

**Toitumisnõustamine meditsiinisüsteemis:  
kes, kellele ja kuidas?**

**Kristel EHALA-ALEKSEJEV**

TÜK meestekliinik, SA Toitumiskliinik

Arst-toitumisterapeut

## MILLEGA TEGELEME ?

(ÜLE)KAAL vs. ELUVIIS → TERVIS  
*Kaalunumbri muutus vs. tervise paranemine*

## KES TEGELEB ?

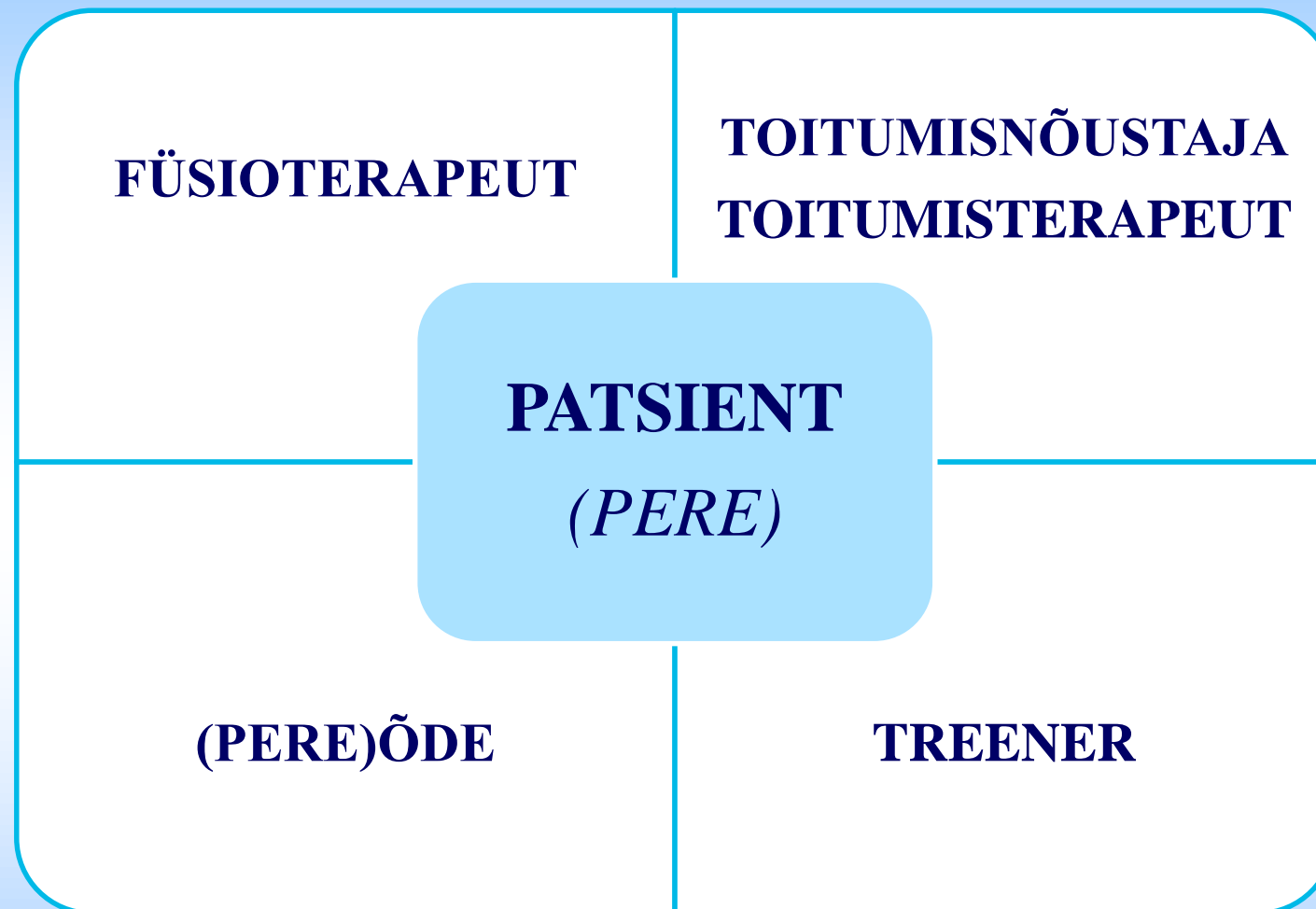
TOITUMISNÕUSTAJA,  
TOITUMISTERAPEUT, ARST, ÕDE  
**aga ka**  
PERSONAALTREENER,  
FÜSIOTERAPEUT,  
KASVATAJA, ÕPETAJA, jt



