

Tervislikud joogivalikud, liigne suhkur meie jookides

Kristiina Singer, toitumisenõustaja

Ajakirjast Toitumisteraapia nr 1, täiendatud 2016.

Me jälgime hoolega, mida sööme, aga pöörame vähem tähelepanu sellele, mida me joome.

Kõige tervislikumaks joogiks peetakse **puhast vett**. Inimese organism sisaldab ca 60% ulatuses vett. Meie organism kaotab nii söögi-joogi kui ka hingamise ja higistamise kaudu ööpäevas ca 2,4 liitrit vett. Selleks, et vee tasakaalu meie organismis säilitada, on täiskasvanu vee tarbimise vajadus ööpäevas keskmiselt 30 ml vett ühe kehakaalu kg kohta. Osa sellest vajadusest katame me toidust saadava veega, kuid tänapäeval levinud toitumisharjumuste juures (vähe puu- ja köögivilju, palju teravilja, liha) katab toidust saadav osa keskmiselt ehk 30% meie vee vajadusest. Osa vajaminevast veest suudab organism ka ise toota, seda keskmiselt 15% päevasest vajadusest. Ülejäänud vee vajadus – ca 55% ehk keskmiselt 1300 ml tuleks katta jookide arvelt.

Kõige parem on juua allikavett. Kui see on poest ostetud, siis eelistage klaaspudelis, mitte plastpudelis vett. Kraanivee puhtus sõltub piirkonnast, veetorudest jne. Poes müügil olevad mineraalveed on heaks soolade allikaks, kuid nendega ei maksa liialdada, sest nad sisaldavad palju mineraalaineid ning võivad tekitada nende tasakaalutuse kehas. Veele võib maitseks ja meeleolu loomiseks lisada kurgiviile, laimi, sidrunit, apelsini, marju (ka sügavkülmast võetud), melissi- ja piparmündilehti jms.

Erinevad **taimeteed** (meliss, salvei, piparmünt, mustsõstralehed, palderjan, pune, mailane, naistepuna ja põdrakanep jne) sobivad hästi janu kustutamiseks. Ei ole aga soovitatav juua pikaajaliselt suures koguses vaid ühte sorti taimeteed. Vaheldage neid või jooge kuuridena.

Mahl ei ole janu kustutamise jook. Mahla, millele ei ole lisatud suhkrut, võiks juua vaid vahetevahel ja eelistada siis täismahla (100% mahl) ning lahjendada seda veega.

Joogi etiketile kirjutatud suhkrukogus on enamasti antud 100 ml kohta. Kui te joote ära 0,5 liitri joogi, siis tuleks see kogus korrutada viiega. Näiteks sisaldab väike 0,5 liitrine maitsestatud vesi 30 g suhkrut, samapalju suhkrut on klaasitäies magusas joogijogurtis, väikeses smuutis, väikeses purgis Coca-colas, klaasitäies mahlas või pooles klaasis limonaadis. 30 gr suhkrut ei tundu olevat eriti suur kogus? Aga kui arvutame selle ümber teelusikatäitesse, siis selgub, et ühte väikesesse pudelisse või purki on pandud 7-8 teelusikatäit suhkrut. Kui näeksime kohvikus kedagi oma kohvi sisse 7-8 lusikatäit suhkrut kühveldamas, siis tunduks see meile ilmselt väga ebatavaline. Seega, juues ühe päeva jooksul ära näiteks ühe väikese pudeli maitsestatud vett, ühe siidri, klaasi mahla ja ühe väikese smuuti, saame juba ainuüksi neist jookidest kokku ca 120 grammi ehk 30 teelusikatäit ehk ühe tassitäie puhast suhkrut. Lisage siia see suhkur, mida saame söögiga. Siis pole midagi imestada, et kilod kogunevad ja tervis halveneb.

Kuidas võib suhkur meile kahjulik olla? Inimene tunneb end hästi vaid siis, kui veresuhkur on tasakaalus ja mitte liiga kõrge või liiga madal. Suhkur imendub kiiresti, mõjutades väga järsult meie veresuhkru tasakaalu - kutsudes esile nii meeleolu muutusi (ärevus, närvilisus, tujukus), peapööritust kui ka energiataseme kõikumisi, samuti peavalu, uimasust ja keskendumisraskusi. Pikaajalises perspektiivis võib lihtsüsivesikute ja suhkru liigne tarbimine esile kutsuda selliseid muutusi ja

probleeme nagu ülekaalulisus, kõrge vererõhk, mineraalainete puudujääk, kahjustatud immunsüsteem, südame-veresoonkonna haigused, diabeet ja teised hormonaalsed ning neuroloogilised probleemid. Tervise Arengu Instituudi (TAI) andmetel on Eesti südame-veresoonkonna haigustesse suremuse poolest Euroopas ja maailmas juhtpositsioonil. Pidevalt kasvab Eestis ka ülekaaluliste inimeste arv, mida kinnitavad ka Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmed.

Mõningaid soovitusi jookide valikul

Puuviljadest-marjadest saab ise teha maitsvaid smuutisid veega, kuhu ei ole lisatud suhkrut ning kus säiluvad kiudained. Samas ei maksa puuviljadega liialdada, kuna enamuse puuvilju on magusad ja sisaldavad looduslikult palju puuviljasuhkrut.

Vähendage järk-järgult suhkrukogust, mida lisate teele, kohvile, mahlale. Suhkru asemel võib jookide ja jogurti maitsestamiseks kasutada maitseaineid (kaneel, muskaatpähkel, ingver), aga ka steeviat (suhkruleht) ning agaavinektarit, mis sisaldab looduslikult palju fruktoosi, imendub aeglaselt ja on neutraalse maitsega. Agaaviriisupit ja fruktoosi võivad väikeses koguses kasutada ka suhkruhaiged.

Vältige siirupeid või vähendage nende tarbimist järk-järgult, eelistage näiteks kodumaiseid suhkruvabu mahlakontsentraate. Ei soovita tarbida ka 0% suhkruisadusega siirupeid, sest need on magustatud kunstisuhkrutega, mida ei saa pidada tervislikeks.

Vältige karastusjookide ning energia- ja spordijookide ning kunstlike magustajatega valmistatud dieetjookide tarbimist.

Vältige kaubanduses pakutavate magustatud maitsepiimade ja joogijogurtite tarbimist joogina. Neid magustoiduks või vahepalaks tarbides lahjendage neid suhkruisalduse vähendamiseks keefiri, hapupiima või maitsestamata jogurtiga. Maitsva ja tervisliku joogijogurti saab ise teha, segades purustatud marju-puuvilju keefiri, hapupiima või maitsestamata jogurtiga.

Vältige või vähendage alkoholsete jookide tarbimist.

Organismile piisava koguse vedeliku tagamiseks võiks juua päevas 1,3 liitrit vedelikku, millest enamuse peaks moodustama puhas allikavesi. Kui tarbid pidevalt palju vedelaid toite ning puu- ja köögivilju, siis võib joogiga saadava vedeliku vajadus olla väiksem. Enne pidevat tarbimist on alati oluline hinnata kraani- ja kaevuvee puhtust.

Vett võivad asendada taimeteed ning vähesel määral ka naturaalsed mahlad, kuid mitte mingil juhul karastusjogid, siirupiveed ja poodides müügil olevad magustatud mahlad. Ka isetehtud smuuti või joogijogurt sobib pigem vahepalaks kui janu kustutamiseks. Piima tuleb samuti käsitleda pigem toidu kui joogina.