

# TOIDUAINETEGRUPID PÕHJAMAAD 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>

# 2023 PÕHJAMAADE TOITUMISSOOVITUSED RÕHUTAVAD TOITUMISMUSTRI TÄHTSUST

- 2023. aastal avaldatud Põhjamaade toitumissoovitused soovitavad toitumismustrit, mis on tervisele kasulik (vähendab südame-veresoonkonnahaiguste, 2. tüüpi diabeedi, rasvumise, vähi, osteoporoosi ja enneaegse surma riske).
- Tervislikud toitumismustrid on mikrotoitainetihedad, sh suure küllastumata rasvhapete ja kiudainete sisaldusega ning väikese küllastunud rasvhapete, lisatud suhkrute ja naatriumi sisaldusega. Toitumismustrid, milles on rohkesti köögivilju, puuvilju, täisteravilju, kala, madala rasvasisaldusega piimatooteid ja kaunvilju ning vähe punast liha ja töödeldud lihatooteid, suhkruga magustatud karastusjooke ja toiduaineid, rafineeritud teravilja, on tervisele kasulikud ning **väiksema keskkonnamõjuga**.
- Taimse toidu osakaalu suurendamine menüüs vähendab toitumise mitmeid negatiivseid mõjusid keskkonnale.

# TOIDU TÖÖTLEMINE

- Üldiselt tähendab toiduainete töötlemine põllumajandus- ja kalatoodete muutmist sobivaks inimtoiduks. Toidu töötlemine toimub nii kodus köögis kui ka toiduainetööstuses.
- Teatud määral toidu töötlemine on vajalik, et muuta enamik toiduaineid söödavaks ja kättesaadavaks, samal ajal kui ulatuslikul toidutöötlemisel võib olla roll liigsöömises ja ületoitumises.
- Toidu töötlemise astme ja tüübi kirjeldamiseks kasutatakse mitmeid termineid nagu näiteks **terviklikud toidud, minimaalselt töödeldud toidud, rafineerimata toidud, töötlemata toidud, töödeldud toidud, rafineeritud toidud, kõrgtöödeldud toidud ja ülitöödeldud toidud.**
- Üldiselt on töödeldud toit **mis tahes toit, mida on valmistamise ajal mingil viisil muudetud.**
- Ajalooliselt on peamised toiduainete töötlemise meetodid olnud kuumutamine, kuivatamine, kääritamine, suitsutamine, jahvatamine, konserveerimine ja soolamine.
- Mõned toidud vajavad töötlemist, et muuta need ohutuks, näiteks piim, mis tuleb kahjulike bakterite inaktiveerimiseks pastöriseerida.
- Soola, suhkrut ja rasva lisatakse sageli töödeldud toiduainetele, et muuta nende maitset atraktiivsemaks, pikendada nende säilivusaega ja parandada toidu struktuuri.

# NNR2023 aruanne sisaldab mitmeid soovitusi, mis on seotud toiduainete töötlemisega

- Töödeldud toidu tarbimine, eriti kõrgelt töödeldud toidu tarbimine, võib suurendada suhkru, soola, küllastunud rasvade ja energia kogust ning vähendada kiudainete ja mikrotoitainete kogust.
- Imikule piimasegu andmise asemel tuleks eelistada rinnaga toitmist
- Tuleks piirata suhkruga magustatud ja energiajookide tarbimist
- Rafineeritud teraviljatoodete asemel tuleks eelistatult kasutada täisteraviljatooted
- Puu- ja köögiviljatoodete tarbimist, millele on lisatud suhkrut, tuleks piirata
- Tuleks piirata sügavkülmutatud kartulite ja kartulitoodete tarbimist, millele on lisatud rasva ja soola
- Vältida tuleks puuviljamahlade rohket tarbimist
- Töödeldud punase ja valge liha (kodulinnuliha) tarbimist tuleks piirata
- Piima ja piimatoodete tarbimist, mille küllastunud rasvasisaldus on suur, tuleks piirata
- Võile ja võisegudele, kõvale margariinile ja troopilistele õlidele tuleks eelistada teatud taimseid õlisid
- Maiustuste, kondiitritoodete ja muude magustatud toitade tarbimine peaks olema piiratud
- Inimestele tuleb anda nõu, kuidas valida töödeldud toidu asemel rohkem terviklikke toite, mille tulemuseks on keskkonna säästmine
- Soovitatav on toitumismuster, kus on piiratud koguses rasva, küllastunud rasvhappeid, soola ja suhkrut
- Lisaks nendele soovitudele on oluline jälgida transrasvhapete, küllastunud rasvhapete, soola ja lisatud suhkru tarbimist

