Toidukeskkonnas tervislikult seiklemine

Uku Vainik, PhD
TÜ, Psühholoogia instituut
Montreali Neuroloogiline Instituut
30.01.2020

uku.vainik@ut.ee

Sli.do

Mis on põhjustanud ülekaalulisuse suure leviku läänemaailmas?

Palun vastake ühe sõnaga!

uku.vainik@ut.ee

Sisukord

Ülesöömist soodustav keskkond ja füsioloogia

Ülekaalu sekkumised ja psühholoogilised aspekid

Tõestamata ja tõestatud nipid kaalu kontrollimiseks

uku.vainik@ut.ee

Voltaire 1838

“Söömine, joomine ja abielurõõmud pakuvad meile palju naudinguid /.../

Kuid kui inimene pidevalt sööks või oleks alatises naudinguekstaasis, siis

tema organid ei taluks seda /…/

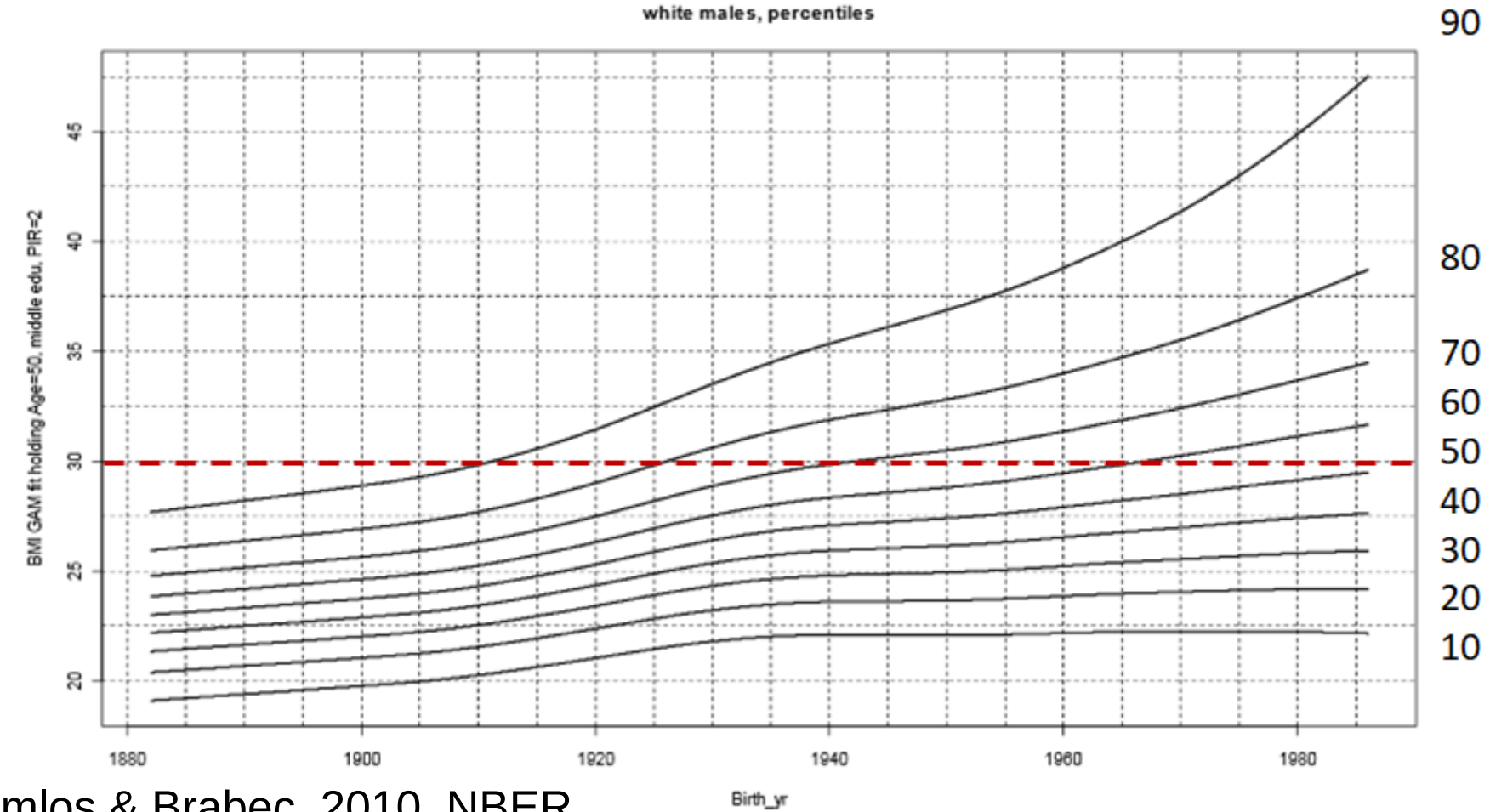
ta oleks võimetu täitma oma eesmärke siin maailmas ja /… /

läbi naudingu inimrass hävineks.“(Voltaire, 1838, p. 487)

