



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Tervisliku toitumise baastõed. Rasvad toidus.

Annely Soots

www.toitumisteraapia.ee

www.tervisekool.ee

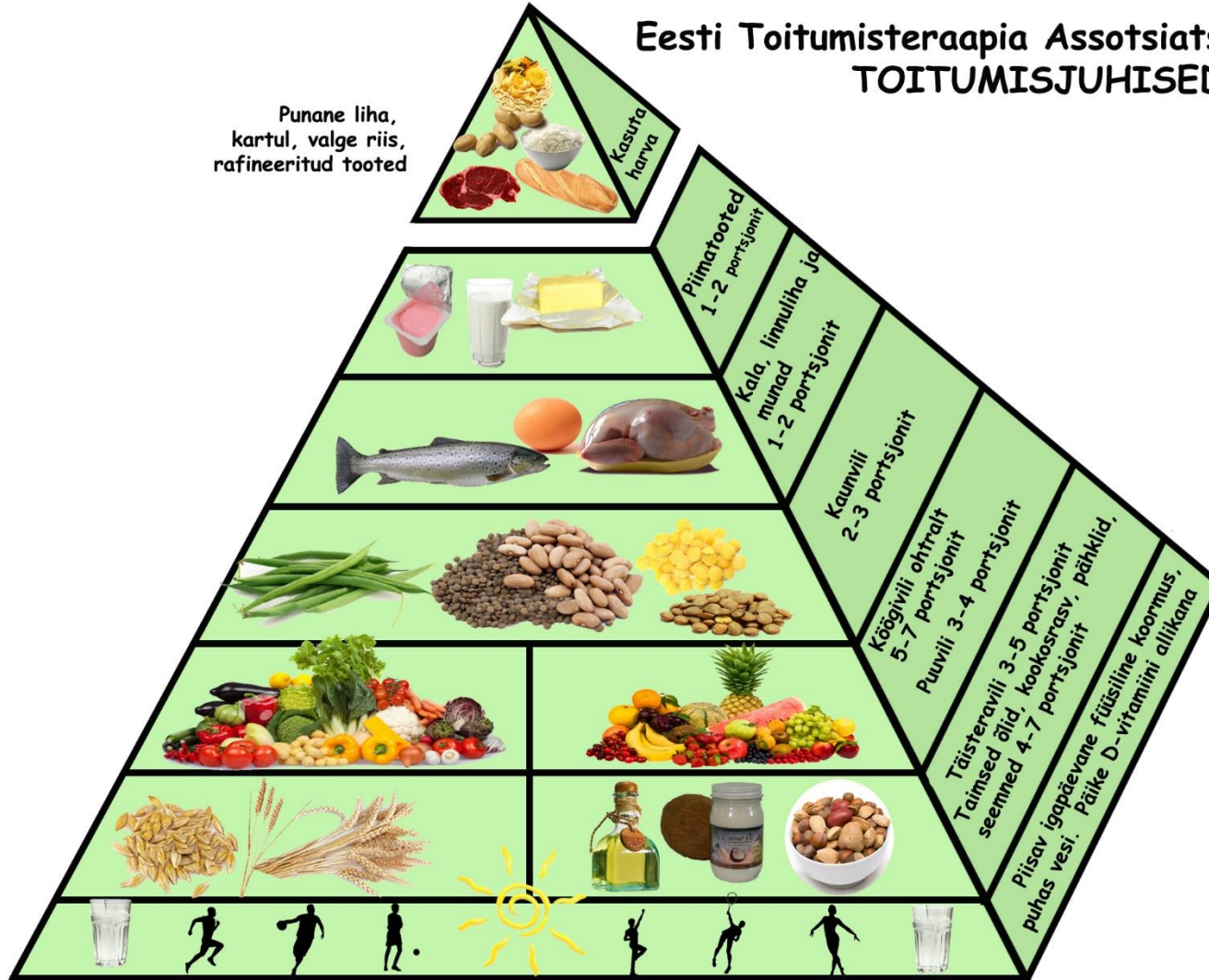
www.vianaturale.ee



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIOON

Toidupüramiid

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni (ETTA)
TOITUMISJUHISED





ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Miks selline?

