



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Kas toidul võib olla tervistav toime?
Mis tingimustel see avaldub?
Funktsionaalse toitumise ja –
teraapia olemus

Annely Soots

[www.toitumisterapeudid](http://www.toitumisterapeudid.com), www.tervisekool.ee

www.toitumisteraapia.ee



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Toitumisteraapia ajalugu Eestis

2008.a. toitumisteraapiat tutvustavast loengust:

- HM litsents nr. 4925HTM 2008.a. veebruarist
- Grupp iseõppijaid õpib alates 2006, lõpetavad 2009. a.
 - ITK toitumisenõustaja Elle Kalamägi
 - Psühhiaater Helle Müller
 - Biokeemik Tiiu Vihalemm
 - Tervisekoolist Annely Soots ja Sirli Kivisaar

Koolis õpib 36 isikut. Nendest meditsiinasutustest:

- 3 Pärnu Haiglast
- 1 Järvamaa Haiglast
- 3 perearsti õde
- 1 Ülikooli Kliinikumi geneetikakeskusest



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIIOON

Järgnevatel aastatel

- 2009.a. lõpetasid TT õppe Annely Soots ja Sirli Kivisaar.
 - Koolis õppis 2010.a. 48 isikut – õppekava muudeti, eraldati TN õpe.
- 2010. a. lõpetas psühhiaater Helle Müller, 2011. aastal Stella Jakobson ja 2013. aastal Ülle Hõbemägi
- Praegu õpivad Triin Muiste, Külli Holsting ja Sirle Nukk, loodetavasti lõpetavad 2017. aastal.
- Meie kuraator on olnud pidevalt toitumisteadlane biokeemik Tiiu Vihalemm
- 2016.a aprillis on kooli lõpetanud 207 toitumisnõustajat (lisaks kümme baasõppe lõpetanud)



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Välismaal õppinud toitumisterapeudid

- Toitumisteraapiat on õppinud ja kooli Inglismaal lõpetanud Gerli Salumäe
- Kliinilise toitumismeditsiini erialal on välismaal kooli lõpetanud dr Kristel Ehala-Aleksejev ja Siret Saarsalu, lõpetamas Kristiina Singer
- Kliiniline toitumismeditsiin ei võrdu toitumisteraapia,
- Dietoloogia ei võrdu toitumisteraapia,
- Kliiniline toitmine ei võrdu toitumisteraapia



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIASSIOON

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon ehk ET TA

- **Asutati 16. juulil 2008**, registrikanne kinnitati 03.10.2008
- Ühingu asutajad: Annely Soots, Sirli Kivisaar, Helle Müller, Kristel Uibo, Tiiu Vihalemm ja Elle Kalamägi
- Ühingu tegevuse üldeesmärgiks oli ühendada organisatoorselt Eestis tegutsevaid toitumisnõustajaid ja -terapeute, tagada neile vajalik professionaalne tugi ja õiguslik kaitse, edendada toitumisnõustamise ja –teraapia eriala, nõustamise kvaliteeti ning levitada toitumisalast informatsiooni elanikkonna ja meditsiinitöötajate hulgas
- 2012 - 2015 oli ET TA osakonnaks Eesti Toitumisnõustajate Ühendus ETNÜ, 2015. aastal anti nimetus, liikmed ja koduleht üle uuele ETNÜ-le



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIKON

Toitumise ala spetsialistid

- Kõrgharidusega ülikoolitasemel õppe läbinud
 - Nutritsionistid (toitumisteadus, erinevate gruppide toitumine, tervisedendus)
 - Kliiniline toitumismeditsiin
 - Toitumisteraapia Soomes on pigem toitumisteadus ja dietoloogia
- Nii ülikoolitasemel kui täiendushariduse tasemel
 - Toitumisteraapia (Ameerikas ja Inglismaal), Eestis ülikoolihariduse nõue
- Täiendushariduse tasemel
 - Toitumisnõustaja (saab lisaks erialalisele koolitusele (massöörid, iluteenindajad, õed, füsioterapeudid, kiropraktikud, arstid jne) toitumisnõustaja koolituse – ei vaja ülikoolitasemel haridust
 - Funktsionaalne arstiteadus/meditsiin nõuab arsti vm vastavat haridust
 - Kliiniline toitmine nõuab arsti haridust



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Missugusel toidul ja toitumisel on ravitoime?