Voltaire 1838 / 1901
Filosoofiline sõnaraamat

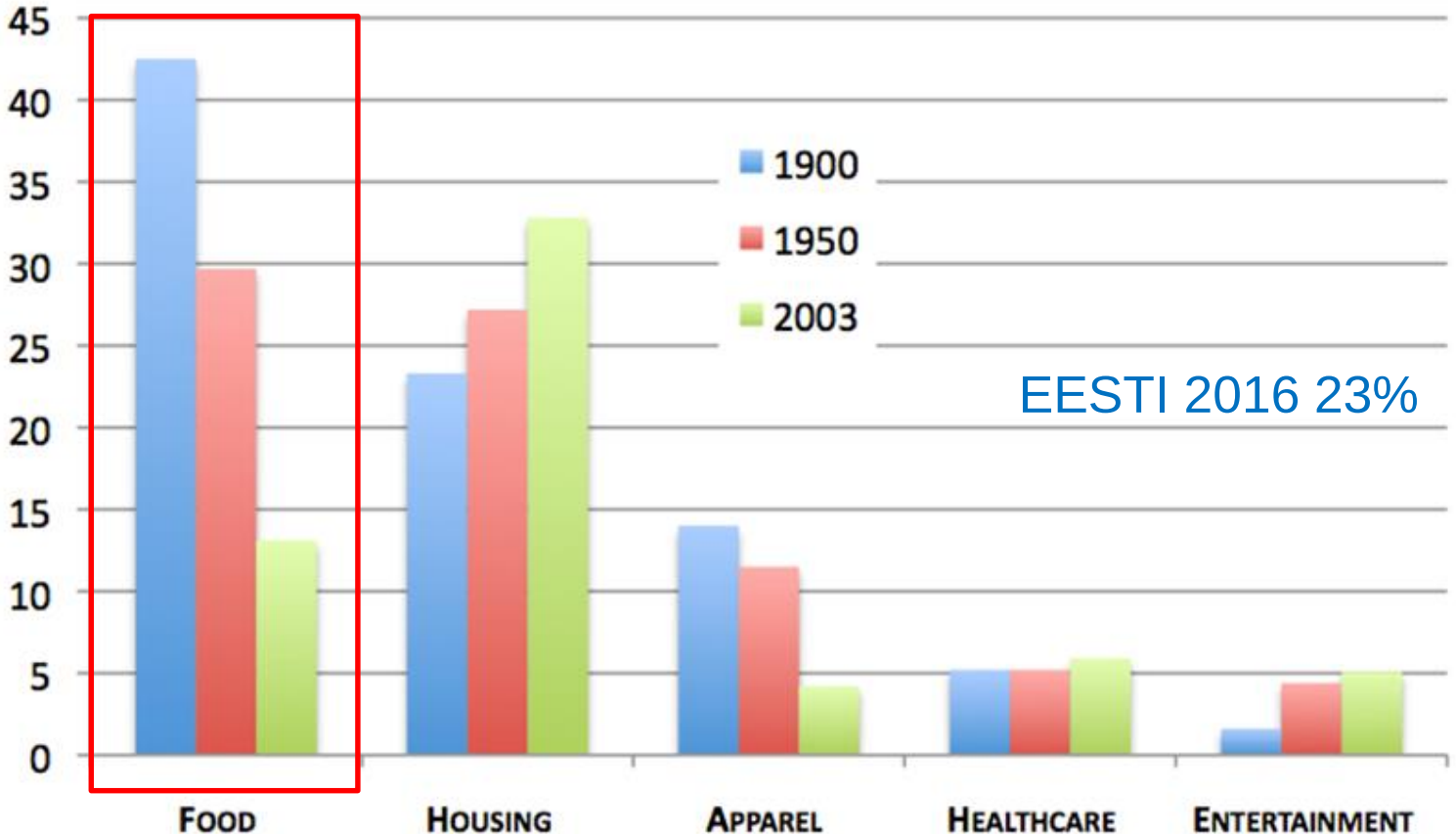
uku.vainik@ut.ee

Figure 1. Trend of BMI centile curves of US-born White Men by birth cohorts



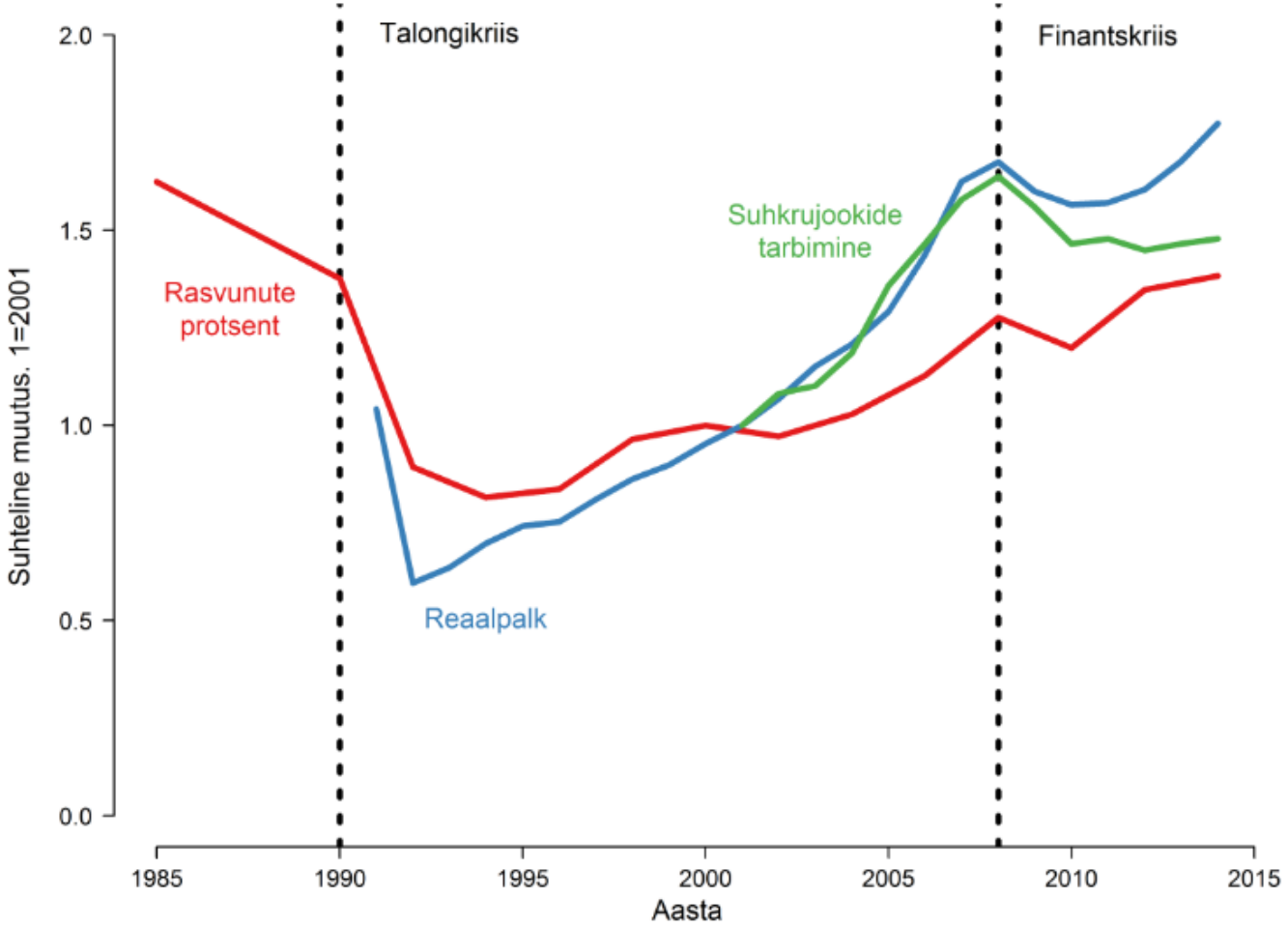
Komlos & Brabec, 2010, NBER

Toit 100 aastaga 3x odavam



www.theatlantic.com/business/archive/2012/04/how-america-spends-money-100-years-in-the-life-of-the-family-budget/255475/

Ülekaal ja sissetulekud Eestis



Vainik, 2015, Doktoritöö

Ülesöömise füsioloogia ja psühholoogia

Kas süüa? Inimese füsioloogia väldib inimese nälga jäämist

Metabolism ja rasvavaba mass ennustavad hästi söödud toidu hulka

Mida süüa? Inimene on kõigesööja

Kultuur ja ühiskonna võimalused määravad toidu valiku ja koguse

Kapitalism tahab rohkem müüa, sealhulgas toitu

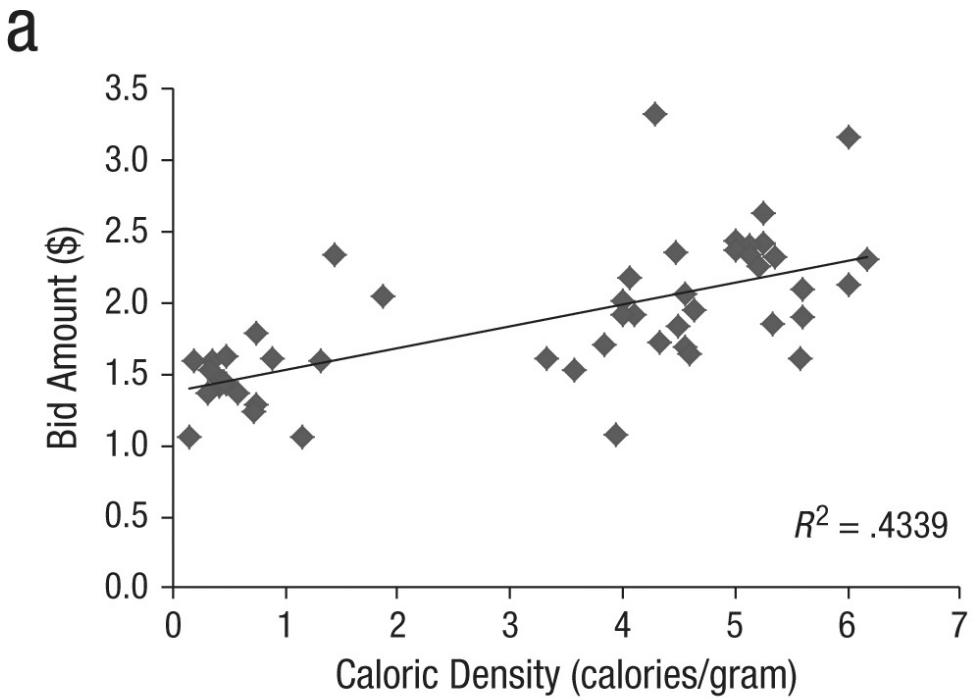
Toit peab olema võimalikult maitsev ja odav

