


 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Kuidas pere sissetulek mõjutab toiduvalikuid?

Rahvastiku toitumise uuring 2014

Eha Nurk

 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Rahvastiku toitumise uuring - ajakava








- 2007 - algas kavandamine
- 2011-2012 katseuuringu ettevalmistamine
- 2012 - katseuuringu välitööd
- 2013 - põhiuuringu ettevalmistamine
- 2013-2015 - põhiuuringu välitööd ja jooksev andmete kvaliteedikontroll
- 2015-2016 - andmete puhastamine
- 2016 - andmete kodeerimine FoodEx2 järgi
- 2016... - andmete analüüs ja publikatsioonid
- 2017 - standardtabelid TSTUA-s
- 2017 - uuringu raport
- 2018 - uue uuringu kavandamine


 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Rahvastiku toitumise uuring - eesmärk








usaldusväärsete ja põhjalike toitumist ja toidu koostist käsitlevate andmete kogumine

- andmed üksikisiku täpsusega
- üldistatav riskihindamise teostamiseks
 - tasakaalustamata toitumine
 - toiduohutus
- muutused üle aja
- kaasatus Euroopa Toiduohutusameti hinnangutesse
- võrreldavus teiste Euroopa riikidega
- erinevaid vajadusi katvad sekkumismeetmed
- teadustöö


 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Metoodika I

- Esinduslik kihitatud juhuvalim
 - vanus, sugu, rahvus, elukoht
- Neli aastaaga ja seitse nädalapäeva
- Lühiajaline toitumine
- Kaks 24 h küsitlust kahel mittejärjestikusel päeval, u kahepäevase vahet
- terviklik toitumine (sh väljaspool kodu, joogivesi, toidulisandid)
- toidupäevik (<10 a) & meenusmeetod (>11 a)
- CAPI meetod (*computer assisted personal interview*)
- NutriData pro
- Toiduohutus
 - kaubamärk, rikastamine, tootmis-, valmistus- ja säilitusviisid, kasutatud pakkematerjalid

Kella-aeg	Söömise koht Kodu: lasteaed/ kool; toitlustusasutus; mujal (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Toote täpne nimetus (tootja ja kaubamärk), rasvasisaldus, kvalitatiivne info, tootmise/ kasvatamise viis, toidu valmistamise/tootmise koht, päritolu, pakematerjal, säilitusmeetod ja esmane valmistusmeetod, valmistamisviis enne tarbimist, valmistusaste/riskantne komponent, söödud osa, rikastamine, lisaained, lõhna- ja maitseained.	Tarbitud kogus Pildi number ja täht, mahumõõt (nt, 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.
7.45	Kodu	Sai	Kirde sai; Leibur; Eesti; kilekott	1 viil
		Margarin	Voimix margariin 80%; Soome; karbis; rikastamiseks lisatud vitamiini A, D, E; Lisaained: happesuse regulaatorid (naatriumkarbonaadid, sidrunhape), toiduvärv (betakaroteen), emulgaatorid (rasvhapete mono- ja diglütseriidid, sojaletsitiin).	Piit 10-B
		Moos	Salvest maasikamoos Meie Mari; Eesti; klaas, metallist kaanega; lisatud suhkruga; konserveeritud, lisaained: E440, E330	Piit 12-C, ½
		Tee	Lipton Yellow Label Tea; Poola; paber; kuivatatud	Piit 2-D
		Suhkur	Dan Sukker valge kristallsuhkur; Taani; paber	2 tl
		Puuvilja mahl	Põltsamaa õunamahl 100%; Eesti; kartong-plast (tetrapakis); pastöriseeritud	Piit 1-B, ¾ klaasi
10.00	Lasteaed	Õun	Isekasvatatud; kooreta; südameta; toores	1 väike õun



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Metoodika II

- • Pikaajaline toitumine
- • Toidu tarbimise sagedusküsimustik
 - • >200 toitu või toiduainet
 - • hooajalisus
 - • tarbimise sagedus
 - • tüüpiline tarbimiskogus
- • Toitainete omastamist mõjutavad elustiili tegurid:
 - • kehaline aktiivsus
 - • suitsetamine
- • Sotsiaal-demograafilised näitajad
- • Antropomeetrilised näitajad

4. PUUVILJAD


Vastake kas ühe kuu või ühe nädala kohta ning ärge unustage märkida kogust ühe päeva kohta.

