

Meditsiini
Regionaalhaigla ESTSPEN
RAHVATERVISE
AKADEEMIA



**Kehakoostise parandamine-
erinevate dieetide kasud ja riskid**
Siret Saarsalu

Taust

Toitumismeditsiin (MSc)
– Hohenheimi Ülikool, Saksamaa
– ETH Zürich, Šveits
Toitumisterapeudi kutsetunnistus

TÜ Kliinikum, Ühendlabor, kliinilise geneetika
keskus
– Toitumisterapeut

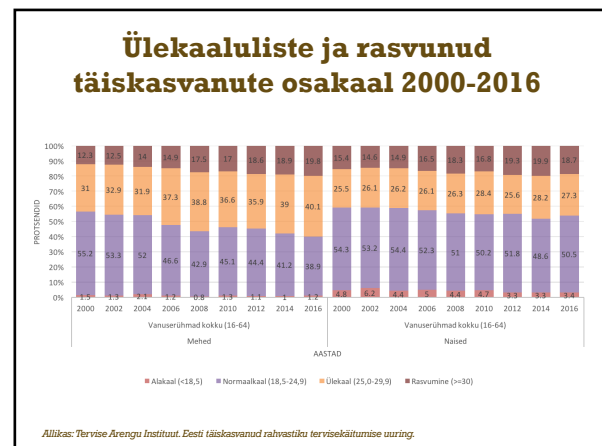
OÜ Nutrilligent
– Toitumisenõustamine ja -teraapia, sporditoitumine
– Koolitused (Rahvatervise Akadeemia)

rahvatervis.ee

Otsime vastuseid...

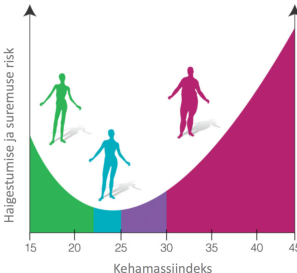
- Kuidas kehakoostist parandada?
- Kas on olemas ühene kehakoostist säilitav/parandav kaalulangetamise meetod?
- Millised on dieetide kasud ja riskid?
- Menüümuudatused vs füüsilise aktiivsuse tõstmine?

rahvatervis.ee



Dieetide otsing

- Must-valge suhtumine:
– tohib või ei tohi?
- Kaalulangus vs toitumisharjumiste muutmine?
- Vastutuse nihutamine



Wadsworth-Thomson, 2005

Söö vähem, treeni rohkem?

Static or Linear Energy Balance

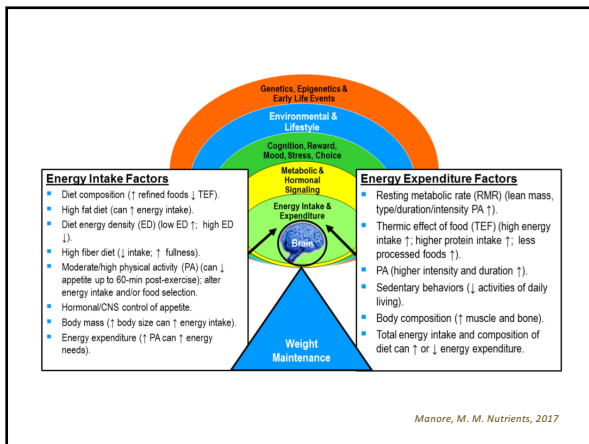
Dynamic Energy Balance

Numerous factors regulate how energy intake impacts energy expenditure and vice versa. See figure 2 for details.

Energy Intake (kcal or kJ/d) Energy Expenditure (kcal or kJ/d)

75 kg mees
+ 100 kcal/päevas
40 aastat
→ + 1.5 millionit kcal
→ + 190 kg

Manore, M. M. Nutrients, 2017



Peamised soovitused

- 3 põhitoitukorda ja 2-3 vahepala (vahe u 3-4 tundi)
- Vähemalt 5 puu- ja köögiviljaportsjonit päevas
 - 1 portsjon on umbes 100g
 - 2 puu- ja 3 köögiviljaportsjonit
- Vähenda küllastunud rasvhappeid ehk loomseid rasvu
- Janujook on vesi!