Ülekaal toob suurema metabolismi → rohkem söömist, kapitalism võidab

Blundell 2018 Eur J Clin Nutr

uku.vainik@ut.ee

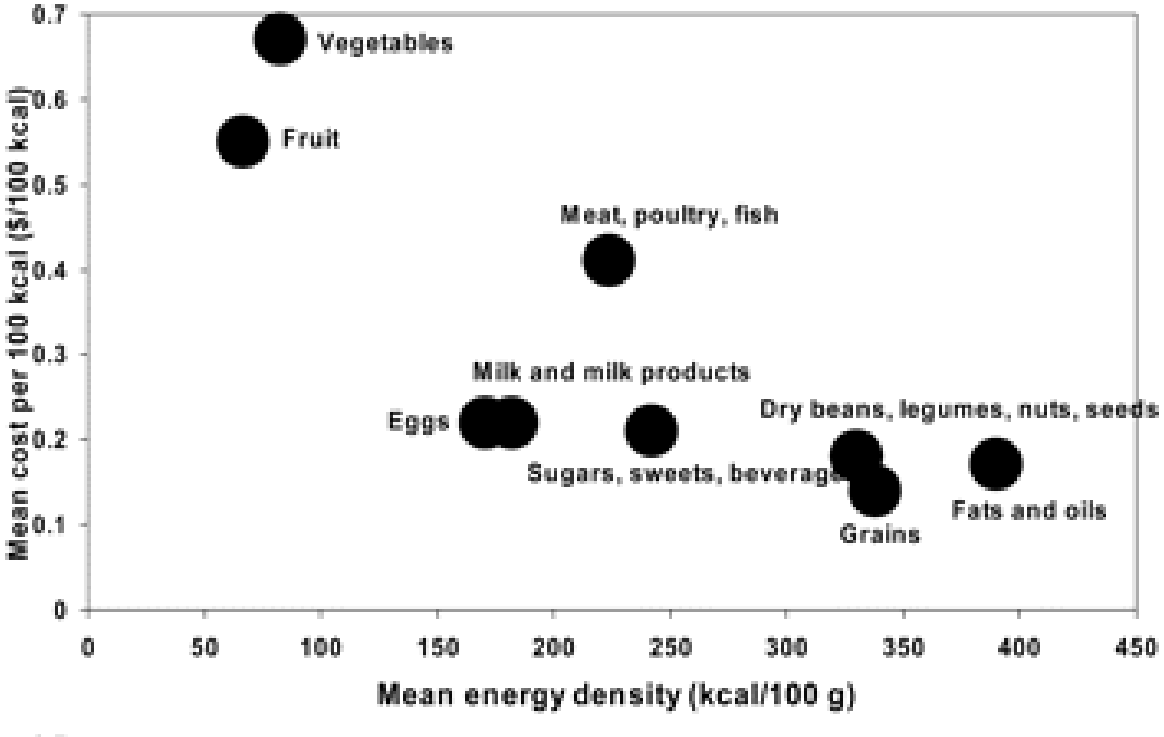
Energiatiheda toidu eest makstakse rohkem



Tang et al., 2014 Psyc Sci

uku.vainik@ut.ee

Energiatihe toit on odavam



Drewnowski 2010 AJCN

uku.vainik@ut.ee

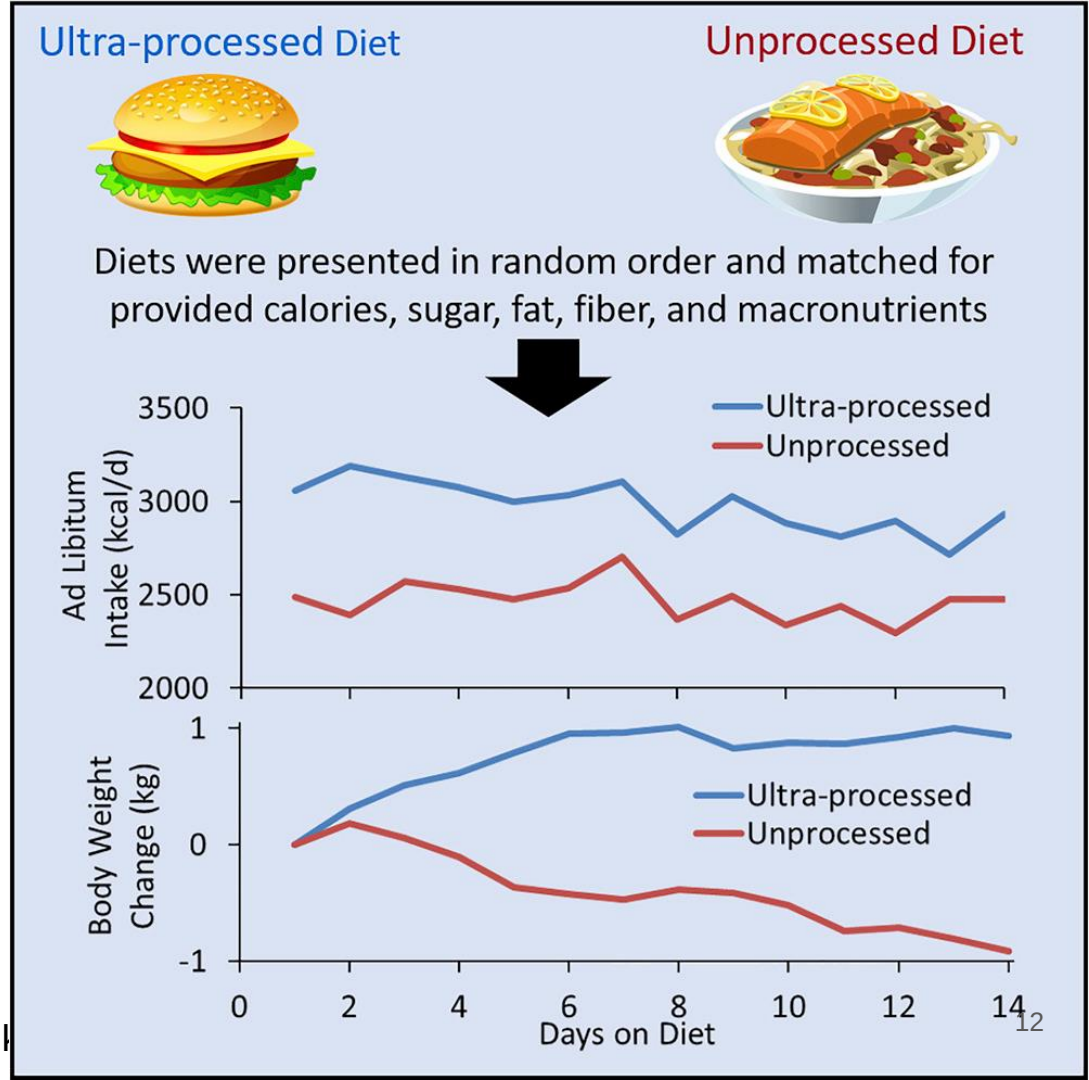
Töödeldud ja töötlemata toit

“Söö nii palju kui tahad”

Töödeldud toitu süüakse rohkem

Töödeldud toit viib kaalu tõusuni

Hall et al ., 2019, Cell Metab.



