

## Ravijuhendi " Toitmisravi korraldus (I osa). Alatoitumuse sõelumine, diagnoosimine ja toitmisravi alustamine" käsitlusala

Käsitlusala koostatud 27.03.2024

<b>Ravijuhendi pealkiri</b>	<b>Toitmisravi korraldus (I osa). Alatoitumuse sõelumine, diagnoosimine ja toitmisravi alustamine.</b>
<b>Peamine kasutajate sihtrühm</b>	Kõikide erialade arstid ja õed, logopeedid, proviisorid, toitumisterapeutid, toitumisharjutajad, hooldustöötajad (IV tase), sotsiaaltöötajad
<b>Hõlmatud isikud/patsiendid ja alarühmad</b>	Kõik haiguspuhuse alatoitumuse kahtlusega lapsed ja noorukid alates 1. elukuust kuni 18. eluaastani (k.a) ning täiskasvanud alates 19. eluaastast (sh hooldusasutustes ja erihoolekandeesutustes viibivad ning eakad alates 65. eluaastast)
<b>Ravijuhend käsitleb järgmisi teemasid</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haiguspuhuse alatoitumuse sõelumine ja diagnoosimine lastel ning täiskasvanutel</li><li>• Esmase toitmisravi rakendamine haiguspuhuse alatoitumuse riskiga ja alatoitumusega patsientidel</li><li>• Toitmise taasalustamise sündroomi riski hindamine</li></ul>
<b>Ravijuhendis ei käsitleta järgmisi teemasid</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enneaegsete vastsündinute alatoitumuse sõelumine, diagnoosimine ja ravi</li><li>• Haiguspuhuse alatoitumuse sõelumine ja diagnoosimine lastel ning täiskasvanutel 3. astme intensiivravis</li><li>• Mikrotoitainete defitsiitidest tingitud haigusseisundite diagnoosimine ja käsitus</li><li>• Haiguseta alatoitumuse käsitus va toitmise taasalustamise sündroom</li><li>• Rasedate haiguspuhuse alatoitumuse riski sõelumine ja käsitus</li><li>• Neelamishäirete sõelumine ja hindamine</li><li>• Rasvtõve, ülekaalulisuse, sarkopeenia, hapruse ja söömishäirete puhune toitmisravi</li><li>• Koduse enteraalse ja parenteraalse toitmisravi korraldus</li><li>• Toitmisravi tüsistused</li></ul>

<b>Teised asjakohased Eesti ravijuhendid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bariaatrilise patsiendi käsitus enne ja pärast kirurgilist sekkumist, RJ-E/12.1-2016. Ravijuhendite nõukoda 2016 <a href="https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/194/bariaatrilise-patsiendi-kasitus-enne-ja-parast-kirurgilist-sekkumist">https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/194/bariaatrilise-patsiendi-kasitus-enne-ja-parast-kirurgilist-sekkumist</a></li> <li>• Ülekaalulise või rasvunud patsiendi käsitus esmatasandil, RJ-E/34.1-2019. Ravijuhendite nõukoda 2019 <a href="https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/187/ulekaalulise-voirasvunud-patsiendi-kasitus-esmatasandil">https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/187/ulekaalulise-voirasvunud-patsiendi-kasitus-esmatasandil</a></li> <li>• Lapse tervise jälgimise juhend, RJ-Z/29.1-2019. Ravijuhendite nõukoda. 2019 <a href="https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/191/lapse-tervise-jalgimise-juhend">https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/191/lapse-tervise-jalgimise-juhend</a></li> <li>• Palliatiivne ravi II osa. Erakorraliste seisundite käsitus, elulõpuravi ja palliatiivse ravi korraldus, RJ-Z/50.1-2021. Ravijuhendite nõukoda 2021 <a href="https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/150/palliatiivne-ravi-ii-osa-erakorraliste-seisundite-kasitus-elulopuravi-ja-palliatiivse-ravi-korraldus">https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/150/palliatiivne-ravi-ii-osa-erakorraliste-seisundite-kasitus-elulopuravi-ja-palliatiivse-ravi-korraldus</a></li> <li>• Lamatiste käsitus – ennetamine ja ravi, RJ- L/6.1-2022. 2022 <a href="https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/229/lamatiste-kasitus-ennetamine-ja-ravi">https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/229/lamatiste-kasitus-ennetamine-ja-ravi</a></li> <li>• Kroonilise obstruktiivse kopsuhaigusega patsiendi taastusravi, RJ-J/48.1-2020 <a href="https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/152/kroonilise-obstruktiivse-kopsuhaigusega-patsiendi-taastusravi">https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/152/kroonilise-obstruktiivse-kopsuhaigusega-patsiendi-taastusravi</a></li> </ul>
<b>Kriitilised ja tähtsad tulemusnäitajad</b>	Asjakohased tulemusnäitajad on esitatud iga kliinilise küsimuse juures