- Uudsed teaduslikult põhjendatud soovitusel.
- Inimene teeb ise informeeritud otsuse.
- Kindlasti leiavad need tervislikkuse põhimõtted kajastamist ka uues riiklikus püramiidis 2011.a.
- Vanade juhiste koostamise ajal ei teatud veel näiteks rasvade tervislikkusest seda, mida teatakse praegu
 - Rasvad transrasvadena vorstitoodetest või kookidest versus rasvad seemnetest ja külmpressitud õlidest.
 - Viimased ei ole ohtlikud - nendest saadud kaloreid ei tohiks karta. Nendest tekivad koehormoonid, mis vastutavad veresoonte ning luude tervise eest jne. Neid ei kasutata kehas energia tootmiseks.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIIOON

Müüt: kaalu langetamiseks on vaja madalakaloraažilist dieeti

- **Tänapäeva tegelikkus: inimesed söövad varasemast vähem, kaloreid tarbimine on vähenenud ja rasvade tarbimine on vähenenud veelgi rohkem – aga meil on tegemist ülekaalulisuse epideemiaga.**
- **Kaalu langetamisel tuleb süüa viis korda päevas. Ainult kord päevas süües aeglustub ainevahetus.**
- **Ainevahetuse efektiivsust ja kaloreid põletamise kiirust on võimalik muuta.**
 - Kiirdieedid langetavad ainevahetuse kiirust poole võrra.
 - Aeroobsed harjutused võivad seda kümnekordselt tõsta ning jätta selle kõrgeks kuni 15 tunniks.
 - Muutes söödava toidu liike ja kombinatsioone võib end programmeerida kiiremini rasva põletama.
- **Heade rasvade puudust ei tohi tekkida, samas on neil kõrge kaloraaž.**



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Müüt: kalor on kalor

- Kõik kalolid ei ole tervislikkuse ja kaalu langetamise seisukohast samaväärsed.
- Ei saa võrrelda kaloraaži osas toite, mis sisaldavad asendamatuid rasvhappeid toitudega, mis sisaldavad küllastunud loomseid rasvu ja eriti transrasvhappeid.
- Inimesed ei ole paksud maades, kus tarbitakse suurtes kogustes süsivesikuid.
 - Kõik oleneb sellest, missugust *liiki* süsivesikuid tarbitakse. Ülekaalususes on süüdi rafineeritud ja „kiirelt vabanevate“ kõrge GK-ga süsivesikute tarbimine.
- **Ei ole mõtet arvestada ainult kaloreid, vaadelda tuleb toitude kvaliteeti ning mõju kehale ja kehakaalule.**



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Müüt: rasvavaesed toidud on tervislikud

- *Light* tooted ja kolesteroolivabad tooted sisaldavad sageli nn “halbu rasvu”- transrasvhappeid (osaliselt hüdrogeenitud rasvu ehk taimseid rasvu).
 - Või on veresoontele tervislikum kui margariin (tekivad vähem aterogeensed LDL osakesed)
- Asendamatud rasvhappeid keha ise ei tooda. Kui me ei saa omega-3 rasvhappeid ja neid õiges vahekorras omega-6 rasvhapetega, on see tervisele ohtlik, soodustades paljude haiguste tekkimist.
- Kaalu langetamisel on head rasvad dieedi osa.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Müüt: kolesterool on ohtlik

- Kolesterool on hädavajalik:
 - rakumembraanide koostisosa
 - aitab toota olulisi hormone: suguhormoone testosterooni, östrogeeni ja progesterooni ning neerupealise hormone.
 - kolesteroolist moodustatakse vitamiin D₃.
 - kolesteroolist toodetakse sapihappeid, mida on vaja selleks, et seedida toidust pärit rasvu ja õlisid ning rasvlahustuvaid vitamiine.
 - kolesterool kaitseb nahka ja aitab haavadel paraneda.
- **Kolesterool ei ole halb, halb on kolesterooli liig - aga ka see mitte alati.**
- Ohtlikuks muutub ta **oksüdeerituna - toidus peab olema antioksidante.**
- Järgige meie juhiseid ja kolesterool pole enam probleemiks.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