Hooajaliste viljade tarbimisel täpsustage mitme nädala kohta aastas selline tarbimissagedus kehtib.

Arvestage nii värskest söödud, kuumtöödeldud, külmutatud kui ka toidu koostises olevad puuviljad.

- „toos“ tähendab tikutoosi suurust ja paksust tükki

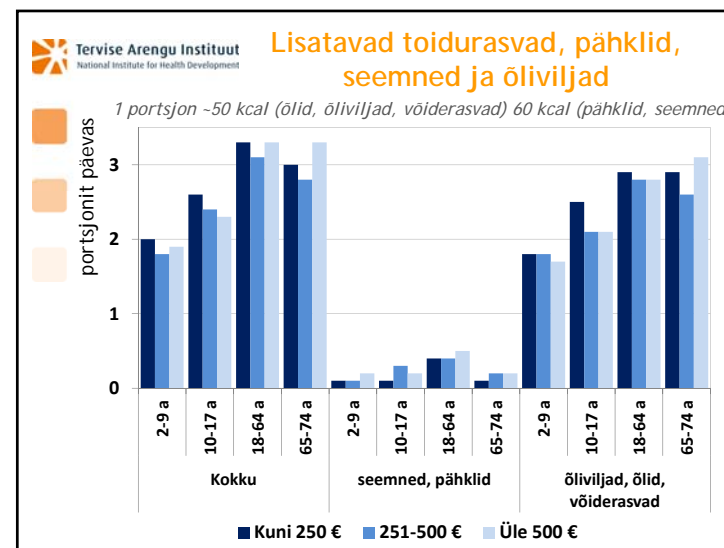
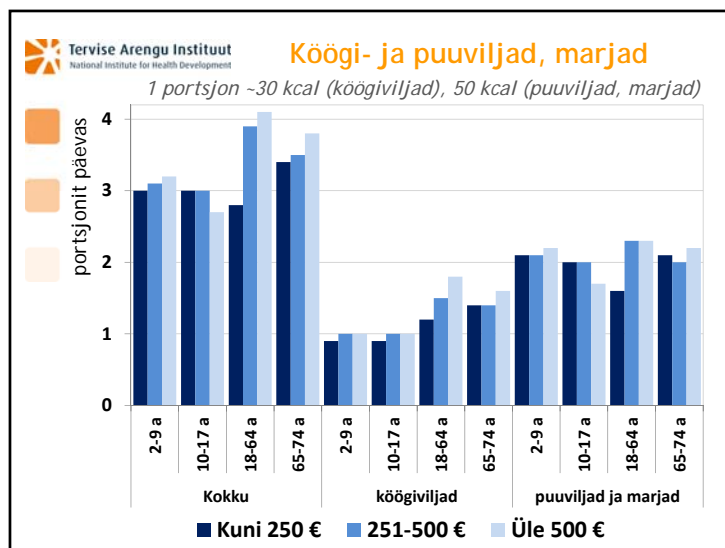
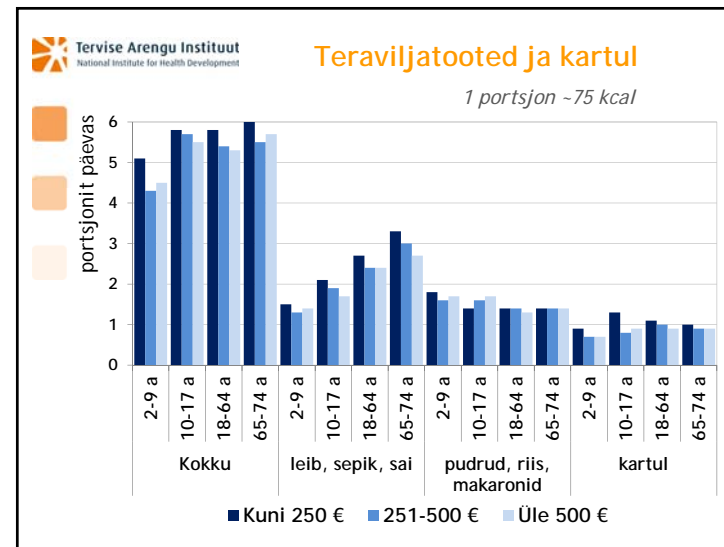
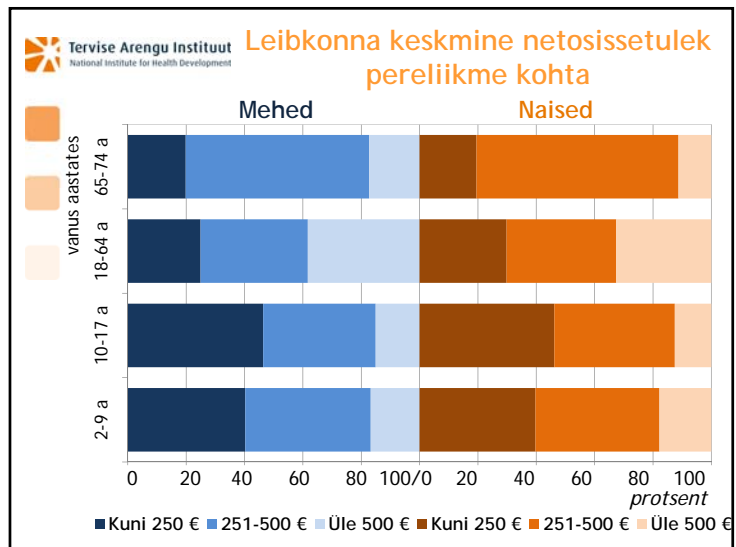
	Nädalate arv hooajaliselt				Päeva nädalas					Kogus ühe päeva kohta			
	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6	7	½	1	2	3+
Õun	<input type="checkbox"/>	52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	tk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Sidrun	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	viil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbuus, melon (puhastatult)	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 too-si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

