

## ETTA UUS TOITUMISPÜRAMIID JA TOITUMISSOOVITUSED

Annely Soots ja Tiiu Vihalemm, ajakirjast Toitumisteraapia nr.1, 2011

Tervislike toitumissoovituste üheks levinumaks esitusviisiks on kujunenud toitumispüramiid. Toitumispüramiidid võivad erineda, peegeldades erinevate koolkondade seisukohti ja toitumisteaduse arengut. Püramiid võib väljendada kõige üldisemaid toitumissoovitusi, samas võib selle koostada ka mingile kindlale inimeste grupile – näiteks sportlastele, väikelastele, rasedatele ja teistele, kelle toitumisvajadused võivad spetsiifilisemad olla. Erinevaid toitumispüramiide võib näha näiteks Google`is märksõna all „*nutrition pyramid*“, Eestis laiemalt soovitatud toitumispüramiid on kättesaadav võrguaadressil [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee).

Toitumispüramiidi võib üles ehitada mitmeti, enamasti on see jagatud horisontaalseteks kihtideks, millest igaüks kujutab teatavat toidugruppi. Püramiidi alumises osas on laiemad ja massiivsemad kihid, mis näitab vastavate toidugruppide olulisust organismi tervise seisukohast. Mida ülespoole, seda väiksema mahuga on kihid ja seda vähem tuleks vastavaid toiduaineid tarbida. Püramiidi kõige alumiseks kihiks ehk vundamendiks on aga sageli miski, mis seondub üldise tervisliku eluviisiga – näiteks õiges mahus füüsiline koormus ja puhas vesi.

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA) on koostanud uue toitumispüramiidi koos toitumisjuhustega. Eeskujuks on olnud Harvardi teadlaste toitumispüramiid (vt. näiteks [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/pyramid/](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/pyramid/)), mida on meie olusid ja sel teemal avaldatud uuemaid uurimusi arvestades täiendatud. ETTA toitumissoovitused võtavad senisest rohkem arvesse toidu kvaliteeti. Püramiidist on kadunud rämpstoit, troonilt on tõgatud rafineeritud tooted, millel puudub toiteväärtus.

### **Püramiidi baas**

ETTA toitumispüramiidi baasiks on piisav füüsiline koormus, samuti puhas joogivesi ja päike D-vitamiini allikana. Päike (mõeldud pole muidugi arutat päevitamist) on eriti oluline just meie laiuskraadil elavatele inimestele, kellest paljud elavad kroonilises D-vitamiini puuduses. Ilma selle baasita ei taga ka kõige täiuslikum toitumine head tervist.

### **Aedvili**

Püramiidi toiduainete aluse moodustab toit, mida soovitatakse tarbida kõige rohkem - aedvili, mis omakorda on jagatud köögi- ja puuviljadeks. Nagu näha, võiksid köögiviljad, sh rohelised lehtköögiviljad moodustada umbes 2/3, puuviljad aga 1/3 meie poolt päevasest kogusest söödud aiaviljadest. Väga kasulikud on ka idandid ja võrsed, mis võiksid olla meie igapäevases menüüs.

Köögiviljad on peamised aluselist reaktsiooni andvad toiduained, paljude haiguste juured on liiga happelises kehas. Luude hõrenemine näiteks võib tekkida isegi siis, kui organism saab piisavalt kaltsiumi ning D-vitamiini – keha liigse happelisuse korral tõmmatakse selle neutraliseerimiseks mineraalained luudest välja. Seega ei hoia kaltsium ja D-vitamiin luude hõrenemist ära, kui süüakse liigselt loomset valku ning muud kehas happelisust tekitavat toitu (liha- ja piimatooted ning rafineeritud tooted on happelisust tekitavad toidud). Samuti ei vaja me tugevate luude jaoks mitte ainult ainult kaltsiumi ja D-vitamiini, olulised on ka teised mineraalained, mida saame peamiselt köögiviljast, täisteraviljast ning seemnetest.

### **Täisteravili, taimsed õlid ja rasvad, pähklid ja seemned**

Järgmiseks astmeks on täisteravili, kvaliteetsed taimsed õlid, kookosrasv, seemned, pähklid. Eestis seni levinud toitumissoovituste koostamise ajal ei teatud veel rasvade tervislikkusest seda, mida teatakse praegu – senises püramiidis on toidurasvad alles 4. astmel, st peaaegu sama ebasoovitavad kui maiustused. Rasvad, mis sisalduvad transrasvadena vorstitoodetes, kookides ja küpsistes on tõepoolest ohtlikud, kuid need ei ole võrreldavad rasvadega, mida saadakse seemnetest ja külmpressitud kvaliteetsetest õlidest. Kehakaalu ja tervise seisukohast ei ole viimased üldse ohtlikud ja nendest saadud kaloreid ei tohiks karta, seepärast ongi need meie püramiidis aukohal. Samas aga hoiatame tõsiselt halva kvaliteediga õlide, näiteks kibedamaitselise linaõli tarbimise eest.