Hall et al., 2019, Cell Metab

Sekkumised - kalorite vähendamine aitab

CALERIE

N=218, BMI<27

2467kcal → 2170kcal

12% langust toob kaasa paremad veremarkerid

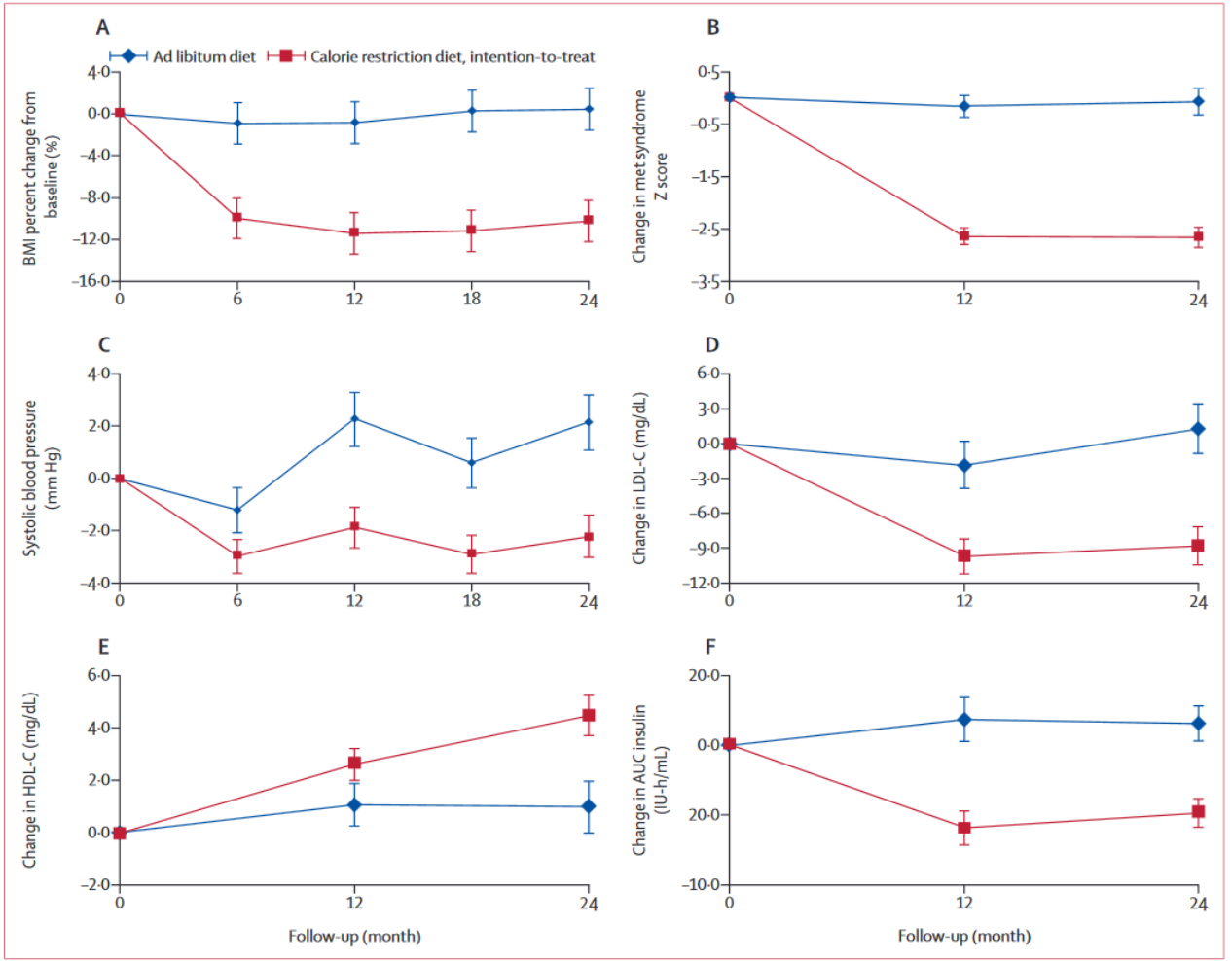


Figure 2: **Changes in cardiometabolic parameters**
The within group percent change values (mean, SE) by intervention group are shown for the cardiometabolic parameters of BMI (A), metabolic syndrome score (B), blood pressure (C), LDL-cholesterol (D), HDL-cholesterol (E), and area under the curve insulin (F).

