



Toitumissoovituste uuendamisest Eestis

Tagli Pitsi, TAI toitumisekspert



Eesti esimesed toitumissoovitused

- 1995.aastal
- Sotsiaalministeerium
- <https://www.riigiteataja.ee/akt/31024>
- Tingis vajadus Eesti enda soovituste järele, et
 - ühtlustada seisukohad vastavalt eesti toiduturu muutumisele
 - nõukogude-aegsete normide erinevusele EL omadest



EESTI TOITUMIS- JA TOIDU- SOOVITUSED



- Umbes 10 aastat pärast esmaseid soovitusi
- Vahepeal maailmas palju toidu- ja toitumisuuringuid
- Sellel põhinevalt muutused toitumissoovitustes
- Soovitused leiab:

<http://www.terviseinfo.ee/et/truekised/download/285>



- Ülevaade kehtivatest toitumis- ja toidusoovitustest Eestis
- Eesti elanikkonna tervis ja toitumisharjumused
- Eesti toitumis- ja toidusoovituste koostamise alused
- Eesti toitumissoovitused
- Toidusoovitused
- Toidu ohutus
- Soovitatav kehalise aktiivsuse tase

LISAPEATÜKID

- Makrotoitainete soovitused kuni 3-aastastele lastele
- Laste toitumine koolieelses lasteasutuses ja koolis
- Kõrgenenud vererõhuga inimeste toitumine
- Kõrgenenud vere kolesteroolitasemega inimeste toitumine

Toitumissoovitused eri gruppidele

- Spetsialistidele

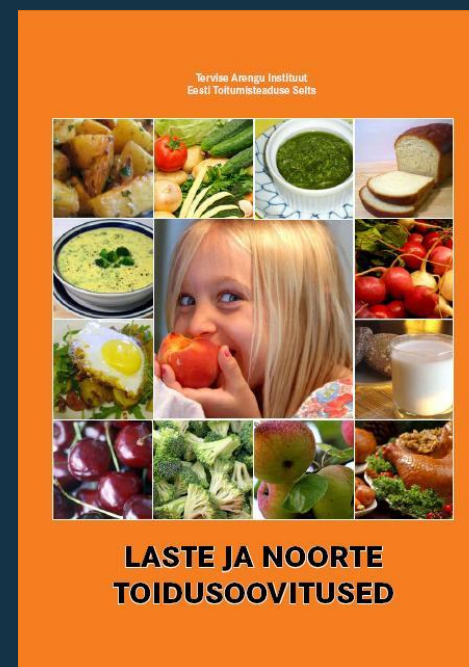
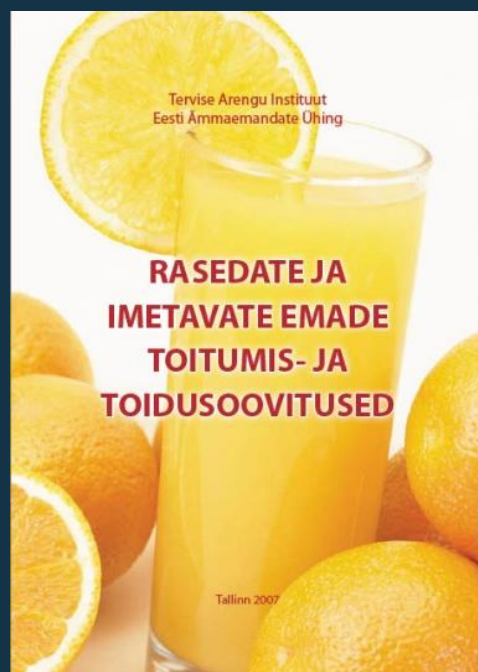
- Rasedate ja imetavate emade toitumis- ja toidusoovitused

- Eakate inimeste toitumine ja kehaline aktiivsus. Toitumis- ja toidusoovitused

- Laste ja noorte toidusoovitused (-18.a)

