

Toiduainete valikuline kombineerimine

Anneli Soots, funktsionaalse toitumise terapeut

Ajakiri Toitumisteraapia nr. 6, 2013, üle vaadatud 2019.

Toitumisala spetsialistid Eestis jagunevad sellesse teemasse suhtumisel kolmeks: ühed pooldavad toiduainete valikulist kombineerimist (koos või eraldi söömist) ning soovivad seda igapäevale, teised ei omista sellele mingit tähtsust, kolmandad aga soovivad seda vaid seede- ja aevustega inimestele. Meie, st allakirjutanu koos oma mõttekaaslastega Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioonist, kuulume kolmandasse gruppi. Olles läbi töötanud mitmeid selleteemalisi allikaid ning tuginedes isiklikele kogemustele võime väita, et seedeprobleemide korral on valikulise kombineerimise põhimõtetest abi, sel viisil seeditakse toitu paremini ning säästetakse seedeensüüme.

Kui inimese seedetrakt töötab laitmatult ja saab hakkama ka suurte toidukogustega sõltumata sellest, missugustest toiduainetest eine koosnes, siis ei ole toidu valikuline kombineerimine tõepoolest kuigi oluline. Kui aga pärast sööki hakkavad vaevama gaasid, puhitused, kõrvetised jm seede- ja aevused, siis on soovitatav sellega katsetada.

Toidu valikulise kombineerimise idee pärineb eelmise sajandi 30-ndatest aastatest dr Howard Hay'lt, kes avastas, et paljud inimesed saavad kasu teatud toitude koos või eraldi söömisest. Dr Shelton ja ka mitmed teised on läinud sellelaadsete dieetidega veelgi kaugemale, kuid meie kogemus ütleb, et dr Hay soovitude järgmine on seede- ja aevuste kergendamiseks täiesti piisav.

Dr Hay dieedi tähtsamad põhimõtted on järgmised¹:

- süüa tuleb eeskätt kehas aluselist reaktsiooni tekitavaid toiduaineid, mille peamiseks esindajateks on aedvilid, idandid ja võrsed, rohelised lehtköögiviljad, seemned ja pähklid, kaun- ja teravili;
- hoiduma peab rafineeritud ja tugevalt töödeldud toiduainetest;
- puuvilju tuleb süüa värskelt ja teistest toiduainetest eraldi;
- valgurikkaid toite ei tohiks süüa koos süsivesikurikaste toitudega.

Niisuguse söömisviisi põhjendused toetuvad asjaolule, et valke ja süsivesikuid seeditakse organismis erinevalt. Süsivesikute seedimine algab juba suus ja maos see peatub. Valkude seedimine aga algabki alles maos ja seal kulub nende seedimiseks tunde. See toimub valke lagundava ensüümi pepsüümi toimel, mis aktiveerub piisava koguse soolhappe olemasolul.

Erinevate toiduainete seedimiseks on vaja erinevaid ensüüme. Ensüüm, mis toimib süsivesikutele, ei toimi näiteks rasvadele, ka erinevad süsivesikud vajavad erinevaid ensüüme. Seede- ja aevuste eritatakse seede- ja aevustel vastavalt sellele, missugust toitu on tarvis seedida. Kui sööme süsivesikuid, on maomahl hoopis teistsugune kui valke süües. Ning kui toit seedekulgla edasi liigub, siis seedimise järgmine etapp ei toimu korralikult, kui eelmine on puudulikuks jäänud.

Kui sööme korraga palju, siis seedimine aeglustub. Toit liigub maost edasi pikkamööda, vahel jääb näiteks rikkalik õhtusöök sinna terveks ööks. Kuna süsivesikuid maos ei seedita, siis hakkavad need käärima ja tekitavad gaase. Kui süüa süsivesikuid valkudest eraldi, siis on organismil neid kergem seedida, sest toidumass ei jää valkude seedimiseks pikemaks ajaks

makku seisma, vaid liigub kiiremini edasi ja süsivesikute seedimine saab kaksteistsõrmiksooles jätkuda.