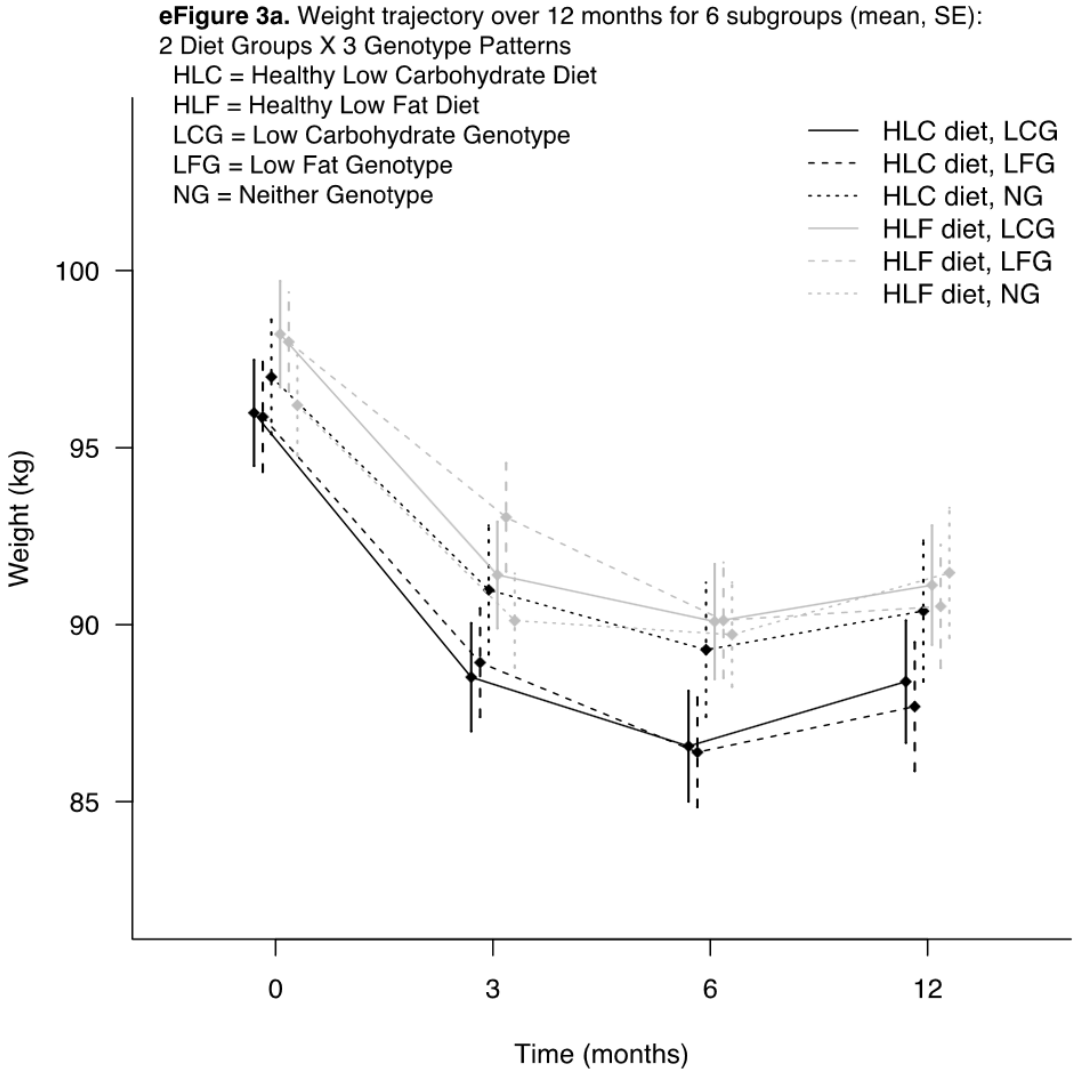
Kraus et al., 2019 Lancet DE

DIETFITS

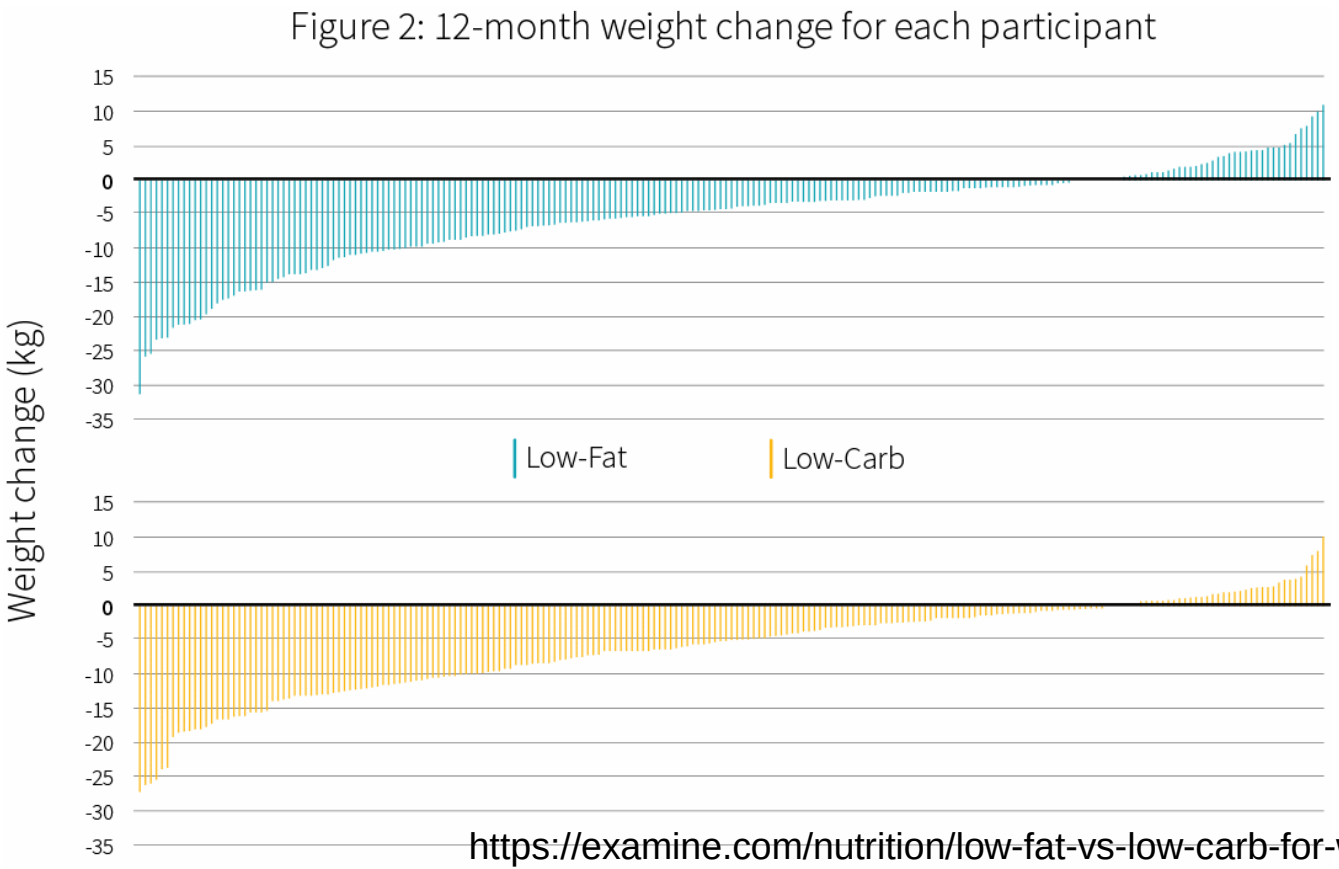
N=609, BMI > 25

Madala süsivesiku vs madala rasva dieet

Polnud vahet dieedil ega genotüübil



DIETFITS: inimesed siiski reageerivad erinevalt



https://examine.com/nutrition/low-fat-vs-low-carb-for-weight-loss/

AHEAD

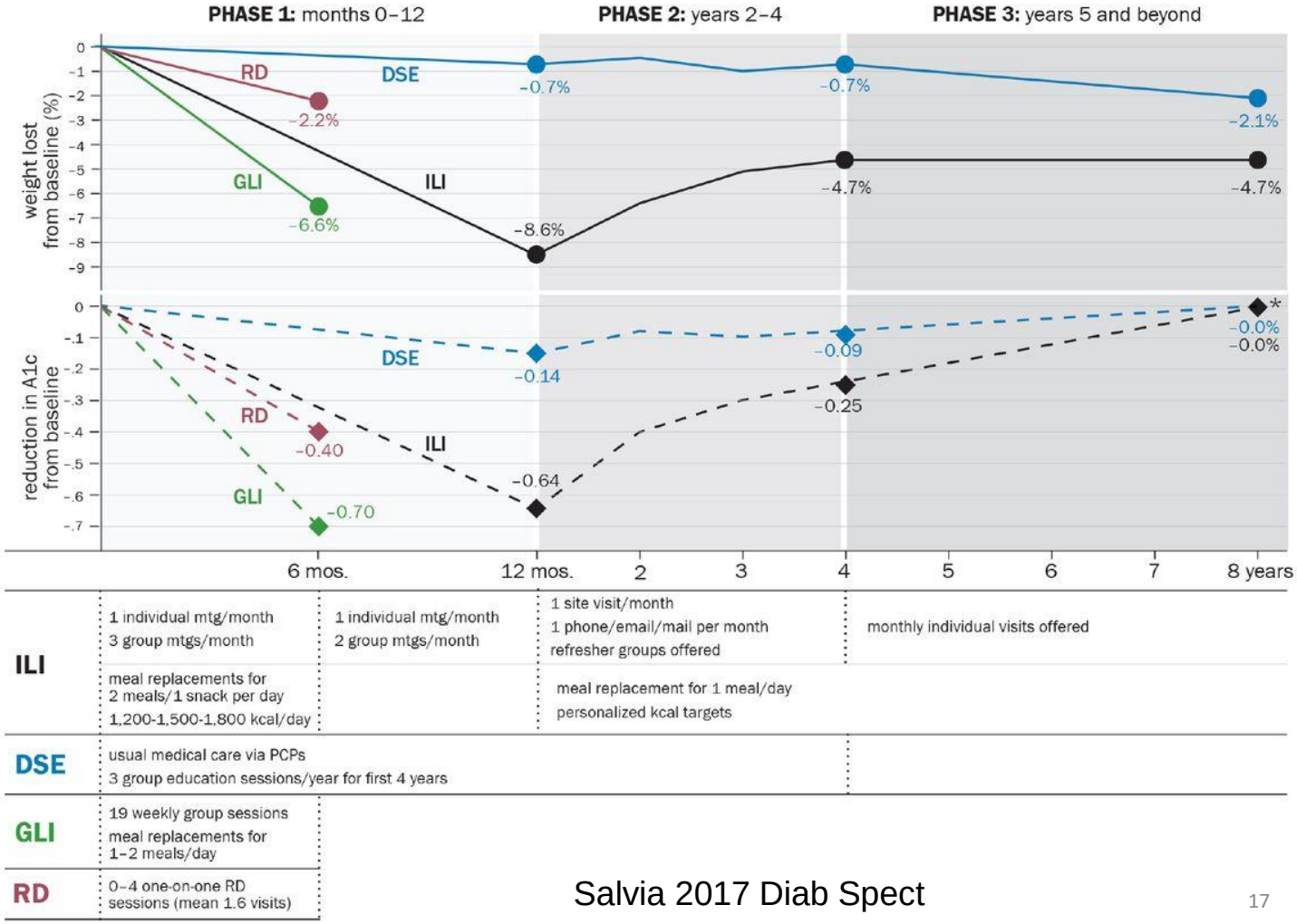
N>5000
KMI>25+diabeet

Lõpetati vara

Kaal langes

Südamehaiguste risk vähenes

Haiguste juhud samad

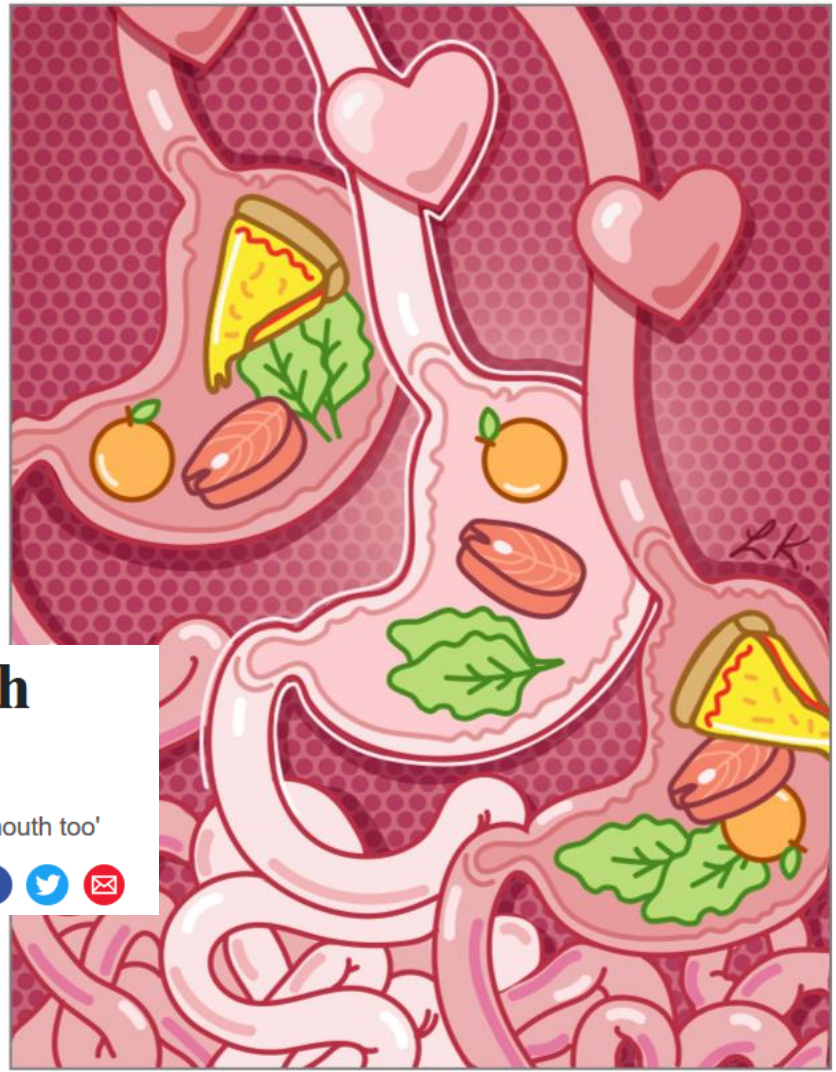


Salvia 2017 Diab Spect