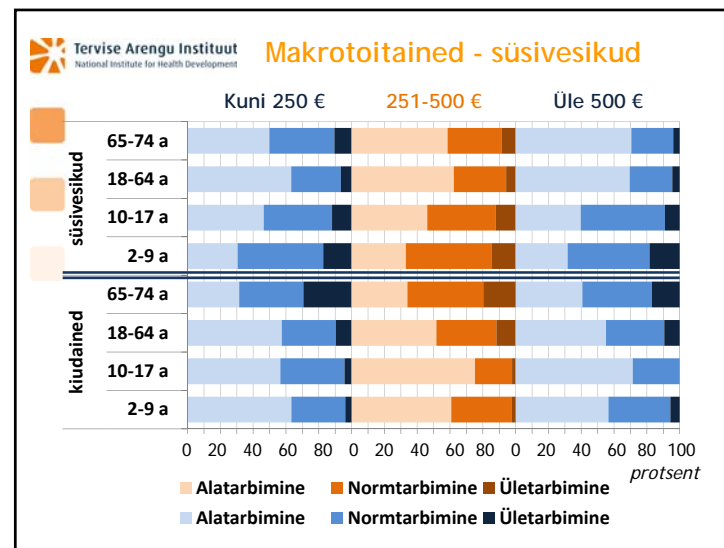
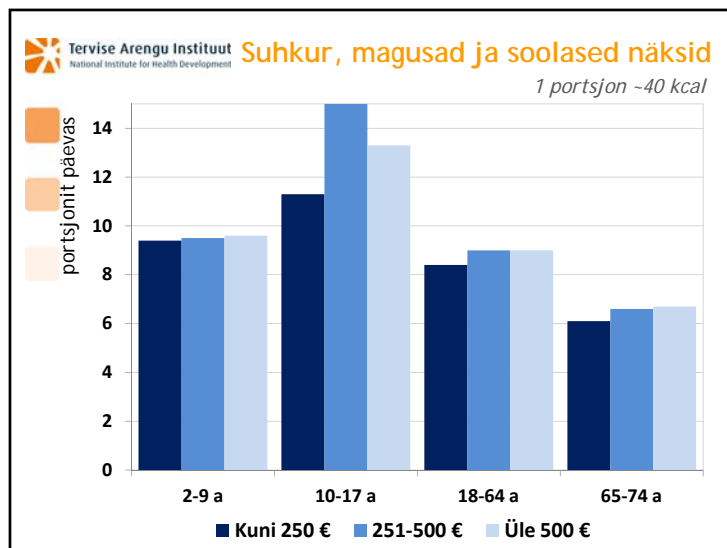
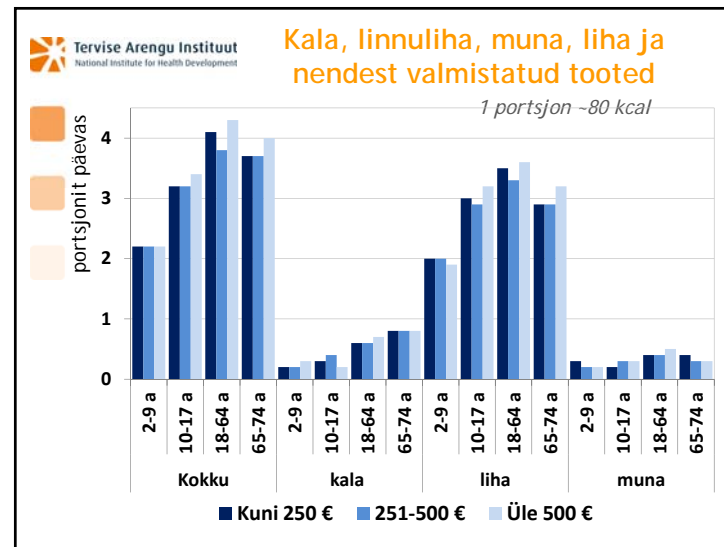
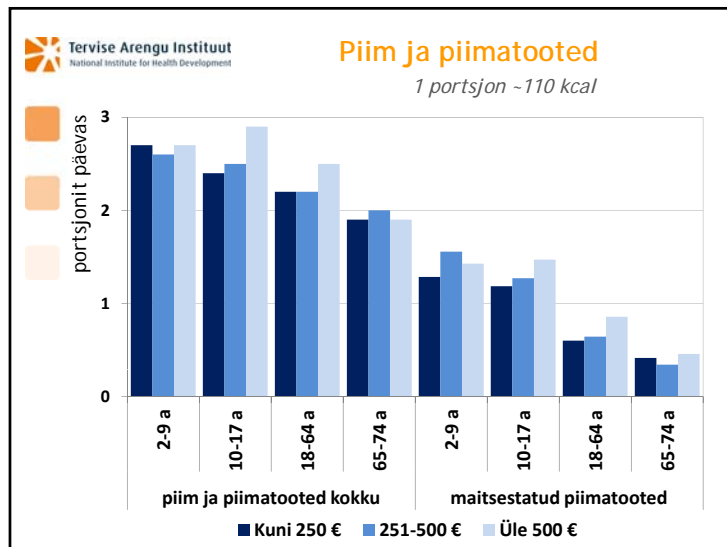


