

MEIE TOITUMISNÕUSTAJATE JA –TERAPEUTIDE TOIDUSOOVITUSED

Nagu Vahemeremaades, nii on ka Eestis ja mujalgi maailmas kohalikud toitumistraditsioonid. On need Vahemeremaade omadest kehvemad või ebatervislikumad? Sel teemal võiks diskussioone arendada, püüdes näiteks võrrelda maailma eri paikades kasvavate/kasvatatavate toiduainete tervislikkust ning arutleda nende sobivuse üle erinevate kliimavööndite elanikele. Võib-olla aitaks see paremini hinnata ka soovitusi eelistada võimalikult kodupaiga lähedal kasvanud/kasvatatud toiduaineid. Kui aga vanadel aegadel pidigi leppima peamiselt kohalike toiduainetega, siis tänapäeval on valik tunduvalt avaram, inimesed liiguvad rohkem, ning elu erinevatel perioodidel võib kodupaigakski olla näiteks nii Eesti, Austraalia kui Ameerika. Seetõttu on praktilisem rääkida üldisest tervisliku toitumise mudelist, mis võiks hõlmata erinevate piirkondade traditsioonilisest toitumisest parimat. Toomegi siinkohal üldised toitumisjuhised, mis põhinevad nii uutel Põhjamaade ja Eesti toidusoovitustel kui ka Vahemeredieedi kohta tehtud teadusuuringutel. Neid juhiseid järgides on menüü tervislik ja toitainete mõttes tasakaalus.

Soovitav on süüa regulaarselt, seades prioriteediks toidu kvaliteedi, mitte kaloraaži, kuid lähtuda siiski individuaalsest energiavajadusest.

Päevas peaks olema kolm põhitoidukorda, mille vahel tuleb võtta 2-3 vahepala. Erinevalt Vahemeredieedist on meie soovituses puuviljad ja pähklid-seemned vahepaladeks, mitte suure toidukorra põhikomponendid. Kui eesmärgiks on kaalu langetada, on oluline arvestada toiduainete süsivesikusisaldust ning nende koormust veresuhkrule.

Väga oluline on tarbida päeva jooksul piisavalt puhast vett.

Kõige parem on allikavesi, piiratud koguses sobivad ka naturaalne mineraalvesi ning taimetee. Vältida tuleks alkoholi, magustatud jooke ja muid karastusjooke. Kohvi ja musta

tee tarbimist soovitame piirata kahele-kolmele tassile päevas.

Toitu valides eelistage mahetoitu ja võimalikult vähe lisaaineid sisaldavaid toite.

Võimalusel tarbige Eestimaal kasvanud ja kasvatatud toitu, valmistage toidud ise naturaalsest toiduainetest. Valmistoitte ja poolfabrikaate kasutage võimalikult vähe, eriti kui kõik toidu koostisosad ja nende päritolu ei ole teile teada.

KÖÖGI- JA PUUVILJAD on kõige kasulikumad toiduained, ja eriti just köögiviljade kogus peaks olema igapäevaselt kõige suurem. Väga sageli on tervisliku toitumise takistuseks tõsiasi, et ei osata valmistada maitsvaid köögiviljaroogasid. Tuntakse vaid üksikuid köögivilju ning puudub harjumus ja oskus neid loomunguliselt kasutada. Soovitav on harjutada ennast igale toidule köögivilju lisama. Just köögiviljad kindlustavad meid peaaegu kõikide vajalike toitainetega. Nad on rikkalikuks fütotoitainete, vitamiinide ja mineraalide allikaks. Tarbige igapäevaselt võimalikult palju erinevaid köögivilju erineval viisil valmistatuna – aurutatuna, salatitena, smuutidena jne. Ning valige päeva jooksul erinevat värvi vilju, sest need sisaldavad erinevaid fütotoitaineid.

Puuvilju tarbige vahepaladeks, ning soovitatavalt koos mitmesuguste seemnete ja pähklitega (näiteks kanepi- ja chiasemned ning kreeka pähklid). Puuviljad on ideaalsed magustoidud. Kui hakkate neid armastama, siis rahuldavad nad kogu magusvajaduse. Samas tuleb arvestada, et mõned puuviljad on väga suhkrurikkad. Kui teil on diabeet või kaaluprobleem, tuleb puuviljakoguseid piirata ning nende hulgast õigeid valikuid teha. Parimaks valikuks on marjad, mis mõjutavad veresuhkru taset vähem, ning neid võib tarbida suuremas koguses. Halvim valik on kuivatatud puuviljad, milles suhkur on kontsentreeritud kujul. Näiteks on kaalu langetajale sobivaks vahepalaks 600g maasikaid, mustikaid või vaarikaid, aga vaid üks dattel või ainult kümme

rosinat. Paljudel tekitavad puuviljad gaase, kui neid vahetult põhitoidukorra juurde tarbida. Ka seetõttu sobivad nad pigem toidukordade vahel võetavateks vahepaladeks.