Vähem söömine aitab

Kraus: 95% inimesi suudaks 300kcal vähem süüa, kui nad ei sööks pärast õhtusööki. See võtab ainult natuke distsipliini”

Nagu hambapesu?



One in three regularly forget to brush their teeth, survey claims

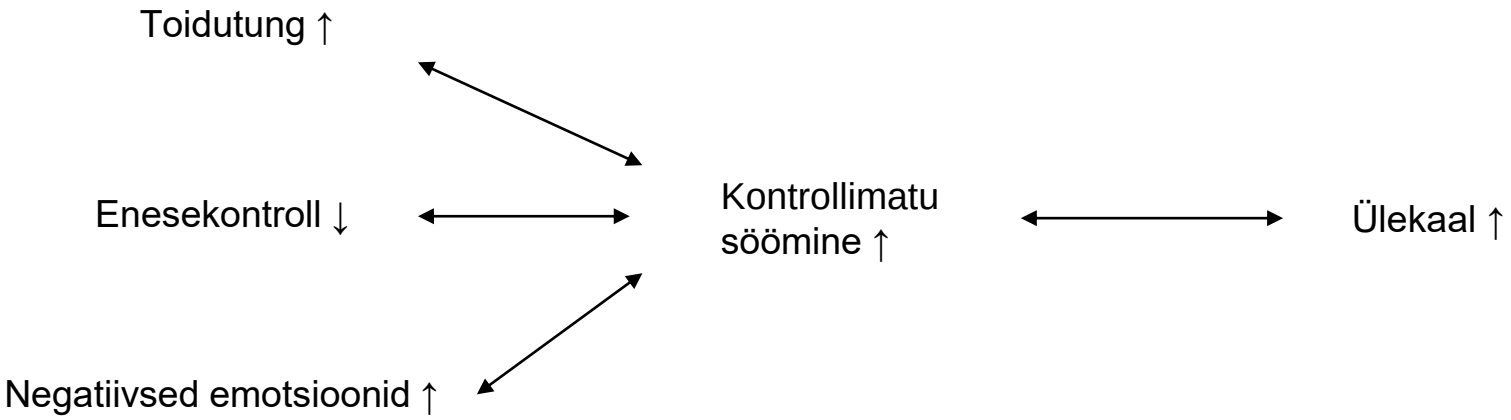
'Overall wellness is important to everyone, and total self-care means caring for the whole mouth too'

Rob Knight | Friday 22 February 2019 14:00 |

INDEPENDENT

Rubin 2019 JAMA

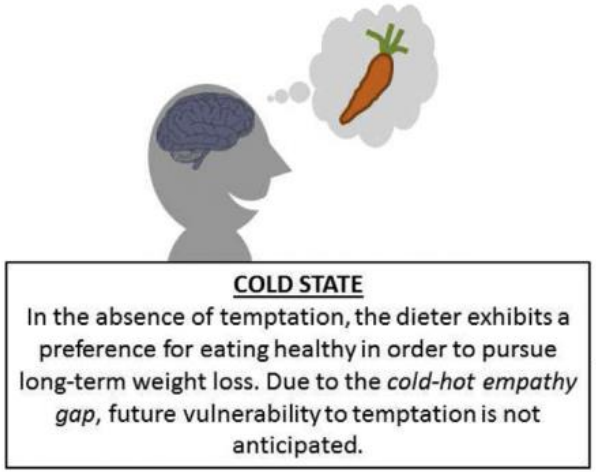
Ülekaalu ja ülesöömise käitumuslik mudel



