

PÕHITOITAINED PÕHJAMAADE TOITUMISSOOVITUSTEST 2023

Kokkuvõtlikult oluline toitumisnõustaja ja –terapeudi jaoks

Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E. K., et al. (2023). Nordic Nutrition Recommendations, integrating environmental aspects, Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
<https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf>

SÜSIVESIKUD

- Süsivesikute mõju tervisele sõltub nende tüübist, soovitatav on saada peamine hulk süsivesikud kiudaineterikkast toidust.
- Süsivesikute osakaal päevasest toiduga saadavast energiast on soovitatavalt 45-60 E%.
- Toitumise planeerimisel on sobiv eesmärk toidus sisalduvate süsivesikute koguse osas 52–53 E%.
- Süsivesikute osakaal toidus sõltub mitmetest faktoritest nagu tarbitavate süsivesikute kvaliteedist ja toidust saadavatest rasvhapetest.

KIUDAINED

- Kiudaineid peaks nii mehed kui naised saama 3-3,5 g/MJ (grammi megadžauli kohta, 1MJ=239 kcal), mis vastab tarbimissoovitusele vähemalt 25 g/päevas naistele ja 35 g/päevas meestele.
- 2-3 g/MJ või rohkem on sobilik lastele alates 2. eluaastast. Koolieast alates on soovitatav tarbimist suurendada kuni täiskasvanu tasemeni.
- *Lisainfoks: Toitumine.ee lehelt leiame soovituse toiduenergia 1000 kcal kohta tarbida kiudaineid 13 grammi.*
- Kiudainete peamised **allikad** on täisteratooted, puuviljad ja marjad, köögiviljad, pähklid/seemned ja kaunviljad. Kaunviljad on toidugrupp, mis sisaldab kõige rohkem kiudaineid. Lisaks sisaldavad mitmed töödeldud toidud kiudainete omadustega lisaaineid, sealhulgas galaktomannan (kiudaine guarkummi sisaldab polüsahhariidi galaktomannanit), alginaat (kõige suurema sisaldusega polüsahhariid pruunvetikates) ja metüülselluloos (toodetud tselluloosist).
- **Koostoime teiste toitainetega.** Võib suurendada toitainete omastamist ning vähendada rasvade ja valkude seeduvust. Kiudainesisaldusega seotud fütaadisisaldus (olenevalt allikast) võib vähendada raua ja tsingi bioisaadavust.

Kiudainete tervisemõju

- Kiudainete piisav tarbimine vähendab kõhukinnisuse riski ja vähendab jämesoolevähi ja mitmete muude krooniliste haiguste, näiteks südameveresoonekonna haiguste ja II tüüpi diabeedi riski. Veelgi enam, kiudainerikkad toidud aitavad säilitada tervislikku kehakaalu.
- Kõige tugevamad tõendid on seotud üldise suremuse vähenemisega, millele järgneb südame isheemiatõve ja jämesoolevähi esinemissageduse vähenemine.
- Tõendeid kaitsva toime kohta insuldi ja II tüüpi diabeedi vastu peetakse nõrgemaks, kuid siiski oluliseks.
- Mõju kehakaalule peetakse oluliseks, kuid tagasihoidlikuks.

Lisatud ja vaba suhkur toidus

- Oluline on jälgida lisatud suhkrute tarbimist, see peaks olema alla 10%, eelistatavalt veelgi vähem.
- Alla 2-aastaste laste puhul tuleks vältida lisatud ja vabade suhkrutega jooke.
- Puuviljamahl ehk 100% puhas mahl on valmistatud puuviljadest või marjadest, kusjuures ei ole lubatud lisada suhkrut, magustajaid, säilitusaineid, lõhna- ja värvaineid.
- Lisatud ja vabade suhkrute tarbimise piiramine on oluline, et tagada toidus mikrotoitainete ja kiudainete piisav hulk, mis on eriti oluline väikese energiatarbega inimeste, sh laste jaoks.
- **Terviseriskid:** Suhkruga magustatud jookide tarbimist tuleks piirata, kuna need on seotud II tüüpi diabeedi suurenenud riskiga, südame-veresoonkonna haigustega ja liigse kehakaalu tõusuga. Hambakaariese riski vähendamiseks tuleks vältida lisatud ja vabade suhkrutega toitude sagedast tarbimist.
- Lisatud ja vabade suhkrute suuremal tarbimisel on ka negatiivne keskkonnamõju.