- Elanikkonnale

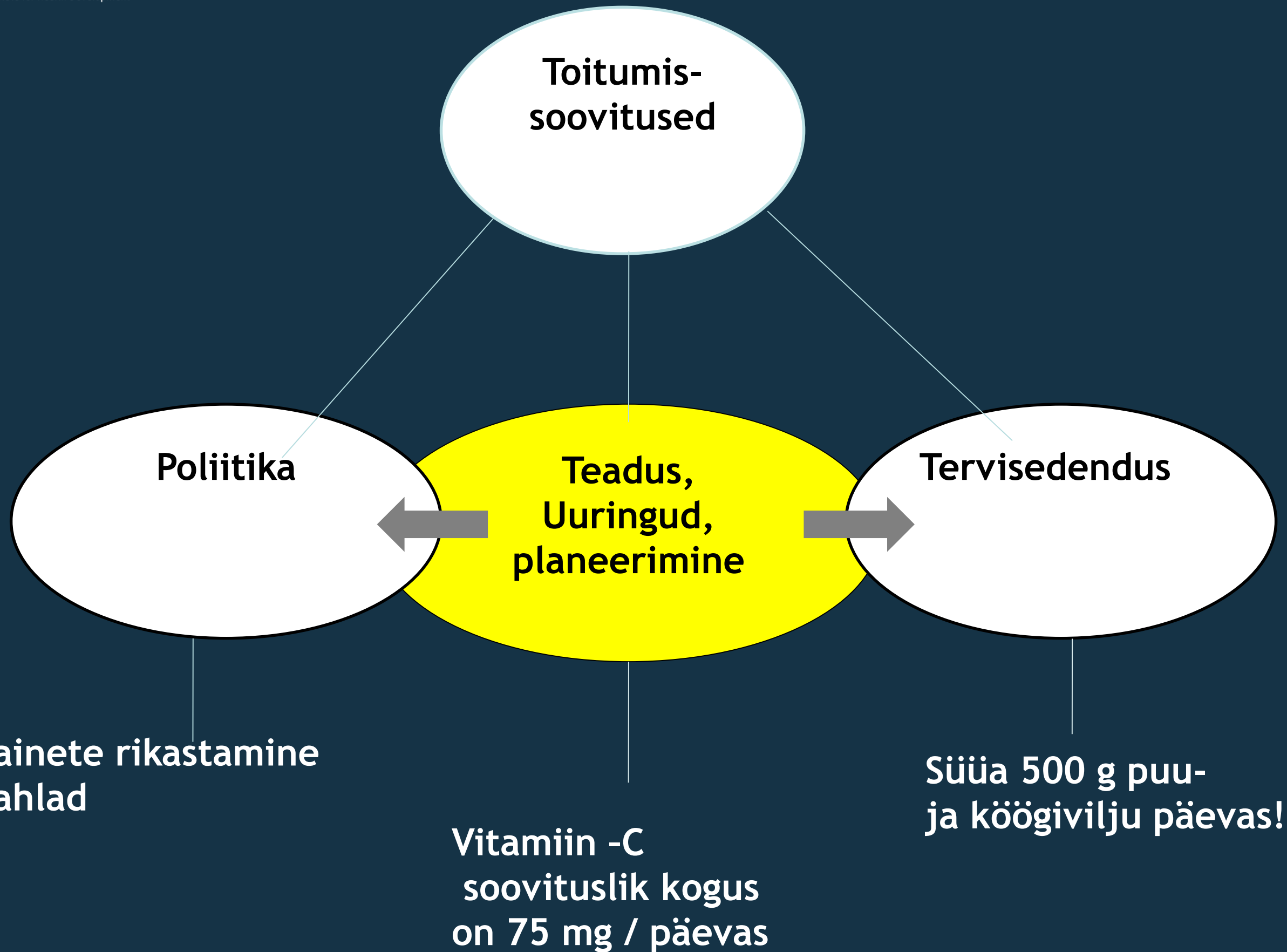
- Noorte toitumis- ja toidusoovitused (18-26.a)



Eesti toitumissoovituste uuendamine, 2012 -2014

- Peab põhinema tõendusmaterjalil , mitte ekspertarvamusel
- Töörühma on kaasatud kõik valdkonna olulised osapooled
- Huvide konfliktide välistamine
- Eesti sotsiaalmajandusliku kontekstiga arvestamine
- Avalik arutelu
- Publitseerimine

- Vajadusel aluseks normatiivide muutmiseks, s.h institutsionaalses toitlustamises (koolid, haiglad)
- Vajadusel aluseks defitsiidi ja liia hindamiseks uuringutes
- Aluseks seadusandlikele meetmetele
- Elanikkonna teavitamiseks



Toiduainete rikastamine
(nt mahlad)

Vitamiin -C
soovituslik kogus
on 75 mg / päevas

Süüa 500 g puu-
ja köögivilju päevas!

