

Lisa 5. Imiku lisatoit

Koostajad: Oivi Uibo^{1, 2}, Heli Grünberg^{1, 2}, Reet Raukas³, Tiia Voor^{1, 2} – ¹ Tartu Ülikooli lastekliinik, ² Tartu Ülikooli Kliinikumi lastekliinik, ³ Ida-Tallinna Keskhaigla

Mis on lisatoit ja kuidas seda pakkuda?

Rinnapiim katab lapse vee ja kõikide toitainete vajaduse kuni lapse 6-kuuseks saamiseni. Rinnapiim või piimasegu jäävad lapse põhitoiduks esimese eluaasta lõpuni.

Teisel elupoolaastal, alates 6 kuu vanusest, muutub laps füüsiliselt oluliselt aktiivsemaks ja suureneb tema energia- ja toitainevajadus, mistõttu vajab ta kindlasti lisaks rinnapiimale või piimasegule lisatoitu.

Lisatoit on toit ja jook, mida antakse lapsele rinnapiimale või piimasegule juurde.

Ka tee ja mahl on lisatoidud. Lisatoiduga alustamise aeg on erakordne ajajärk lapse arengus. Seni vaid üht või kaht (rinnapiima ja/või piimasegu) maitset tundnud beebi hakkab kogema uusi maitseid ja lõhnu, toidu erinevat konsistentsi ja erinevaid söömisvõimalusi. Lapsevanematel tuleb lapsele uusi toite pakkudes kannatlikku meelt varuda. Just sel ajal saab alguse inimese suhtumine toitu ja söömisse – aluse saavad edasise elu toitumisharjumused.

Lisatoiduga peaks alustama lapse 6. elukuul. Esimene lisatoit võiks olla köögiviljapüree. Tuginedes Euroopa Lastegastroenteroloogia, Hepatoloogia ja Toitmise Ühingu (ESPGHAN) 2017. aastal avaldatud imikute toitmise juhiste, võib vajadusel alustada imikutele kõige varem lisatoidu pakkumist 4 kuu vanuses.

- Lisatoidu alustamist soovitab tervishoiutöötaja.
- Lisatoitu võiks esimest korda pakkuda siis, kui laps on terve.
- Iga uut lisatoitu on soovitatav lapsele anda ennelõunasel ajal. Kuna uus toit võib tekitada vaevusi või allergilist reaktsiooni, on oluline last hoolikalt jälgida. Öösel on see raskem, seetõttu ei sobi uut toitu anda õhtul. Sagedamini võivad vaevused ilmned 15–30 minuti jooksul pärast söömist, kuid ka alles 24–72 tunni pärast.
- Lisatoitu on sobiv lapsele anda alati enne rinnapiima või piimasegu. Muidu võib laps näljasena kõhu piimast täis süüa ning seejärel lisatoidust keelduda. Nii jäävad vajalikud toitained lapsel saamata.

