



# *Kuidas aidata äärmiselt pirtsakat sööjat*

*Katja Rowell, MD ja  
Jenny McGlothlin, MS, SLP*

*Teejuht selektiivse, sensoorse  
ja muud tüüpi söömishäirega  
laste vanematele*

Originaali tiitel:

Katja Rowell, MD, Jenny McGlothlin, MS, SLP  
Helping Your Child with Extreme Picky Eating  
2015

*Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.*

#### Kirjastaja märkus

Selle väljaande autorite eesmärgiks on anda täpset ja usaldusväärset informatsiooni raamatus käsitletaval teemal. Teost müüakse kokkuleppel, et kirjastaja ei paku psühholoogilist, majanduslikku, õigusalist ega muud tüüpi professionaalset nõustamist. Lugejad, kes vajavad asjatundja abi või soovitusi, peaksid konsulteerima pädeva spetsialistiga.

#### Meditiiniline lahtiütlus

Raamatus esitatud informatsioon on mõeldud kasutamiseks üksnes hariduslikel eesmärkidel. See raamat ei ole mingil moel mõeldud asendama lapse hoolikat jälgimist ja hindamist, söömishäirete diagnoosimist ega arsti või toitumisspetsialisti järelevalvet ning teost ei tohiks kasutada põhjalike vaatluste, toitumisspetsialisti hinnangu ega pideva asjatundliku hoole aseainena. Autorid annavad raamatus üldist infot ja nad ei garanteeri, et esitatud informatsiooni kasutamine kõikide inimeste puhul igas olukorras tulemusi annab. Raamatus esitatud nõuannete järgimine ja nende põhjal otsuste langetamine toimub täielikult lugeja vastutusel. Autorid ei vastuta lugeja tegude ega otsuste, samuti mitte raamatus oleva informatsiooni kasutamisest tingitud kaotuste, vigastuste, kahjude ega terviserikete eest.

Tõlkinud Mari Ollino

Toimetanud Anu Murakas

Korrektuuri lugenud Inna Viires

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2015 by Katja Rowell and Jenny McGlothlin and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2018.

B09352718

ISBN 978-9949-82-297-3

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

Lastevanematele: andku see raamat teile lootust, julgust ja konkreetseid strateegiaid lapse ja kogu pere aitamiseks.

Täna oma tütar – vaimukat ja lõbusat õhtusöögikaaslast ning inimest, kelle seltsis on alati tore. Täna oma abikaasat – parimat sõpra, suurimat armastust, matkaseltsilist ja nõudepesijat – vankumatu toetuse eest. Täna oma vanemaid imeheade toitute ja ümber toidulaua istudes loodud lapsepõlvemälestuste eest. Täna kaasautorit Jennyt – geniaalset kolleegi, diagnoosispetsialisti ja sõpra.

Katja Rowell

Pühendan armastusega kirjutatud raamatu oma kolmele lapsele: Kadenile, Whittile ja Sydneyle, kes hoiavad mind ärksana ja teevad elust suurepärase seikluse; abikaasale Kyle'ile, mu ustavale ja kaine mõistusega partnerile elus, söögilauas ja kolme lapse logistikas; vanematele, kes näitasid mulle, kui tore on toit ja perekond; ja Katjale, kelle pühendumus, kaastundlikkus ja tarkus inspireerivad mind iga päev.

Jenny McGlothlin



# Sisukord

	Tänuõnad	9
	Eessõna	11
	Sissejuhatus	14
<b>1</b>	Tüüpilise söömise mõistmine	28
<b>2</b>	Lapse probleemide mõistmine	41
<b>3</b>	Lapsevanema rolli mõistmine	56
<b>4</b>	1. samm: vähenda ärevust, stressi ja võimuvõitlusi	80
<b>5</b>	2. samm: pane paika konkreetne rutiin	104
<b>6</b>	3. samm: sööge koos perega	124
<b>7</b>	4. samm: millist toitu ja kuidas lapsele pakkuda?	149
<b>8</b>	5. samm: kujunda oskusi	178
<b>9</b>	Lootust andvad ja edu toovad sammud	206
	Kasutatud kirjandus	218

# Tänuõnad

Täname inimesi, kes on meid eluteel õpetanud ja toetanud: meie teosele eessõna kirjutanud Suzanne Evans Morrist, kes töötas välja uuendusliku usaldusel põhineva toitumisteraapia ning kellel oli sellesse raamatusse usku; Ellyn Satterit, kelle põhjalik uurimistöö ja vastutuse jagamise põhimõte on suhestuva ja reageeriva toitmise aluseks; ja Hydee Beckerit toitumisalaste teadmiste jagamise eest.