Köögiviljadest eelistage rohelisi lehtvilju ja madala glükeemilise koormusega ehk veresuhkru taset vähem mõjutavaid vilju (spargel, erinevad kapsalised, piprad ja paprika, porgand, seller, kurk, fenkol, sibul, porru, redis, kabatšokk, tomat, tsukiini ehk suvikõrvits). Tähtsuseti ja kõrge glükeemilise koormusega köögivilju (näiteks kartul, maguskartul, pastinaak, mais, põldoad) tarbige mõõdukalt ja harvem. Parimateks köögiviljade valmistamisviisideks on aurutamine, küpsetamine või kiirelt segades õlis kuumutamine (passeerimine). Vältida tuleb liigset küpsetamist, praadimisel õli suitsemaminekut ning kõrbenud toidu tarbimist. Keeta soovitatakse köögivilju vaid supi jaoks, sest siis saame kätte ka köögiviljadest keeduvette läinud toitained. Kui värsked köögivilju ei ole saadaval, eelistage konserveeritud viljadele külmutatud.

Oluline on toiduga kätte saada kõik **PÕHITOITAINED** – valgud, rasvad ja süsivesikud, kuid õiges omavahelises tasakaalus. Üks tänapäeva inimese probleemidest on valgu liigne tarbimine, kunagi varem ei ole inimene nii suurtes kogustes liha ja piimatooteid tarvitanud. Neid süüakse peaaegu igal toidukorral. Täiskasvanud inimene vajab keskmise füüsilise koormuse puhul päevas valku ainult 0,8g keha kg kohta. Ning see ei pea ega tohikski olla vaid loomne valk. Vajaliku valgukoguse kindlustab 60-kilosele inimesele näiteks järgmine komplekt: neljandik kanakoiba, üks tükk kala, 100g maitsestatamata jogurtit, 3 viilu leiba, 2/3 klaasitäit keedetud teravilja ja pool klaasitäit herneid, ning lisaks umbes peotäis seemneid ja pähkleid. Ohtralt liha- ja piimatooteid tarbides suurenevad igapäevased valgu- ja ka küllastatud rasvade kogused sedavõrd, et see ei ole enam tervislik. Köögi- ja puuvilja

aga väikese valgusisaldusega (umbes 1-1,5g 100g kohta). Toiduvalikus nende osakaalu suurendades saame vähendada nii valgu kui küllastatud rasvade koguhulka toidus. Paljud harrastussportlased arvavad, et lisaks niigi valgurikkale toidule tuleb füüsilise koormuse puhul tarbida ka valgupulbreid. Sellega tehakse oma tervisele karuteene.

TERAVILJATOODETE hulgast valige võimalusel täisteratooted ning magustamata helbed. Valgest riisist ja valgest jahust tooteid ei ole soovitatav tarbida igapäevaselt. Leivaks valige juuretise baasil valmistatud ning võimalikult väikese suhkruisaldusega leib. Ka teraviljaga ei ole kasulik liialdada, sest selles on süsivesikute ja mineraalide imendumist takistavaid kiudaineid. Piisab näiteks kahest-kolmest viilust täisteraleivast, poolest klaasitäiest keedetud teraviljast või makaronitoodetest kahel korral päevas (nt puder hommikul ja riisi-, kinoa- või makaroniroog õhtul).

Liha- ja piimatoodetel on menüüs hea asendus – **KAUNVILJAD**. Vanade eestlaste toidus aukohal olnud läätsed ja herned näiteks. Uuemal ajal on juurde tulnud lai valik aedube. Kui kombineerida kaunvilja teraviljaga, saab ka taimsetest valguallikatest kätte kõik asendamatud aminohapped, mida muidu toonitatakse loomse valgu eelisena. Õppige valmistama näiteks läätsesuppi ja läätsesuppi, kasutage salatites aedube, valmistage oakatlette, mis võivad olla väga maitavad. Poodidesse on müügil tulnud kikerherned ning hummused ehk kikerherne-seesamiseemnevõidid.

Kaunviljad on heaks valguallikaks ja sisaldavad rikkalikult lahustumatuid kiudaineid, mis on olulised kolesteroolitaseme langetamiseks ja veresuhkru taseme stabiliseerimiseks. Konserveeritud ube on lihtsam tarbida, nad säilitavad kiudainete- ja flavonoidisisalduse ka sel viisil töödelduna, kuid eelistage klaaspurgis ube, herneid ja läätsi (metallpurgid võivad nende maitset rikkuda ja neid saastada), millele ei ole lisatud soola ja/või suhkrut, ning loputage need enne tarvitamist külma vee all läbi (siis tekitavad nad vähem gaase).

Köögiviljade järel on tervise seisukohast tähtsusetel teisel kohal HEAD RASVAD.