TOIDURASVAD

- Kogurasv 25-40 E%, toitumise planeerimisel on soovitatav vahemik 32-33 E%
 - Küllastunud RH alla 10% E%
 - Monoküllastumata RH 10-20% E%
 - Polüküllastumata RH 5-10% E%, millest n6/n3/ALA vähemalt 3/1/0,5 E%
 - Transrasvhapete sisaldus nii madal kui võimalik
- Põhjamaades ja Eestis jääb toidurasva tarbimine vahemikku 34-39 E%, Lätis ja Leedus üle 40% ning küllastunud rasvhapete tarbimine on kõikides neis maades üle soovitusliku.
- Kui kogutarbimine on alla 20E%, siis on raske kätte saada rasvlahustuvaid vitamiine ja asendamatuid rasvhappeid.
- Tarbimist alla 25E% ei soovitata, sest see vähendab HDL taset ja suurendab triglütseriidide taset ning häirib glükoosi taluvust, eriti tundlikel indiviididel.

Rasvhapete soovitus

- 2012. aasta soovitusi ei ole toidurasvade osas muudetud, need põhinevad rasvade mõjul tervisele, vajadusel saada toiduga asendamatu rasvhappeid ja rasvlahustuvaid vitamiine.
- Minimaalne **PUFA** (polüküllastumata rasvhapete) vajadus täiskasvanutele ei ole teada ning hinnangud põhinevad lastega tehtud uuringute andmetel. Puuduvad piisavad teaduslikud tõendid soovitude andmiseks n-6 : n-3 PUFA suhtele.
n-6 ja n-3 PUFA päevane vajadus on 5–10 E%, millest n-3 RH vähemalt 1 E%.
- **SFA** - Küllastunud rasvhapete osakaal peab olema alla 10%, transrasvade sisaldus nii väike kui võimalik (koos küllastunud rasvhapetega alla 10E%).
- **MUFA** (monoküllastumata rasvhapete) sisaldus peaks olema 10–20 E%.
- **MUFA ja PUFA** peaksid moodustama vähemalt 2/3 päevas saadavast rasvhapete hulgast.
- **Asendamatu rasvhapete** soovitus on vähemalt 3 E%, millest vähemalt 0,5 E% peaks olema ALA ehk oomega-3 RH alfa-linoleenhape.

VALKUDE TARBIMISSOOVITUS

- Valgu tarbimine peab kindlustama kehale asendamatud aminohapped.
- Lämmastiku tasakaalu ja isotoopide jälje uuringutest pärinevad soovituslikud kogused on AR (keskmise vajadus) 0.66 g ja RI (soovitatav vajadus) **0.83 g kehakaalu kilogrammi kohta** täiskasvanule (EFSA, 2012 a).
- Valkude tarbimissoovitus on 10–20 E%, menüüde planeerimisel on soovituslik valkude osakaal 15 E%.
- Kui energia tarbimine on alla 8 MJ (sh väike kehamass, madal kehaline koormus või kaalulangetamise periood), peab valgu tarbimise E% olema suurem, et kindlustada AR ja RI.
- Eakatele on AR ja RI (soovitatav tarbimine) on sama, kuid hiljutised uuringud on leidnud, et RId ületav kogus võib olla optimaalne, et ära hoida füüsilise funktsioneerimise langust. Seega on eakatele soovitatav vahemik 1.2–1.5 g kehakaalu kg kohta, mis on 15–20 E%. Menüü planeerimisel on valkude soovitatav osakaal 18 E%.
- Alla 2-aastastel lastel ei ole soovitatav ületada 10–15 E%.
- Loomsed valgud või taimsete valkude kombinatsioon (kaun- ja teravili) annavad organismile vajalikud asendamatud aminohapped. Loomsete valkude osaline asendamine taimsetega kindlustab Põhjamaade toitumises küllaldase aminohapetega varustatuse.

Tervisemõju

- Valk on ülioluline loote aktiivse kasvamise jaoks raseduse lõpuosas ja lapse kasvamise jaoks imetamise ajal ning lapseas. Eakad on ebaadekvaatse valguga tarbimise riskigrupis. Kroonilise neeruhaigusega isikud on tundlikud toidu suurele valgusisaldusele.
- Andmed valguga tarbimise mõjust tervisele on piiratud või arvamustel põhinevad.
- **Valgu tarbimise mõju tervisele** on raske eristada valgurikaste toitude teiste toitainete või koostisosade mõjust. Tulemused on ebaselged või tunduvad neutraalsed proteiini kogutarbimise ja rasvumise, südame-veresoonkonna haiguste, glükeemilise kontrolli, luude tervise, neerufunktsiooni, söögitoruvähi ja eesnäärmevähi vaheliste seoste suhtes täiskasvanutel.
- Kuni 18-aastastel lastel oli tõenäoline põhjuslik seos loomse valguga tarbimise ning suurema kehamassiindeksi vahel.
- Tõendid loomsete valkude asendamise kohta taimsete valkudega, et vähendada südame-veresoonkonna haiguste suremuse riski ja II tüüpi diabeedi esinemissagedust, on piiratud.
- Valguallikate tarbimise ja suremuse uuringute tulemused on vastuolulised.