Täname toetuse ja raamatu kirjutamise protsessi käigus antud tagasiside eest Stephanie Larsonit, Skye van Zettenit, Michelle Gormanit, Michelle Allisoni, David Belli, Rachel Wehnerit, Elizabeth Jacksonit, Pam Estesit, Patty Morse'i, Katharine Zavadnit ja Carol Danaheri. Täname Dallases Texase ülikooli juures tegutsevat Callieri suhtlemishäirete keskust toetuse ja STEPS-programmi uskumise eest. Täname Bora Chungi, Jill Jonesi ja Kim Fiserit teadustöö ja bibliograafiaga seotud abi eest, ning rakenduse Growth (<http://www.growthapp.net>, mille abil koostasime selles raamatus olevad tabelid) loojaid kasuliku kasvu jälgimise tööriista eest.

# Sissejuhatus

Väga pirtsaka sööja vanemad võivad tunda, justkui jookseksid nad lõputut maratoni. Kõik toidu ja lapsega seotu tundub olevat valesti: sa ei tea, mida lauale panna; sa muretsed toitainete ja kasvu pärast; su laps ei saa piiratud menüü tõttu laagrisse minna. Ta muretseb, satub paanikasse või jonnib, kui talle võõrast toitu pakutakse või kui ta võõras kohas sööma peab. Õhtusöögiaeg meenutab nelikümmend viis minutit kestvaid pantvangide vabastamiseks peetavad läbirääkimisi, nagu üks ema selle sõnastas. Kui su lapse söömisharjumused mõjutavad tema sotsiaalset, emotsionaalset või kehalist arengut ja tekitavad peres konflikte või panevad muretsema, on see raamat sulle mõeldud.

Tõenäoliselt oled kuulnud hulgaliselt kasutuid nõuandeid. Sellest pole mingit kasu, kui su lapse õpetaja väidab, et *tema* paneb lapse apelsine sööma, või kui arsti soovitus last „näljutada“, kuni ta sööma hakkab, vilja ei kandnud. Facebooki pildid kapsakrõpse isukalt kugistavast õetütrest tekitavad sulle veelgi halvema enesetunde ja internetist leitud tugigruppides leidub hulgaliselt vastakaid, eksitavaid ja halvustavaid kommentaare – tugi on sageli viimane asi, mida sa sealt leiad. Kõigesööjate õnnelikud vanemad väidavad, et kalakujulised kreekerid – üks väheseid asju, mida su laps meeleldi sööb – on „mürgised“. Su katsed väikest gurmaani kasvatada on ebaõnnestunud ja toitumisteraapiast pole samuti abi olnud. Võimalik, et sulle on öeldud, et lapsel on kasvuhäire, mis on nagu noahoop südamesse – kui sul on laps, on sinu töö esimesest päevast peale teda toita. Mis siis saab, kui toitmine on nii keeruline, et sulle tundub, et pead iga suutäie eest võitlema või alla andma ja pakkuma talle päevast päeva, aastast aastasse neid väheseid roogi, mida ta sööma nõustub?

Selles raamatus ei üritata leida ühte trikki või reeglit, mis toimib. Pigem püütakse muuta su suhtumist toitmisesse. Pead unustama ebaõnnestumised ja toetama kogu oma peret, aidates samas lapsel nautida erinevaid toite sobivas koguses, et ta kasvaks ja oleks terve. Raamatus näidatakse, kuidas lõpetada toidusõda, mille tulemusena hakkad perekondlikke õhtusööke rõõmuga ootama – võimalik, et esimest korda! Õpid oma last aktsepteerima ja tema üle rõõmu tundma, ükskõik, millised toitumisraskused teda vaevavad, laskmata tema söömisprobleemil tema ja kogu teie pere elu määratleda. Soovime, et kõik lapsed oleksid terved ja õnnelikud, sööksid nii, nagu suudavad, ning suhtuksid toitu ja oma kehase hästi.

## „Pirtsaka“ sööja kasvatamine

Võimalik, et su last on kirjeldatud sõnadega „selektiivne sööja“, „probleemne toituja“, „neofobia“ (hirm uute asjade ees), „toiduhirm“ või „kasvuhäire“. Võib-olla on tal diagnoositud toitumishäire. Võimalik, et ta ei vaja enam toitmissondi, kuid söömine valmistab endiselt raskusi. Ta võib süüa ainult kolmekümmet toiduainet või ainult kümmet; võib-olla saab ta vaevata hakkama ainult kolme *turvalise toiduga*. (Koolieelikul, kes ei söö midagi peale hernepüree, pirnide ja soolakringlite, on kolm turvalist toitu.)

### Mõistete tähendus

**Probleemne toituja:** Last, kes sööb vähem kui kahtkümmet toitu, loobub teatud toitudest ega lisa menüüsse uusi, ei söö samu asju, mida ülejäänud pereliikmed, väldib mingit tüüpi toiduaineid (näiteks lihatooteid ja köögivilju) või ärritub uute toiduainete peale, nimetatakse sageli *probleemseks toitujaks*.

**Selektiivne söömisjärg:** Sarnane probleemse toitumisega. Pole laste ega täiskasvanute ametlik diagnoos; mõistet kasutatakse üha



sagedamini inimeste puhul, kes söövad väga väheseid toiduaineid ja keelduvad tundumatutest toitudest.