Toiduainete valikulise kombineerimise vastased rõhuvad tõsiasi, et valke ja süsivesikuid ei saa toiduaineid valides rangelt lahutada, enamasti sisaldab mõlemat. Eriti ilmne on see näiteks leiva jt teraviljatoodete ning ka kaunviljade puhul, kus on võrreldavates kogustes nii taimseid valke kui ka süsivesikuid. See on tõsi ja seetõttu ei hakkagi mõõdukad valikulise kombineerimise pooldajad toitainetesisalduse osas „juuksekarva lõhki ajama“, nende soovitusena on süüa peamiselt valke sisaldavad toiduained eraldi rohkesti süsivesikuid sisaldavatest toitudest, magusat tarvitada vaheladeks, ning mitte süüa ühel toidukorral suuri koguseid. Näiteks kartulit kui väga süsivesikurikast toitu soovitatakse mitte süüa samaaegselt liha kui väga valgurikka toiduga, samuti mitte süüa vahetult pärast valgurikkaid toite süsivesikuid puuviljade või muude magustoitudena – kui selle reegli ignoreerimine muid probleeme ei põhjusta, siis liigsed gaasid on enamasti garanteeritud.

Inimene sõi oma arengu varastel perioodidel väidetavasti peamiselt taimi, liha ja kala söödi harvem – siis, kui jahi- või kalaõnne juhtus olema. Kui aga tõepoolest õnnestus liha või kala saada, siis küllap söödigi peamiselt seda, ka sel põhjusel, et riknemist ennetada. Liha kõrvale kartuleid keetma hakati alles suhteliselt hiljuti. Loomadki söövad toite ükshaaval, kombineerimist esineb väga vähe. Vaadake lapsi, ka nemad eelistavad süüa toiduaineid eraldi. Nad söövad leiba, aga mitte võileiba (näiteks söövad ära vaid leivapealise), söövad ainult liha, järgmisel korral vaid herneid jne. Linnud söövad putukaid ühel ajal, teri teisel jne. See kõik võib Hay seisukohti toetada.

Samas on teada, et valkude lisamine süsivesikurikkale toidule aeglustab suhkrute vabanemist süsivesikutest ja ohjeldab veresuhkru taseme tõusu. Seetõttu on süsivesikute söömine koos valkudega kasulik näiteks diabeetikutele. Seedeprobleemide puhul aga on oluline, et nii valgud ja süsivesikud korralikult seeditud saaksid. Kui neid koos tarvitada, siis pikeneb mõlema seedimise aeg, mille tulemuseks on gaasid ja muud kõhuvaevused.

Niisiis, seedeprobleemide puhul soovitavad toiduainete valikulise kombineerimise põhimõtted on lühidalt järgmised:

SÖÖGE VALGU- JA SÜSIVESIKURIKKAID TOITE ERINEVATEL SÖÖGIKORDADEL. Valgud (liha, juust, kala, munad, piimatooted) vajavad seedimiseks happelist keskkonda, nende seedimine on aeglane. Süsivesikud – teraviljatooted ja tärkliserikkad aedviljad (kartul, bataat, suhkrumais) vajavad leeliselisemat keskkonda ja nende seedimine on kiirem. Süsivesikurikast toitu soovitatakse süüa enne valgutoitu, mitte vastupidi.

Piimatooted soovitavad osad autorid tarbida täiesti eraldi toidukorrana. Tänu sageli esinevale piimatalumatusele võivad piimatooted ise olla seedevaevuste põhjustajad.

Ühel toidukorral ei soovitata süüa ka mitut liiki erinevat valku (näiteks nii liha, kala kui ka muna). Samuti on problemaatiline liiga suure kõhutäie seedimine sõltumata sellest, mida ja kuidas söödi. Kõik on seda tundnud pärast suuremaid pidusööke.

RIKKALIKULT LOOMSET VALKU SISALDAVAT TOITU SÖÖGE KOOS MITTE ERITI SÜSIVESIKURIKKA KÖÖGIVILJAGA. Niisuguse toidu seedimine vajab rohkesti maohapet ja pikka maos viibimise aega (2-3 tundi). Ärge kombineerige seda kiirelt vabanevate süsivesikutega, mis takistavad valkude seedimist ja jäävad valkude taha „lõksu“

(nende seedimine maos peatub ning jätkub alles peensooles). Ärge sööge kohe pärast valgutoitu midagi magusat, ka mitte puuvilju. Võtke need järgmiseks vahepalaks.