# ÜLITÖÖDELDUD TOIDUAINED (*Ultraprocessed foods*) UPFs

- Ülitöödeldud toiduained on tööstuslikud toidud ja joogid, mille tootmine põhineb toidust pärit ainetel ja lisaainetel, aga mis enamasti ei sisalda üldse või sisaldab vähe terviktoiduainet, enamust nendest iseloomustab kõrge suhkru, rasvade ja/või soolasisaldus.
- **Kahjulikud tervisemõjud:** võivad sisaldada suuri koguseid suhkrut, rasva või soola. Võivad soodustada ülesöömist. Tarbimine seondub suurenenud rasvumise, südame-veresoonkonnahaiguste, 2 tüüpi diabeedi, vähi, depressiooni ja enneaegse suremusega.
- Vaatamata seostele tervisega otsustas NNR2023 komitee mitte formuleerida soovitusi, sest see ei anna midagi juurde praegu eksisteerivatele toidu klassifikatsioonidele ja soovitustele. Ülitöödeldud toiduainete Nova klassifikatsioon hõlmab ka paljusid toiduaineid, mis ei ole seotud ühegi ilmse kahjuliku tervisemõjuga. Otsused mitte anda erisuuniseid ülitöödeldud toiduainete kohta on kooskõlas soovitustega USA-s, Kanadas ja enamikus Euroopa riikides. Mõned riigid, nagu Brasiilia, Iisrael ja Malaisia, samuti Ameerika Südameliit on otsustanud lisada oma soovitustesse ka ülitöödeldud toiduained.
- Piiratud arv uuringuid (peamiselt vaatluslikud) leiavad, et UPDFs on seotud suurenenud hüpertoonia, vähi, 2 tüüpi diabeedi, depressiooni ja enneaegse suremuse riskiga. Nende rikaste toitudega dieetid on toitumuslikult tasakaalust väljas ja sobituvad vähem üldiste NNR2023 soovitustega kui minimaalselt töödeldud toiduained.

# TEADUSLIK SOOVITUS TOIDUAINEGRUPPIDE KAUPA TÄISKASVANUTELE ÜLDISES POPULATSIOONIS

## Toidugrupp

- Toidu tervisemõju – mõju kroonilistele haigustele, mis ei ole tingitud spetsiifilisest toitainest
  - Tervisemõju tingituna toitainelisest adekvaatsusest ja toitainete mõjust
    - Tarbitud toidu keskkonnamõju
    - Soovitused Põhjamaade ja Balti riikide ametkondadele

**NB! Presentatsioonis toon välja olulise info toitumisnõustajale ja -terapeutidele**

# Teraviljad

- **Täisteraviljade** tarbimine vähemalt **90 g päevas (kuivkaalus)** vähendab südame-veresoonkonnahaiguste (SVH), kolorektaalse vähi, teist tüüpi diabeedi (T2D) ja enneaegse suremuse riski, suurem tarbimine annab tõenäoliselt täiendavat tervisekasu.
- Täisteravilja tarbimine toetab toiduvalikut kiudainete ja paljude hädavajalike toitainetega, nagu näiteks tiamiin (B1-vitamiin), folaat, E-vitamiin, raud ja tsink.
- Tänu teraviljade ja neil põhinevate toitude väiksele kliimamõjule, kus erandiks on riis, on need võtmetoitudeks üleminekul keskkonnasõbralikule toiduvalikule.
- Soovitatakse tarbida vähemalt 90 g täisteravilju päevas, eelistatult muid täisteravilju peale riisi.

# Köögiviljad, puuviljad ja marjad

- Köögi- ja puuviljade ning marjade mitmekesisist tarbimist soovitatakse kokku **500-800 grammi päevas või rohkemgi**. Tarbida tuleks nii erinevat liiki köögi- kui puuvilju (sh marju) rõhuasetusega nende toidukiudainete sisaldusele (siinkohal pole hõlmatud kartuleid ja kaunvilju). Piirata toodete tarbimist, mis on valmistatud lisatud/vabade suhkrutega.
- **Suur tarbimine (500-800 grammi päevas)**
  - vähendab mitmete vähiliikide, südame-veresoonkonnahaiguste (SVH), enneaegse suremuse riski
  - rikastab toiduvalikut paljude hädavajalike toitainetega, nagu näiteks toidukiudained, vitamiinid C, E, K, folaat ja kaalium, ristõielised köögiviljad annavad kaltsiumi ning rohelised lehtköögiviljad rauda, tsinki, kaltsiumi, magneesiumi, karotenoide.
- Köögiviljadel, puuviljadel ja marjadel on üldiselt väike kliimaatiline ja keskkonnamõju/jalajälg kaaluühiku kohta. Negatiivsed keskkonnamõjud on seotud peamiselt pestitsiidide kasutamisega ja mõjuga bioloogilisele mitmekesisusele.