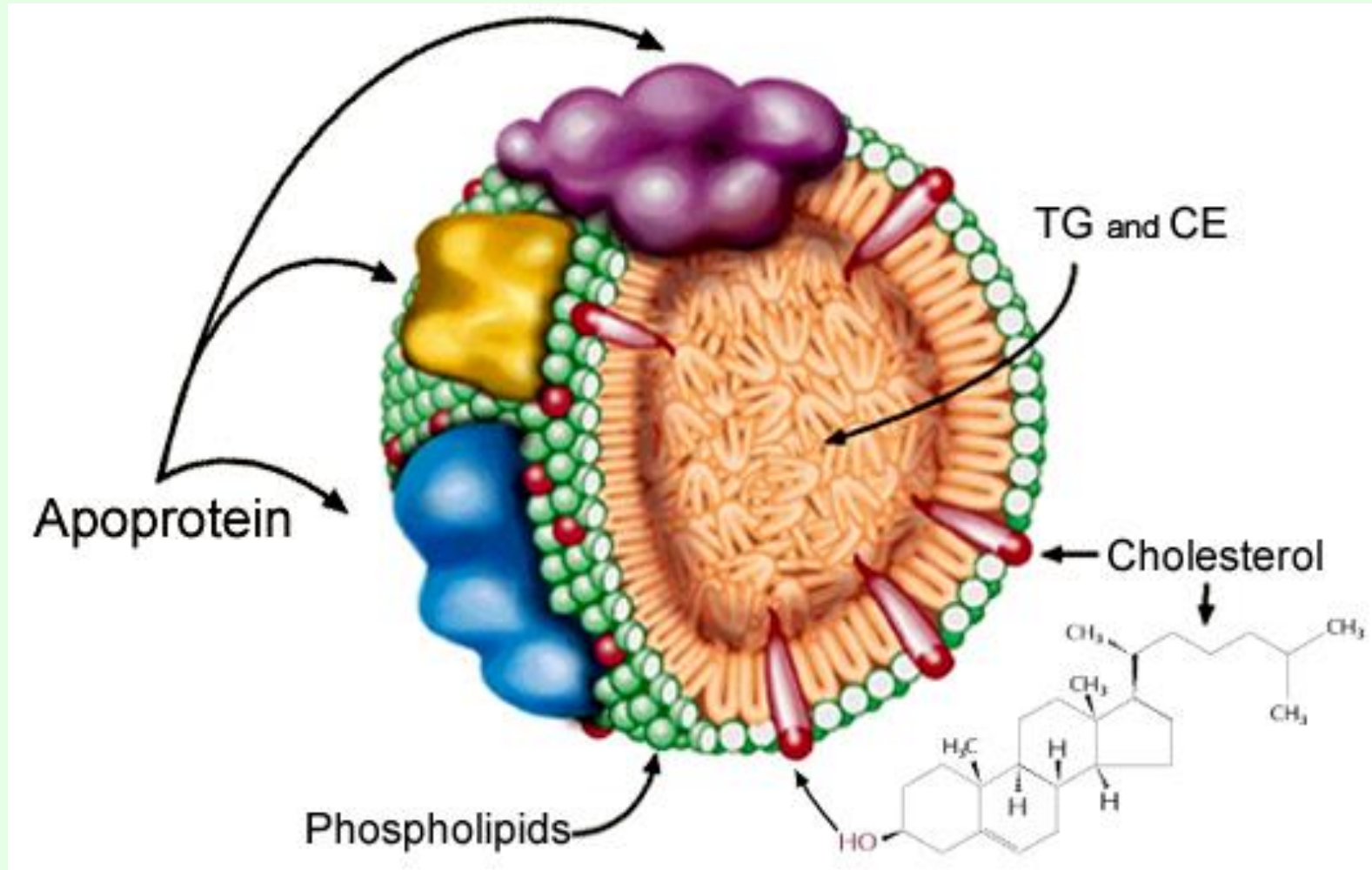
Me ei langeta ainult kolesterooli

- Kolesterooli kantakse keerulise lipoproteiini koosseisus koos membraanide koostiskomponentide **fosfolipiidide**, energiaaine **triglütseriidide** ja **rasvlahustuvate vitamiinidega**, sellega tuuakse kudedest välja **rasvlahustuvaid toksine** jne.
 - Seepärast ei ole hea mõte kolesteroolitaset liigselt langetada.
 - Kui kolesteroolitase langeb, toodab maks seda ise juurde.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Lipoproteiini ehitus





ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Väga madal kolesterool on ohtlik

