

13.04.2017

Materjal on seotud Südamekuuga, mida korraldatakse nii terves Eestis kui ka Kohtla-Järvel.

Uued riiklikud toitumissoovitused laiendavad piire

Autor: terviseinfo.ee

Uuendatud riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused seniseid soovitusi olulisel määral ei muuda, eelkõige on muutunud osade toitainete saamise soovitus. Eesti elanike toitumisharjumustes tuleks aga oluliselt vähendada magusa ning liha ja lihatoodete söömist.

Riiklike soovituste uuendamine algas 2012. aastal. Seda juhtis Tervise Arengu Instituut ning selles osales üle 40 eksperdi erinevatest kõrgkoolidest, erialaseltsidest ja ametiasutustest. Nende põhialuseks on Põhjamaade toitumissoovitused, arvestades aga Eesti kultuurilist ja sotsiaalmajanduslikku tausta.

Tervise Arengu Instituudi toitumiseksperdi Tagli Pitsi sõnul on toitumissoovitused teaduslikel uurimistulemustel põhinevad soovitusel planeerimiseks, toiduenergia saamiseks, valkude, rasvade, süsivesikute ning vitamiinide ja mineraalainete tarbimiseks. „Soovituste eesmärk on luua eeldused rahvastiku heale tervislikule seisundile. Need on mõeldud keskmistele rahvastikurühmadele, ega sobi haiguste raviks või erivajaduste korral.“

Riiklikud toitumissoovitused on ennekõike spetsialistidele: see on alusdokument õppekavade koostamisel ja õppematerjalide väljatöötamisel, menüüde planeerimisel institutsionaalses toitlustamises ning tööriistaks tervishoiutöötajatele ja toitumisoostajatele.

Tagli Pitsi lisas, et toiduvalikul on jätkuvalt kõige olulisem vastavus vajadusele, tasakaalustatus, mõõdukus ja mitmekesisus. „Uuenduste peamised märksõnad on makrotoitainete ehk valkude, süsivesikute ja rasvade piiride laienemine ning osade mikrotoitainete ehk vitamiinide, mineraalainete tarbimissoovituste tõus.“

Enim tasub esile tuua vitamiini D soovitusel suurenemist, millest jääb inimestel praegu palju vajaka. Täiskasvanutel soovitatakse 7,5 mikrogrammi asemel 10, eakatel koguni 20 mikrogrammi vitamiini D. Paljudes vanusegruppides on suurenenud ka vitamiini C, magneesiumi ja seleeni soovitused.

Riiklikest toitumissoovitustest ehk toiduenergia ja toitainete vajadusest lähtuvad omakorda toidusoovitused, mis annavad soovitusi toitainete valikuks. Toidusoovitused on mõeldud enamikule rahvastikust igapäevaseks kasutamiseks. Nende näitlikustamiseks kasutatakse toidupüramiidi pilti.

Rahvastiku toitumise uuringu esimeste andmete põhjal pani Tervise Arengu Instituut kokku ka n-ö tegeliku toidupüramiidi, mis võrdleb Eesti elanike tegelikku toidulauda soovitustega. Instituudi seire ja hindamise osakonna juhataja Eha Nurga sõnul on olukord kõige halvem maiustustega, mida süüakse soovituslikust kaks-kolm korda rohkem. Samuti süüakse liha ja lihatooted tunduvalt rohkem kui tervisele kasulik. „Liiga vähe aga süüakse leiba, kartulit, kala ning puu- ja köögivilju. Ka pähkleid ja õlisid kasutatakse meil liiga vähe,“ märkis Nurk.

Soovitused n-ö keskmisele eestlasele, et kohendada oma toidulaud võimalikult toidusoovitustele vastavaks, oleks esmajoonel oluliselt suhkrut ja magusate ja soolaste näkside söömist vähendada. Täisteraviljatoodete (leib, pudrud) osakaalu tuleks tõsta ning saia ja rafineeritud

jahust toodete söömist vähendada. Köögivilju on soovitatav süüa minimaalselt kolm portsjonit (ehk 300 grammi) päevas. Kasvama peaks kala söömine ning vähenema punase liha söömine. Valmistooteid tarvitada harva ning alati eelistada värsket kalast või lihast valmistatud toite. Riiklike liikumissoovituste kohaselt peaksid lapsed ja noorukid aktiivselt liikuma vähemalt 60 minutit päevas. Täiskasvanud, sh eakad, peaksid iga nädal aktiivselt liikuma 150 minutit keskmise intensiivsusega (südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad) või 75 minutit kõrge intensiivsusega. Soovitatav on nädalane koormus jagada ühtlaselt.

Tervisenõukogu