Vegan toitumise põhitõed

Toitumis- ja liikumisravi konverents

TOIDULISANDID

Marta Velgan, perearst
Laagri perearstikeskus, Tartu Ülikool
04.02.2021

MEDITSIINI-KONVERENTSID

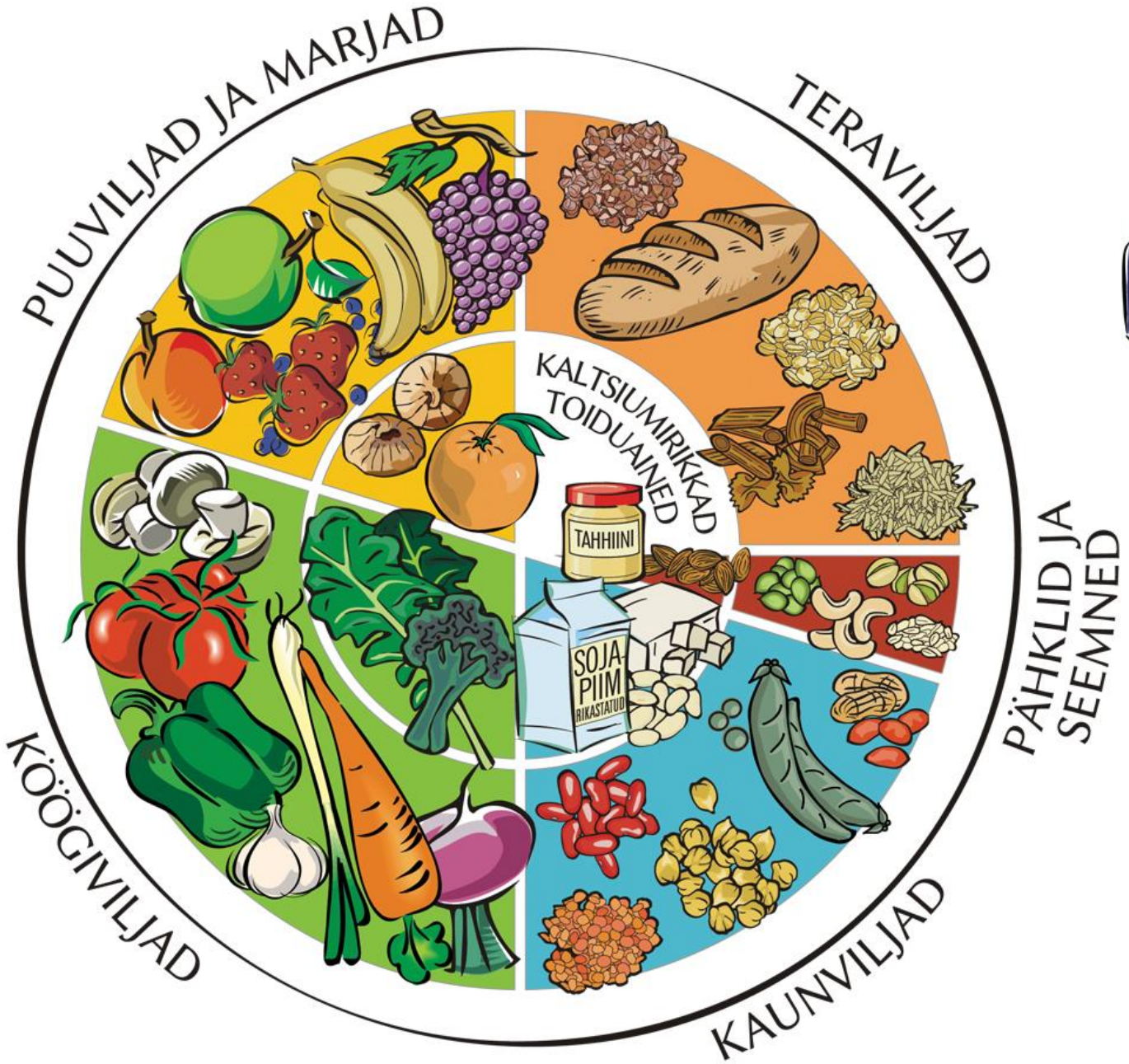
ESTSPEN
Estonian Society for Parenteral and Enteral Nutrition