Põhimõisted

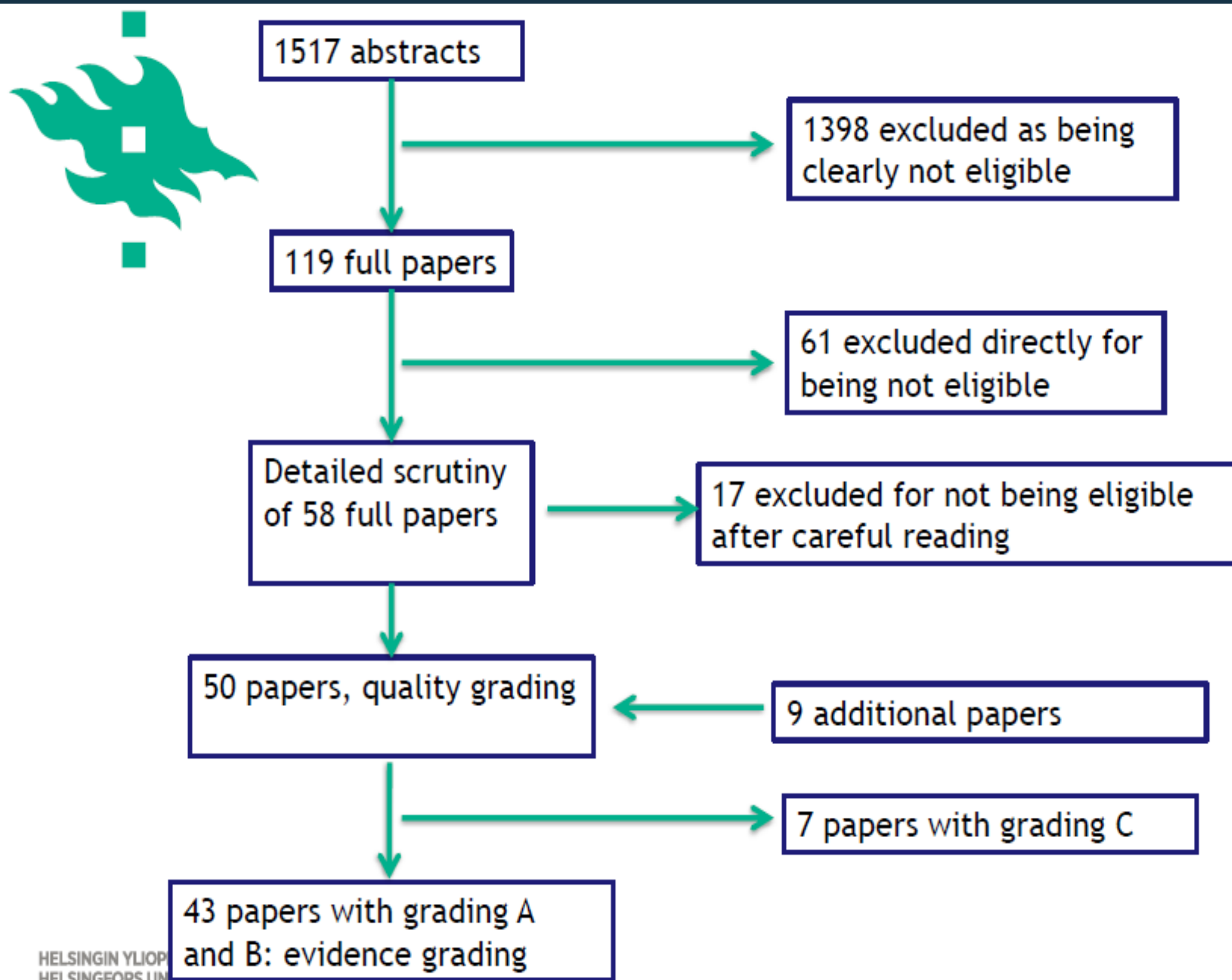
- **Toitumissoovitused (*Nutrition Recommendations*)** - teaduslikel uurimistulemustel põhinev juhend, mis annab soovitused toiduenergia, makrotoitainete, vitamiinide ja mineraalainete ööpäevaseks tarbimiseks
- **Toidusoovitused (*Food Based Dietary Quidelines*)** - juhend, mis annab soovitused toiduainete ja roogade valikuks ööpäeva lõikes

Riiklikud toitumissoovitused on tõenduspõhised ja lähtuvad hea tervise juures olevate elanikkonna rühmade vajadustest