### Ravijuhendi struktuur, käsitletavat teemasid:

Haiguspuhuse alatoitumuse (RHK E42-E44) sõelumine ja diagnoosimine kõigis vanuserühmades:

- sõelumise instrumendid
- diagnoosimise instrumendid

Toitmisravi alustamine kõigis vanuserühmades:

- toitmisraviplaani koostamine
- toitmisravi alustamine
- toitmise taasalustamise sündroomi riski hindamine

## Lühendid ja mõisted:

Ravijuhendis kasutatavate lühendite ja asjakohaste mõistete loetelu kujuneb juhendi koostamise käigus

## Kliinilised küsimused:

<b>1. Kas lastel kasutada sõelumise instrumente STRONGKids või STAMP või PYMS või antropomeetriliste kõverate (Kasvu-ja pikkusekõver ja kehamassiindeksi (KMI) kõver) andmeid haiguspuhuse alatoitumusriski sõelumiseks?</b>			
<b>P</b> lapsed	<b>I</b> STRONGKids <i>Või</i> STAMP <i>Või</i> PYMS	<b>C</b> antropomeetriliste kõverate andmeid	<b>O</b> haiguspuhuse alatoitumusriski sõelumine
<i>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</i>			
<p>Töörühm soovib teada, kas lastel kasutada haiguspuhuse alatoitumusriski sõelumiseks sõelumise instrumente STRONGKids (<i>Screening Tool for Risk on Nutritional Status and Growth</i>), STAMP (<i>Screening Tool for the Assessment of Malnutrition in Paediatrics</i>), PYMS (<i>The Paediatric Yorkhill Malnutrition Score</i>) või saab sõeluda ka kasvu- ja pikkusekõverate ning kehamassiindeksi kõvera andmete põhjal. Infot soovitakse leida nii krooniliste haigustega ambulatoorsete patsientide kohta kui ka haiglaravil viibivate patsientide kohta.</p> <p><i>Tulemusnäitajad:</i> spetsiifilisus ja tundlikkus, positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, diagnostiline viivitus, toitmisravi alustamise vajadus, suuremus, haiglaravi pikkus, tüsistuste risk</p>			
<b>2. Kas eakatel kasutada sõelumise instrumente MNA lühitest või MUST või KMI määramist või sääre ümbermõõdu mõõtmist või õlavarre ümbermõõdu mõõtmist haiguspuhuse alatoitumusriski sõelumiseks?</b>			
<b>P</b> eakad	<b>I</b> MNA lühitest <i>või</i> MUST	<b>C</b> <i>või</i> KMI määramine <i>või</i> sääre ümbermõõdu mõõtmine <i>või</i> õlavarre ümbermõõdu mõõtmine	<b>O</b> haiguspuhuse alatoitumusriski sõelumiseks

*Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:*

Töörühm soovib teada kas kasutada haiguspuhuse alatoitumusriski sõelumiseks eakatel sõelumise instrumente MNA lühitest (*Mini Nutritional Assessment Short Form*) või MUST (*Malnutrition Universal Screening Tool*) või piisab kehamassiindeksi määramisest või sääre ümbermõõdu mõõtmisest või õlavarre ümbermõõdu mõõtmisest.

*Tulemusnäitajad:* spetsiifilisus ja tundlikkus, positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, diagnostiline viivitus, toitmise ravi alustamise vajadus, suremus, haiglaravi pikkus, tüsistuste risk

**3. Kas kõigil statsionaarsel ravil ägedate ja krooniliste haigustega täiskasvanutel kasutada sõelumise instrumenti NRS2002 või KMI määramist või sääre ümbermõõdu mõõtmist või õlavarre ümbermõõdu mõõtmist haiguspuhuse alatoitumusriski sõelumiseks?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
ägedate ja krooniliste haigustega täiskasvanud statsionaarses haiglaravis	NRS2002	KMI määramine või sääre ümbermõõdu mõõtmine või õlavarre ümbermõõdu mõõtmine	haiguspuhuse alatoitumusriski sõelumine

*Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:*

Töörühm soovib teada, kas kõigil ägedate ja krooniliste haigustega täiskasvanutel statsionaarses ravis tuleb haiguspuhust alatoitumusriski sõeluda NRS2002 (*Nutrition Risk Screening 2002*) instrumendiga või piisab KMI määramisest või sääre ümbermõõdu mõõtmisest või õlavarre ümbermõõdu mõõtmisest.