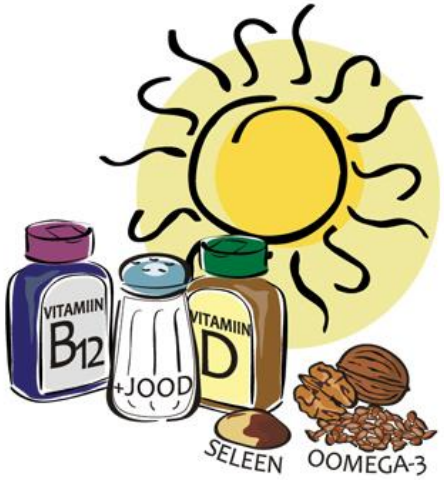
Regionaalhaigla

Veganlus on veendumus ja eetiline maailmavaade, millega püütakse **võimaluste ja teostatavuse piires** välistada igasugune loomade julm kohtlemine ja ärakasutamine toiduks, riietuseks või muul eesmärgil.

The Academy of Nutrition and Dietetics seisukoht on, et asjatundlikult kavandatud taimne toitumine, sealhulgas täistaimetoitlus on tervislik, sisaldab küllaldaselt vajalikke toitaineid ning võib kaasa aidata teatud haiguste ennetamisele ja ravile. Hästi planeeritud taimne toitumine on sobilikud inimestele kõigis eluetappides, sealhulgas raseduse ja imetamise ajal, imiku-, väikelapse- ja noorukieas ning sportlastele.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980.


PUUVILJAD JA MARJAD
TERAVILJAD
KALTSIUMIRIKKAD TOIDUAINED
TAHHIINI
SOJA PIIM RIKASTATUD
PÄHKLID JA SEEMNED
KÖÖGIVILJAD
KAUNVILJAD


VITAMIIN B12
+JOOD
VITAMIIN D
SELEEN
OOMEGA-3

6 PÕHIMÕTET

1 **Tasakaalustatus**
Söö toite kõigist viiest tervislikust toidugrupist.

2 **Mitmekülgsus**
Varieeri toiduvalikuid toidugruppide sees.

3 **Toiduenergia jälgimine**
Tarbi parasjagu toiduenergiat.

4 **Toitainetihedus**
Eelista terviktoite ja toitainerikkaid toiduaineid.

5 **Mõõdukus**
Piira toitainevaeste töödeldud toitude tarbimist.

6 **Vajadustele vastavus**
Taga kõigi olulisemate toitainete piisav saamine.

Mille pärast ei peaks muretsema?

Tsink ● Kaunviljad, pähklid-seemned, täisteraviljad – taimeosad, millest saab alguse uus elu.
Tasakaalustatud taimne toitumine.

Raud ● Kaunviljad, pähklid-seemned, täisteraviljad, must melassisiirup.
Tasakaalustatud taimne toitumine. C-vitamiini-rikaste puu- ja köögiviljade söömine koos rauarikaste toitudega tõstab raua omastamist. Väldi tee, kohvi ja kakao joomist toidukordade ajal.

Valgud ● Kaunviljad, sojatooted, pähklid-seemned, täisteraviljad, pärmihelbed, brokoli.
Tasakaalustatud taimne toitumine, kaunviljatoitude igapäevane tarbimine.

B2-vitamiin ● Pärmihelbed, seened, mandlid, rohelised lehtköögiviljad, brokoli, rikastatud taimsed piimad.
Tasakaalustatud taimne toitumine. 1 spl pärmihelbeid päevas tagab lisaks B2-le ka mitmete teiste B-grupi vitamiinide piisava koguse.

Kui lihtne on Eestis aastaringselt saada piisavalt toitainet, kui toidusedel on tasakaalus ja mitmekülne, annab parasjagu toiduenergiat, koosneb taimsetest terviktoitudest ning ei sisalda toidulisandeid ega rikastatud toiduaineid:

- **Keeruline:** toidulisandid/rikastatud toiduained vajalikud
- **Vajab planeerimist:** vaja teada häid allikaid, soovi korral toidulisandid/rikastatud toiduained
- **Lihtne**