**KAS MEIL ON ÜHISED ARUSAAMAD ?**  
**KELLE SÕNUM JÕUAB ABIVAJAJANI ?**

**KOOSTÖÖ**

**MEDITSIINISÜSTEEM → ARST ↔ (luua) MEESKOND**



**EESMÄRK ?** → kelle poolt, millise intensiivsusega (aeg + hind)

**Vt!** <http://www.tervis.ee/kutseomistamine/toitumisnoustaja-ja-terapeudi-kutse/>

# AINULT PATSIENT ON SEE, KES SAAB MUUTUSI TEHA

EEL-KAALUTLEMINE

KAALUTLEMINE

TEGUTSEMINE

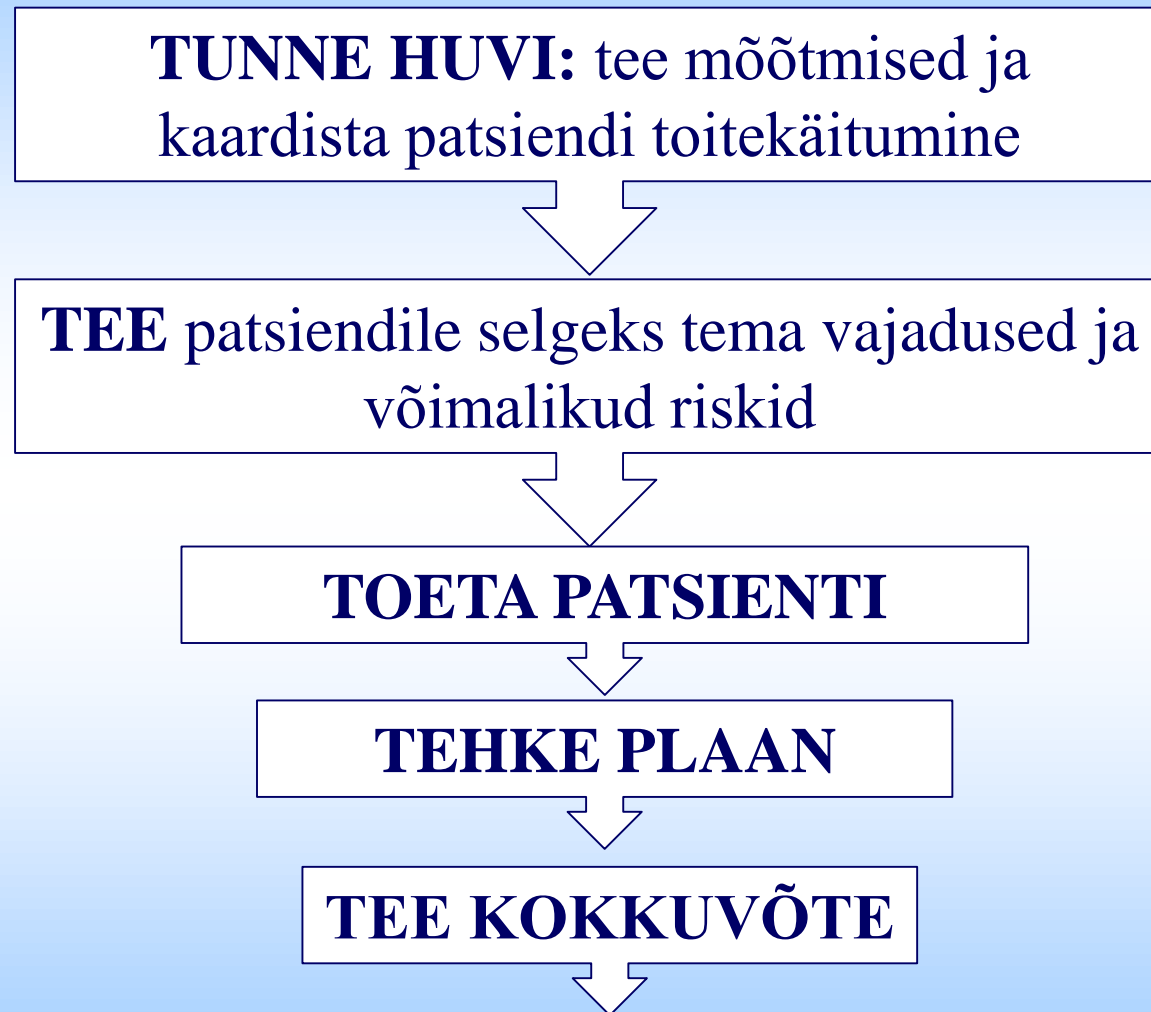
SÄILITAMINE

**VASTUTUS:** arsti / nõustaja vs. patsiendi vastutus → **arutada läbi**

**KOOSTÖÖ:** arvestada patsiendi eesmärke, väärtusi, aga ka tema hetke toitumisealaseid teadmisi ning uskumusi



## 5 A meetod → 5 T meetod



Patsient on see, kes peaks muutuse poolt argumente esitama

## VAJADUSTEPÕHINE SÖÖMINE

**Arvestada:** sugu, vanust, pikkust, tervist, elustiili, keskkonda

**VAJADUSED** → **toitained** (energia, vitamiinid, mineraalained)

Toitumuslikud **vajadused** saame katta kombineerides erinevaid  
**toiduaineid** →  
individuaalsed eelistused / uskumused

# **MINA – PATSIENT – SÖÖMINE**

## **TUNNE ISEENNAST !**

- Kas ja mil määral on kaetud põhilised toiduainete grupid
- Regulaarne – ebaregulaarne söömine
- Milline on põhitoidukord
- Kiirustamine
- Patsiendi toitumisalased teadmised ning uskumused  
(*“tervislik“ toit, gluteen, lihavajadus, jm.?*)
- Liikumine ja uni

Hoiduda hinnangutest: halb – hea

**ON VAJADUSED, aga arvesta ka inimese eelistusi (NAUDING)**

		Iga päev	4-5 x N	1-3 x N	< 1 x N	Ei tarbi
1.	Leib, sepik, sai	+				
	Puder, tatar, riis, pasta, jm			+		
	Kartul	+				
2.	Köögiviljad			+		
	Kaunviljad (oad, läätsed)				+	
	Puuviljad ja marjad		+			