*Tulemusnäitajad:* spetsiifilisus ja tundlikkus, diagnostiline viivitus, positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, toitmise ravi alustamise vajadus, suremus, haiglaravi pikkus, tüsistuste risk

**4. Kas kõigil ägedate ja krooniliste haigustega täiskasvanutel ambulatoorses ravis (sh esmatasand, hoolekandeesutused, koduõendus) kasutada sõelumise instrumenti MUST või KMI määramist või sääre ümbermõõdu mõõtmist või õlavarre ümbermõõdu mõõtmist haiguspuhuse alatoitumusriski sõelumiseks?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
ägedate ja krooniliste haigustega täiskasvanud ambulatoorses ravis	MUST	KMI määramine Või Õlavarre ümbermõõdu mõõtmine Või	haiguspuhuse alatoitumusriski sõelumine

		sääre ümbermõõdu mõõtmine	
<p><i>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</i></p> <p>Töörühm soovib teada, kas kõigil ägedate ja krooniliste haigustega täiskasvanutel ambulatoorses ravis (sh esmatasandil, hoolekandeesutustes ja koduõenduses) tuleb haiguspuhust alatoitumusriski sõeluda MUST (<i>Malnutrition Universal Screening Tool</i>) instrumendiga või piisab KMI määramisest või sääre ümbermõõdu mõõtmisest või õlavarre ümbermõõdu mõõtmisest.</p> <p><i>Tulemusnäitajad:</i> spetsiifilisus ja tundlikkus, positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, diagnostiline viivitus, toitmisravi alustamise vajadus, suuremus, haiglaravi pikkus, tüsistuste risk</p>			
<p><b>5. Kas lastel kasutada antropomeetriliste kõverate andmetele lisaks SGNA või menüüanalüüsi või kliinilist leidu või laboratoorseid analüüse või instrumentaalseid kehakoostise uurimise meetodeid (DEXA, DXA, BIVA, BIA, KT, MRT) või kõiki eelpool nimetatuid haiguspuhuse valgulis-energeetilise alatoitumuse diagnoosimiseks?</b></p>			
<b>P</b> Lapsed	<b>I</b> Antropomeetriliste kõverate andmed	<b>C</b> SGNA <i>Või</i> Menüü analüüs <i>või</i> Kliiniline leid <i>Või</i> Laboratoorsed analüüsid <i>Või</i> instrumentaalsed kehakoostise uurimise meetodid <i>Või</i> Kõik eelpool nimetatud	<b>O</b> haiguspuhuse valgulis-energeetilise alatoitumuse diagnoosimine
<p><i>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</i></p> <p>Töörühm soovib leida tõendust, kas haiguspuhuse valgulis-energeetilise alatoitumuse diagnoosimiseks lastel tuleks kasutada lisaks antropomeetriliste kõverate andmetele ka SGNA (<i>Subjective Global Nutritional Assessment</i>) instrumenti või menüü analüüsi või kliinilist leidu või laboratoorseid analüüse või instrumentaalseid kehakoostise uurimise meetodeid (DEXA, DXA, BIVA, BIA, KT, MRT) või kõiki eelpool nimetatud meetodeid.</p> <p><i>Tulemusnäitajad:</i></p>			

Meetodi tundlikkus ja spetsiifilisus, diagnostiline viivitus, positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, toitmisravi alustamise vajadus, suremus, haiglaravi pikkus, tüsistuste risk

**6. Kas täiskasvanutel kasutada diagnostilise instrumendina SGA või GLIM kriteeriume või menüü analüüsi või PG-SGA või kõiki nimetatuid haiguspuhuse valgulis-energeetilise alatoitumuse diagnoosimiseks?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Täiskasvanud	SGA Või PG-SGA	GLIM kriteeriumid Või Menüü analüüs või Kõik eelpool nimetatud	haiguspuhuse valgulis- energeetilise alatoitumuse diagnoosimine

*Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:*

Töörühm soovib leida tõendust, kas valgulis-energeetilise alatoitumuse diagnoosimiseks kasutada diagnostilise instrumendina SGA (*Subjective Global Assessment Form*) või PG-SGA (*Patient-Generated Subjective Global Assessment*) või GLIM (*Global Leadership Initiative on Malnutrition*) kriteeriumeid või menüü analüüsi või on vajalik kasutada kõiki.