EESTI VEGAN SELTS
www.vegan.ee

Florian Biesinger 2017

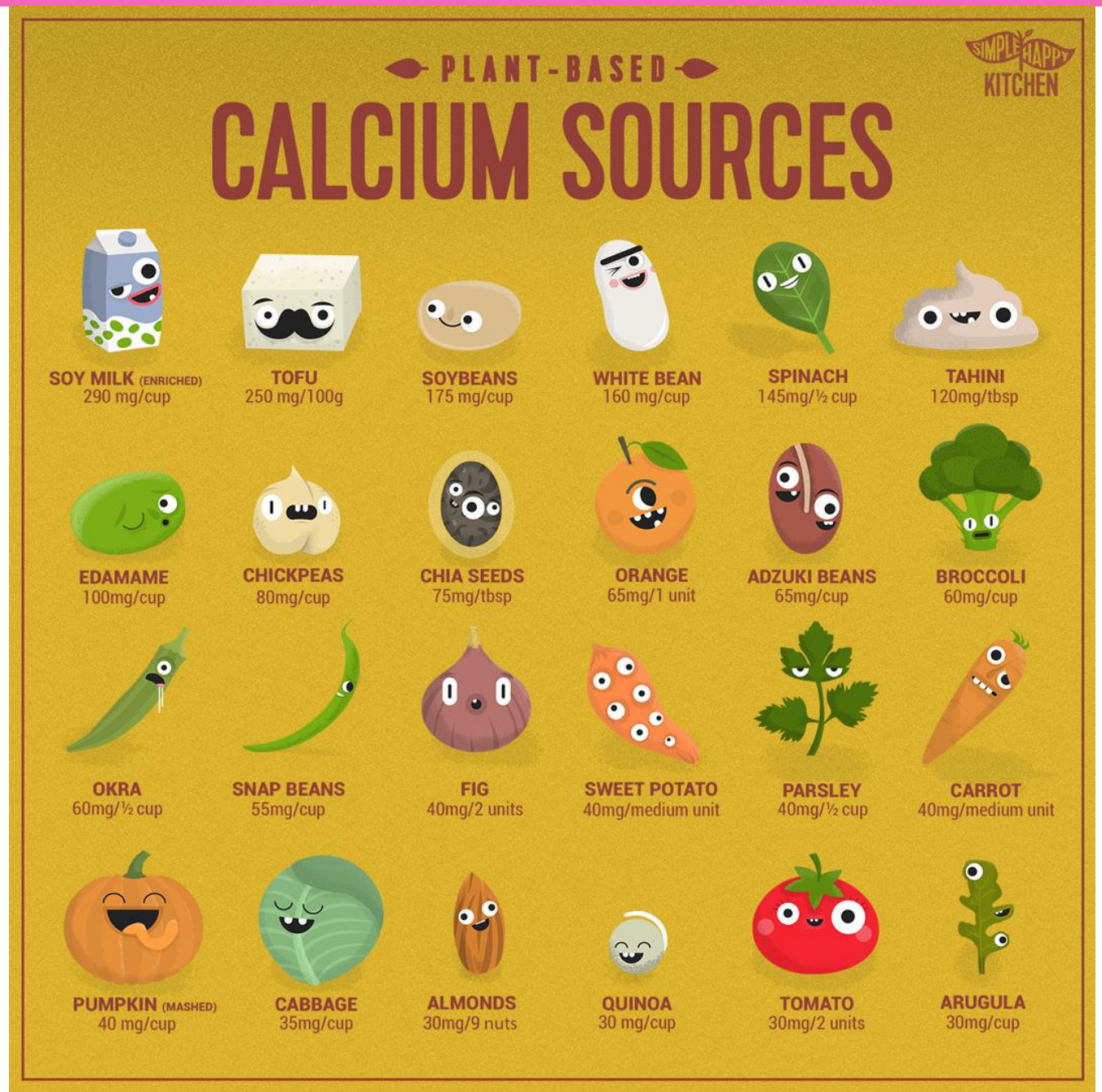
Millele pöörata tähelepanu?