- Korruga pakutakse üht ja ühest komponendist koosnevat uut lisatoitu, soovitavalt kahe-kolme päeva vältel. Nii sobib lisatoiduga alustamiseks näiteks vaid kartulist valmistatud püree, mitte aga kartuli-lillkapsapüree või kartuliporgandipüree, rääkimata kartuli-porgandi-lillkapsapüreest. Kui lapsel vaevusi ei teki, võib talle järgmiste päevade jooksul lisaks juba proovitud toidule pakkuda järgmist uut toitu.
- Iga uue lisatoidu pakkumist tuleb alati alustada väikesest, poole teelusikatäie suuruselt kogusest, suurendades edaspidi järk-järgult toidukogust.
- Lisatoidukordi on alguses üks, edaspidi kaks kuni kolm päevas (vt tabel 1).
- Kõiki lisatoite pakutakse lusikast ja tassist, mitte lutipudelist. Kui laps saab lisatoidu lutipudelist, võib edaspidi tema tassist ja lusikast sööma õpetamine olla keerukas. Imiku toitmiseks sobivad hästi väikesed ja kerged lusikad. 8–9-kuusele lapsele võib anda pihku juba oma lusika. Nii õpib ta lusikat käes hoidma ning sellega ka ise toitu võtma. Last võiks ise sööma õpetada ja julgustada alates 2. elupoolaastast.
- 8–9 kuu vanust last võiks õpetada jooma tassist, nii et see on tema enda käes. Mõnele lapsele meeldib juua tilaga tassist, mõned eelistavad aga täiesti tavalist tassi. Tass peab olema käepärane ja kerge. Kui laps saab tassist joomisega kenasti hakkama, pole piimasegu sööval imikul lutipudelit enam vaja. Mida kauem lutipudelidest toidetakse, seda raskemini laps hiljem sellest loobub.
- Esimene lisatoit võiks olla köögiviljapüree. Esimesteks lisatoidudeks ei soovitata valida puuvilja- või marjapüreed. Kuna magus maitseb beebile hästi, võib ta seejärel pakutud köögiviljadest ja putrudest keelduda.
- Lisatoidule ei sobi lisada soola, suhkrut, äädikat, pipart, vürtse ega teisi maitseaineid. Kui laps sööb teiste pereliikmetega sama toitu, tuleb enne toidu maitsestamist lapse toidukogus eraldada.
- Toit peaks olema mitmekesine ja toitainerikas, et katta imiku vajadused. Ühekülge toidu abil see ei õnnestu.
- Toit peaks olema beebile konsistentsilt sobiv. Esimene lisatoit peaks olema vedel. Õige paksuse saab, kui ühele teelusikatäiele köögiviljapüreele segada lisaks kolm-neli teelusikatäit väljalüpstud rinnapiima, köögiviljade keeduleent, vett või piimasegu. Rinnapiim on selleks eriti sobilik, sest selle maitse on lapsele juba tuttav. Kui laps neelab sellist toitu kergesti, võib edaspidi järjest paksemat püreed teha. Seni kuni lapsel ei ole veel hambaid, sobib toiduks kas mikseriga püreeritud või läbi peene sõela pressitud toit.

Kui imikul on vaid lõikehambad, oskab ta toitu küll hammustada, kuid ei ole võimeline seda närima. Kurkutõmbamise ohu tõttu tasub sel perioodil lapse käeulatusest eemal hoida näiteks värsked köögivilja viilud, viinamarjad, terved marjad, rosinad, pähklid, ka lihatükid. Kui lapsel on lõikunud ka purihambad, saab ta hakata toitu närima ning söögis võib olla juba väikesi tükikesi. Siis on sobiv aeg hakata toitu peenestama kahvliga.

- Umbes 9–10 kuu vanuselt hakkavad lapsed haarama ja pihus hoidma väikesi esemeid, seega oskavad nad hoida peos ka väikesi toidupalasisid. Siis on sobiv aeg pakkuda sõrmede abil söödavat toitu, näiteks leivatükke, pehmeks keedetud köögiviljatükke (näiteks porgand või kartul), eelnevalt pestud ja kooritud puuviljalõike (näiteks õun, pirn), riisiküpsiseid või ka peenikesi juustukange. Ent seda võib teha ikka alles siis, kui laps oskab tõesti juba närida.
- Janu kustutamiseks sobib puhas gaseerimata vesi, mitte jogurt, piim, mahlatooted (näiteks nektarid, mahlajoogid, mahlad) ega gaseeritud karastusjoogid. Gaseeritud karastusjoogid on magusad ning tekitavad seetõttu isutust. Pealegi võivad gaasid lapsele põhjustada vaevusi, nagu kõhuvalu, kõhupuhitus ja toidu tagasiheide.
- Peretoitu sobib beebile pakkuda alates 11–12 kuu vanusest. Lehmapiima hakatakse lapsele toidu kõrvale joogina andma 2. eluaastal.

Kui palju lisatoitu imikule pakkuda?

Lisatoidu pakkumist tuleks alustada pooldest teelusikatäiest. Kui laps selle ära sööb ning tal ei teki järgneva ööpäeva jooksul vaevusi, võib järgmisel päeval sama toitu pakkuda juba üks-kaks teelusikatäit ning edaspidi toidukogust ettevaatlikult suurendada (vt tabel 1). Rinnapiima sööb laps lisatoidule juurde vastavalt oma soovile.

Tabel 1. Lisatoidu soovitatavad kogused 6–12 kuu vanusele imikule

Lapse vanus kuudes	Lisatoidu kogus päevas grammides	Lisatoidu pakkumise kordade arv päevas
6	50–100	1–2
7	100–150	2
8	200	2–3
9	250	3
10	300	3
11	350–400	3
12	400–500	3

Mis on oluline lapse toitumisharjumuste kujunemisel?