Asendamatuid häid rasvhappeid (oomega-3 ja oomega-6) kasutatakse kehas hoopis teisel moel kui näiteks loomseid küllastatud rasvu. Asendamatuid rasvhappeid kasutatakse koehormoonide moodustamiseks, mis vastutavad muuhulgas ka meie veresoonte ning luude tervise eest, ennetavad luuhõrenemist ning südame-veresoonkonna haigusi. Eestlaste tavatoidus on oomega-3 rasvhappeid liiga vähe. Neid saab eeskätt linaseemnetest ja –olist, rasvasest kalast, tudraolist, kanepi- ja seedriolist ning mitmesugustest muudest seemnetest, eriti rohkesti chia seemnetest, natuke ka külmpressitud rapsiolist ja kreeka pähklitest. Rafineeritud õlides on aga oomega-3 rasvhapete hulk minimaalne. Lisaks sellele muudab rafineerimine rasvhapete struktuuri ja keha ei saa niisuguseid rasvhappeid kasutada samal moel kui looduslikke.

Ka kõik küllastatud rasvad ei ole kahjulikud. Ka loomne küllastatud rasv on kasulik, kui sellega ei liialdata. Üks ETTA täiendustest Harvardi püramiidile on küllastatud rasvhappeid sisaldav kvaliteetne kookoserasv, mis on nüüd ka Eestis kättesaadav. See on üpris kuumakindel rasv ning samas tervislik.

### **Kaunviljad**

Kaunviljade osatähtsus meie toidulaual on kahetsusväärset vähenenud. Ometi on tegu ühe väärtuslikuma toiduainega. Kaunviljad on heaks valguallikaks, sisaldades ühtlasi rikkalikult kiudaineid, mis aitavad kolesteroolitaset langetada ja veresuhkrut stabiliseerida. Kaunviljade gruppi kuuluvad oad, läätsed ning herned. Kaunviljade lisamine menüüsse on väärt katsetamist.

### **Kala ja tervislikud loomsed valgud**

Tähtsuset neljandas toiduainete grupis on kala, mahepõllumajanduse liha ja muna. Rõhutame eriti just tarbitava liha puhtust. Liha tarbimist soovitame vähendada (mitte üle ühe korra päevas) ja tarbida puhast, mahedalt kasvatatud või metsikult kasvanud loomade või lindude liha, mune, piima ja puhta veekogu kalu. Väga paljud uuringud tõendavad seda, et liha ja loomse valgu suures koguses tarbimine seostub suurema vähi- jt haiguste riskiga. Puhta veekogu kalad ja mahedalt kasvatatud kana munad on väga head valguallikad. Liigne valgu tarbimine on ohtlik. Valku peaks saama toiduga vaid 0,8 g/kg kohta (siia on sisse arvatud ka taimne valk tera- ja kaunviljast).

### **Piimatooted**

Püramiidi viies kiht – piimatooted. Liigne loomne rasv ning loomne valk soodustavad paljusid haigusi, mistõttu on ka piimatoteid soovitatav tarbida vähem kui meil seda tavaliselt tehakse. Oleme juba õppinud kartma köögi- ja puuviljades sisalduvaid pestitsiidide ja muude mürkainete jääke, samas aga enamasti ei tea, et piimatoodetes (nagu ka lihas) on kahjulikke aineid sageli palju rohkemgi – põhjuseks asjaolu, et mittemahedalt kasvatatud loomad on tarbinud pikema aja jooksul pestitsiidide jm mürkkemikaalide jääke sisaldavat sööta, samuti on

neile manustatud antibiootikumide ja medikamentide. Samuti puuduvad piimas (ja ka lihas) niisugused looduslikud tervist kaitsvad ühendid (flavonoidid, karotenoidid jt), mida leidub rohkesti köögi- ja puuviljades. Just seetõttu hoiab erinevat värvi aedviljade tarbimine paljud haigused eemal.

Piimatoodetest tuleks eelistada tervislikumaid hapendatud tooteid ning tarbida neid mitte rohkem kui üks kord päevas. Hapendatud tooted kindlustavad meid heade bakteritega.