B12-vitamiin	Ainsad usaldusväärsed allikad on B12 toidulisandid ja B12-ga rikastatud toiduained. **2 x nädalas 1000 µg B12 toidulisandist (tsüanokobalamiin).**
D-vitamiin	Suvel mõõdukas päevitamine või D-vitamiini toidulisand, muul ajal D-vitamiini toidulisand. **Suvel 15 min päikest kella 10–14 vahel, okt – apr 50µg (2000 iu) vegan D3 toidulisandist päevas.**
Jood	Merevetikad, *kelp*-toidulisandid, jodeeritud sool. **100–150 µg *kelp*-toidulisandist päevas.**
Kaltsium	Rikastatud taimsed piimad, rohelised lehtköögiviljad, brokoli, seesamiseemned, tahhiini, tšiiaseemned, mandlid, valged ja teised aedoad, apelsinid, mustsõstrad, mustikad, kaltsiumiga tofu, must melassisiirup. **Kaltsiumirikaste toiduainete valimine, 1–2 tassi rikastatud taimset piima päevas.**
Seleen	Parapähklid, päevalilleseemned. **Üks parapähkel päevas.**
Oomega-3	Jahvatatud linaseemned, kanepi- ja tšiiaseemned, Kreeka pähklid, rapsiõli, mikrovetikaõli. **1 spl jahvatatud linaseemneid päevas, 250 mg vegan DHA-d 2–3 x nädalas.**
A-vitamiin	Porgandid, maguskartulid, kõrvits, tumerohelised lehtköögiviljad. **100–150 g porgandeid või maguskartuleid päevas.**

Kaltsium

- Piisava kaltsiumi saamine vajab veidi läbimõtlemist ja planeerimist.
- Kaltsiumi biosaadavus taimedest sõltub oksalaatide ja fütaatide sisaldusest.
- Vajadus suurem lastel, raseduse ja imetamise ajal.
- Oluline roll rikastatud toiduained.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.


PLANT-BASED
CALCIUM SOURCES
SIMPLE HAPPY KITCHEN
SOY MILK (ENRICHED) 290 mg/cup
TOFU 250 mg/100g
SOYBEANS 175 mg/cup
WHITE BEAN 160 mg/cup
SPINACH 145mg/½ cup
TAHINI 120mg/tbsp
EDAMAME 100mg/cup
CHICKPEAS 80mg/cup
CHIA SEEDS 75mg/tbsp
ORANGE 65mg/1 unit
ADZUKI BEANS 65mg/cup
BROCCOLI 60mg/cup
OKRA 60mg/½ cup
SNAP BEANS 55mg/cup
FIG 40mg/2 units
SWEET POTATO 40mg/medium unit
PARSLEY 40mg/½ cup
CARROT 40mg/medium unit
PUMPKIN (MASHED) 40 mg/cup
CABBAGE 35mg/cup
ALMONDS 30mg/9 nuts
QUINOA 30 mg/cup
TOMATO 30mg/2 units
ARUGULA 30mg/cup

Kaltsium

Aim to include all these food groups regularly:

1-2 (depending on age) cups of calcium-fortified plant drinks a day. Fortified soya yogurts are also good options (choose low sugar versions).

At least 4 portions a week of high-calcium-low-oxalate green vegetables: kale, *cavolo nero*, spring greens, pak choi, broccoli, Brussel sprouts, rocket, watercress…

2-3 portions of calcium-set tofu a week

At least one portion of other legumes every day.

One serving of other calcium-rich foods every day: almonds, sesame (and whole tahini), dried figs, chia seeds…

Martinez-Biarge M. Planning vegan diets for babies and children. VegMed Conference 2019. London, UK.

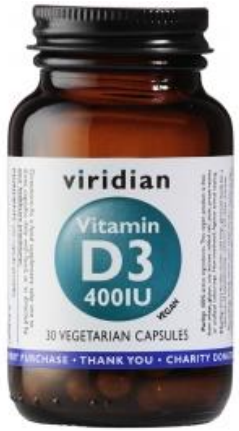
Jood

- Headeks joodi allikateks on **jodeeritud sool**, meretaimed ja joodi sisaldavad toidulisandid. Päevane vajadus 150 µg.
- Peab olema ettevaatlik ka joodi liigse tarbimisega.
- Joodi vajadus suurem raseduse ja imetamise ajal soovitav toidulisand (175-200 µg).
- Toidulisandit soovitatakse ka lastel.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.

D-vitamiin

- Aktiivne D3-vitamiin sünteesitakse nahas UV kiirguse toimel.
- Soovituslik annus täiskasvanutel 7.5 µg päevas.
- Lastel ja rasedatel vajadus suurem 10 µg päevas.
- Enamik müügil olevatest D3-vitamiin lisanditest ei sobi veganitele!



