

ETTA üldised haigusi ennetava tasakaalustatud toitumise juhised täiskasvanule

ETTA soovitud põhinev menüü on **tasakaalus** ja **toitainerikas**. Selline toitumine aitab ennetada paljusid terviseprobleeme, nagu näiteks südame-veresoonkonna haigused, kõrge kolesteroolitase, 2. tüüpi diabeet, osteoporoos ja vähk, samuti võib see olla kasulik kergemate seedevaevuste, kõhukinnisuse ja puhituste korral.

Seedetrakti haiguste puhul aga vajatakse sageli eridieete, mida aitavad koostada vastava väljaõppe saanud toitumisterapeutid. Nende puhul võib selline kiudainete- ja toortoidurikas toitumine vaevusi süvendada.

I REGULAARSUS

Söö regulaarselt 5-6 toidukorda päevas (kolm põhitoidukorda ja 2-3 kergemat vahepala). Sea prioriteediks toidu kvaliteet, mitte kaloraaž, kuid lähtu siiski individuaalsest päevasest energiavajadusest. Söö kiirustamata ning mälu toitu korralikult, ära liialda toidukogustega ühelgi toidukorral.

II TOIT OLGU VÕIMALIKULT NATURAALNE

Tervislikum on süüa **mahetoitu ja toite, milles on võimalikult vähe lisaaineid**. Võimalusel tarbi Eestimaal kasvanud ning hooajalist toitu, valmista toidud ise naturaalsest toiduainetest. Kasuta toidu maitsestamisel maitsetaimi ning ära liialda soola ja suhkruga.



III IGAPÄEVASES MENÜÜS PEAKS OLEMA KÕIGE ROHKEM

JÄRGMISEID TOIDUAINEID: köögi- ja puuviljad, teraviljad, hapendatud toiduained ja puhas vesi.

On kõnekas, et köögivilja ingliskeelne vaste *vegetable* tuleb ladinakeelsest sõnast elustama, virgutama. Köögiviljad ja puuviljad kindlustavad meid paljude vajalike toitainetega: nad on ideaalsed kiudainete, fütotoitainete, C-vitamiini ja folaadi allikad. **Iga päev tuleks tarbida võimalikult palju erinevaid köögivilju erineval viisil valmistatuna** (üks tervislikumaid valmistamisviise on aurutamine) **ja ka värskelt** – näiteks salatite ja smuutidena. Puuvilju ja marju söömegi enamasti värskelt. Ning veel üks soovitus: sööge võimalikult erinevat värvi köögi- ja puuvilju, sest värvuse erinevus näitab, et need sisaldavad erinevaid fütotoitaineid.

Köögiviljad

Köögivilju (sh rohelisi lehköögivilju) on soovitatav tarbida **300-500 g päevas**. Sellele võiksid lisanduda küüslauk ning muud maitsestamiseks kasutatavad taimed. Maitsetaimed on väga heaks vitamiinide ja mineraalainete allikaks, kust saame ka kasulikke fütotoitaineid. Värskeid maitseürte ja idandeid soovitame tarbida vähemalt peotäie päevas ja lisaks sellele on oluline kasutada veel kuivatatud maitsetaimi.

Eelista hooajalisi värskaid köögivilju ja rohelisi lehtköögivilju, väljaspool kasvuhooaega aga sügavkülmutatuna. **Vali väikese glükeemilise koormusega ehk veresuhkru taset vähem mõjutavad viljad** (nt spargel, erinevad kapsad, piprad, paprika, porgand, seller, kurk, fenkol, sibul, porru, redis, suvikõrvits, tomat, seemned).

Tärkliserikkaid ja **suure glükeemilise koormusega köögivilju (nt kartul, maguskartul, pastinaak, suhkrumais) tarbi mõõdukalt**. Kui rääkida kartulist, siis Eestimaal on seda tavapäraselt söödud üsna palju, kuid Vahemere dieedi tarbimissoovituseks on ainult 300-400 g nädalas, mis tähendab, et kartulit võiks süüa 2-3 korda nädalas.