Toitumisharjumuste kujunemine, seega suhtumine söömisesse ja toitu, saab alguse imikueas. Lapsevanematel on kõige olulisem osa selles. Seetõttu on vägagi tähtis, kuidas lapsevanemad ja ka teised lapse eest hoolitsejad käituvad ise nii lapse toitmise kui ka enda söögiaegade ajal. Märkamatu jälgivad lapsed oma vanemate käitumist ning mõne aja pärast püüavad ise ka seda matkida, pidades seda usaldavalt ainuõigeks tegevuseks.

- Last on sobilik toita rahulikus õhkkonnas, kannatlikult ja kiirustamata. Julgustame lapsevanemaid jääma kannatlikuks ka siis, kui laps maitsvast toidust keeldub. Kõik imikud ei harju uue maitsega kohe, sageli kulub selleks 10–15 maitsemiskorda.
- Oluline on pühendumine lapse toitmisele. Toidukordade ajal tuleb tegelda tõesti vaid lapse söötmisega. Ka lapsel ei ole hea söömise ajal teiste asjadega tegelda. Nii ei ole soovitatav söömise ajal näiteks lapsele raamatu näitamine või ka mänguasjadega tähelepanu hajutamine. Laps tajub kindlasti ära, kuidas söötja tema toitmisse suhtub, ja sellest jääb talle arusaam, kuidas söömise ajal käitutakse.
- Lapsel peavad olema lisaks oma söögikohale ka kindlad söömisajad. See on oluline edasiste toitumisharjumuste kujunemisel.
- Last tuleks toita ilusti kaetud laua taga kenadest lastepärastest lauanõudest. Nii hakkab laps suhtuma söömisesse kui mitte ainult vajalikku, vaid ka nauditavasse tegevusse. Ka võiks pere ühised söögiajad sättida lapse söögiaegadega samaks ning einestada kõik koos. See loob mõnusa õhkkonna ja jätab lapsele mulje, et koos söömine on pere jaoks oluline sündmus.
- Last ei ole õige sööma sundida. Laps hakkab sel juhul söömist ja toitu seostama ebameeldiva või isegi hirmutundega ning sellest võivad alguse saada trots ja vastumeelsus toidu suhtes, isegi tõsised toitumisprobleemid. Pea ärapööramise või lusika eemaletõukamisega näitab beebi, et ta kõht on täis, ta ei soovi rohkem süüa või et toit ei maitse talle. Ka võib ta hoopiski keelduda suud avamast või muutuda rahutuks. Kui laps keeldub uuest toidust, soovitame seda paari päeva möödudes järjekindlalt, kuid ikkagi vaid poole teelusikatäie kaupa uuesti ja uuesti pakkuda. Uut toitu võib segada ka rinnapiimaga, piimaseguga või muu lapsele juba tuttava toidu või joogiga. Kui toidust keeldumine muutub sagedaseks või on lisandunud ka muid probleeme (näiteks kõhulahtisus, oksendamise, nahalööve), peab nõu pidama perearstiga.

Milliseid lisatoite imikule pakkuda?

- **Köögiviljapüree**

Soovitame imikule lisatoidu pakkumist alustada vaid ühest köögiviljast valmistatud püreega. Õige on lisatoidu pakkumise alguses köögiviljapüreed ise keeta. Kui laps on kahe-kolme köögivilja maitsega juba harjunud, võib püreele lisada võid või toiduõli ja ka liha. Köögiviljadest sobib alustuseks hästi kartuli- või lillkapsapüree, millele võib edaspidi ühekaupa, kahe-kolme päevase proovimisperioodi järel lisada teisi köögivilju, nagu näiteks porgandit, kõrvitsat, isegi sibulat. Kõigepealt tuleb köögivilji korralikult puhastada, pesta ja tükeldada ning keeta pehmeks juba eelnevalt keemaläinud vees, kindlasti ilma soolata. Kuna osa toitaineid läheb köögiviljade keemisel vette, on soovitatav köögivilju keeta võimalikult väheses vees. Soovitatavalt võiks valmistamisel eelistada ka köögiviljade aurutamist ning ahjus omas mahlas hautamist.