*Tulemusnäitajad:*

Meetodi tundlikkus ja spetsiifilisus, diagnostiline viivitus, positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, toitmisravi alustamise vajadus, suremus, haiglaravi pikkus, tüsistuste risk

**7. Kas eakatel kasutada diagnostilise instrumendina MNA-full või GLIM kriteeriume või SGA või GNRI või menüü analüüsi haiguspuhuse valgulis-energeetilise alatoitumuse diagnoosimiseks?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Eakad	MNA-full	GLIM kriteeriumid Või SGA või GNRI Või Menüü analüüs	haiguspuhuse valgulis- energeetilise alatoitumuse diagnoosimine

*Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:*

Töörühm soovib leida tõendust, kas valgulis-energeetilise alatoitumuse diagnoosimiseks kasutada diagnostilise instrumendina MNA-full (*Mini Nutritional Assessment full*) või GLIM (*Global Leadership Initiative on Malnutrition*) kriteeriumeid või SGA (*Subjective Global Assessment Form*) või GNRI (*Geriatric Nutritional Risk Index*) või menüü analüüsi.

*Tulemusnäitajad:* Meetodi tundlikkus ja spetsiifilisus, diagnostiline viivitus, positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, toitmise ravi alustamise vajadus, suremus, haiglaravi pikkus, tüsistuste risk

**8. Kas kõigil valgulis-energeetilise alatoitumusega patsientidel kasutada laboratoorseid analüüse või menüü analüüsi või kliinilist leidu või kõiki eelpool nimetatuid haiguspuhuse mikrotoitainete puuduse diagnoosimiseks?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Kõik haiguspuhuse alatoitumusega patsiendid	Laboratoorsed analüüsid	Menüü analüüs <i>Või</i> kliiniline leid <i>Või</i> Kõik eelpool nimetatud	Haiguspuhuse mikrotoitainete puuduse diagnoosimine

*Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:*

Töörühm soovib leida tõendust, et kui patsiendil on diagnoositud valgulis-energeetiline alatoitumus, siis milliste mikrotoitainete defitsiitide osas tuleks patsienti hinnata ja mis meetodil.

*Tulemusnäitajad:* Meetodi tundlikkus ja spetsiifilisus, diagnostiline viivitus, positiivne ja negatiivne ennustusväärtus

**9. Kas kõigil alatoitumusega patsientidel kasutada laboratoorseid analüüse või antropomeetrilisi andmeid või dietoloogilisi andmeid või kõiki eelpool nimetatuid toitmise taasalustamise sündroomi riski hindamiseks?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Kõik alatoitumusega patsiendid	Laboratoorsed analüüsid	Antropomeetrilised andmed <i>Või</i> Dietoloogilised andmed <i>Või</i> Kõik eelpool nimetatud	toitmise taasalustamise sündroomi riski hindamine

*Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:*

Töörühm soovib teada, kas nii haiguspuhuse alatoitumusega kui ka haiguseta alatoitumuse korral peaks toitmise taasalustamise sündroomi riski hindama ja millise meetodiga seda teha.

*Tulemusnäitajad:* Meetodi tundlikkus ja spetsiifilisus, diagnostiline viivitus, haigestumus, suremus

**10.**

**Kas kõigile haiguspuhuse alatoitumuse riskiga lastele tuleb koostada individuaalne toitmisraviplaani või piisab riiklike eakohaste toitumissoovituste andmisest parema ravitulemuse saavutamiseks?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
kõik haiguspuhuse alatoitumusriskiga lapsed	individuaalse toitmisraviplaani koostamine	riiklike eakohaste toitumissoovituste andmine	parem ravitulemus

*Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:*

Töörühm soovib teada, kas kõigile haiguspuhuse alatoitumuse riskiga lastele tuleks koostada personaalne toitmisraviplaani või mitte.

*Tulemusnäitajad:* suremus, haigestumus, haiglaravi pikkus, haiglaravi vajadus, elukvaliteet, kulutõhusus

**11. Kas kõigile haiguspuhuse alatoitumuse riskiga täiskasvanutele tuleb koostada individuaalne toitmisraviplaani või piisab riiklike toitumissoovituste andmisest parema ravitulemuse saavutamiseks?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
kõik haiguspuhuse alatoitumuse riskiga täiskasvanud	individuaalse toitmisraviplaani koostamine	riiklike toitumissoovituste andmine	parem ravitulemus

*Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:*

Töörühm soovib tõendust, kas kõigile haiguspuhuse alatoitumuse riskiga täiskasvanutele tuleks koostada individuaalne toitmisraviplaani või piisab riiklike toitumissoovituste andmisest parema ravitulemuse saavutamiseks.