Parimateks, st kõige tervislikumateks köögiviljade valmistamise viisideks on aurutamine ja vokkimine. Vältida tuleb liigset küpsetamist, praadimisel õli suitsemaminekut ning kõrbenud toidu söömist. Keeta soovitage köögivilju vaid supi jaoks, sest siis saame kätte ka köögiviljadest keeduvette sattunud lahustuvad toitained. Kui värskaid köögivilju saada ei ole, eelista konserveeritud viljadele külmutatuid.

Puuviljad ja marjad

Puuviljad ja marjad on ideaalseteks suupisteteks ja magustoitudeks, neid on soovitatav tarbida vahepaladeks söögikordade vahel. Kuivatatud puuviljad, samuti moosid ja mahlajoogid on aga väga kõrge suhkrusaldusega, neid võiks tarbida piiratud kogustes ja harva.

Puuvilju, eriti marju, on soovitatav tarbida 200-600 g päevas jagatuna kaheks-kolmeks vahepalaks. Vahepala näide on üks õun, pirn, apelsin või peotäis marju (õun, pirn, apelsin on ca 200 g/tk, klaasitäis marju või tükeldatud puuvilju kaalub samuti umbes 200 g) koos peotäie valgurikaste seemnete või pähklitega.

Kuivatatud puuviljad ja marjad on suure glükeemilise koormusega, mistõttu ei tohiks neid süüa korraga palju. Ka puuviljamahlad mõjutavad veresuhkru taset märgatavalt rohkem kui tervikpuuviljad. Neis on palju süsivesikuid ja äärmiselt vähe kiudaineid, mistõttu tuleks eelistada ikkagi tervikpuuvilju ja marju. Eriti siis, kui teadaolevalt on tegemist kõrgema südame-veresoonkonna haiguste, diabeedi- või vähiriskiga. Kui juua puuviljamahla, siis mitte üle 100 g korraga. Ja samal toidukorral mitte süüa teisi süsivesikurikkaid toiduaineid.

Teraviljad

Teraviljatoitude soovitatav päevane kogus on 4-8 portsjonit. Üks portsjon on näiteks 1 viil leiba (ca 30 g), pool klaasitäit keedetud teravilja, 1 väike maisitõlvik või 1 kuhjaga supilusikatäis jahu. Eelistada tuleks täisteraviljatooteid, vähemalt 90 g kuivainena päevas. Veganid aga peaksid loomse valgu puudumise kompenseerimiseks tarbima rohkem teravilja. Näiteks saab 200 g kaerahelbepudrust u 50 g, 100 g täisteraleivast u 30 g ja 100 g keedetud täisterapastast u 50 g täisteravilja.

Täisteratoodetest saame rohkem B-grupi vitamiine, mineraalaineid ja need on kiudainerikkamad. Valgest jahust ja valgest riisist valmistatud toite ei soovitata igapäevaselt tarbida. Leivatoodetest rääkides tuleks eelistada leiba, mis on valmistatud juuretise baasil ning millele on lisatud võimalikult vähe suhkrut.

Hapendatud toiduained

Iga päev võiks tarbida vähemalt ühte hapendatud piima – (jogurt, keefir, pett, hapupiim) või sojatoodet (tamarikaste või miso). Kasulikud on ka hapendatud aedviljad (nt hapukurk, hapukapsas) ja seemned.

Puhas vesi

Väga oluline on tarvitada naturaalselt vett eelistades seda mitmesugustele nn karastusjookidele. Vett võiks juua pool klaasitäit kuni ühe klaasitäie toidukordade vahel. Kõige kasulikum on tavaline puhas joogivesi, kuid piiratud kogustes sobib ka naturaalne mineraalvesi.

Joogid

Toitumissoovitused südameveresoonekonna-haiguste ennetamiseks lubavad tarbida 3 – 5 tassi kohvi või teed (ilma magusaine, piima ja kooreta) päevas, sest tees ja kohvis on rohkesti antioksidantseid fütotoitaineid polüfenoole.

Soovi korral võib juua paar tassi kohvi päevas, lisaks paar tassi taimeteed või rohelist teed, ilma suhkruta. Kui kohvi sisse pannakse koort või piima, tuleb need arvestada tarvitavate piimatoodete hulka.



IV TOIDUGRUPPIDE VAHEL PEAB VALITSEMA TASAKAAL

Põhitoitaineid valgud, rasvad ja süsivesikud peavad meie igapäevases toiduvalikus olema tasakaalus.

Süsivesikute tasakaal

Toidust saadavad süsivesikud on meie tervisele üliolulised. Nende hulka ei tohiks liigselt piirata, kuid kindlasti on kahjulik nendega liialdada. Menüü planeerimisel tuleb tähelepanu pöörata süsivesikurikastele toitudele:

- **Vähenda suhkru tarbimist.**

Toiduainetesse ja jookidesse lisatud suhkru, aga ka neis looduslikult sisalduvate suhkrute osas soovitame olla tähelepanelikud. Suhkruga magustatud puuviljamahlu ja lisatud suhkruga muid jooke soovitame üldse vältida, aga ka naturaalselt 100%-list puuviljamahla võiks tarbida mitte rohkem kui ühe klaasitäie päevas. Maiustamist ei pea täielikult vältima, kuid maiustada tuleb tervislikult (nt väikeses koguses tume šokolaad, kuivatatud puuviljad). Vahemeredieedi soovitusel on tarbida maiustusi mitte üle 50 g nädalas.

- **Eelista vähem magusaid puuvilju ja marju ning jälgi magusate puuviljade (banaani, hurmaa, mango jt) ja kuivatatud puuviljade tarbimisel koguseid.**

- **Tärkliserikkaid köögivilju tarbi mõõdukalt.**

Tärkliserikasteks köögiviljadeks on näiteks kartul, pastinaak ja maguskartul.

- **Suurenda kaunviljade tarbimist.**

Kaunvilju (aedoad, herved, läätsed, kikerherved) on tervislik süüa vähemalt kolm korda nädalas või igapäevaselt. Täistaimetoitlased, et kompenseerida loomse valgu puudumist, peaksid kaunvilja rohkem tarbima. Kaunviljadeks on värsked või kuumtöödeldud herved või kuumtöödeldud aedoad, põldoad või läätsed. Leivamäärdena võiks kasutada hummust (kikerhernepasteet) või läätssepasteeti. Kaunviljad on heaks valguallikaks ja sisaldavad ka rikkalikult lahustumatuid kiudaineid, mis aitavad kolesteroolitaset langetada ja veresuhkru taset stabiliseerida. Konserveeritud ube on lihtsam tarbida, nende toitaineisisaldus säilib ka sel viisil töödelduna. Kuid eelista väiksema soola-, suhkru- ja äädikasisaldusega kaunviljakonserve.

- **Täisteratooted on kasulikumad.**

Täisteratooted on kiudaineterikkad ning sisaldavad vitamiine ja muid toitaineid rohkem kui rafineeritud teraviljatooted. Põhjamaade 2023. aasta toitumissoovitused soovitavad tarbida iga päev vähemalt 90 täisteratooted kuivainena päevas. Näiteks saab 200 g kaerahelbepudrust u 50 g, 100 g täisteraleiva söömisel u 30 g ja 100 g keedetud täisterapastast u 50 g täisteravilja.

Toidurasvade ja valkude tasakaal

Toidurasvad on meie tervisele üliolulised, seepärast ei tohi nende hulka liigselt piirata. Küll aga tuleb rasvu/õlisid hoolikalt valida. Menüü tuleb planeerida nii, et toiduvalikust saadavad erinevad rasvhapped oleksid tasakaalus. Rasvhapped jagatakse kolme suuremasse gruppi – **küllastunud ja küllastumata rasvhapped ning transrasvhapped**.