Pikka aega kõrgel temperatuuril keedetud ja ka korduvalt ülessoojendatud pürees väheneb vitamiinide ja mineraalainete sisaldus. Seetõttu tuleb köögiviljad keeta pehmeks võimalikult lühikese ajaga ning vältida sama püree korduvat ülessoojendamist. Keedetud ja peenestatud köögiviljale võib sobiva konsistentsi saamiseks lisada rinnapiima, köögiviljade keetmisveet või imiku piimasegu. Köögiviljapüree maitsestamiseks võib soola asemel lisada maitserohelist. Teisel elupoolaastal võib püreele maitseks lisada pisut lehmapiima.

Püree antakse lapsele soojalt, siis on selle seedimine parem ning kindlasti on see ka palju maitsvam kui külm püree. Kuigi värskelt keedetud köögivilji on kõige maitsvam ja ka toitainerikkam, nõuab iga päev selle keetmine lapsevanemalt aega. Kui on vaja mitmeks päevaks toit valmis keeta, tuleb köögiviljapüreed säilitada sügavkülmkapis, soovitatavalt sobivate portsjonitena külmutatult. Korraga soojendatakse üheks toidukorraks vajalik ports. Järelejäanud toitu uuesti ei külmutata ega soojendata. Nii +40 C külmkapis kui ka sügavkülmkapis säilitatavale köögiviljapüreele ei ole õige enne külmutamist lisada rasvainet ega liha. Rasvad võivad külmutamisel rääsuda. Nii või, õli kui ka liha lisatakse püreele vahetult enne lapsele andmist.

Kuna spinat, peet ja hiina kapsas sisaldavad teistest köögiviljadest rohkem nitraate, võiks neid hakata pakkuma alles esimese eluaasta lõpus. Kindlasti ei sobi need alla kuuekuuse beebi toiduks, sest looduslikud nitraadid muutuvad organismis nitrititeks, mis seovad veres olevat rauda. Seega võib lapsel häiruda hapniku transport kudedesse.

- **Teraviljapuder**

Putru võiks imikule pakkuda siis, kui ta on köögiviljapüreed juba paari nädala vältel söönud. Putrudest sobib alustada ühest teraviljast koosneva pudruga, sobilikud on näiteks kaer, hirss, tatar, mais, riis. Neljavilja- või viieviljaputru ei ole soovitatav esimese pudruna anda, sest see koosneb mitmest teraviljast.

Tangainete asemel võib kasutada ka helbeid, mille keetmiseks kulub vaid mõni minut. Puder pakseneb jahtumisel, mistõttu tuleb beebile keeta vedelam puder kui teistele pereliikmetele.

Imiku puder keedetakse veega, kuid sobiva konsistentsi saamiseks ja ka maitseks võib valmis pudrule lisada rinnapiima või piimasegu. Kuna piimasegu ei ole ette nähtud keetmiseks, tuleb see lisada valmis pudrule, keetmise lõpus. Võid ja väikese koguse lehmapiima võib pudrule lisada lapse teisel elupoolaastal. Maitseks ja vahelduseks sobivad pudrulisandina ka erinevatest puuviljadest ja marjadest valmistatud püreed.

- **Liha, maks ja kala**

Liha vajab laps kindlasti alates kuue kuu vanusest. Seejuures tuleb ka liha alguses pakkuda vaid teelusikaotsatäis. Liha on tähtis valguallikas, sisaldades väga vajalikke asendamatu aminosahappeid ja arahhidoonhapet, mida organism ise ei tooda ja mis on vajalikud imiku aju arenguks. Liha on ka väga tähtis rauaallikas, sest selles sisalduvat rauda omastab organism oluliselt paremini kui taimset päritolu toidus olevat rauda. Kuigi lapsele on soovitatav anda erinevaid lihasorte vaheldumisi, on eelistatud ja täisväärtuslikum punane tailiha. Lapsele on sobivad nii veise- ja vasikaliha kui ka sea-, kana- ja lambaliha.

Alates kuue kuu vanusest vajab laps liha iga päev. Kui menüüsse lisandub kala või muna, võib mõnel päeval liha nendega asendada. Edaspidi vajab imik päevas umbes üks-kaks supilusikatäit liha, mille võib lisada köögiviljapüreele. Paari esimese lisatoidukuu jooksul on kindlasti vaja liha hoolikalt peenestada kas pareerides või mitu korda läbi hakklihamasina ajades.