*Tulemusnäitajad:* suremus, haigestumus, haiglaravi pikkus, haiglaravi vajadus, elukvaliteet, kulutõhusus

**12. Kas kõigile haiguspuhuse alatoitumuse riskiga eakatele tuleb koostada individuaalne toitmisraviplaani või piisab riiklike toitumissoovituste andmisest parema ravitulemuse saavutamiseks?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
kõik haiguspuhuse alatoitumuse riskiga eakad	individuaalse toitmisraviplaani koostamine	riiklike toitumissoovituste andmine	parem ravitulemus

*Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:*

Töörühm soovib tõendust, kas kõigile haiguspuhuse alatoitumusriskiga eakatele tuleks koostada personaalne toitmisraviplaani või mitte.

*Tulemusnäitajad:* suremus, haigestumus, haiglaravi pikkus, haiglaravi vajadus, elukvaliteet, kulutõhusus

**13. Kas kõigile haiguspuhuse alatoitumusega või haiguspuhuse alatoitumuse riskiga lastele on näidustatud toitmise ravi alustamine või mitte eakohase kasvu ja arengu tagamiseks?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Kõik haiguspuhuse alatoitumusega või haiguspuhuse alatoitumuse riskiga lapsed	toitmise ravi alustamine	mitte	eakohase kasvu ja arengu tagamine

*Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:*

Töörühm soovib teada, kas kõigile haiguspuhuse alatoitumusega või haiguspuhuse alatoitumuse riskiga lastele on näidustatud toitmise ravi alustamine.

*Tulemusnäitajad:* eakohase kasvu ja arengu tagamine, eakohase toitumuse tagamine, suremus, haiglaravi vajadus, haiglaravi pikkus, haigestumus, makro- ja mikrotoitainete defitsiitide vältimine

**14. Kas kõigile ägeda haigestumisega haiguspuhuse alatoitumusega või haiguspuhuse alatoitumuse riskiga täiskasvanutele ja eakatele on näidustatud toitmise ravi alustamine või mitte toidumuslike vajaduste ja elukvaliteedi tagamiseks?**

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
kõik ägeda haigestumisega haiguspuhuse alatoitumusega või haiguspuhuse alatoitumuse riskiga täiskasvanud	toitmise ravi alustamine	mitte	toidumuslikud vajadused ja parem elukvaliteet

*Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:*

Töörühm soovib teada, kas kõigile ägedate haigustega haiguspuhuse alatoitumusega või haiguspuhuse alatoitumuse riskiga täiskasvanutele ja eakatele on näidustatud toitmise ravi alustamine parema elukvaliteedi tagamiseks.

*Tulemusnäitajad:* elukvaliteet, suremus, haiglaravi vajadus, haiglaravi pikkus, toiduvalgu vajaduse tagamine, toiduenergia vajaduse tagamine

**15. Kas kõigile krooniliste haigustega haiguspuhuse alatoitumusega või haiguspuhuse alatoitumuse riskiga täiskasvanutele ja eakatele on näidustatud toitmise ravi alustamine või mitte toidumuslike vajaduste ja elukvaliteedi tagamiseks?**

<b>P</b> kõik krooniliste haigustega haiguspuhuse alatoitumusega või haiguspuhuse alatoitumuse riskiga täiskasvanud	<b>I</b> toitmisravi alustamine	<b>C</b> mitte	<b>O</b> toitumuslikud vajadused ja parem elukvaliteet
<p><i>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</i></p> <p>Töörühm soovib teada, kas kõigile krooniliste haigustega haiguspuhuse alatoitumusega või haiguspuhuse alatoitumuse riskiga täiskasvanutele ja eakatele on näidustatud toitmisravi alustamine parema elukvaliteedi tagamiseks.</p> <p><i>Tulemusnäitajad:</i> elukvaliteet, suremus, haiglaravi vajadus, haiglaravi pikkus, toiduvalgu vajaduse tagamine, toiduenergia vajaduse tagamine</p>			

#### Tervishoiukorralduslikud küsimused

1. Millise sagedusega ja kes peaks patsientide haiguspuhuse alatoitumusriski hindama?
2. Kes peaks valgulis-energeetilist alatoitumust diagnoosima ja ravima?
3. Kes peaks hindama toitmise taasalustamise sündroomi riski?
4. Kes peaks hindama toitmisravi näidustusi ja vastunäidustusi?
5. Kes peaks alustama esmast toitmisravi?
6. Kes peaks koostama personaalse toitmisraviplaani?
7. Millal tuleb alatoitumusriskiga patsient suunata toitmisravi spetsialistile?
8. Kuidas dokumenteerida alatoitumuse risk ja toitmisraviplaan?