Rasvu sisaldavad loomsed toiduained, aga ka seemned ja pähklid, mis on ühtlasi heaks taimse valgu allikaks. Kui neid tarbida tervislikes kogustes, siis kindlustavad nad meid peale rasvade ka piisava valguga. Lisaks saame taimset valku veel kaun- ja teraviljast.

Oluline on just loomsete toidurasvade ja valkudega piiri pidada. Liha- ja piimatoodete ülemäärane tarbimine annab meile küllastunud rasvhappeid ja loomset valku liiga palju, mis ei ole enam tervislik, sest viib menüüs loomse ja taimse valgu tasakaalust välja. Loomse valgu poolest on eriti rikkad kõik lihatooted, piimatoodetest aga annavad tublisti loomset valku eeskätt juust ja kohupiim. Taimse valgu allikad on kaunvili, seemned ja pähklid ning täisteravili. Kaun- ja teraviljades on 100 g kohta palju vähem valku kui loomsetes toiduainetes (30 g vs 7-9 g).

Täistaimetoitlastel ja veganitel võimaldab valguvajaduse rahuldada erinevate taimsete valguallikate kombineerimine. Kui loomset valku üldse ei tarbita, siis tuleks päevaseid köögi-, tera- ja kaunviljakoguseid suurendada ning tarbida lisaks B12 vitamiini lisandit.

Küllastumata rasvhappeid rikkalikult sisaldavad toiduained

Rohkesti küllastumata rasvhappeid leidub rasvarikastes taimsetes toiduainetes ja kalas:

- **Kala vt mereande** soovitatakse süüa vähemalt 3 korda nädalas. Põhjamaade toitumissoovitused on süüa 300-450 g kala või mereande nädalas, millest 200 g peaks olema rasvane kala. Kala ja mereannid kindlustavad meid väga väärtuslike oomega-3 rasvhapetega (EPA ja DHA).

- Omega-3 rasvhappeid sisaldavad ka paljud seemned, kuid teisel kujul – alfa-linoleenhappena. **Alfa-linoleenhapet leidub lina- ja tudraõlis, tšii-, kanepi- ja Siberi seederänniseemnetes, vähesel määral ka rapsi- ja sojaõlis ning Kreeka pähklites.**
- **Pähkleid, seemneid või mandleid** soovitatakse süüa 20-30 g päevas eelistades soolamata või nõrgalt soolatud tooteid.
- **Oliiviõli ja/või avokaadot** soovitatakse tarbida kahel kuni kolmel korral päevas, Vahemere dieedi soovitus on 30-40 g oliiviõli päevas, Põhjamaade toitumissoovitus on oomega-3 rasvhapeterikast õli 25 g päevas.

Oluline on tasakaal oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete vahel. Toiduõlid, kus on rikkalikult oomega-6 rasvhappeid, kuid väga vähe või üldse mitte oomega-3 rasvhappeid, on maisiõli, päevalilleseemneõli, viinamarjaseemneõli ja saflori- ehk värvohakaõli. Neid tuleks tarbida koos oomega-3 rikaste õlidega. Või kasutada hoopis *extra virgin* oliiviõli. Teiselt poolt aga pole vajadust liialdada oomega-3 rasvhapete poolest rikaste toiduainetega, sest organism neid rasvhappeid väga palju ei vaja.

Oluline on kinni pidada toiduõli säilitamisnõuetest. Oomega-3 ja oomega-6 rasvhapped on kuumatundlikud. Kala kui rikkalikult oomega-3 rasvhappeid sisaldavat toiduainet on soovitatav küpsetada mitte kõrgemal temperatuuril kui 175 kraadi. Enamus õlisid rääsuvad kergesti ka valguse ja õhuhapniku toimel. Rääsumisaltid on ka pähklid, seetõttu tuleks toiduks tarvitada vaid õigesti säilitatud ja kahjustumistunnusteta (muutunud välimus, halb lõhn, kibe või ebameeldiv maitse) pähkleid. Tudraõli ja tšiiaseemneõli on oomega-3 rasvhapeterikkad õlid, mis taluvad aga kuumutamist hästi.