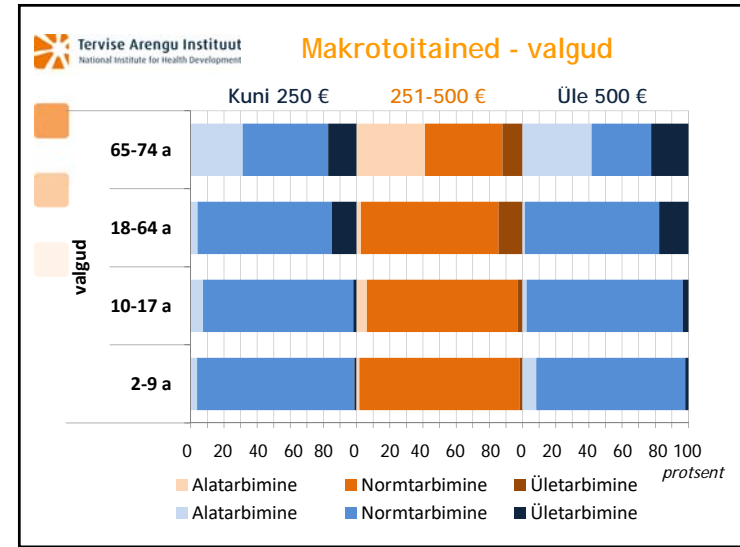
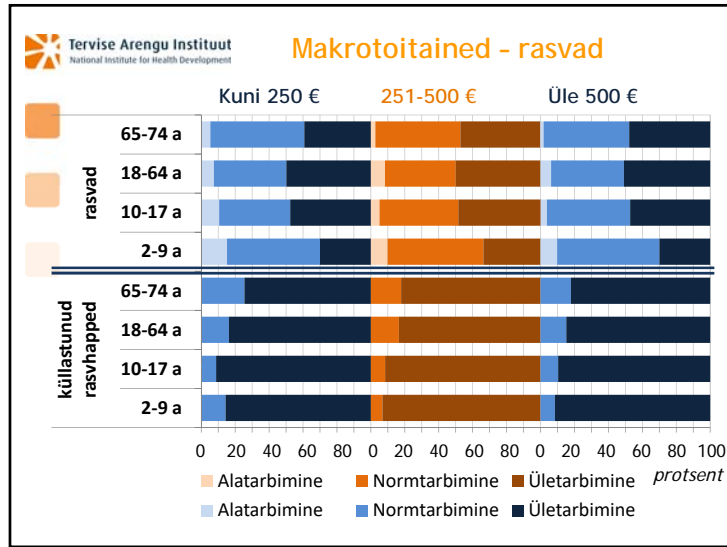
Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Valimi jaotus ja osalusprotsent

