Probiotikume saate ka osta apteegist.

Mida peaksite nüüd menüüst välja jätta? Kindlasti on need rasvased ja praetud toidud. Vältida tuleks ka kapsast, kaalikat, ube, seeni, ploome, värsket leiba ja kliisid. Samuti pole sobiv tarvitada kohvi, kokakoolat ja kakaod ning rõõska piima. Viimane sisaldab piimasuhkrut, mida põletikuline soolesein ei suuda piisavalt lõhustada.

Lühiaegseks medikamentoosiks raviks sobivad diosmektiidipulber (Smecta) või aktiveeritud söetabletid, mis absorbeerivad toksiine ja muud kahjulikku. Loperamiid aga aeglustab soole liigutusi.

Kui kõhulahtisus on kestnud üle kahe nädala, on see juba krooniline viga.

### Ennetavad meetmed

- Toit olgu mitmekülgne ja täisväärtuslik, s.o sisaldagu kõiki vajalikke toitaineid ja vitamiine.

- Kõige olulisem on õige toitumisrežiim. Sööge 3–4 korda päevas kindlatel kellaaegadel ja mitte liiga palju korraga. Ärge sööge enne magamineid – kõht vajab öist puhkust.

- Peske marju, juur- ja puuvilju korralikult, voolava veega.

- Ärge sööge korduvalt soojendatud või kaua seisnud rikkemiskahtlusega toitu.

- Vältige suitsetamist ja alkohoolsete jookide liigtarbimist, sealhulgas õlle joomist.

- Peske käsi sageli ja hoolikalt, eriti enne sööki ja pärast tualettruumi kasutamist.

### Millal on vaja arstiabi?

- Pikaajaline kõhulahtisus, eriti kui see vaheldub kõhukinnisusega, vajab kindlasti uuringuid. Tegu võib olla jämesoolepõletiku, soolekasvaja või sooletegevuse häirega (nn ärritunud jämesoolega).

- Kui kõhulahtisuse all kannatab imik või väikelaps.

- Kui saabuti välismaalt.

- Kui väljaheites esineb verd.

- Kui kõhulahtisusega kaasneb tugev kõhuvalu, 3–4 päeva püsib kõrge palavik ja enesetunne on üldiselt halb.

- Kui kõhuhäda all kannatab kroonilist haigust põdev inimene (suhkrutõbi, südamepuudulikkus jms).

NAOMI LOOGNA

Raamatud on saadaval kõigis hästi varustatud raamatukauplustes üle Eesti. Tellimine telefonil 680 4444 või klienditugi@lehed.ee

EESTI EKSPRESS  
RAAMAT



12,90 €

**Itaalia dieet**  
GINO D'ACAMPO

Pitsa ja pasta ei tundu just kõige tavalisem valik, kui tahate kaalust alla võtta või tervislikult toituda. Süüakse ju Itaalia roogi hiigelsuurte portsudena ja need on tulvil kaloreid ja rasva, eks? Tegelikuses pole mingit vajadust täita end kodujuustu ja porgandimahla: tõeline itaaliapärase toitumine on äärmiselt tervislik. Sellest raamatust leiad sada retsepti, mille järgi valmistatud toidud on lihtsad ja täis maitseid, aga mille puhul ei ole tunnet, et loete kaloreid.



TELLIJALE  
16 €

**Kööök. Jagamise rõõm**  
ANGEELIKA KANG, SIKKE SUMARI

Nende kaante vahele on jäädvustatud kauneid Eestimaa paiku, kus võeti ette põnev maitserännak pere ja sõprade seltsis, et tunda rõõmu kõigest sellest omast ja heast, mida meil looduses küllaga jagub. Üheskoos kokkamine ja toidu nautimine ei ole mitte lihtsalt lõbus tegevus, vaid ühendab ka pereliikmeid ja sõpru. Heameel ühiselt veedetud ajast, võrratutest maitsetest ja jagamise rõõmusest!



TELLIJALE  
12,72 €

**Sushi.** Riisist rullini  
TOOMAS LEMBER

Esimene kodumaine oma autori *sushi*-raamat! Lisaks klassikalistele retseptidele leiab raamatust *sushi*'sid, mis on valmistatud just kohalikest Eesti toorainest. Peale retseptide leiab raamatust kõik vajaliku, mis puudutab *sushi* tegemist: missuguseid töövahendeid ja aineid vaja läheb ning kuidas valmistada eri *sushi*-liike. Lisaks annab raamat ülevaate *sushi*-ajaloo, teadmisi *sushi*'st kui tervislikust ja täisväärtuslikust toidust, näpunäiteid etiketist.



9,90 €

**Vanema Ingeborgi kokaraamat**  
RIITTA ROOSAAR

Raamatusse on kogutud üle saja retsepti ja nipi, kuidas säästlikult lihtsaid ning puhtaid maitseid kasutades, oma perekonda ja sõpru rõõmustada. Neid retsepte järgides ei tule toidupoodi liiga palju raha jätta. Lihtsuses peitubki võlu. Need on vanavanaemade, vanaemade, emade ja tütarde koos valmistatud lihtsad ja igapäevased road: salatid, soojad ja külmad road; liha- ja kalatoidud ning muidugi magustoidud.