### **Punane liha, kartul, valge riis, rafineeritud tooted**

Punase liha all mõeldakse siin tavalist, poes müüdavat mittemahedalt kasvatatud sea- ja loomaliha. Võrreldes metslooma- (või mahedalt kasvatatud loomade) lihaga on tavalise punase liha probleemiks kahjulike ainete sisaldus (eeskätt kuhjunud pestitsiidide ja antibiootikumide jäägid, samuti küsitava väärtusega söödad) ning liigne rasvasus.

Meie toitumisjuhistes on pälvinud kriitikat kartuli positsioon - oleme kartuli tõstnud püramiidi tippu, kuulutades selle justkui rämpstoiduks. Rõhutame, et püramiidi tipus ei ole rämpstoit, seal on toidud, mida soovitame tarbida harva, näiteks kõrge glükeemilise koormusega kartul, valge riis ja valge sai. Rämpstoit on meie püramiidist täiesti välja jäetud, seda ei soovita me üldse tarbida. Valge riisi ja saia toiteväärtus on madal. Nende asemel on soovitav tarbida täisteravilja ja täisteraleiba. Kartul on tervislik toiduaine, kuid seda ainult teatud kogustes, iga päev rohkesti kartulit süüa ei ole hea. Tervislik on tarbida kartulit mõõdukalt, koorega keedetult või aurutatult. Ka on varajane kartul parem kui üle talve hoitud mugulad. Mõttekam on süüa kartulit koos teiste köögiviljadega. Sellega hoiate oma veresuhkru ja kehakaalu kontrolli all - kehakaalu kontrollimiseks ongi kõige olulisem hoida veresuhkru tase võimalikult stabiilsena.

Saia ja kooke võib samuti süüa, kuid mitte igapäevaselt ning mõistagi mitte mingil juhul näiteks kolm korda päevas. Kui aga vaadelda meie inimeste toitumist, siis väga paljudel on saiakesed ja koogid igapäevaseks põhitoiduks. Küllap ka seetõttu, et need on kõige kättesaadavamad suupisted.

### **Tervis ja toitumisharjumused**

Me ei saa eirata tõsiasja, et haigestumine südamehaigustesse on meil väga kõrge, et teise tüüpi diabeet ja insuliinresistentsus on süvenevad probleemid. Niisuguseid varem vaid eakatel inimestel esinenud tervisehäireid näeme üha sagedamini juba lastel, liigne kehakaal teeb muret paljudele inimestele üha nooremates vanusegruppides. Neid ja paljusid teisigi probleeme on võimalik tervisliku toitumisega ennetada. Täisväärtuslik toit sisaldab väärtuslikke toitaineid, mida keha vajab igapäevaseks funktsioneerimiseks. Näiteks ei saa ükski reaktsioon kehas toimuda ilma vitamiinide ja mineraalaineteta, mis on nende reaktsioonide käivitajad ja kofaktorid. Toidu töötlemine kaotab paljud vitamiinid. Näiteks kaob toidust kuumutamisel olulisel määral C-vitamiin ja foolhape (B-gruppi kuuluv vitamiin), C-vitamiin kaob toidust isegi õhu käes seistes. Seepärast on lisaks toiduvalikule äärmiselt olulised ka tervislikud toiduvalmistamise viisid. Oluline osa köögiviljast ja puuviljast tuleks näiteks tarvitada toorelt, mahlade või smuutidena - kuidas muidu saaksime kätte vajalikud vitamiinid?

Oma toitumisharjumusi on raske kardinaalselt muuta. Esialgu piisab vaid sellest, kui suurendada köögiviljade tarbimist, millega kaasneb loomse valgu osakaalu vähenemine. Paljud inimesed ütlevad, et köögiviljaroad ei ole maitsvad. Sel juhul on probleem toidu valmistamises ning tuleb otsida abi retseptiraamatutest või kogemustega toiduvalmistajatelt. On näiteks olemas väga maitsvaid vokitoodete retsepte. Liharoadki on võimalik valmistada koos rohke köögiviljaga, mis teeb toidu hoopis maitsvamaks. Liha asemel võib kasutada ka

täisterariisi ning aedube või läätsi, mis on väha hea, tervislik ning maitsev valik. Kes juba kord on hakanud tervislikumalt toituma, sellele hakkab see maitsema. Me oleme sageli vaid oma harjumuste orjad. Tähtsusetu pole ka see, et köögiviljaroogade valmistamine hoiab kokku meie aega, kuna need valmivad kiiremini. Siis ei jää ka õhtusöögid liiga hilise aja peale, mis suurendab nende tervislikkust veelgi.

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon