



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Isu kontrollimine

Kaalu langetamist abistavad toidulisandid

Annely Soots

Toitumisterapeut



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Nälgimine paneb sööma

Nälgimisel saadavad rasvarakud tühjenemisel ajusse söömissignaali (rasvunul on neid rakke rohkem ja need on ka suuremad), mille tulemusena tekib **vastupandamatu söömistung**

Mõni aeg suudetakse söömisimpulsiga võidelda, kuid mitte kaua

Tulemuseks on uuesti vallanduv **ülesöömine**

Sageli ületab lõpuks kaal nälgimiseelse kaalunumbri



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Söömistungi seostatakse hormoonidega

- Eriti **leptiini ja greliiniga** - räägitakse ka nendega seotud rasvumise geenidest ning leptiinresistentsusest
- Leptiin pärineb peamiselt rasvkoest ja see reguleerib rasva ladestumist ning energia saamist ja kulutamist – andes ajule informatsiooni organismi energiavarude kohta
- Leptiini vabastatakse verre siis, kui energiavarud on piisavad ning see pidurdab söömist
- Leptiinresistentsuse korral see pidurdamine ei toimi



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Leptiinresistentsus

- Leptiinresistentsus on retseptorite tundlikkuse vähenemine leptiini suhtes
- Suurema kehakaaluga ja rasvunud isikutel on seerumi ja plasma leptiinitasemed kõrgemad - ülesöömine viib leptiinihulga suurenemisele
- Kestev leptiiniliig aga viib leptiinresistentsusele - retseptorid ei reageeri enam piisavalt sellele hormoonile



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Greliin suurendab söögiisu

- Greliini toodetakse maos
- Madalakalorilise või näljadieedi korral on greliinitase mitmeid kordi kõrgem, mis tekitab söögiisu ja näljatunde ning viib pärast dieeti ülesöömisele ja kaalutõusule – suurendab isu teket
- Ühtlasi viib nälgimisega seonduv dieedipidamine ka leptiinitaseme langusele, mis suurendab samuti isu – ka see hormoon ei lase meil nälgida



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIOON

Aju serotoniinitase on söömiskäitumise peamine mõjutaja

- Serotoniini eelaine on aminohape trüptofaan, mida saab toidust - selle eemaldamisel menüüst suurenes loomade söögiisu märkimisväärselt ja tulemuseks oli ohjeldamatu süsivesikute tarbimine
- Madal serotoniinitase tekitab vastupandamatu söögiisu, eriti iha magusa järele
- Trüptofaani ja serotoniinitase langevad järsult, kui inimene peab dieeti ning reaktsioonina serotoniinitaseme tõsisele langusele saadab aju välja nii tugeva söömissignaali, et seda ei saa ignoreerida



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIASSIOON

Serotoniin

- On närvivahendusaine, mis tekitab täiskõhutunde ja lõdvestab ning sellest moodustatakse unehormoon melatoniin - **mõlemad moodustatakse trüptofaanist**
- TOIDUGA PEAB SAAMA TRÜPTOFAANI
- Serotoniin on seotud meeleoluga - paljud tunnevad, et süsivesikutega saab enesetunnet parandada, kuid see võib viia ülekaalule
- Sama juhtub suitsetamist lõpetajatega, nikotiin suurendab serotoniini sekretsiooni ajus, sellest võõrutamine kutsub esile madala serotoniinitaseme, mis paneb ihaldama magusat või nikotiini



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Oluline on tarbida süsivesikuid

- Süüa 5 korda päevas ja igal söögikorral natuke süsivesikuid – reegel, mille vastu sageli eksitakse
 - Rasvunud ei söö ja „ülitervislikud“ jätavad süsivesikud välja
 - **Võidakse küll süüa vähe, kuid tarbitakse „valesid“ süsivesikuid** - kaal ei lange ning isu magusa järele püsib
 - Kui süsivesikutega, eriti kiiretega (kiiresti veresuhkru taset tõstvate) liialdatakse, hoiab veresuhkru taseme liigne kõikumine probleemi pidevalt üleval



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Trüptofaani saamine

- Trüptofaani, aminohapet, sisaldavad valgud, kuid valgurikkast toidust (liha, kala, munad ja piimatooteid) ei pääse trüptofaan hästi ajju (konkurents teistega)
- Paremini saab trüptofaani süsivesikuterikas toidus leiduvatest valkudest (teraviljast ja puuviljast)
- B-grupi vitamiinid aitavad trüptofaanist serotoniini toota. Samuti aitab seda teha 5HTP (5-hüdoksütrüptofaani toidulisand)
- Serotoniinihulga suurendamiseks peab toidus olema süsivesikuid ja B-grupi vitamiine
- Serotoniini tootmine sõltub ka insuliinist, mis aitab trüptofaanil ajju pääseda



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Ei ole olemas imelisandit

Uurige, mis on kaalulangetava preparaadi koostises, missugust toimet see avaldab

Enamuse kohta ei leia koostist



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Lisandid kaalu langetamise puhuks

Kaalulangetamisele aitavad kaasa:

- 1000mg **C-vitamiini** päevas (200mg kaupa viiel korral), C- vitamiinirikas on vaid värske toortoit
- multivitamiini ja –mineraalipreparaat, sest kehal aitavad rasva põletada u 30 erinevat vitamiini ja mineraali
- Veresuhkru ainevahetus ning energia tootmine vajavad **kroomi, mangaani, magneesiumit ning B₁, B₂, B₃, B₅ ja B₆ vitamiine**



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Lisandid

- **Kroom** on kaalu langetamise seisukohast kõige olulisem mineraal, mis aitab vähendada söögiisu ning stabiliseerida veresuhkru tasakaalu
- Rasvapõletuse soodustamiseks soovitatakse kasutada häid rasvhappeid järgmistest allikatest: **kookoseõli, kvaliteetset kalaõli ja lina-, chia- või kanepiseemneid, seederänniseemne- või kibuvitsaõli**
- **Vitamiin Q10** on hädavajalik ühend rasva energiaks muutmisel



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Lisandid

- **Trüptofaani sisaldav 5HTP (5-hüdroksütrüptofaan)** aitab ülekaalulistel dieedialastest soovitustest kinni pidada ja kaalu langetada, soodustades samal ajal küllastus- ja rahulolutunnet
- Hüdroksüsidrunhape ehk **HCA** on tamarinditaimest saadava ürdiekstrakti komponent, mis muudab keha jaoks glükoosi rasvaks muutmise raskemaks ning vähendab ka söögiisu
- Veresuhkrut tasakaalustavad kompleksid (vitamiinid, mineraalid ja ürdid)
- Vaata alati lisaaineid!



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Kaalulangetajale mõeldud tooted

- „kõigevabad“ – 0% rasva, suhkrut, valku ja kaloreid: sisaldab vaid naatriumit, seal ei leidu ei valku, süsivesikuid, rasva, kiudaineid, kolesterooli, A- ja C-vitamiini, rauda ega kaltsiumit. Kui toode ei sisalda mitte midagi kasulikku peale üheainsa mineraali, siis ei saa seda tervislikuks pidada. Magustoidud?
- Sellistes toodetes leiduvad kunstlikud suhkrud ja muud lisaained, mis ei pruugi olla sugugi kahjulikud, kuid neid kasutades te vaid petate oma keha
- Kunstsuhkrute kasutamine suurendab isu, sest keha soovib nende asemel tõeliseid süsivesikuid saada



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Ühe päeva menüü näidis

- Hommikusöök: 2 viilu rukkileiba taimse pasteediga (avokaadokreem, läätsepasteet, hummus) või kala/munaga
- Hommikune snäkk: 1 keskmine õun või apelsin kanepi- või männiseemnetega
- Lõuna: Liha või kala paari kartuli, hautatud aedviljade ja värskel salatiga
- Pealelõunane snäkk: 2 arbuusiviilu ja pähklid
- Õhtu: Seente ja kinoaga/riisiga täidetud paprikad koos suure segusalatiga