

ETTA UUS PÜRAMIID JA TOIDUSOOVITUSED

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA) andis välja uued voldikud koos toitumisjuhistega. Toitumispüramiidi on natuke muudetud (www.toitumisteraapia.ee). Aedvili, mida soovitatakse tarbida koguseliselt kõige rohkem, on toodud püramiidi baasile, rõhutatud on õlide kvaliteeti ja tarbitava liha puhtust. Soovitame vähendada liha tarbimist (mitte üle ühe korra päevas) ja tarbida puhast, mahedalt kasvatatud või metsikult kasvanud loomade või lindude liha, mune, piima ja puhta veekogu kalu.

Meie toitumisjuhiseid on mõnikord kritiseeritud sellepärast, et oleme kartuli tõstnud püramiidi tippu, kuulutades selle justkui rämpstoiduks. Seoses sellega 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.

Eestis seni levinud toitumissoovituste koostamise ajal näiteks ei teatud veel rasvade tervislikkusest seda, mida teatakse praegu. Näiteks rasvad, mis sisalduvad transrasvadena vorstitoodetes, kookides ja küpsistes, 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. Need on meie püramiidis aukohal. Aga hoiatame halvakvaliteediliste õlide ning niisuguste õlide eest, mille sildile on küll kirjutatud, et tegemist on ilma keemiata pressitud õliga, kuid lisatakse, et see on rafineeritud (näiteks meie poodides levinud rapsiõli). Mõnikord aga jäetakse sildil rafineerimine üldse kajastamata. Näiteks ei ole Olitalia riisiiduõli pudelil mingit märget selle kohta, et tegemist on rafineeritud õliga, selle info saime kätte vaid otse tootjalt.

Asendamatuid häid rasvhappeid (omega-3 ja omega-6 rasvhappeid) ei kasutata kehas nii nagu teisi rasvu, energia tootmiseks - nendest tekivad vajalikud koehormoonid, mis vastutavad muuhulgas ka meie veresoonte ning luude tervise eest, ennetades luuhõrenemist ning südame-veresoonkonna haigusi. Neid, eeskätt seemnetes ja pähklites sisalduvaid rasvu ei pea kartma ka kaalulangetajad. See aga teeb kalorite täpse lugemise tervise seisukohast üpris mõttetuks. Teadma peab aga seda, et ka omega-3 rikaste õlidega ei tohi liialdada. Nad ka rääsuvad kergelt, mistõttu on kibeda maitsega linaõli ja kreeka pähklid kahjulikud, mitte tervislikud tooted.

ETTA toitumissoovitused võtavad arvesse just toidu kvaliteeti ning selles mõttes saime innustust Harvardi teadlaste poolt koostatud uuest toidupüramiidist. Püramiidist on kadunud rämpstoit, troonilt on tõugatud rafineeritud tooted, mis on rafineerimise käigus kaotanud oma väärtuslikumad toitained ja allesjäänud annavad põhiliselt kaloreid, millel puudub toiteväärtus. Pruun riis ning täisterariis on aukohal edasi, alles on ka täisterajahust küpsetatud tooted ning rukkileib. Saia ja kooke võib samuti süüa, kuid mitte igapäevaselt ning mõistagi mitte kolm korda päevas. Kui aga vaadelda meie inimeste toitumist, siis väga paljudel on saiakesed ja koogid igapäevaseks põhitoitudeks. Küllap ka seetõttu, et need on kõige kättesaadavamad suupisted ning inimeste elutempo on kiire.

Me ei saa eirata tõsiasja, et haigestumine südamehaigustesse on meil väga kõrge, et teise tüübi 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 teisi probleeme on võimalik tervisliku toitumisega ennetada. Täisväärtuslik toit sisaldab väärtuslikke toitaineid, mida keha igapäevaseks funktsioneerimiseks vajab. 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 foolhappe (B-gruppi kuuluv vitamiin), C-vitamiin kaob toidust isegi õhu käes seistes. Seepärast on lisaks toiduvalikule äärmiselt olulised ka tervislikud toiduvalmistamise viisid. Mahuliselt kõige suurema osa meie toiduvalikust peaksid moodustama köögivilid, roheline lehtvilid, idandid ning võrsed. Oluline osa köögiviljast tuleks tarvitada toorelt, mahlade või smuutidena - kuidas muidu saaksime kätte vajalikud vitamiinid?

Eestlaste tavatoidus on omega-3 rasvhappeid liiga vähe. Neid saab eeskätt linaseemnetest ja -õlist, rasvasest kalast, tundraõlist, kanepi- ja seedriõlist ning seemnetest, eriti rohkesti chia seemnetest, natuke ka külmpressitud rapsiõlist, kreeka pähklitest ning kõrvitsaseemnetest. Rafineeritud õlides on aga omega-3 rasvhapete hulk minimaalne. Lisaks sellele muudab rafineerimine rasvhapete struktuuri ja keha ei saa niisuguseid rasvhappeid kasutada samal moel kui looduslikke. Seetõttu ongi uutes toitumissoovitustes rõhutatud rasvade olulisusele ja ka nende valimise tähtsusele. Natuke vähem kui kolmandiku toiduga saadavatest rasvadest peaksid moodustama omega-3 ja omega-6 rasvhapped. Ka on oluline nende vahekord. Meie tavatoidus on nende kahe rasvhappe suhe olnud omega-6 rasvhapete kasuks, mis soodustab kehas haiguslike protsesside, põletike ja veresoonte kahjustuste teket. Omega-6 rasvhapete rikkad on päevalille, värvohaka ja viinamarjaõli. Neid peab kasutama kindlasti vaid koos omega-3 rikaste õlide ja seemnetega.