**Toiduhirm:** Võib välja lüüa pärast ebameeldivad kogemusi, nagu näiteks haigused, traumad või lämbumisoht; üldine hirm või ärevus toidu läheduses. Sageli kaasneb selektiivse söömishäire või muude toitumisprobleemidega.

**Neofobia:** Hirm uute asjade ees. Väikelapsed suhtuvad teatud vanuses sageli uutesse ja ka tuttavatesse toitudesse kahtlusega, kuid äärmuslikud negatiivsed reaktsioonid uutele toiduainetele võivad viidata *neofobia*le.

**Vältiv/piirav söömishäire** (*Avoidant/restrictive food intake disorder* – ARFID): Nimetati varem *lapseas alanud anoreksiaks*. USAs avaldatud vaimsete häirete diagnoosimise käsiraamatu („Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“ – DSM-5) definitsiooni järgi saab häire alguse enne kuuendat eluaastat ja kestab kauem kui üks kuu. Häire käes kannatavad inimesed ei suuda süüa toite, millest saab optimaalseks kasvuks vajalikke toitaineid, ning see mõjutab negatiivselt nende kehakaalu ja/või psühhosotsiaalset toimimisvõimet. Vältival/piiraval söömishäirel on kolm alaliiki: sensoorne söömishäire, vähene isu või täielik isutus ja toiduhirm.

**Kasvuhäire:** Ebapiisav füüsiline kasv. Sageli kasutatakse mõistet juhul, kui lapse kehakaal on alla viienda protsentiili, kuid mõned arstid peavad kasvuhäire puhul piirväärtuseks ka kümnendat või esimest protsentiili ning mõne arvates viitab kasvuhäirele see, kui kasv lihtsalt aeglustub väga märgatavalt.

**Toitumishäire:** Ameerika kõne-keele-kuulmise liidu definitsioonist juhindudes kirjeldatakse selle mõistega inimesi, kellel on suuri raskusi toidu suhu panemise, imemise, närimise või neelamisega.

Praegu pole olemas üldkehtivat klassifikatsioonisüsteemi, mis hõlmaks kõiki laste söömisprobleeme kogu keerukuses. Selles raamatus kasutame kirjeldavat mõistet, mida oma klientide suust kõige sagedamini kuuleme – *äärmuslik toiduga pirtsutamine*, mis hõlmab mitmeid termineid. (Rõhutan, et kasutame sõna „pirtsutamine“ lapse söömisarjumuste kirjeldamiseks, mitte kunagi lapse hukka mõistmiseks.) „Äärmuslik toiduga pirtsutamine“ tähendab, et laps sööb väga vähe-seid toite või väga väikses koguses, *ning* kirjeldab ühtlasi lapse käitumist ja toidusse suhtumist.

Meie lugejate hulgas võib olla vanemaid, kelle laps pole kunagi suutäitki sünninud, ja vanemaid, kelle laps sööb kahtkümmet toiduainet või rohkemgi. Mõned vanemad võivad olla üliõnnelikud, kui nende laps sööb õhtusöögiks jäätist, samas kui mõne jaoks oleks see pettumus. Pea meeles, et vanemate kogemused on erinevad, ja rakenda raamatus antavaid nõuandeid vastavalt oma konkreetsele olukorrale.

Olenemata sellest, milline on su lapse söömisprobleem, tea, et sa pole üks. Üks vanem kolmest nimetab oma last „pirtsakaks“ ja kuni 80 protsendil arenguhäiretega lastest on raskusi söömisega. Mitmete allikate sõnul esineb 3 kuni 25 protsendil USA lastest söömisprobleeme. Toetudes meie uuringutele, vestlustele kolleegidega ja kogemustele, usume, et niisuguseid häireid esineb umbes 10 kuni 15 protsendil. Võttes arvesse rahvaloendusel kogutud andmeid, tähendab see, et neli kuni kuus miljonit alla kümneaastast Ameerika last on äärmiselt pirtsakad sööjad! Koguni kuulsa toiduentusiasti Michael Pollani poeg kartis uusi asju, mistõttu ta „sõi ainult valget toitu“ (Beers 2009).

Sa pole üks ning sina pole lapse probleemis süüdi. See pole sinu süü, kui su laps on väga intelligentne või äärmiselt iseseisev, väga ettevaatlik või arenguhäiretega, autistlike kalduvustega, ääretult tundlik maitsete suhtes või väldib teatud tekstuuri- ja maitsega toite. Kontroll nendes olukordades pole sinu käes. Mõned vanemad arvavad, et nende lastel on probleeme, kuna nad on niinimetatud *supermaitstjad* – tunnevad kibedat ja muid maitseid teistest intensiivsemalt – ja uuringud näitavad, et umbes veerand rahvastikust seda ongi (Bartoshuk, Duffy ja Miller 1994). Ülitundlik maitsemeel võib tõepoolest teatud rolli mängida,