SÜSIVESIKURIKAST TOITU KOMBINEERIGE SAMUTI TÄRKLISEVAESE KÖÖGIVILJA JA LEHTKÖÖGIVILJAGA.

Tärglise seedimine toimub aluselises keskkonnas, see algab suus ja jätkub maos vaid sülje ensüümide toimetel. Valgu makku saabumisel muutub keskkond happeliseks ja tärglise seedimine peatub ning jätkub alles kaksteistsõrmiksooles, kuhu vabastatakse kõhunäärme süsivesikuid seedivad ensüümid. Valkudega koos süües pikeneb süsivesikute seedimine, pooleldi seeditud ja seedimata suhkrud viivad kõhugaaside tekkele ja soodustavad halbade soolebakterite vohamist seedetrakti ülemises osas.

TÄRKLISEVAENE KÖÖGIVILI ja LEHTKÖÖGIVILI SOBIB MÕLEMA

TOIDUGRUPIGA. Need toiduained sobivad kõikide, nii süsivesiku- kui valgurikaste toitade juurde. Niisuguste aedviljade näideteks on salat, sigur, brokoli, lillkapsas, spinat, peedilehed, sinepipealsed, naeris, roheline mais, kurk, sibul, küüslauk, paprika, kapsas, seller, võilill, baklažaan, salat, redis jt. Võileiba eelistage tomati ja kurgiga, liha sööge samuti tärglisevaese köögiviljaga. Ka puuviljad sobivad väga hästi roheline lehtköögiviljaga. Roheline lehtköögivili on toiduaine, mis sobib kokku kõikide toiduainetega.

MAGUSTOIDUD JA PUUVILJAD SÖÖGE VAHEPALADEKS.

Tavaline lauasuhkur, mida kasutatakse magustoitades, on disahhariid, selle molekul koosneb kahest komponendist - glükoosist ja fruktoosist. Disahhariidid lõhustatakse alles peensooles. Puuviljad sisaldavad samuti nii glükoosi kui fruktoosi (ehk puuviljasuhkrut), kuid monosahhariididena, ühemolekuliliste suhkrutena. Need suhkrud ensüümide toimetel lõhustamist ei vaja ning imenduvad peensooles. Kui suhkrud jäävad enne peensoolde jõudmist koos muu toiduga kauaks makku, oodates valgu ja tärglise seedimist, hakkavad nad käärima.

Sel põhjusel peaksid magustoidud ja puuviljad olema eraldi söödavad toidud ning soovitatav on neid süüa umbes pool tundi enne valgutoitu. Ometi ei sobi see soovitus diabeetikutele, kuna eraldi tarvitades jõuab suhkur ruttu peensoolde, imendub kiiresti ning tõstab veresuhkru taset. Diabeetik peaks sööma puuvilja koos seemnete ja pähklietega – see aeglustab suhkrute imendumist.

Samas näitab meie kogemus, et seedevaevuste ületamiseks ei peagi alati tingimata rakendada toiduainete eraldi söömist, sageli on küsimus vaid kogustes - väiksemate koguste puhul saab organism ka erinevate toiduainete koos seedimisega hakkama. Eriti juhul, kui valgu- ja süsivesikurikkad toiduained on koos rohke tärglisevaese köögi- ja lehtköögiviljaga hautistes, voki-roogades, risottos, suppides jne.

Kuigi see teooria ei ole saanud tugevat teaduslikku kinnitust, on selle rakendamine andnud seedehäirete puhul väga häid tulemusi, sest me saame seedimist parandada nii, et toetume seedimise füsioloogiale.

Viide:

Jackie Habgood, Doktor Hay dieet. Ersen 1999 .

J.J.Wurtman ja N.F.Marquis „The Good Mood Diet” 2007, eesti keelde tõlgitud 2008.a. „Hea tuju dieet”.