3.	Piim, keefir, pett, jogurt	+				
	Kohupiim, kodujuust, juust			+		
4.	Kala				+	
	Liha(tooted) sh. linnuliha	+				
	Muna		+			
5.	Seemned, pähklid				+	
	Taimeõlid, õliviljad				+	
	Või, võided, majonees	+				
	Maiustused, näksid	+				
	Alkohol			+		



## Kõige sagedasemad probleemid toitumises (ülekaalu korral)

**Muuta eluviisi/mõtlemist** → muuta toitumisharjumusi kogu eluks

**Toitumisharjumuste järkjärguline parandamine** → valige tempo

*NB! Tulemuste saamiseks vajalik järjepidevus - korduvad visiidid*

- Liiga vähe (täisterajahust) teraviljatooteid → KIUDAINED ↓
- Toidusedelist puuduvad puu- ja/või köögiviljad → KIUDAINED ↓
- Lisatavad suhkrud ↑
- Liiga palju (*kõrge rasvaprotsendiga*) liha- ja piimatooteid
- **K – K – K** (*kogused – käestlastud toidukorrad – kiirustamine*)
- Alkoholi liigtarvitamine



**Keskendu kahele-kolmele (olulisemale/juhtivamale) probleemile**

# Söö iga päev midagi viiest toidugrupist! Varieeri toite toidugruppide sees!



- **Köögivili:** min 200-300 g/p
- **Puuvili-marjad:** (max) 200-300 g/p
- **Teraviljad, kartul:** mis tüüpi ja millal enam (*Ho või Õ*)
- **Piimatooted** }
- **Liha-kala-muna:** mis tüüpi, kui palju (V sisaldus ja RP%!) **düslipideemiad**
- **Maiustused**
- **Alkohol**
- Võimalikult vähe töödeldud ja algsest vormist ümber muudetud toit

## VAJADUSTEPÕHINE SÖÖMINE

**Arvestada:** sugu, vanust, pikkust, tervist, elustiili, keskkonda

Tervist hoidev või taastav söömine on

**tasakaalu säilitamine või taastamine E% ja TA vajaduse vahel,**  
mitte pelgalt „kahjulike“ toidu- ja toitainete vältimine või „kasulike“  
lisamine