Dieetide valik

- Toitumisstiili valik
 - Taimetoitlus
 - Veganlus
 - Paleo dieet
 - Toortoitumine
 - Vahemeremaade dieet
- Makrotoitainete suhte valik
 - Madala süsivesikute sisaldusega dieet
 - Madala rasvade sisaldusega dieet
- Makrotoitainete tüübi valik
 - Glükeemilise koormuse dieet
- Jm

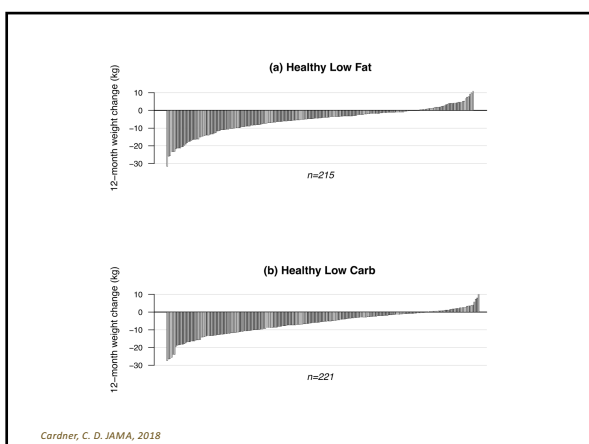
rahvatervis.ee

Süsivesikud vs rasvad

Dieedi tüüp	Süsivesikud, % kcal	Valgud, % kcal	Rasvad, % kcal
Madala süsivesikute (SV) sisaldusega	≤ 40	30	30-55
Makrotoitainete tasakaal	55-60	15	21-30
Madala rasvade (R) sisaldusega	60	10-15	≤ 20

- Nii madala süsivesikute kui madala rasvade sisaldusega dieet seostus suurema kaalulangusega 12 kuu jooksul

Johnston, B. C. JAMA, 2014



Defitsiitide risk

- Hetkel populaarseima, madala SV sisaldusega dieedi puudused:
 - Algfaasi kiire kaalulangus peamiselt vedelikukao arvelt
 - Mitmete toidugruppide piirang
 - Teraviljatooted ja kartul
 - Puu- ja köögiviljad, marjad
 - Makrotoitainete ja fütotoitainete vähesus
 - Kiudainete vähesus

rahvatervis.ee

Dieetide ühine sõnum

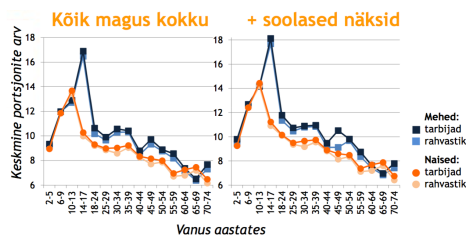
- Piirata lisatud suhkrute ja rafineeritud teraviljatoodete tarbimist
- Vähendada küllastunud ja transrasvhapete osakaalu
- Eelistada naturaalseid toorainet töödeldud valmistoodetele
- Toiduenergia tarbimine vastavalt individuaalsele vajadusele

rahvatervis.ee



Magusa ja näkside tarbimine

- NB! Eelkooliealistel soovituslik ≤ 2 portsjonit, täiskasvanutel ≤ 4 portsjonit päevas



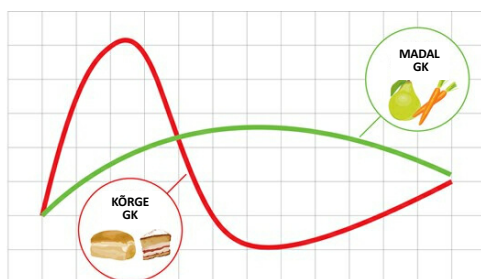
Allikas: Eha Nurk, Tervise Arengu Instituut. Tervisedenduse konverents 2016.