B12-vitamiin

Veganhealth.org

Age	Recommendations		Regimens to Meet the Recommendations (IOM • EFSA)					
	IOM µg	EFSA µg	3x day µg	2x day µg	1x day µg	3x week µg	2x week µg	1x week µg
6 months	0.4	None	0.2 • none	0.2 • none	0.4 • none			
7-11 mos	0.5	1.5	0.2 • 0.5	0.3 • 1.0	0.5 • 10			
1-3 yrs	0.9	1.5	0.3 • 0.5	0.5 • 1.0	0.9 • 10			
4-6 yrs	1.1	1.5	0.4 • 0.5	0.6 • 1.0	1.4 • 10	100 • 500	500 • 1,000	1,000 • 2,500
7-8 yrs	1.2	2.0	0.4 • 0.7	0.6 • 1.4	1.5 • 50	100 • 500	500 • 1,000	1,000 • 2,500
9-10 yrs	1.5	2.5	0.5 • 0.8	0.8 • 1.8	2 • 50	250 • 500	500 • 1,000	1,000 • 2,500
11-13 yrs	1.8	3.0	0.6 • 1.0	0.9 • 2	5 • 50	250 • 500	500 • 1,000	1,000 • 2,500
14 yrs	2.4	3.5	0.8 • 1.2	1.2 • 5	5 • 100	250 • 1,000	500 • 1,000	1,250 • 2,500
≥15 yrs	2.4	4.0	0.8 • 1.3	1.2 • 5	5 • 100	250 • 1,000	500 • 1,250	1,250 • 2,500
Pregnant	2.6	4.5	0.9 • 1.5	1.3 • 5	10 • 250			
Breastfeeding	2.8	5.0	1.0 • 1.7	1.4 • 5	10 • 250			

B12-vitamiin

Isuäratav toode mitmesugustele roogadele.

Bon Soya Maitsepärm on 100% inaktiveeritud kuivpärm helveste kujul (100% pärm *Saccharomyces cerevisiae*). Maitsepärm on kõrge B-grupi vitamiinide ja tsingi sisaldusega. Toode on omapärase täidlase ja meeldiva juustu-pähkli maitsega ja seda võib kasutada ka kuumtöötlemata kõikvõimalike roogade valmistamisel (supid, kastmed, salatid, marinaadid, kotletid, määrded, pudrud, popkorn jt). Säilitada kinnises pakendis puhtas kuivas ja jahedas kohas.

Koostisosad: mitteaktiivne pärm

Toitumisalane teave:	100 g toodet sisaldab:		1 spl (5 g) toodet sisaldab:	
Energiasisaldus	1439 kJ/344kcal		72 kJ/17kcal	
Rasvad	4,0 g,		0.2 g,	
Millest küllastunud rasvhapped	0.7 g		0.04 g	
Süsivesikud	14,9 g		0.7 g	
Millest suhkrud	12.4 g		0.6 g	
Valgud	51,1 g		2.6 g	
Sool	0 g.		0 g.	
Kiudained	22,0 g		1.1 g	
Naatrium	0,07 g		0.0 g	
Tiamiin	45 mg,	4090*	2.3 mg,	205*
Riboflaviin	18 mg,	1285*	0.9 mg,	64*
Niatsiin	341 mg,	2130*	17.1 mg,	107*
Vitamiin B6	34 mg,	2430*	1.7 mg,	122*
Foolhape	4400 µg,	2200*	220 µg,	110*
Vitamiin B12	44 µg,	1760*	2.2 µg,	88*
Biotiin	196 µg,	392*	9.8 µg,	20*
Pantoteenhape	140 mg,	2333*	7 mg,	117*
Tsink	120 mg,	1200*	6 mg,	60*