# Puuviljamahl

Pole piisavalt tõendeid, et formuleerida puuviljamahla toitumissoovitust.

- Väike või mõõdukas puuviljamahla tarbimine võib olla tervisliku dieedi osaks.
- Puuviljamahla tarbimist tuleks piirata lastel.
- Annab energiat ja paljusid hädavajalikke toitaineid. Võib anda kiudaineid (viljalihaga mahl).
- Puuviljamahla kliima- ja keskkonnamõjud sõltuvad puuviljadest ja marjadest, mida see sisaldab, aga kliimamõju on üldiselt väike.
- ETTA soovitus on südame-veresoonkonnahaiguste ja diabeedi- ning vähiriski olemasolul vältida puuviljamahlu.
- Soovitus pärineb AHEI 2010 (*Alternative Dietary Indices*) soovitusest, mille põhjendus on, et puuviljamahlad ei ole seotud madalaima südame-veresoonkonnahaiguste riskiga või vähiga ning võivad suurendada teist tüüpi diabeedi riski.

# Kartulid

- Kartulid on levinud põhitoit, mis annab kiudaineid ja paljusid hädavajalikke toitaineid. Kartulid võivad olla tervisliku ja keskkonnasõbraliku dieedi osaks - Põhjamaades ja Balti riikides peaksid kartulid olema regulaarse toiduvaliku oluliseks osaks.
- Pole piisavalt tõendeid, et formuleerida toitumissoovitust.
- Eelistada tuleks keedetud või küpsetatud kartuleid, mis on valmistatud vähese rasva ja soolaga, sügavpraetud kartulite tarbimist tuleks piirata.
- Negatiivsed tervisemõjud on kartulitoodetel, millele on lisatud soola ja rasva.
- Keskkonnamõjud on toidutoodete seas madalaimate hulgas, mis toetab kartulite tarbimist taimedel põhineva tervisliku dieedi osana.

ETTA soovitus menüü planeerimisel on 300 – 400 g nädalas baseerudes Vahemere dieedi soovitustel. Südame-veresoonkonnahiiguste ja teist tüüpi diabeedi ennetamisel on soovitus 50 g tärkliserikkaid juurvilju päevas (päevane kogus peaks jääma alla 100 g).

# Tärkliserikaste juurviljade ETTA soovitus alus

- Tärkliserikkad juurviljad (kartul, maguskartul ja pastinaak) on väga head tärklise allikad, kuid pole tõendeid, et nende abil soolestiku mikrofloora mõjutamine parandaks kardiovaskulaarseid tervisenäitajaid.
- Kartuli tarbimine annab suure koguse kiirelt imenduvaid süsivesikuid (on suure glükeemilise koormusega), nende igapäevane tarbimine on olnud seotud suurema kaalutõusuga ja suurema riskiga haigestuda teist tüüpi diabeeti, hüpertensiooni, suurem suremus südameveresoonkonnahaigustesse on seotud friikartulite tarbimisega (*“French fries”*).
- Südame veresoonkonnahaiguste ennetamiseks on soovitus tarbida päevas 232 g täisteravilja ja 50 g tärkliserikkaid juurvilju – päevane kogus peaks jääma alla 100 g.

# Kaunviljad

- Kaunviljade tarbimine võib kaitsta vähi ja enneaegse suremuse eest.
- Pole piisavalt tõendeid, et formuleerida toitumissoovitust.
- Annavad valku, kiudaineid ja paljusid hädavajalikke toitaineid nagu folaat, kaalium, magneesium, raud, tsink ja tiamiin (B1- vitamiin), samuti bioaktiivseid ühendeid nagu fütotoitained.
- Kaunviljadel on väike kliimamõju, samas kui keskkonnamõjud varieeruvad sõltuvalt tootmismeetodist ja tootmiskohast.
- Põhjamaades ja Balti riikides peaksid kaunviljad olema regulaarse toiduvaliku oluliseks osaks.

# Pähklid ja seemned

- Südame-veresoonkonnahaiguste riski vähendab 20-30 grammi pähklite tarbimine päevas.
- Pähkleid ja seemneid iseloomustab suur toitainetihedus – annavad küllastumata rasvhappeid, valku, kiudaineid ja mikrotoitaineid.
- Pähklitel ja seemnetel on madal kasvuhoongaaside emissioon. Kui aga tarbimine muutub suureks, on õigustatud üksikasjalikumad soovitused, et vältida potentsiaalset veestressi ja biomitmekesisuse kadu, mis seonduvad pähklite ja seemnete tarbimisega.
- Soovitatakse tarvvida **20-30 grammi pähkeid** päevas. Samuti on soovitatud lisada toiduvalikusse **seemned** nende toitainetesisalduse tõttu.
- Samas ei ole saadaval andmeid kindlate koguste kohta. Pähklid ja seemned on olulised taimedel põhinevates dieetides, kuna neil on madal kasvuhooinegaaside emissioon ja suur toitainetihedus.

# Kala

Soovitatakse tarbida **300-450 grammi nädalas** (söömisvalmis ehk kuumtöödeldud toidu kaal), millest vähemalt **200 grammi peaks olema rasvane kala**.

Kala soovitatakse tarbida jätkusuutlikult majandatavatest varudest.

300–450 grammi tarbimine nädalas (millest vähemalt 200 grammi on rasvane kala) vähendab südame-veresoonkonnahaiguste, Alzheimeri tõve, kognitiivse võimekuse languse ja enneaegse surma riske.

Kala annab n-3 rasvhappeid ja hädavajalikke toitaineid nagu valk, vitamiin D, vitamiin B12 ja jood.

Kala ja meretoit jätkusuutlikult majandatavatest kasvandustest ja vabast loodusest tuleks seada esikohale, ning piirata tuleks suure keskkonnamõjuga liikide tarbimist.

# Punane liha

- Rohkem kui 350 grammi tarbimine nädalas suurendab kolorektaalse vähi riski, eriti suurendab seda riski töödeldud liha tarbimine.
- Punane liha annab paljusid hädavajalikke toitaineid, nagu raud ja vitamiin B12.
- Punase liha suur tarbimine on kõige olulisem Põhjamaade ja Balti riikide toiduvalikuga seotud kasvuhoonegaaside emissiooni suurendaja. **Negatiivne keskkonnamõju** on tingitud mäletsejatest lähtuvast metaaniemissioonist ja söötadest, mis on seotud väetiste, pestitsiidide ning vee ja maa kasutamisega ning seetõttu väheneva biomitmekesisusega. Sigade kasvuhoonegaaside emissioon on väiksem kui lehmadel. **Positiivne keskkonnamõju** võib olla seotud karjatamise ja biomitmekesisusega.
- Tervise huvides soovitatakse, et punase liha tarbimine (sh erinevates toodetes ja töödeldud toitudes sisalduv liha) oleks väike ja **ei ületaks 350 grammi nädalas (söömivalmis ehk kuumtöödeldud toidu kaal)**. Liha valik peaks olema **kooskõlas rasvhapete tarbimise soovitustega**.
- Punase liha tarbimise vähendamine võiks toimuda **taimsete toitude nagu kaunviljade ja kala tarbimise suurendamise arvel**.

# Valge liha (linnuliha)

- Annab paljusid hädavajalikke toitaineid, nagu valk, raud ja B12.
- 2023. aasta Põhjamaade toitumissoovituste koostajad väidavad, et praegusel hetkel puuduvad kindlad andmed selle kohta, et valge liha tarbimine oleks seotud kahjulike või kasulike mõjudega SVH ja T2D-le. Seepärast **ei anta ka vastavaid tarbimissoovitusi.**
- Mittetöödeldud ja töödeldud valge liha, erinevate valge liha alagruppide ja erinevate valmistusmeetodite tervisemõjude kohta on hetkel vähe uuringuid ja andmeid.
- Töödeldud valge liha tarbimine suurendab kolorektaalse (jäme- ja pärasoole) vähi riski. Töödeldud valget liha soovitatakse tarbida nii vähe kui võimalik.
- Valgel lihal on üldiselt väiksem keskkonnamõju paljude keskkonnanäitajate lõikes võrreldes punase lihaga. Negatiivne keskkonnamõju on seotud söodatootmise ja sõnniku käitlemisega. Keskkonnamõjude tõttu ei ole soovitatav suurendada valge liha tarbimist võrreldes praeguse tasemega. Selle asemel **peaks liha tarbimise asendama taimetoitude suurema tarbimisega, nagu näiteks kaunviljad ja kala jätkusuutlikult majandatavatest varudest.**

# Piim ja piimatooted

Paljude hädavajalike toitainete allikad nagu valk, kaltsium, jood, riboflaviin (B2-vitamiin) ja vitamiin B12.

350 - 500 ml väikese rasvasisaldusega piima tarbimine päevas on piisav toidust saadava **kaltsiumi, joodi ja vitamiini B12** vajaduse rahuldamiseks, kui seda kombineerida **kaunviljade, tumeroheliste aedviljade ja kala (varieerub kalaliigiti) adekvaatse tarbimisega.**

**Tarbimise ulatus sõltub riiklikest toidu rikastamise programmide**st (rikastamispoliitika mõjutavad ka piimatoodete rolli selliste toitainete puhul nagu kaltsium, jood ja B12-vitamiin, toitumiskaalutlustel tuleks eelistatult kasutada suure kaltsiumi- ja joodisisaldusega piima ja piimatooteid).

- Väiksem kogus juustu võib asendada piima ja piimatooteid (sõltuvalt tootest ja selle toitainete sisaldusest).
- **Kui tumeroheliste köögiviljade ja kaunviljade tarbimine on soovitatust väiksem, on vajaliku kaltsiumitaseme saavutamiseks vaja piima ja piimatoodete tarbimist suuremas mahus.**
- **Kui valge kala tarbimine on soovitatust väiksem, on vajaliku jooditaseme saavutamiseks vaja suuremas mahus piima ja piimatoodete tarbimist.**
- Kui piima ja piimatoodete tarbimine on väiksem kui 350 grammi päevas, võib need tooted asendada rikastatud muude taimsete alternatiividega.

# PIIM, JOGURT, JUUST - tervisemõju

- Tõendid viitavad pöördvõrdelistele seostele hapendatud ja **vähese/väikese rasvasisaldusega (alla 1,5%R) piimatoodete** ja kardiometaboolsete riskitegurite vahel, nagu üld- ja LDL-kolesterool.
- On olemas tõendid vähese/väikese rasvasisaldusega piimatoodete tarbimise ja jämesoolevähi eest kaitsva seose kohta (13 % väiksem risk on neil täiskasvanutel, kes tarbivad kokku 400 g piimatooteid päevas). Antud seost võib omistada peamiselt kaltsiumile, mis seob soolestikus sekundaarseid sapphappeid, mis soodustavad käärsoolevähi progresseerumist, kuigi sellele võivad kaasa aidata ka muud toitained või bioaktiivsed komponendid.
- Piimatoodete mõõdukas tarbimine, **eriti vähese/väikese rasvasisaldusega ja rasvavabade piimatoodete tarbimine** on seotud väiksema rasvumisriski ja muude kehakaaluga seotud tulemustega – seosed võivad olla erinevad piimatoodete alarühmade lõikes – nt on soodsad seosed madala rasvasisaldusega ja hapendatud piimatoodetega (nt jogurt ja juust); erinevate piimatoodete mõju sõltub hapendamisprotsessist, struktuurist, koostisest, ei ole piisavalt uuringuid erinevate piimatoodete mõju kohta.

# Kahjulik mõju tervisele ning keskkonnamõju

- Täisrasvase piima suur tarbimine võib suurendada südame-veresoonkonna haiguste riski, täisrasvaste piimatoodete väiksem tarbimine on osa toitumisharjumustest, millel on seos üldise suremuse ja II tüüpi diabeedi väiksema riskiga.
- **Riskirühmad:** inimesed, kellel on piimavalgu allergia. Inimestel, kes tarbivad piimatooted vähe või üldse mitte, on suurenenud risk **B12- vitamiini, joodi ja kaltsiumi puuduse tekkeks**, kui ei tarbita lisaks rikastatud taimepõhiseid alternatiive või muid toiduaineid.
- Üldiselt seostatakse piimatooted, eriti kontsentreeritud tooteid nagu kõva juust suure keskkonnamõjuga. Piim ja piimatooted on oluliseks toidust lähtuvaks kasvuhoonegaaside emissiooni suurendajaks Põhjamaades ja Balti riikides.
- **Negatiivne keskkonnamõju** on seotud mäletsejate soolestikus toimuvast fermentatsioonist lähtuva metaani emissiooniga. Sööt annab oma panuse väetiste, pestitsiidide, vee ja maa kasutamise ning sellest tingitud väheneva biomitmekesisuse kaudu. **Positiivne keskkonnamõju** on seotud karjatamise ja biomitmekesisusega.

# ETTA soovitus valge liha ja piimatoodete osas

## Valge liha:

- 100-200 g nädalas kuni 100 g päevas.
- Metaanalüüside tulemused ei näita SVH suuremuse kasvu valge liha 100 grammi tarbimisel päevas.

## Piimatooted:

- Eelistada madalama (2,5%-lise) rasvasisaldusega ja fermenteeritud piimatooteid 2-3 portsjonit päevas.
- *(DASH dieet soovitab rasvatut või 1%-list 2-3 portsjonit)*
- Vahemere dieedi soovitus on 50 g kõva juustu ja 200 g pehmet juustu nädalas.

# Munad

- Annavad kõiki hädavajalikke toitaineid peale C-vitamiini.
- Pole piisavalt tõendeid, et formuleerida toitumissoovitust. Munade mõõdukas tarbimine võib olla tervisliku ja keskkonnasõbraliku toiduvaliku osaks.
- Muna on toitainerikas tervisliku toitumise komponent, kuid puuduvad tugevad tõendid, et üle 1 muna päevas tarbimine oleks tervislik.
- **Tasakaalus tervisliku toitumise osana soovitatakse kuni 1 muna päevas.**
- Munade tarbimist seostatakse madalama kasvuhoonegaaside emissiooniga võrreldes liha ja piimatoodetega, kuid söodatootmine nõuab maad ja võib negatiivselt mõjuda biomitmekesisusele.

# Rasvad ja õlid

- Pole piisavalt tõendeid, et formuleerida toitumissoovitust.
- Taimeõlid annavad asendamatuid rasvhappeid ja mõningaid rasvlahustuvaid vitamiine.
- Soovitatakse tarbida **vähemalt 25 g taimeõli päevas** (või sarnastes kogustes rasvhappeid muudest toitudest) arvestades **ALA (alfa-linoleenhappe) piisavat tarbimist (vähemalt 1,3 g 2390 kcal (10 MJ) kohta päevas)** ning **piirates või ja troopiliste õlide kasutamist**.
- Nihe loomsetelt toidurasvadelt taimse päritoluga rasvadele on soovitatav kasvuhoonegaaside emissiooni vähendamiseks ning soovitatakse vältida õlisid, mis soodustavad metsaraiet.

# Maiustused

Soovitav on maiustuste ja muude suhkrurikaste toitude tarbimist piirata. Maiustused on nt šokolaad ja muud magusad toidud nagu koogid, küpsised, muud kondiitritooted ja suhkruga magustatud joogid.

Maiustuste ja kondiitritoodete keskmine tarbimine jääb vahemikku 40–90 g/päevas (Lemming & Pitsi, 2022).

- Maiustused annavad peamiselt energiat nende suhkru- ja rasvasisalduse tõttu (suurendavad energiarohke suhkru ja rasva tarbimist). Maiustuste suur tarbimine võib halvendada toitumise kvaliteeti ja vähendada toitainete tihedust.
- Kuigi suhkru tootmisest lähtuv kasvuhoonegaaside emissioon on väike, suurendab selle toidugrupi rohke tarbimine suhteliselt kõrget emissiooni Põhjamaades. Maiustused soodustavad ka biomitmekesisuse vähenemist maakasutuse muutumise ja ulatuslike väikese mitmekesisusega põllukultuurisüsteemide tõttu.

# Tervisemõju

- Maiustused sisaldavad palju kaloreidja lisatud suhkrut, vähe olulisi toitaineid ja kiudaineid ning **neil ei ole tervisele kasulikku mõju**. Maiustusterikas toitumine võib olla toitainetevaene.
- Maiustuste, sh muude suhkrurikaste toitude nagu ka suhkruga magustatud jookide rohke tarbimine suurendab krooniliste metaboolsete haiguste riski.
- Suhkrurikkad toidud on sageli ka rasvarikkad, suhkruga magustatud joogid on seotud rasvumise ja 2. tüüpi diabeediga.
- EFSA (Euroopa Toiduohutusameti) aruandes leiti, et maiustuste tarbimisel on positiivne ja põhjuslik seos krooniliste ainevahetushaiguste, näiteks **rasvumise ja düslipideemiaga**. WHO 2015. aasta kvaliteetne süstemaatiline ülevaade leidis mõõdukal tasemel tõendeid vabade suhkrute tarbimise ja täiskasvanute **kehakaalu** muutumise vahel ja laste KMI suurenemise vahel.
- Suhkrute tarbimist seostatakse **hambakaarise riski** suurenemisega.
- Hinnanguliselt põhjustab energiamahukate toiduainete ületarbimine **pooltel täiskasvanutest ja igal seitsmendal lapsel ülekaalulisust või rasvumist**.