Vanus	Eesmärk	Kutsed	Osalejad	Lõplik osalus	
					N
					%
3-11 k	520	1 057	535	504 (+5)	47,7
+ imetavad emad	-400		399	379	
1-2 a	831	635	294	268 (+5)	42,2
3-10 a	1 109	1 732	892	806 (+10)	46,5
11-17 a	791	924	350	300 (+15)	32,5
18-64 a	4 989	7 812	2 442	2 124 (+70)	27,2
65-74 a	801	1 771	593	525 (+15)	29,6
Kokku	9 041+400	13 931	5 106+399	4 527+379 = 4 906 (+120)	32,5





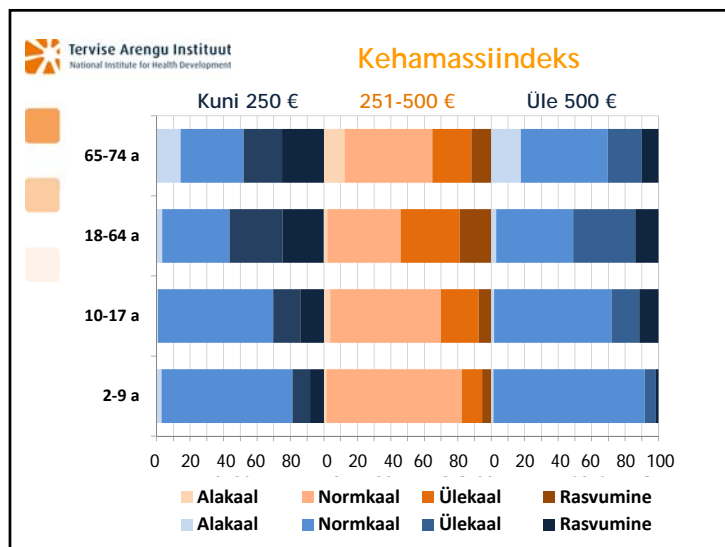


Mikrotoitained - vitamiinid

	2-9 a			10-17 a			18-64 a			65+ a		
	<250	251-500	>500	<250	251-500	>500	<250	251-500	>500	<250	251-500	>500
Vitamiin A, RE	755	711	610	869	821	547	1 021	1 094	973	1 129	1 053	931
Vitamiin D, µg	2	2	3	2	3	3	5	5	5	5	5	7
Vitamiin E, mg	6	6	6	8	8	8	8	9	10	7	7	8
Vitamiin B1, mg	0,8	0,8	0,8	1	1	1	0,9	1	1	0,8	0,8	1,1
Vitamiin B2, mg	0,9	0,9	0,9	1	1	1,1	1	1,1	1,2	1	0,9	1,2
Vitamiin B3, NE	19	19	19	24	24	27	27	28	31	24	23	27
Vitamiin B6, mg	1,1	1,1	1,2	1,3	1,3	1,5	1,2	1,4	1,5	1,1	1,1	1,5
Folaadid, µg	148	147	152	179	173	171	163	186	200	171	157	157
Vitamiin B12, µg	4,4	4,5	4,2	5,2	5,1	4,2	6,7	7	6,7	8,2	6,5	6,9
Vitamiin C, mg	73	80	90	85	90	96	54	80	89	59	62	71

Mikrotoitained - mineraalained

	2-9 a			10-17 a			18-64 a			65+ a		
	<250	251-500	>500	<250	251-500	>500	<250	251-500	>500	<250	251-500	>500
Naatrium, mg	1 286	1 239	1 271	1 783	1 770	1 846	2 095	2 099	2 350	1 909	2 053	2 001
Kaltsium, mg	722	705	735	770	782	832	674	695	775	622	620	572
Kaalium, g	2,7	2,6	2,7	3,1	3	3	3,2	3,4	3,6	3,1	3	3,2
Magneesium, mg	229	222	233	263	269	269	298	312	345	277	275	291
Fosfor, mg	1 014	981	1 023	1 134	1 148	1 227	1 179	1 214	1 336	1 100	1 085	1 123
Raud, mg	9	9	9	11	11	11	12	12	13	11	11	16
Tsink, mg	7	7	7	9	9	9	9	10	11	9	9	9
Vask, mg	1	1	1	1,2	1,2	1,1	1,2	1,4	1,3	1,2	1,2	1,2
Jood, µg	121	115	116	132	131	136	121	117	125	110	109	99
Seleen, µg	39	38	38	46	48	52	55	54	60	52	50	53



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Kokkuvõte - toidurühmad

Madalaima sissetulekuga rühmas võrreldes keskmise või kõrgema sissetulekuga on:

- tärkliisrikaste toiduainete tarbimine suurem
 - leib-sai-sepik, lapsed ja teismelised ka kartul
- puu- ja köögiviljade tarbimine väiksem
 - tööealised ~1/3 ↓, eakad ~1/10 ↓ (teismelised ~1/10 ↑)
- lisatavate toidurasvade tarbimine suurem (eriti teismelistel)
 - pähklike-seemnete tarbimine väiksem
- piima ja piimatoodete tarbimine väiksem (eriti teismelistel)
 - magusad piimatooted nii teismelistel kui tööealistel
- liha-kala-muna tarbimine pisut väiksem
- magusa tarbimine väiksem (eriti teismelistel, lastel erinevus puudub)