Hakkliha on soovitatav valmistada tailihast ise, sest poes müüdav liha sisaldab beebi jaoks liiga palju rasva. Kuna liha keetmine on aeganõudev tegevus, võib selle valmistada mitme päeva tarvis, seejärel jahutada, päevase koguse kaupa pakendada ning säilitada sügavkülmkapis.

Eelistada tuleks lapsele ise värskest lihast valmistatud roogade pakkumist. Valmislihatooted (näit keeduvorst, viinerid, frikadellid jne) ei ole imikule sobiv toit.

Maksa on beebile sobilik pakkuma hakata alates üheksa kuu vanusest. Maks sisaldab palju rauda, samuti B-vitamiini, D-vitamiini ning rohkelt A-vitamiini. Just A-vitamiini kõrge sisalduse tõttu ei ole soovitatav seda süüa iga päev. Imikule on sobilik anda üks-kaks supilusikatäit maksapüreed ühel-kahel korral kuus. Kuna maksal on tugev maitse, võib selle segada ka mahedamaitselise köögiviljapüree hulka.

Kala võib imikule pakkuda samuti alates kuue kuu vanusest, kui talle on juba liha pakutud, alguses väheses koguses, sagedusega kord nädalas. Imiku toiduks sobib kalafilee, eelistama peaks kalakasvatusest või saastamata siseveekogudest püütud valge lihaga kala.

- **Toidurasvad**

Rasvu lapse toitmisel vältima ei pea, sest just need on vajalikud eelkõige lapse kiireks kasvamiseks ning aju ja närvisüsteemi arenguks. Laps võiks saada erinevaid toidurasvu. Toidule võiks lisada vaheldumisi nii loomsest kui ka taimsest allikast pärit rasvu: võid ja toiduõli.

Ühele, umbes 100–150-grammisele teraviljapudru- või köögiviljapüreeportsjonile võib lisada vahetult enne lapsele pakkumist umbes ühe teelusikatäie võid või toiduõli. See tõstab ka toiduportsjoni energiasisaldust, mis on eriti sobiv isutute ja väikese kaaluibega laste toitmisel. Lastele pole soovitatav pakkuda võiderasvu, näiteks margariine, rasvavõideid, rasvasegusid. Rasvadega ei tohi aga liialdada. Just sellele võib viidata lapse kõhulahtisus.

- **Puuviljad ja marjad**

Puuvilju ja marju sobib imikule pakkuda püreeks keedetuna alates kuue kuu vanusest, kuid mitte esimese lisatoiduna. Esimese eluaasta lõpus, mil laps oskab korralikult närida, võib neid talle anda ka kuumtöötlemata kujul. Eelistada võiks kodumaiseid marju ja puuvilju. Imikule sobivad hästi vaarikad, mustikad, pohlad, jõhvikad, murakad, õunad, pirnid, ploomid, kreegid, punased ja valged sõstrad, tikrid. Sobivad ka virsikud ja aprikoosid. Enne lapsele andmist peab puuviljadest eemaldama kivid. Kuna banaan sisaldab võrreldes teiste puuviljadega rohkem nitraate, võib banaani lapsele pakkuma hakata alles teisel eluaastal. Mahla võib pakkuda vaid toidu kõrvale siis, kui laps oskab juba tassist juua, s.t kaheksa-üheksa kuu vanuses. Kui laps saab puuviljapüreed, siis saab ta mineraalained ja vitamiinid sealt ning mahla iga päev anda ei ole vaja. Lapsele mahlatoodete valimisel eelistada täismahla, mitte mahlajooki ega nektarit, kuna nende suhkrusisaldus on kõrge. Imikule sobivad punasesõstra-, jõhvika- ja pohlamahl, kindlasti aga veega lahjendatuna. Tuleb pidada meeles, et liigne mahlakogus võib olla imiku ja väikelapse isutuse põhjus. Viljalihaga mahl ehk mehu on eelistatud lapse kõhukinnisuse puhul.

Janu kustutamiseks sobib imikule vesi.