- Uuritakse toiduainete ravitoimet ja leitakse, et see on peaaegu kõikidel toiduainetel – seda kasutavad ära toiduainete müüjad
 - nt – sisaldab C vitamiini - seega ravib kõiki haigusi, mille puhul C- vitamiin võib toimet omada (C vitamiin on tugev antioksüdant, tal on tõendatud toime)
 - kurkum sisaldab kurkumiini, mille on tõendatud vähivastane toime

Kui palju peab aga seda toiduainet sööma, et saaks sarnase ravitoime? Mõne toiduaine puhul tekivad sellisel juhul juba mürgistused

Seepärast kasutatakse kontsentreeritud toitaineid – kasutame lisaks toitumise muutmisele ka toidulisandeid – see ei ole lisandite müümise pärast

TT ja TN ei võrdu lisandite müüja (v.a. juhtudel, kus ta töötab sellel töökohal)



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Paljud toiduained sisaldavad looduslikult mürgiseid ühendeid

- Himaalaja sool peaaegu kõik Mendelejevi tabeli mineraalid (Al, Ag, Au, plaatina jt)
- Tsüanogeensed glükosiidid: linaseemned, Lima oad, bambusevõrsed, õuna seemned jne
- Põldoad võivad teatud isikutele olla toorelt mürgised – favism (fava oad)
- Kartul jt maavitsalised sisaldavad mürgiseid alkaloidide (roheline ja idanema läinud kartul)
- jne



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Toitumisviis tervikuna on olulisem

- Alates Seitsme maa uuringust (50.ndatel) peetakse Vahemeredieeti üheks maailma tervislikuimaks toitumise mudeliks

Tänasel päeval on nii Vahemeremaade elanike kui hiinlaste toitumine läänestunud ja tervisenäitajad halvenevad, Hiinas leiti, et tänapäeval süüakse isegi ameeriklastest halvemini

- Vahemeredieet kaitseb isegi siis, kui eluviisid on ebatervislikud



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Funktsionaalne toitumine

- Mõni aasta tagasi avastasime, et see, mida meie praktiseerimine, on funktsionaalne toitumine ja – toitumisteraapia
- Toitumisterapeut on juurde õppinud bioloogilist meditsiini rohkem kui 200 tunni ulatuses (sama mis funktsionaalne meditsiin), mis hõlmab ka ainevahetuslikke uuringuid (toitumisteraapia seda ei hõlma)
 - See, mis sööme, toetab KEHA FUNKTSIOONE
 - Hindame KEHA FUNKTSIONEERIMIST



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Funktsionaalne toit?

- Sada aastat tagasi ei olnud tööstuslikult toodetud toidu valik nii lai nagu praegu, peaaegu kõik tarbitavatest toitudest olid funktsionaalsed – st, et need täitsid kindlaid funktsioone kehas, mis on vajalikud normaalseks keha toimimiseks ja ellujäämiseks
- Naturaalsetel toiduainetel on kindlad funktsioonid kehas
- Keha vajab toitaineid, et toimida



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

- Tänapäeva poetoidud on küll söödavad, aga kaugeltki mitte funktsionaalsed. Me jääme neid süües ellu ja saame kaloreid, kuid kas need on ka tervislikud?
- Heaks terviseks peaks toit olema funktsionaalne
- Funktsionaalse meditsiini idee seisneb selles, et keha erinevad süsteemid on seotud ja sõltuvuses, tasakaalutus ühes süsteemis võib mõjutada kogu keha toimimist
- Funktsionaalse meditsiini põhirõhk on tervist mõjutavate tasakaalutuste otsimisel - tasakaalutusi kehas võivad tekitada toitainete puudus, elustiili faktorid jm.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Sümptomid ongi tasakaalutused

- Tasakaalutused keha protsessides on sümptomid, mida inimene kogeb - sageli ei leia arstid haigust, aga inimene tunneb end haigena
- Ka arstid ütlevad, et teie probleem on funktsionaalne - pole haigust, ainult keha funktsioonid on häiritud
- Arst diagnoosib ja ravib haigusi, mitte kergeid funktsioonide nihkeid
- Paljusid terviseprobleeme on võimalik funktsionaalse toitumisega leevendada
- Toidulisanditel on samuti selles oma koht, kuid ilma korrapärase ja toitainerikka toiduta ei pruugi tulemusi saada



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIKON

Funktsionaalse toitumise nõustaja

- ... õpib Tervisekooli jätkukoolituses neid tasakaalutusi ning nende väljaselgitamise alusel konkreetsete inimeste nõustamist, asub tööle TT meeskonnas
- Funktsionaalse lähenemise eesmärgiks on taastada tasakaal füsioloogilistes protsessides, et vähendada sümptomeid ja terviseprobleeme, sest organid saavad optimaalsemalt talitleda
- Selle lähenemise kasutamine on oluline ka spordis – tähelepanu tuleb pöörata võimalikele tasakaalutustele kõikides keha süsteemides



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

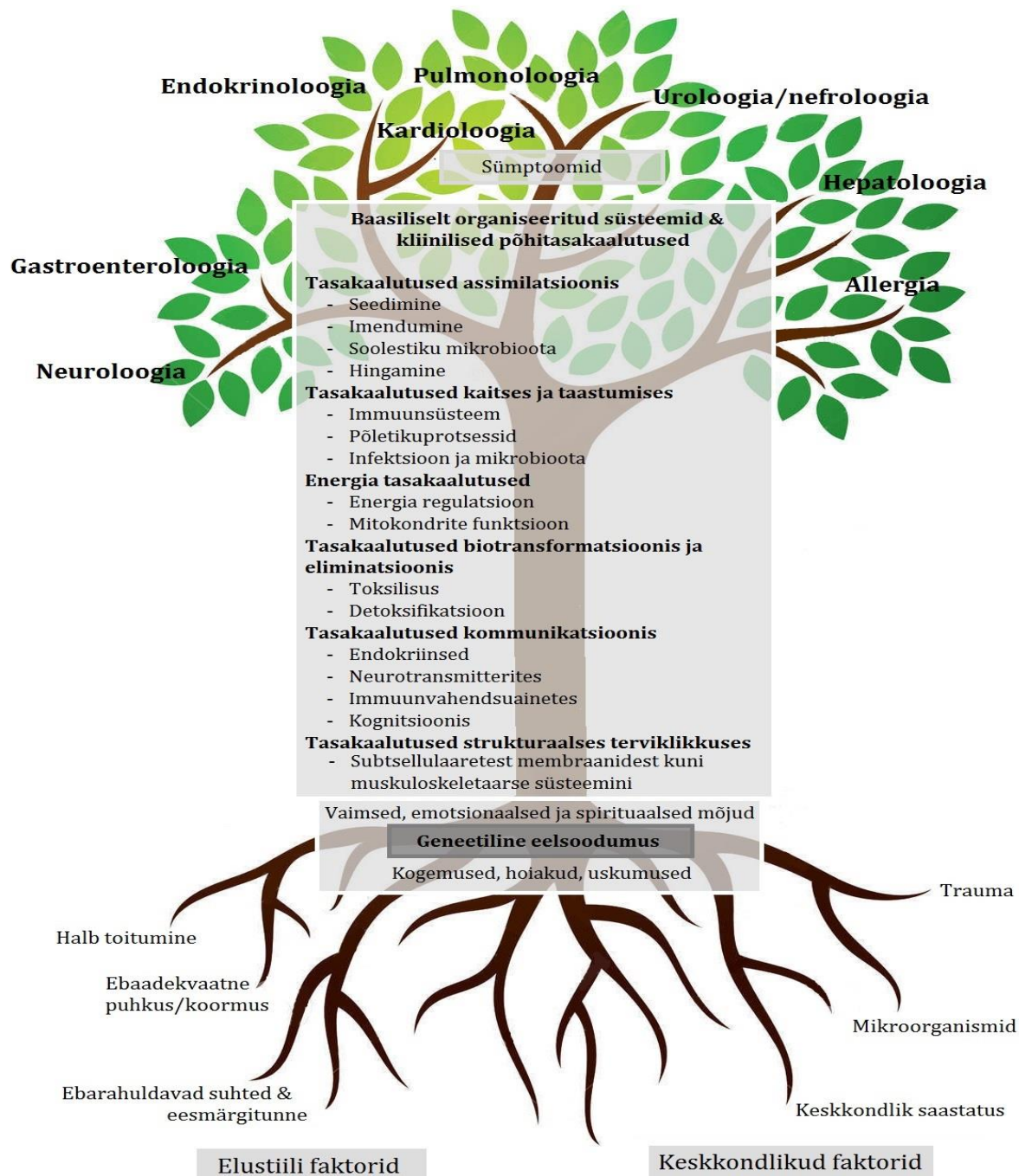
Oma roll on ka teistel faktoritel

- See, kuidas keha mõjutajatele vastab ja tasakaalutus tekib, sõltub meie
 - Geneetilisest bio-individaalsusest ning füsioloogiliste protsesside toimimisest
 - Keskkondlikest faktoritest (raskmetallid, kiirgus, pestitsiidid, mikroorganismid, parasiidid jt)
 - Elustiili faktoritest (alkohol, suitsetamine, traumad)
 - Stressitasemest ja töö iseloomust ning ellusuhtumisest



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIOK

Funktsionaalse meditsiini puu: tervise ja tervisehoolduse pidevus





ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Seedimise ja toidu seos teiste kehaliste süsteemidega

- On tõendatud, et tasakaalutused seedeelundite funktsioonis võivad mõjutada immuunsust ja seeläbi ka põletikku kehas;
- Hormonaalne süsteem on omavahel seotud ning seotud stressiga;
- Toiduainetel endil on nii põletikuvastane kui hormoone mõjutav (fütoöstrogeenid nt) toime
- Läbi soolestiku tervise saame mõjutada psüühilist seisundit jne
- Sellest kõigest täna ka räägime....



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Järgmised konverentsid

- Järgmised konverentsid on plaanis
 - TOIDUTALUMATUSE teemal
 - DETOKSIFIKATSIOONI JA KEHA PUHASTUSE teemal
 - TOIDUAINETES SISALDUVATE MÜRGISTE ÜHENIDTE teemal?
 - Ettepanekud on teretulnud

MEELDIVAT KONVERENTSI JÄTKU SOOVIDES