Suhkur ja näksid, 1 portsjon

- 10 g suhkrut, mett
- 20 g moosi
- 10 g šokolaadi, kommi
- 10 g kohukest
- 15 g saiakest
- 100 g magusat jooki
- 60 g kisselli
- 7-10 g krõpse, popkorni, soolapähkleid jne

rahvatervis.ee

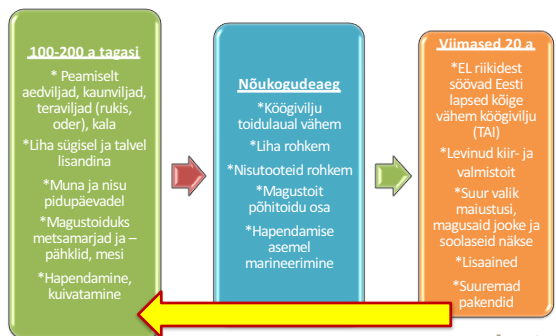
Glükeemiline koormus



Pilt: poljosporgand.ee

Thomas, D. E. et al. The Cochrane Library, 2007

Söömisharjumuste ajajoon



R. Öigemeel

Tuua uuesti au sisse

1. Kaunviljad
2. Kõogiviljad
3. Seemned, pähklid, õliviljad
4. Töötlemata taimeõlid
5. Naturaalsed maitseviljad, vürtsid, ürdid jm

rahvatervis.ee

Menüü koostamine

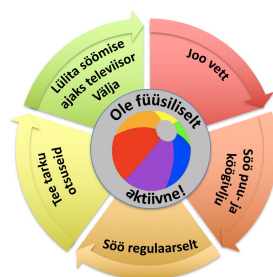
- 3 põhitoitumiskorda + vahepala(d)

Süsivesikud 50-60%
Valgud 10-20%
Rasvad 25-35%

TALDRIKUREEGEL



<http://rohelinekool-kjvg.weebly.com/taldrikureegel.html>



- Joo vett**
Muuda vesi oma lemmikjoogiks! See on palju tervislikum kui magusad lutsujoogid.
- Söö puu- ja köögivilja**
Avasta puu- ja köögiviljade väriline mitmekilisus. Need maitsevad hästi ning sobivad suurepäraselt vahepaladeks.
- Söö regulaarselt**
Hea start päevale on korralik hommikusöök. Päevs peaks olema 3 põhitoitumiskorda ning 1-2 vahepala.
- Ole füüsiliselt aktiivne!**
Tee tarka otsusid
Söö laisalt väikseid erinevaid toite ja hoi end heas vormis. Eelistada madala glütsüemilise koormusega toite.
- Lülita söömise ajaks televisoor välja**
Võta aega, et keskenduda söömisele, ning muuda söögikordi perekonna sekkumiseks.

Terviklik lähenemine

- Õige toiduvalik
- Individuaalsus ja paindlikkus
- Toidu- ja liikumispäeviku pidamine
- Toiduvalmistamise oskused
- Kaasamine toiduvalmistamisse
- Ühised aktiivsed tegevused ja liikumine
- Ajaplaneerimine
- Positiivne suhtumine
- Sõbrad, eeskujud
- Perekonna kaasamine ja koostöö
- Reaalsete eesmärkide seadmine
- Psühholoogiline tugi
- **Uute harjumuste ja elustiili kujundamine**

rahvatervis.ee



"Meid määrab see, mida me korduvalt teeme. Seega, täiuslikkus pole tegu, vaid **harjumus**."

Aristotle

Näidismenüü

2000 kcal

- **Hommikusöök** Kaerahelbepuder munavahuga
- **Vahepala** Ricotta puuviljadega
- **Lõunasöök** Ratatouille riisi ja kanaga
- **Vahepala** 10 g pähkleid + 1 suur õun
- **Õhtusöök** Selge läätse supp kalaleivaga

<http://nutrilligent.ee/retseptid/>



Tänan!

SIRET SAARSALU

Koolitused:

www.rahvatervis.ee
f / rahvaterviseakadeemia

Toitumisalane konsultatsioon:

www.nutrilligent.ee
f / nutrilligent

siret@nutrilligent.ee
Tel +372 5557 4423