**N:** Valge saia asendamine täistera leivaga → TA ↑, aga ka E% ↑ (kogused!)



**SELGE, TÄPNE** (*lühike*) **SÕNUM**

**VÄLTIDA SÜÜDISTAMIST**

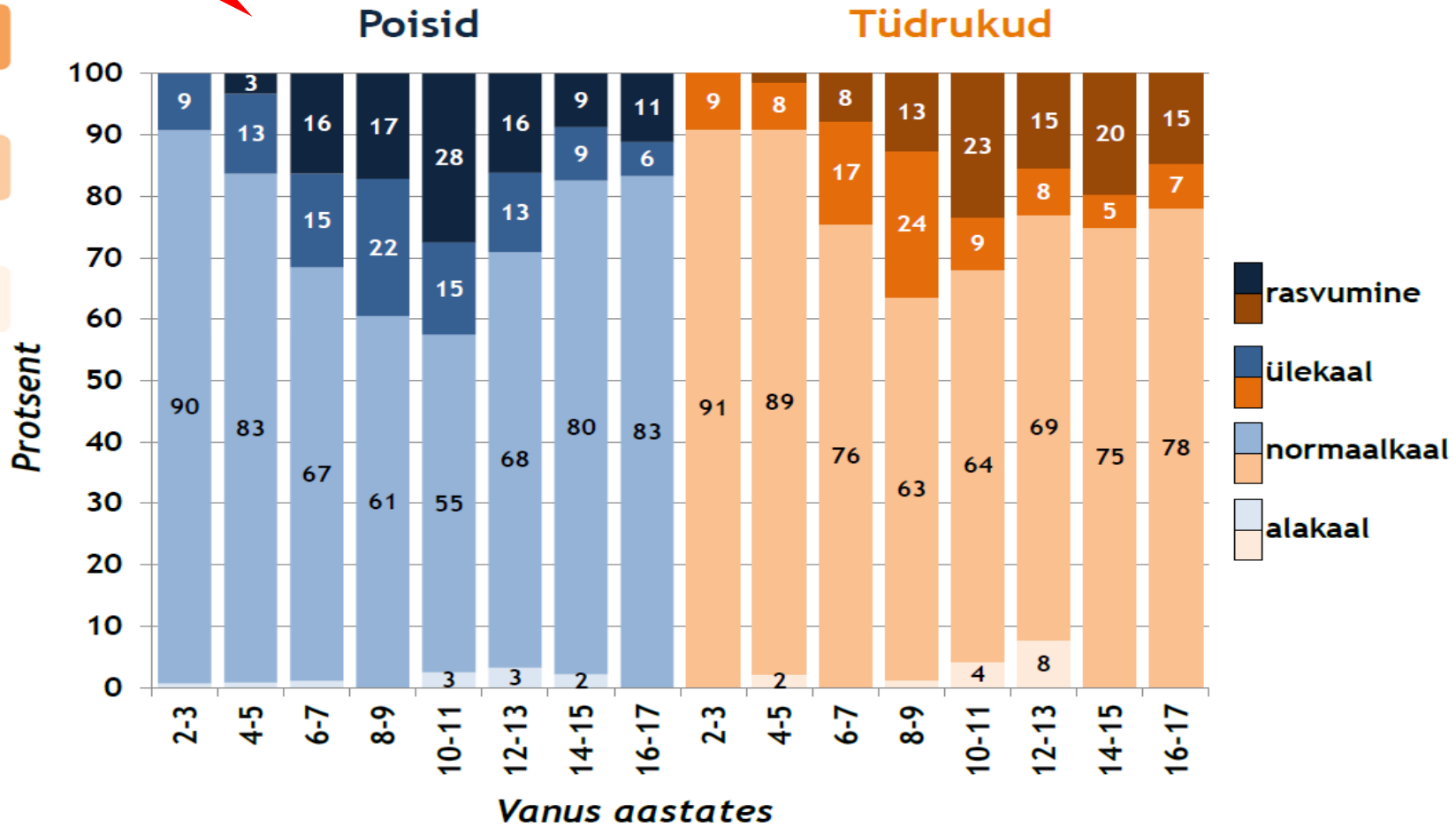
~~EI VÕI~~ → **KUIDAS VÕIB**

# Lapsed ja noored



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

## Laste kehamassiindeks



misuuring

## Lapsed → vanemate toetus + motivatsioon

### Ülekaaluline laps:

- + motiveeritud laps
- + toetavad vanemad
- + motiveeritud vanemad

---

= **tõenäoline edu**

### Ülekaaluline, *vanematega arvestav* laps:

- motiveeritud laps
- + toetavad vanemad
- + motiveeritud vanemad

---