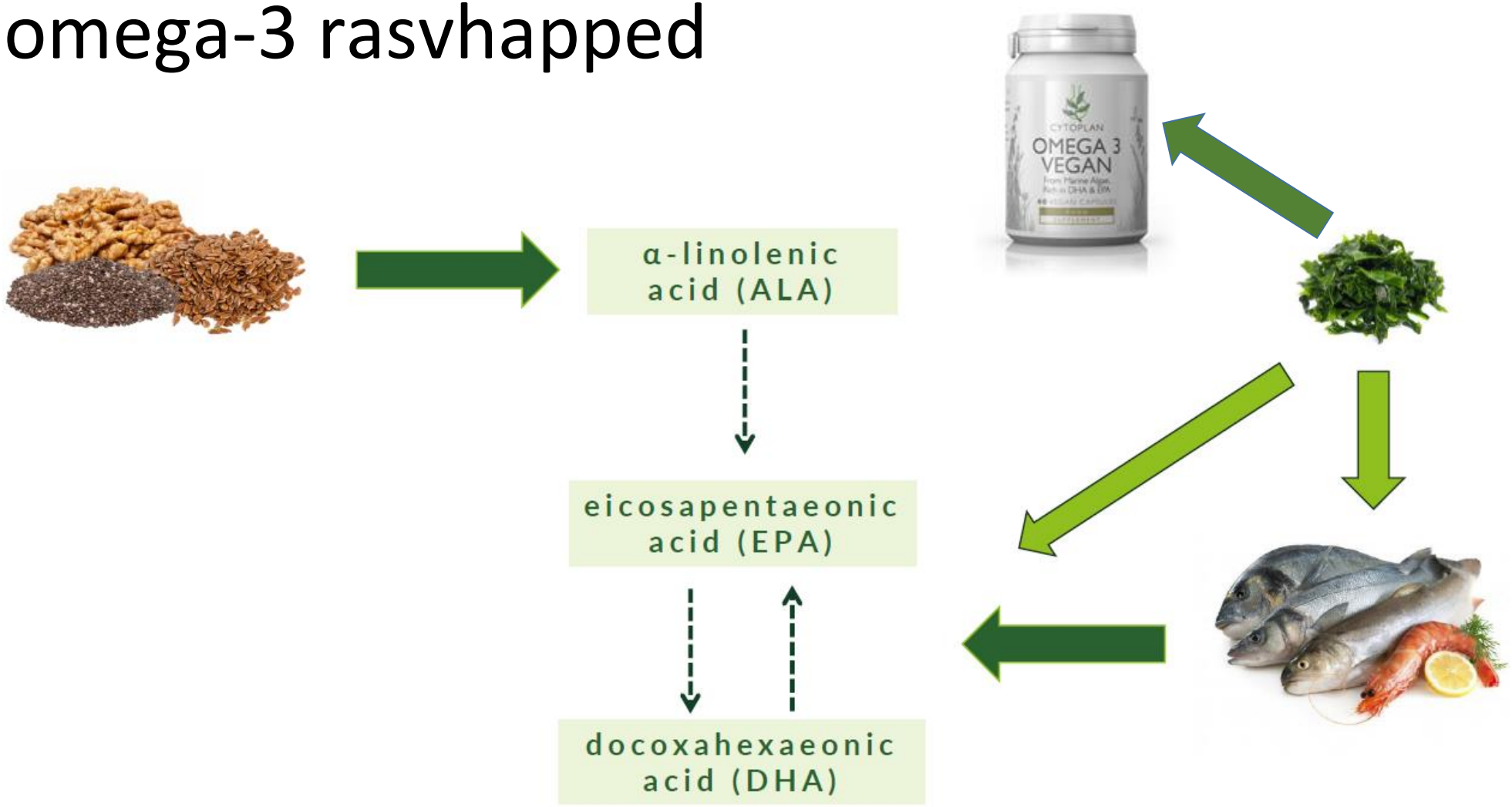
*%protsent päevasest täiskasvanud inimesele soovitatavast kogusest

Oomega-3 rasvhapped

- Kaks asendamatut rasvhapet: alfa-linoleenhappe (**ALA**) ja linoleenhape (LA).
- **ALA**-st toodab keha pikaahelalisi oomega-3 rasvhappeid: eikosapentaeenhape (**EPA**) ja dokosaheksaeenhape (**DHA**).
- **ALA**-t sisaldavad linaseemned, chia seemned, kanepiseemned, kõrvitsaseemned, kreeka pähklid, linaseemne-, kreeka pähkli, kanepiseemne, kõrvitsaseemne ja rapsiõli.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.

Oomega-3 rasvhapped



Martinez-Biarge M. Planning vegan diets for babies and children. VegMed Conference 2019. London, UK.

Oomega-3 rasvhapped

- Soovitused EPA ja DHA sisaldava toidulisandi osas:
  - Rasedad 400-500 mg päevas (DHA + EPA)
  - Imetamise ajal 400-500 mg päevas (DHA + EPA)
  - RPA saavad lapsed 100 mg päevas (DHA + EPA)
  - Lastele vanuses kuni 18. kuud. Üle 18.kuu vanused lapsed?

Martinez-Biarge M. Planning vegan diets for babies and children. VegMed Conference 2019. London, UK.

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development
SÖÖ ROHKEM
TAIMSET TOITU!
Tasakaalus
peitub jõud