Vainik et al., 2019 European J Neuroscience

uku.vainik@ut.ee

Meil on vaja sekkumistele psühholoogilist tuge

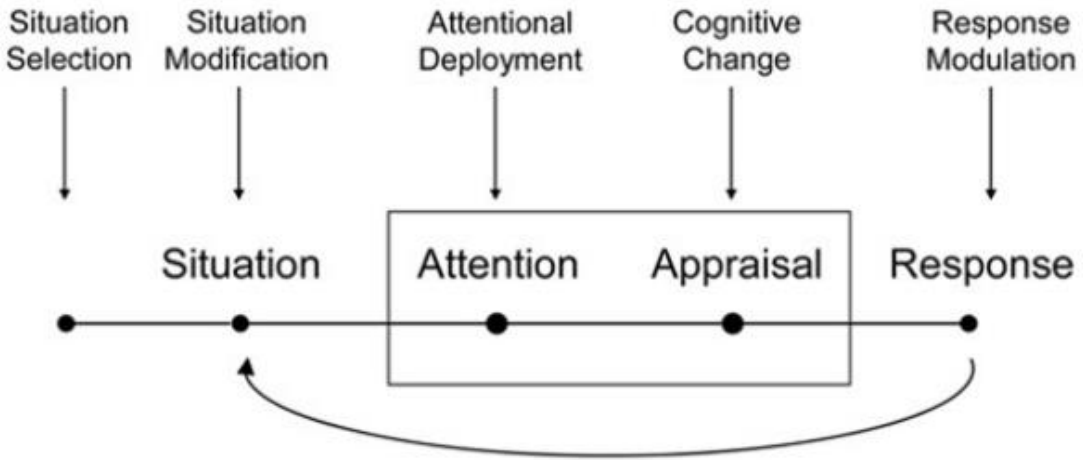


Appelhans et al, 2016 Appetite

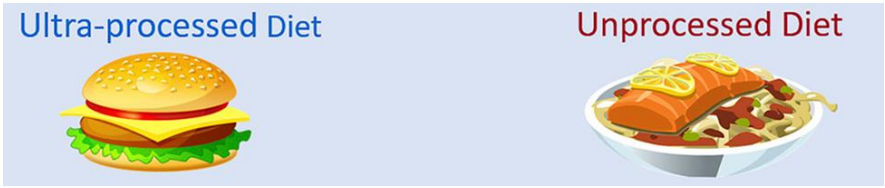
Oh seda ahvatlust!

uku.vainik@ut.ee

James Grossi emotsiooni regulatsiooni mudel



Mõtteid enesekontrolliks



Kujunda endale tervislik kodukeskkond

Osta koju mittetöödeldud toitu

Nii saab kodus süüa, mida tahad, nii et kõht täis

Vajab leibkonna tuge

Väljaspool “libastumised” OK, kuni neid liiga tihedalt pole..

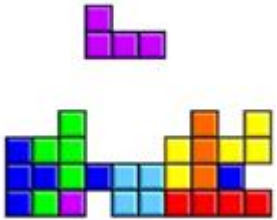
Veel näiteid: Knittle et al., 2019, Nature Human Behavior
https://osf.io/mwtrb/

Vainik, 2015, Doktoritöö

Teised võimalused

Tähelepanu kõrvale juhtimine

Viin mõtte mujale, asendustegevused



Vainik, 2015, Doktoritöö

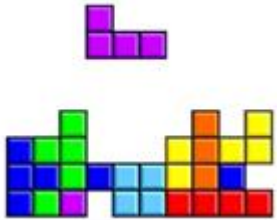
Teised võimalused

Tähelepanu kõrvale juhtimine

Viin mõtte mujale, asendustegevused

Ümberhindamine

“Tegelikult on burger ju ebatervislik”

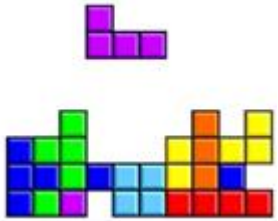


Vainik, 2015, Doktoritöö

Teised võimalused

Tähelepanu kõrvale juhtimine

Viin mõtte mujale, asendustegevused



Ümberhindamine

“Tegelikult on burger ju ebatervislik”

Käitumise pidurdamine

Kui näen burgerit, siis ei võta seda

Vainik, 2015, Doktoritöö

Teaduslikult tõestatud Top 10 nippi

Perearst + 30 minutit arutelu Top 10 nuppide pealt → 1.5 kg kaalukaotust kolme kuuga

16% kaotasid 5% kaalu, säilis 2 aasta jooksul

Ainult perearsti lähenemine → 0.5kg / 8%

N=383

Top Ten Tips www.weightconcern.org.uk/node/11

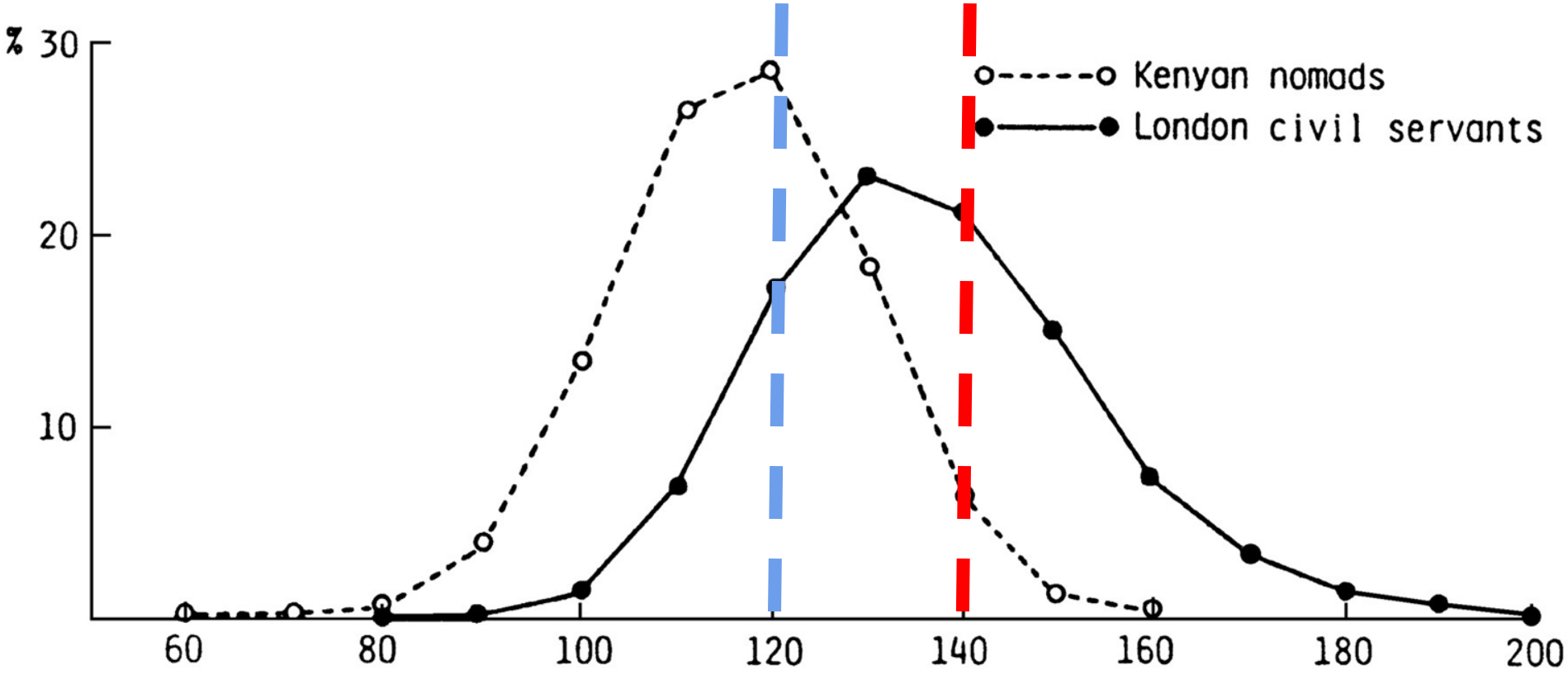
Beeken et al., 2017, Int J Ob
Villu Päärt 2015 Eesti Ekspress

Top Ten Tips www.weightconcern.org.uk/node/11

1. Kujunda endale tervislikud söömisharjumused
2. Vähenda rasva tarbimist
3. Kõnni vähemalt 10 000 sammu
4. Hoia kaasas tervislik snäkk
5. Õpi lugema toiduainete silte
6. Ettavaatust portsionitega
7. Liigu tunnis 15 minutit, ka istuva töö puhul
8. Jookidega saame märkamatult energiat
9. Keskendu söömisel toidule
10. Ära unusta viis puu-juurvilja päevas

Beeken et al., 2017, Int J Ob
Villu Päärt 2015 Eesti Ekspress

Kaugem sihtmärk - süsteemi muutus



Rose 1985 / 2001 Int J Epi

Suur kokkuvõte

Kas süüa? Meil on tung tagada toidutagavara ja mitte muretseda ülesöömise pärast

Mida süüa? Keskkond pakub palju toitu

Inimesed erinevad võimes ülesöömisele vastu seista.