- Ravimid blokeerivad ensüümi, mis aitab moodustada ainet, millest keha toodab nii kolesterooli kui ka koensüüm Q10
 - Q10 puudus viib väsimuse, lihsanõrkuse ja südameprobleemide tekkele
- **Kui kolesterooli tootmine maksas liigselt blokeeritakse, siis peab aju kompensatoorselt organismi kolesterooliga varustama hakama. See põhjustab psüühiliste probleemide teket – sõltuvusprobleemide, alkoholismi ja depressioonijuhtude arvu suurenemise.**
- Koed ei saa piisavalt rasvlahustuvaid vitamiine.
- Kui keelatakse tarbida rasvu, siis on suur oht saada sapikive.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Halvad rasvad - PIIRATA

- Loomseid rasvu: liha ja piimatooteid. Nad on vajalikud, aga teatud hulgas. Liig soodustab rasvumist, teeb membraanid kõvaks, annab liigselt valku.
- ω -6 rasvhappeid (suhe ω -3ga võiks olla 2:1) – maisi-, päevalille-, värvohaka- jt õlid ja seemned ning lihatooted.
- Tööstuslikult toodetud rasvaineid: margariinid, tordid, juustulaadsed tooted, jäätised, kohukeselaadsed tooted.
 - tööstuslikud transrasvad muudavad rakumembraanid kõvaks (taimne rasv - kui ei ole täpsustatud, et tegemist on palmi- või kookosrasvaga, transrasvad, hüdrogeenitud rasvad). Lubatud 1% kogu päevasest küllastatud rasvade kogusest.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Head rasvad – SUURENDADA TARBIMIST

- Tarbi vähem loomseid rasvu ja rohkem taimseid õlisid.
- Küllastatud rasvadest taimset **kookose- ja palmirasva**.
- Suurenda omega-3 rasvhapete hulka toidus – **lina-, tudra- ja kanepiseemneõli, chia seemned, kreeka pähklid ja külmaveekalad**.
 - väiksem risk ateroskleroosi haigestuda - ateroskleroos on omega-3 rasvhapete puudusega seotud haigus.
- Suurenda südame tervisele kasulike monoküllastamata rasvhapete hulka toidus, süües rohkem **oliive ja pähkleid, seemneid, avokaadot ning mandleid**. Kasuta salatite valmistamisel külmpressitud oliivi-, avokaado- või mandliõli.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Muud tervisliku toidu soovitused

- Söö viis korda päevas erinevaid puu- ja aedviljade kombinatsioone: **vikerkaarevärv** iga päev.
 - antioksidandid: karoteenid, flavonoidid, seleen, E- ja C-vitamiin jt
- Suurenda kiudainete hulka toidus
 - Parandavad seedimist, toidavad häid baktereid sooles, langetavad veresuhkru taset, vähendavad vähiriski jne.
 - Lahustuvad kiudained kaunviljadest, puu- ja aedviljadest on ka väga efektiivsed kolesteroolitaseme langetajad.
- Piira rafineeritud süsivesikute tarbimist (eeskätt suhkur ja rafineeritud teravili).
- Joo puhast vett.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Müüt: igasugune teravili ja palju kartulit on kasulik

- Oluline on valida **täisteraviljast tooted**
- Rafineeritud teraviljatooted annavad vaid nn “tühje kaloreid”, rafineerimise protsessis eemaldatakse kestad, olulised kiudained, vitamiinid jm toitained.
- Rafineeritud toodetel on suur glükeemiline koormus ehk koormus veresuhkru kontrolli mehhanismidele. Samuti kartulil jt tärkliserikastel toitudel.
- Paljudel esineb nisugluteeni talumatus. Ka sellepärast soovitame tarbida saia asemel rukkileiba ning küpsetada nisujahu asemel teiste jahudega. Kõhukinnisuse põhjuseks võib olla nisu talumatus, mistõttu on soovitatav mitte kasutada NISUKLIISID.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Kokuvõtteks

- Uus toidupüramiid võtab arvesse toidu kvaliteeti ja kvantiteeti.
- Tõde rasvadest - ohtlikud ja head rasvad.
- Tervislikud ja ebatervislikud süsivesikud.
- Kalor ei ole kalor. Ärge kartke kaloreid, vaadake toidu kvaliteeti.
- Füüsiline koormus on oluline.
- Puhas vesi.
- Mahe, ökoloogiliselt puhas toit, lisaaineid minimaalselt.
- Vajadusel toidulisandid.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Toidusoovitused tervislike rasvade seisukohast, näidisretsepte hommikuks