- **Riskirühmad.** Maiustuste, kookide ja küpsiste ning suhkruga magustatud jookide suure tarbimise riskirühmad on lapsed ja noorukid. Suhteliselt madala energiatarbimisega inimestel on oht, et nad saavad vähe toitaineid, kui nad tarbivad palju maiustusi ja kondiitritoodeteid.
- **Teaduslased tõenduspõhised nõuanded:** soovitatav on piirata maiustuste tarbimist, sealhulgas muude magusate toitade nagu koogid, küpsised ja muud kondiitritooted, samuti suhkruga magustatud jookide tarbimist.
- .

# Joogid

Kõrgekvaliteedilist **kraanivett** tuleks eelistada suhkruga magustatud jookidele ja kalorivabade magustajatega magustatud jookidele (*no caloric sweetened beverages (LNCSB)*) ja pudeliveele.

**Suhkruga magustatud jookide** tarbimine suurendab tõenäoliselt ülekaalulisuse, südameveresoonkonnahaiguste, 2. tüüpi diabeedi ja hambakaariese riski. Nende tarbimine tõrjub kõrvale toitainetihedad toidud ja võib suurendada liigse energia ja lisatud suhkrute saamist.

Mõõdukas **kohvi** tarbimine võib mõnede vähiliikide riski vähendada. **Rohkem kui 400 mg kofeiini tarbimine päevas mõjub tervisele halvasti.**

**Filtreeritud kohvi ja tee mõõdukas tarbimine (1-4 tassi päevas) võib olla tervisliku dieedi osaks. Kõikidest allikatest saadava kofeiini kogus ei peaks ületama 400 mg päevas.**

**Lastele** on kofeiini manustamise ohutuks piiriks 3 mg kehakaalu kg kohta päevas.

Filtreerimata kohvi tarbimist tuleks piirata, selle rohke tarbimine võib tõsta LDL kolesterooli taset.

Kohvi suur tarbimine võib suurendada Põhjamaade ja Balti riikide toiduvaliku üldist keskkondlikku jalajälge ning seega tuleks tarbimist vähendada.

# Vee tarbimise soovitused

- Põhjmaade ja Balti riikide elanike vee tarbimise kohta on tõendid puudulikud. Haiged ja õrnad eakad, samuti füüsilist tööd tegevad või treenivad isikud, eriti kõrgematel keskkonnatemperatuuridel, võivad olla dehüdratatsiooni riskiga. Ülehüdatatsioon ehk liigne vee tarbimine on iseloomulik tursete korral või hüpernatreemia korral.
- EFSA soovitus (AI) 14-aastastele ja vanematele on nii jookidest kui toidust kehalise aktiivsuse taseme PAL 1,6 korral ja normaalse keskkonnatemperatuuri puhul  
**Naistele 2.0 L/päevas Meestele 2,5 L/päevas**
- AI lastele:
  - 0.8–1.0 L/päevas 0.5–1 aastastele
  - 1.1–1.2 L/päevas 1–2 aastastele
  - 1.3 L/päevas 2–3 aastastele
  - 1.6 L/päevas 4–8 aastastele
  - 9–13 aastastele 1,9 L/päevas tüdrukutele ja 2.1 L/päevas poistele

# Alkohol

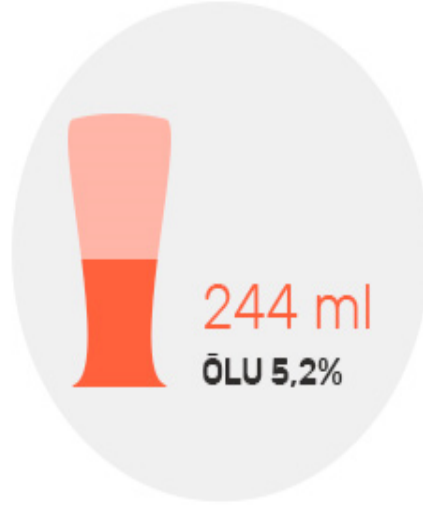
- Tarbimine suurendab mitmete vähiliikide riski ja üldist suremust.
- Rohke tarbimine vähendab toitumise kvaliteeti.
- Alkohoolsete jookide tarbimine suurendab negatiivset keskkonnamõju.
- Alkoholi tarbimise turvalist alampiiri pole kindlaks tehtud.
- Lastel, alaealistel ja rasedatel naistel soovitatakse alkoholist hoiduda.
- **Eesti uued alkoholitarvitamise madala riski piirid tervele täiskasvanud inimesele on:**
  - mehed kuni 14 alkoholiühikut nädalas, keskmiselt 2 alkoholiühikut päevas
  - naised kuni 7 alkoholiühikut nädalas, keskmiselt 1 alkoholiühik päevas
  - NB! nädalakogust ei tohi ära juua korraga või nädalavahetuse jooksul
- Täpsema info meeste ja naiste madala riski koguste kohta leiab [alkoinfo.ee](https://alkoinfo.ee) veebilehelt, ravijuhend alkoholitarvitamise häirega patsiendi käsitleks, mis on riskipiiride muutmise aluseks: <https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/149/alkoholitarvitamise-hairega-patsiendi-kasitlus#4a07651d>