Üks meiepoolsetest täiendustest Harvardi püramiidile on kookoserasv, mis on nüüd ka Eestis kättesaadav. See on kõige kuumakindlam rasv ning samas väga tervislik. Kuna räägitakse palju rasvade kahjulikkusest, siis arvatakse, et kõik küllastatud rasvad on kahjulikud. Kookoserasv on peamiselt küllastatud rasv, kuid koosneb hoopis teistsugustest rasvhapetest kui loomne küllastatud rasv ning need käituvad kehas erinevalt

Meie keha vajab ka küllastatud rasvu. Seega pole ohtlik süüa loomseid rasvu, ohtlikuks muutuvad need suurtes kogustes ning siis, kui need on ainukesed rasvad, mida tarbitakse. Rõhutada tuleb mitmekesisust! Tavainimene enamasti ei teagi, et meie rakumembraanid koosnevad tegelikult rasvhapetest ning 60% ajast on samuti rasv. Kuidagi ei saa pidada tervislikuks rasvavaba dieeti, mida sageli kaalulangetamiseks soovitatakse.

Kehakaalu ja veresuhkru reguleerimise seisukohast on oluline arvestada niisugust näitajat nagu toiduainete glükeemiline koormus. See näitab toidus sisalduvate süsivesikute poolt kehale antavat koormust. See võtab arvesse süsivesikute imendumise kiirust ehk glükeemilist indeksit, kuid on palju parem näitaja. Näiteks kui toidus sisalduv süsivesik on kiiresti imenduv, kuid selle kogus on väike, siis see veresuhkru tasemele erilist ohtu ei kujuta (glükeemiline koormus on väike). Kui aga süsivesikuid on toidus palju ning nad on kiiresti imenduvad, siis nende glükeemiline koormus on kõrge ja nende pidev tarbimine koormab veresuhkru mehhanisme nii, et see võib viia insuliinresistentsuse ja lõpuks ka teise tüüpi diabeedini. Rafineeritud teravilja, kartuli ning valge suhkru glükeemiline koormus on kõrge ning seda peaksid arvestama nii diabeetikud kui ka liigse kehakaalu ning muude terviseprobleemidega isikud.

Kui valgel riisil ja eriti valgel suhkrul puudub toiteväärtus, siis kartuli kohta seda öelda ei saa. Kartul on tõesti tervislik, 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 kevadine, kuna kevadeks selle tärklisesisaldus on muutunud väga suureks. 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.

Köögiviljad on peamised aluselist reaktsiooni andvad toiduained, paljude haiguste juured on liiga happelises kehas. Luude hõrenemine näiteks võib tekkida isegi siis, kui saadakse piisavalt kaltsiumi ning D-vitamiini – keha liigse happelisuse korral tõmmatakse happelisuse neutraliseerimiseks mineraalained luudest välja. Seega ei hoiata kaltsium ja D-vitamiin luude hõrenemist ära, kui süüakse

liigselt loomset valku ning muud happelist reaktsiooni 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 mineraalaineid, mida saame peamiselt täisteraviljast, seemnetest ning köögiviljast.

Liigne loomne rasv ning loomne valk soodustavad väga paljusid haigusi, mistõttu on ka liha- ja piimatooted soovitatav tarbida vähem kui meil seda tavaliselt tehakse. Kala soovitatakse tarbida sagedamini kui liha. Me oleme juba õppinud kartma köögi- ja puuviljadest saadavaid pestitsiidide ja muude mürkainete jääke, samas aga enamasti ei tea, et piima- ja lihatoodetes on kahjulikke aineid sageli palju rohkem (kuna mittemahedalt kasvatatud loomad on tarbinud pikema aja jooksul pestitsiidide jm. mürkemikaalide jääke sisaldavat sööta, samuti on neile manustatud antibiootikume jt. medikamente). Samuti puuduvad lihas ja piimas niisugused looduslikud tervist kaitsvad ühendid (flavonoidid, karotenoidid jt.), mida leidub rohkesti köögi- ja puuviljades. Just mitut värvi aedviljade tarbimine ig päev hoiab paljud haigused eemal.

Mis puutub piimatoodetesse, siis tuleks eelistada tervislikumaid hapendatud tooteid ning tarbida neid mitte rohkem kui üks kord päevas. Hapendatud tooted kindlustavad meid heade bakteritega.

Oma toitumisharjumusi on raske kardinaalselt muuta. Esiolgu 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. On näiteks olemas väga maitsvaid wokiroogade retsepte. Liharoadki on võimalik valmistada koos rohke köögiviljaga, mis teeb toidu hoopis maitsvamaks. Liha asemel võib kasutada ka täisterariisi, tatart ning aedube, 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.

Annely Soots

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni president, OÜ Via Naturale toitumisterapeut, Tervisekooli direktor ja õppejõud

www.toitumisteraapia.ee