Õiges vahekorras peavad olema ka küllastumata ja küllastunud rasvhapped. Küllastunud rasvhappeid ei tohiks menüüs olla üle 10%, haiguste ennetamiseks aga oleks hea veelgi väiksem osakaal – alla 8%.

Küllastunud rasvhapete poolest rikkad loomsed toiduained

Küllastunud rasvhappeid sisaldavad eriti ohtralt rasvased liha- ja piimatooted. Küllastunud rasvhapete rikkad on ka niisugused taimsed toidurasvad, nagu **kookosrasv, sheavõi ehk võiseemnikuvõi, palmirasv ja kakaovõi**, mille tarbimisega ei ole soovitatav liialdada.

LIHA, MUNA JA PIIMATOOTEID võib, aga ei pea tarbima iga päev. Tervislik on süüa vaid kvaliteetset loomset toitu mitte ja rohkem kui paaril korral **päevas**, ning portsjonid olgu väikesed.

- **Punase ja töödeldud liha** tarbimist soovitatakse piirata. Mõni päev nädalas võib olla lihavaba, eriti kui menüüsse jäävad muud loomsed toidud – kala, muna ja piimatooted. Võimalusel vali metsloomade /-lindude või looduslikku toitu tarbivate vabalt peetavate kodulindude ja karjamaal peetavate loomade liha. Punasele lihale eelista nahata linnuliha. **Korraka on soovitatav süüa vaid 1 muna või 60 – 70 g liha.** Vähenda töödeldud lihatoodete söömist.
- Väga tervislikud ehk toitainerikkad lihatooted on **siseelundid**, kuid nendega ei ole hea liialdada.
- **Punase liha** (sea-, veise- või lambaliha) tarbimissoovitus on Vahemere dieedi korral umbes 200 g nädalas eelistades väiksema rasvasisaldusega sise- või välisfileetükke.
- **Muna** tarbimissoovitus on 2-4 muna nädalas kuni 1 muna päevas.
- **Valge liha** (linnu- või küülikuliha) tarbimissoovitus Vahemere dieedi korral on 100 – 200 g nädalas.

- **Piimatooteid võib tarbida paar -kolm korda päevas** eelistades madalama rasvasisaldusega ja fermenteeritud piimatooteid. Eelista hapupiima ja madalama rasvasusega maitsestatamata jogurtit (kääritatud toodetes on head bakterid), 2,5 %-list piima, taluvõid ja lahjat kodujuustu. Vähenda magustatud ja väga rasvaste piimatoodete tarbimist, sh tarbi vähem võid. Rasvast juustu, kodujuustu, jogurtit, hapukoort ja rõõska koort tarbi harva ja väikestes kogustes.

Tööstuslikult töödeldud toidud ja transrasvhapped

Võimalusel tuleks vältida kõikvõimalikke tööstuslikult töödeldud toidurasvu. Teatud toidud, eriti kondiitritooted, sisaldavad mittesoovitavaid osaliselt hüdrogeenitud rasvu (transrasvhappeid), mida tuleks **täielikult vältida**. Arvestada võiks ka sellega, et rasvarikkad piimatooted sisaldavad looduslikke transrasvhappeid, mis ei ole kahjulikud, kuid millega ei ole kasulik liialdada.

Viimase aja toitumissoovitused ei anna enam normi ei transrasvhapetele ega kolesteroolile, sest soovitusi järgides ei ole tarbitavad kogused tervisele kahjulikud.

Töödeldud toite, nagu kalapulgad, vorstid, viinerid, sardellid, salaami jms on soovitatav mitte tarbida või tarbida väga harva. Vahemere dieedi tarbimissoovitus on vähem kui 50 g nädalas.

Kasutatud allikad:

1. 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>
2. D'Alessandro, A., Lampignano, L., De Pergola, G. (2019). Mediterranean Diet Pyramid: A Proposal for Italian People. A Systematic Review of Prospective Studies to Derive Serving Sizes. *Nutrients*. 11(6):1296. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6628543/>
3. Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. (2025). Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2025-01/tabelraamat_13.1.25.pdf