## KUI PALJU ON ÜKS ALKOHOLIÜHIK



=

1 ühik



=

1 ühik



=

1 ühik



=

1 ühik

Ei saa rääkida täiesti ohutust või ühtviisi kõigi jaoks mõõdukast alkoholi tarvitamise tasemest, kuid teadlased on uuringutele põhinedes välja selgitanud koguselised piirid tervele täiskasvanud inimesele, millest rohkem juues hakkavad terviseriskid hüppeliselt suurenema.

# Lauasoola / Na tarbimise soovitus

- **Naatriumi puudus** on haruldane. 1 gramm soola = 0,4 grammi (400 mg) naatriumi.
- NNR soovitus on naistele ja meestele: Al 1,5 g Na päevas (3,5 g soola/päevas)
- Krooniliste haiguste riski vähendab 2,3 g Na päevas (5,75 g soola päevas)
- Tarbimine Põhjamaades ja Balti riikides on 1,8 g Na päevas - 4,4 g Na päevas (4,5 g – 11 g päevas soola)
- Vererõhku vähendab naatriumi tarbimise piiramine kuni 2 g/päevas (5 g soola).
- Suure soolatarbimise kahjulikud mõjud:
  - **Kõrge vererõhk, mis on insuldi ja südame-veresoonkonnahaiguste riskitegur**
  - Suurem naatriumi tarbimine on seotud insuldi ja kardiovaskulaarsete sündmuste ja suremuse suurenenud riskiga täiskasvanute seas

**Na toksilisus:** Ühekordsete annuste puhul, mis ulatuvad ligikaudu 7 g-ni, on teatatud surmaga lõppenud ägedast toksilisusest, kuid väiksemad kogused võivad olla kahjulikud südamepuudulikkuse, neerupuudulikkuse või dekompanseeritud maksatsirroosiga isikutele.

- **Toidu kaudu Na saamine:** Naatriumkloriidi (NaCl) peamised allikad on leib ja muud pagaritooted, liha- ja kalatooted ning valmistoidud nagu pitsa, pirukad ja supid ning lauasool, töötlemata toiduainetes leidub tavaliselt naatriumi väga madalates kogustes.
- EFSA komisjon (2019. aastal) pidas 2,0 g naatriumi (5 g soola) päevas ohutuks ja piisavaks tarbimiseks täiskasvanutele kogu EL-is.
- Tuginedes hiljutiste ülevaadete käigus kättesaadavate andmete üldhinnangule on NNR2023 määranud AI-ks (*adequate intake* ehk keskmine tarbimissoovitus tervele isikule 1,5 g naatriumi päevas (naised ja mehed), mis vastab 3,75 g-le soolale päevas.
- Naatriumitarbimise vähenemine vähendab eeldatavasti krooniliste haiguste riski üldpopulatsioonis.
- NNR2023 soovib piirata tarbimist 2,3 g-ni/päevas (umbes 5,75 g soola).

# Loe lisaks ETTA soovitude aluseks olevat tõenduspõhist materjali

- <https://toitumisterapeudid.ee/toitumise-juhised/etta-juhised-toitumisnoustajatele-ja-terapeutidele/>
- [ETTA haigusi ennetava toitumiskava koostamise alused 2023](#) (lisatud on NNR2023 soovitused)
- ETTA haigusi ennetava toitumise soovitude tõenduspõhised alused:
- [ETTA haigusi ennetava toitumiskava koostamise aluste tõenduspõhisus 2023](#)
- [Punase ja valge liha soovitude aluseks olev tõenduspõhine materjal 2023](#)
- [Muna toiduainena ja tarbimissoovitused 2023](#)