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

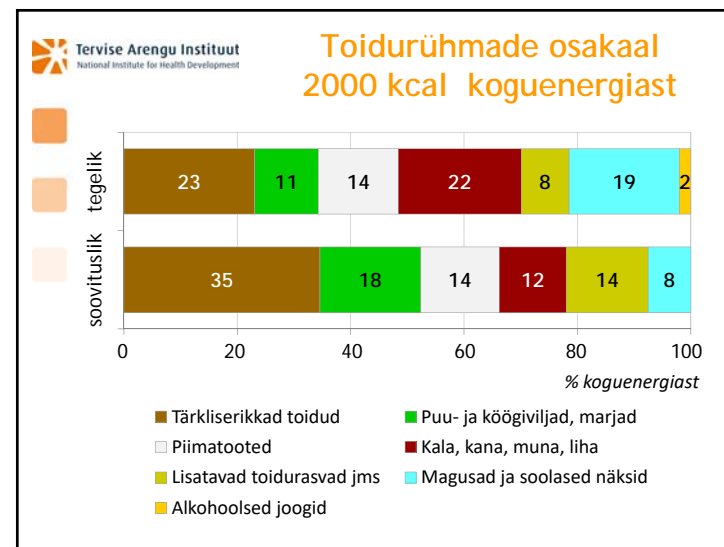
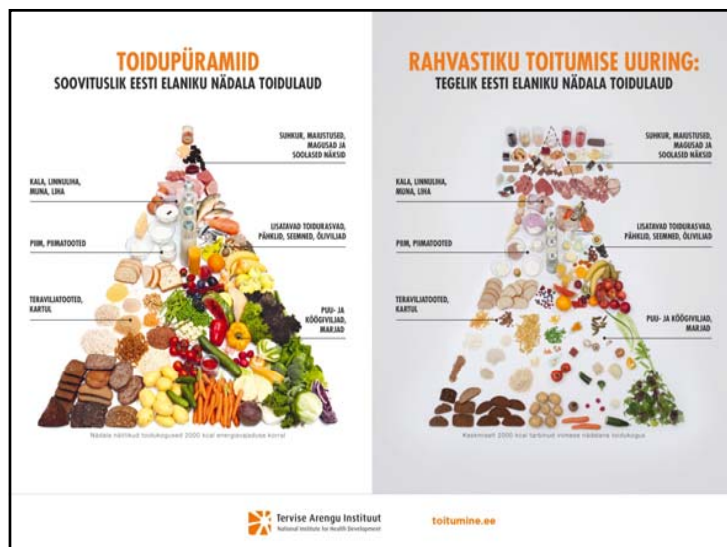
Kokkuvõte - toitained

- Süsivesikute alatarbimine (sh ka kiudained eraldi arvestatuna) on kõigis vanuserühmades väikseim madalaima sissetulekuga rühmas
- Rasvade ületarbimise osakaalud vanuserühmade lõikes on erinevates sissetulekurühmades sarnased, va eakad kellel ~20% ületarbimist vähem madalaima sissetulekuga rühmas
- Valkude alatarbimine eakate hulgas kõige väiksem madalaima sissetulekuga rühmas: 31% vs 41-42%
- Ca, Mg ja I saadavus toidust kasvab teismelistel ja tööealistel koos sissetulekuga, eakatel Ca ja I puhul vastupidine suundumus
- Vitamiin D pisut kõrgem suurima sissetulekuga rühmas
- Vitamiin A teismelistel normist madalam kõrgeima sissetulekuga rühmas

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Kokkuvõte - kehamassiindeks

- Täiskasvanute hulgas normaalkaaluliste osakaal (~40%) väikseim madalaima sissetulekuga rühmas
- Teismeliste puhul ülekaaluliste ja rasvunute hulk sarnane sõltumata sissetulekust
- Lastel madalaima sissetulekuga rühmas kaks korda rohkem ülekaalulisi ja rasvunuid kui kõrgeima sissetulekuga rühmas: 19% vs 9%



Täna kuulamast!
eha.nurk@tai.ee

Eesti Teadusagentuur
Estonian Research Council

TerVE

EFSA
European Food Safety Authority

EUMenu