= **võimalik edu**

### Ülekaaluline *iseseisev* laps:

- motiveeritud laps
- + toetavad vanemad
- + motiveeritud vanemad

---

= **tõenäoline ebaõnnestumine**

## Ülekaaluline laps:

+ motiveeritud laps

+ toetavad vanemad

+ motiveeritud vanemad

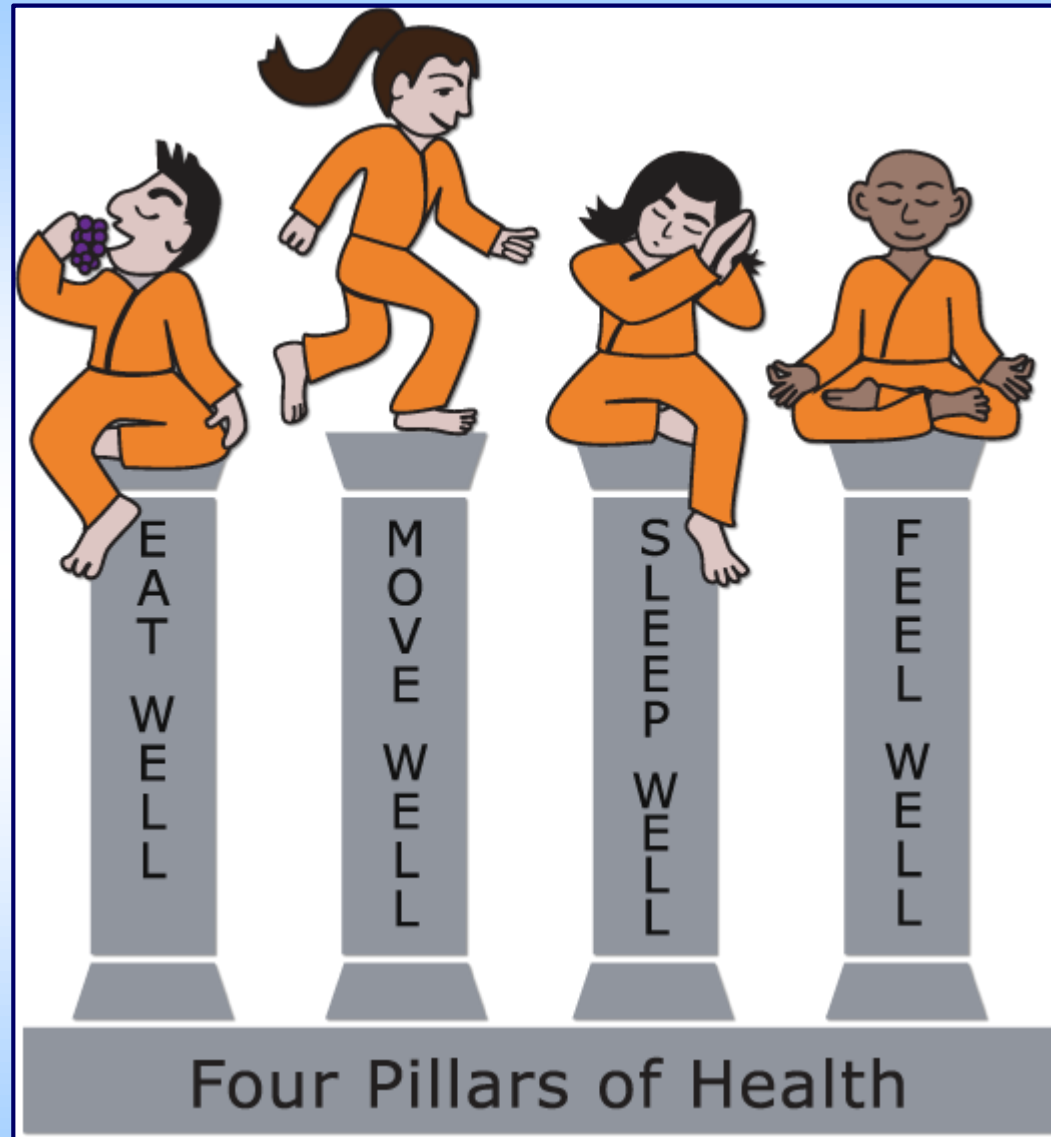
---

= **tõenäoline edu**

- **Lapsed elavad olevikus, vanemad tulevikus.**
- Ära oota lapselt ratsionaalsust. Otsi vastuseid sõnade tagant.
- Last motiveerivaid elemente tuleb respektierida
- Aita sõnastada eesmärgi, aga ära ütle ette (*endale*) sobivaid vastuseid

TÄNAN!

\*



TERVEM, TASAKAALUKAM, NAUDINGUTEROHKEM ELU