Rasvade puhul on aga oluline nende omavaheline tasakaal. Tänapäeval ei tohiks üksi spetsialist enam soovitada rasvavaba või madala rasvasisaldusega dieeti. Uued Põhjamaade toidusoovitused lubavad (loe soovitatavad) saada lausa 40% päevasest toiduenergiast rasvadest. Kuid see ei tohiks tulla küllastunud rasvhapetest, mille osakaal ei või ületada 10%. See seab piiri liha- ja piimatoodete tarbimisele. Üks liha- ja üks piimatoodet päevas üldjuhul veel tervislikkuse piiri ei ületa, kuid rasvade allikana tuleks eelistada taimseid saadusi (seemneid ja pähkleid, oliivi ja avokaadosid ning nendest valmistatud külmpressõlisid) ning kala.

Näiteks võib iga päev menüüs olla 1 tükk (umbes kaardipakisuurune) liha või 1 nahata kanakoib ja 1 piimatoodet, kas piima, keefiri, petti või jogurtit, või siis 130g kuni 2,5%-list kodujuustu, või umbes 40g alla 30%-lise rasvasusega juustu. Tervisele soodsalt mõjuvaid küllastunud taimseid rasvu saab aga näiteks kookosest, kuid selline toime on ainult hüdrogeenimata kookosõlil või kookospiimas naturaalselt sisalduval rasval. Võimalusel lisage niisugust õli või kookospiima toituledele.

Monoküllastumata rasvhapete saamiseks peaks menüüs olema igapäevaselt peotäis **PÄHKLEID**, dessertlusikatäis extra virgin oliiviõli või muud **KVALITEETSET ÕLI** (näiteks mandli-, avokaado- või seesamiõli) ning oliivi ja natuke avokaadot.

Kõige olulisemate, polüküllastumata rasvhapete saamiseks aga peaks toiduvalik sisaldama vähemalt kaks korda nädalas **RASVAST KALA**. Igapäevaselt võiks aga menüüs olla ka väike peotäis **SEEMNEID** – nt chiasseemneid ja/või kooritud kanepiseemneid. Linaseemned tuleb enne tarvitamist jahvatada - kõva kestaga seemnetest ei saa me rasvu kätte. Natuke sisaldavad neid häid rasvhappeid ka rapsi- ja sojaõli ning kreeka pähklid.

Seemnete, pähklite ja kvaliteetsete õlide puhul tuleb esile tõsta ka neis sisalduvaid antioksüdante, mis toovad meile täiendavat tarvisekas. Kindlasti

pidage kinni õlide säilitamisnõuetest, sest õlid rääsuvad valguse ja õhuhapniku toimel kergesti, ning mitmed neist ei talu kuumutamist. Kuumatundlikud on ka toiduainetes sisalduvad oomega-3 rasvhapped, seetõttu ei tohiks kala küpsetada kõrgemal temperatuuril kui 175 kraadi.

Mõni päev nädalas võiks olla lihavaba, eriti kui menüüsse jäävad kala, **MUNAD JA PIIMATOODET**. Piimatoodetest eelistage hapupiima, maitsestatamata jogurtit (kääritatud piimatoodetes on head bakterid), täispiima, taluvõid ja kodujuustu. Vähendage magustatud jogurtite jm magustatud piimatoodete ning juustu (kõrge valgu- ja rasvasisaldus) tarbimist, võideid ja margariine valige hoolikalt (uurides nende rasvadesisaldust). Hapukoore ja rõõsa koorega ärge samuti liialdage. Muna on hea kõrgekvaliteedilise valgu allikas, kuid mune liigselt tarbides on samuti kerge ületada päevast valguvajadust.

LIHATOODETEST valige võimalusel metslooma või looduslikku toitu tarvitavate, näiteks karjamaal peetavate loomade ja vabapidamisel lindude liha, punasele lihale eelistage nahata (vähem rasva) linnuliha. Väga tervislikud lihatooted on siseelundid (süda, maks, aju, luuüdi).

Võimalusel vältige kõikvõimalikke tööstuslikult töödeldud rasvu. Mõned margariinid, küpsised ja küpsetised, maiustused, kooreasendajad, jäätised jm seesugused toiduained võivad sisaldada kahjulikke osaliselt hüdrogeenitud rasvu (transrasvhappeid). Kui toote sildile on kirjutatud lihtsalt taimne rasv ning ei ole täpsustatud, et tegemist on palmi- või kookosrasvaga, siis võib toode sisaldada transrasvu. Nende hulk ei tohiks olla suurem kui 1% päevas saadavast küllastunud rasvade kogusest.

Toidusoovituste koostajad on Tervisekooli õpetajad ning praktiseerivad toitumisnõustajad ja toitumisterapeutid Anneli Soots, Sirli Kivisaar, Ülle Hõbemägi, Triin Muiste, Reelika Õigemeel ja Ketlin Jaani-Vihalem.

www.toitumisnoustajad.ee
www.toitumisterapeutid.ee