- **Muna**

Korralikult keedetud munakollast võib pakkuda lapsele alates poole aasta vanusest, kui talle on eelnevalt juba pakutud liha. Selle võib segada kas köögiviljapüree või pudru sisse. Kui lapsel ei teki allergianähte, näiteks nahalöövet, võib imikule anda veerand muna, paar korda nädalas. Kui munakollane allergianähte ei tekita, siis võib pakkuda keedetud täismuna, see tähendab nii munakollast kui ka munavalget. Samal toidukorral ei ole sobiv lapsele pakkuda nii muna kui ka liha. Põhjuseks on mõlema toiduaine kõrge valgusisaldus. Salmonelloosiohu tõttu ei tohi lapsele anda toorest muna.

- **Jogurt, keefir, hapupiim, hapukoor**

Hapendatud piimatooted sisaldavad organismile kasulikke piimhappebaktereid laktobatsille ja bifidobaktereid. Jogurt seedub piimaga võrreldes kergemini. Hapendatud piimatooteid võib hakata imikule pakkuma alates üheksa kuu vanusest.

Hapendatud piimatoodetest sobib alustada maitsestatamata jogurtiga, millele saab lisada näiteks juba lapsele tuttava maitsega puuvilja- või marjapüreed. Kui lapsele ei maitse keefir, võib ka selle maitset mahla või püreega meeldivamaks muuta. Jogurtit ja keefirit võib pakkuda vaid toidu kõrvale, mitte toidukordade vahel või öösiti lutipudelist, et vältida kaariest ja isutust. Dieetjogurtid ja laktoosivaba piim tervele lapsele ei sobi.

- **Kohupiim, kodujuust, juust**

Neid piimatooteid võib imikule hakata pakkuma alates üheksa kuu vanusest ja nende kogus ei tohiks ületada 50 grammi päevas. Kuigi need piimatooted sisaldavad kõrge bioväärtusega valke, ei ole kõrge valgusisalduse tõttu soovitatav etteantud kogust ületada. Lapsed söövad meeleldi magusaid kohupiimakreeme. Seetõttu võib juhtuda, et laps sööb hea meelega ja suurepärase isuga isegi mitu topi kohupiimakreemi päevas, keeldudes muust toidust. Magus kohupiim jäägu magustoiduks, mitte põhitoitu rolli.

- **Piim**

Lehmapiima võib hakata lapsele joogiks pakkuma alates aasta vanusest. Kui laps saab veel rinnapiima või piimasegu, puudub vajadus talle lehmapiima pakkuda. Teisel eluaastal ei ole piimasegudel eelist lehmapiima ees.

Väheses koguses võib piima kasutada vähemalt kuuekuuseks saanud lapse toidu maitsestatamiseks (näiteks pudru või köögiviljapüree sisse segatuna).

Millised toidud ja joogid imikule ei sobi?

Alla ühe aasta vanusele lapsele ei sobi:

- Teravamaitsetelised, suitsutatud, praetud, lõkkel grillitud, soolased ja konservidest valmistatud toidud ja tooted;
- Toores või termiliselt vähemtöödeldud liha, kala, kana ja muu linnuliha, muna, maks;
- Tavapärasega võrreldes vähendatud rasvasusega või rasvavabad piimatooted;
- Kunstlikke lisaaineid (sh magusaineid) sisaldavad tooted;
- Kommid ja muud maiustused, mesi, halvaa, kakao, šokolaad, tsitruselised;
- Tee, kohv, karastus- ja energijaogid, gaseeritud joogid.

Nõuanded imikule toidu valimisel:

- Eelistada töötlemata või vähemtöödeldud toite;
- Pöörata tähelepanu toidupakendite märgistusele;
- Pakkuda lapsele tasakaalustatud ja mitmekülgset toitu.

Kasutatud kirjandus

Benninga MA jt. Childhood functional gastrointestinal disorders: neonate/toddler. *Gastroenterol* 2016; 150: 1443-1455.

Fewtrell M jt. Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2017; 64: 119-132.

Tack J jt. What`s new in Rome IV ? *Neurogastroenterol Motil* 2017; DOI: 10.1111/nmo.13053.

Uibo O, Grünberg H, Raukas R, Voor T. Imiku toit ja toitumine. Juhised lapsevanematele. Eesti Lastearstide Selts. Eesti Haigekassa 2012; 1-40.