Vähem söömine parandab tervist

Kuni suur keskkond muutub, muutkem oma minikeskkonda tervislikumaks

uku.vainik@ut.ee / Twitter: @ukuv

Sirp
EESTI KULTUURILEHT

SIRP / ARTIKLID / TEADUS

28.10.2016 Prindi

Surmav sõltuvus, mida ühiskond ei teadvusta

Suhkru oht seisneb ka selles, et meie kehal puuduvad adekvaatsed mehhanismid hoiatamaks aju, et nüüd aitab söömisest.

TUUL SEPP, SIIM SEPP

Vaatamisi: 24 186

Otsing

Arvamus

Arhitektuur

https://www.sirp.ee/s1-artiklid/c21-teadus/surmav-soltuvus-mida-uhiskond-ei-teadvusta/https://www.terviseinfo.ee/et/blogi/4790-miks-suhkruga-liialdamine-pole-veel-soltuvus

Miks ülekaal ja sõltuvuskäitumised pole sarnased?

Puudub toidu/suhkru sõltuvusmolekul.

Inimesed ei pea aina toidukoguseid suurendama. Kerge tõus on seletatav energiavajadusega.

Puuduvad selged suhkru ärajäämanähud.

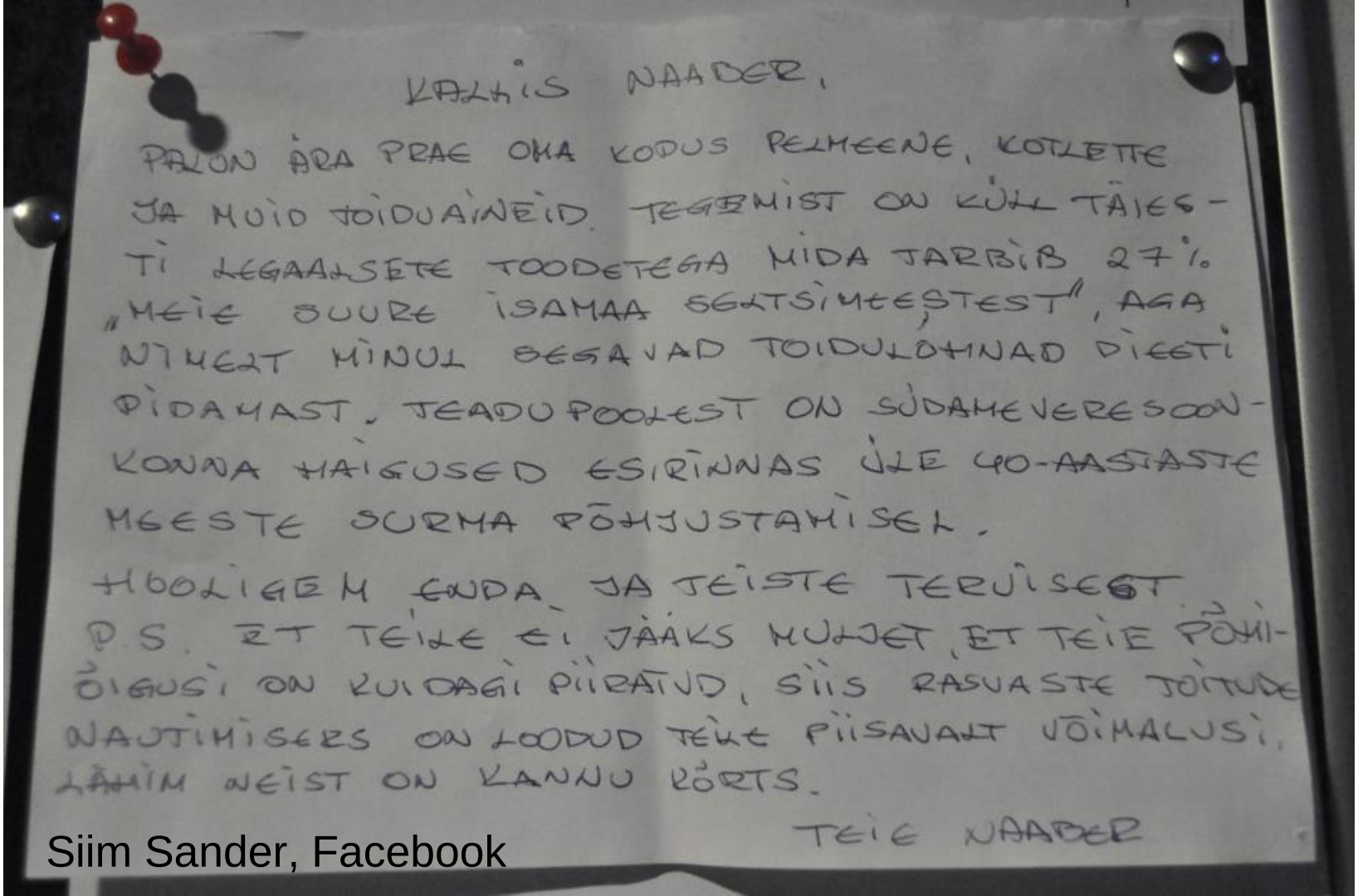
Käitumuslikult sarnasus

Enesekontroll ↓ ja negatiivsed emotsioonid ↑

Erinevus

Sõltuvuskäitumistel tugev elamustejanu komponent

https://www.terviseinfo.ee/et/blogi/4790-miks-suhkruga-liialdamine-pole-veel-soltuvus
https://novaator.err.ee/997055/uus-uuring-kas-rasvumist-saab-vorrelda-soltuvusega
Vainik et al., 2019 Nature Human Behavior



KALLIS NAABER,

PALUN ÄRA PRAE OMA KODUS PELMEENE, KOTLETTE JA MUID TOIDUAINEID. TEGEMIST ON KÜLL TÄIESTI LEGAALSETE TOODETEGA MIDA TARBIB 27% „MEIE SUURE ISAMAA SÕLTSIMEESTEST", AGA NIMELT MINUL SEGAVAD TOIDULOHNAD PIISTI PIDAMAST. TEADUPOOLEST ON SÜDAMEVERESOONKONNA HAIGUSED ESIRINNAS ÜLE 40-AASTASTE MEESTE SURMA PÕHJUSTAMISEL.

HOOLIGEM ENDA JA TEISTE TERVISEST

P.S. ET TEILE EI JÄÄKS MULJET, ET TEIE PÕHIÕIGUSI ON KUIDAGI PIIRATUD, SIIS RASVASTE TOITUDE NAUTIMISERS ON LOODUD TEILE PIISAVALT VÕIMALUSI. LÄHIM NEIST ON KANNU KÕRTS.

TEIE NAABER

Siim Sander, Facebook