- **Puuviljasalat seemnete seguga** (granaatõuna seemned, mustikad, mango ja banaan, maasikad, kiivi lõigud, värskel sidruni mahl ja 1 spl seemnete segu)
- **Kaerahelbepuder kaneeli ja puuviljade (või kookospiima) ja seemnete seguga.**
- **Seesamisalat**
 - 1 purk konserveeritud kikerherneid, 2 hakitud sellerivart, 6 marineeritud artišokisüdamikku (konservist), peenekshakitud rohelist sibulat, 1 spl seesamiseemneid, 1 tl seesamiõli, aga tuleb hea ka oliiviõliga, poole sidruni mahl.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIKON

Toidusoovitused - snäkid

- **Hummus dipikastmeks aedvilja viiludele (sellerivars, õun, kurk, paprika) või kaerakoogile.** Tahini on seesamiseemnetest valmistatud pasta.
 - 1 purk konserveeritud või keedetud kikerhernest, 3 spl. Tahiinit, 1 küüslauguküüs, 60 ml sidrunimahla, maitse järgi soola.
- **Guacamole – avokaadovõie**
 - 1 küps avokaado, ¼ sidruni mahl, ½ küüslauguküünt purustatult, ¼ väikest punast sibulat, 3 kirsstomatit, 1 spl koriandit või siledalehelist peterselli, 1 spl extra virgin oliivõli või linaseemneõli, värskelt jahvatatud must pipar.
- **Halvaamaiseline magus võileivakate.**

Eriti maitsev on see kinoa- või kastani-näkileivaga.

 - 2/3 osa tahiinit ehk seesamiseemnevõid segada 1/3 või väiksema osa meega.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIIOON

Toidusootitused – lõuna- ja õhtusõök

- **Lõhe aedviljade** ja rohke maitsetaimeseuga
- **Karpkala või latikas** – ahjukala koos aurutatud aedvilja ja värskel salatiga
- **Supp** kookosõli ja kookosepiimaga (punane sibul ja küüslauk hautada kookosõlis, lisada porgand, maguskartul, paprika, värskelt riivitud ingverijuur, kurkum, aedviljapuljong ja kookospiim.
- **Salatiõlid** - extra virgin oliiviõli, millele võib lisada lina- või kanepiõli ja natuke sidrunimahla. Kanepiõlis on 20% omega-3 rasvhappeid.
- Oliivi-, avokaado-, mandli- või seesamiseemneõlile on soovitatav salatisse lisada kas lina- või kanepiõli või kanepi/chia seemneid (rohkest omega-3 rasvhappeid sisaldavad seemned) või seemneseugu.



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Seemnete kasutamine

- **Seemnesegu retsept.** Jahvata lina-, päevalille-, kõrvitsa- ja seesamiseemned ning tarbi seda segu salatis, puista putrude peale, sega smuutidesse. Ideaalne oleks sellist segu tarbida iga päev 3 korda.
 - $\frac{1}{2}$ linaseemneid, $\frac{1}{2}$ teisi (võrdsetes kogustes)
- **Kuivatatud linaseemneleib**
 - 1 tass kuldseid linaseemneid, 1 tass tavalisi linaseemneid, 1 tass leotatud pekaanipähkleid, 1 tass riivitud õuna, $\frac{1}{2}$ tassi vett, 1 tl soola, 1 tl maitserohelist
 - Jahvata seemned, pane kaussi koos jahvatamata linaseemnetega, lisa peenestatud õun ja pähklid, maitseained, vesi. Lase natuke seista. Pane pätsidena plaadile, patsuta märja käega lapikuks (üsna õhukeselt). Kuivata 61 kraadi juures 2-3 tundi, pööra ümber ja kuivata edasi 43 kraadi juures.



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIATSIOON

- [Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon ETTA](#)
- [www.toitumisterapeudid.ee](#)
- ETTA on loodud selleks, et
 - edendada Eestis toitumisteraapiat ning
 - anda kliendile kindlust, et ta saab abi kvalifitseeritud spetsialistilt, et spetsialist tegutseb üle-Eestiliselt kehtestatud standardite alusel ja eetiliselt ning kliendi huvidest lähtuvalt.
- [www.tervisekool.ee](#)
 - Toitumisnõustaja ja –terapeudi õpe. Täiendkoolitused toitumise, psühholoogia ja meditsiinilistel teemadel.
- [www.vianaturale.ee](#)
 - Tervisetuba ja e-pood. Toitumisprobleemidega isikute nõustamine ning teraapia, toidulisandid, psühhoteraapia.