Soovituste aluseks on tõenduspõhisus

- See tähendab rahvusvahelistele üldtunnustatud reeglitele vastavate, valideeritud ja reprodutseeritavate teadusuuringute publitseeritud tulemuste kasutamist
- Tõenduspõhiseks loetakse tulemusi, mis on saadud sarnaste uuringute läbiviimisel eri ühiskondades ning erinevates soo- ja vanusrühmades

Systematic review



Eestis võtavad toitumissoovituste koostamisest otseselt või kaudselt osa järgmised asutused-organisatsioonid

- Sotsiaalministeerium
- Tervise Arengu Instituut
- Eesti Haigekassa
- Põllumajandusministeerium
- Veterinaar- ja Toiduamet
- Eesti Maaülikool
- Tartu Ülikool
- Tartu Ülikooli Tervishoiu Instituut
- Tallinna Tehnikaülikool
- Tallinna Tervishoiukõrgkool
- Tartu Tervishoiu Kõrgkool

Eestis võtavad toitumissoovituste koostamisest otseselt või kaudselt osa järgmised asutused-organisatsioonid

- Tartu Ülikooli Kliinikum
- Ida-Tallinna Keskhaigla
- Eesti Perearstide Selts
- Endokrinoloogide Selts
- Eesti Lastearstide Selts
- Eesti Ämmaemandate ühing
- Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon
- Eesti Toitumisteaduse Selts
- Eesti Tervisedenduse Ühing
- Eesti Toiduainete Tööstuse Liit



Põhjamaade toitumissoovituste eesmärk

- tervise edendamine
- rasvumise riski vähendamine
- krooniliste haiguste ennetamine, eeskätt:
 - südame-veresoonkonnahaigused
 - II tüüpi diabeet
 - pahaloomulised kasvaja

Põhjamaade toitumissoovitused leiab:

<http://www.norden.org/en/publications/publikationer/2014-002>



Suurim erinevus võrreldes varasemaga

- energiat sisaldavate toitainete asemel on põhirõhk kogu toiduvalikul
- energiat sisaldavate toitainete kohta ei anta selgeid soovitusi
- rõhutatakse toiduainete kvaliteeti nii toitainete allikana kui ka tervisele üldse



Toiduvaliku muutmise soovitus

Suurendada järgmiste toitude tarbimist

Köögiviljad (sh kaunviljad)

Puuviljad ja marjad

Kala ja mereannid

Pähklid ja seemned



Toiduvaliku muutmise soovitused

Asendada

Rafineeritud teraviljatooted	täisteratoodetega
Või ja võid sisaldavad rasvkatted	taimeõli ja selle baasil rasvkatetega
Suure rasvasisaldusega piimatooted	väherasvastega



Toiduvaliku muutmise soovitus

Piirata

Töödeldud liha, punane liha

Karastusjoogid ja suhkrut sisaldavad tooted

Sool

Alkohol (mitte üle 5 %E)

Erineva kehalise koormusega energiasaamise võrdlusväärtused, kcal päevas

NNR 2012			ETTS 2006		
	PAL 1,6	PAL 1,8		PAL 1,6-1,7	PAL 1,8-1,9
N 18-30	2250	2500	N 19-30	2050	2500
N 31-60	2100	2350	N 31-60	2000	2450
N 61-74	1950	2150	N üle 60	1850	2200
M 18-30	2800	3150	M 19-30	2800	3150
M 31-60	2600	2950	M 31-60	2700	3050
M 61-74	2300	2600	M üle 60	2300	2600

Põhitoitainete osatähtsused energiast

	NNR2012	Eesti 2006
Valgud, %E	10-20	10-15
Rasvad, %E	25-40	25-30
Süsivesikud, %E	45-60	55-60
Küllastunud rasvhapped, %E	max 10	max 10
Monoküllastumata rasvhapped, %E	10-20	10-15
Polüküllastumata rasvhapped, %E	5-10	5-10

Vitamiin D - täiskasvanud ja üle 2-aastased lapsed

NNR 2012	ETTS 2006
2-74-aastased 10 µg päevas	2-60-aastased 7,5 µg päevas Alates 61 a. - 10 µg
Inimestel, kes ei ole regulaarselt päikesevalguse käes, on päevane soovitus 20 µg vitamiin D ₃ - s.o 10 µg toidulisandist ja 10 µg toidust	
Ülempiir	
100 µg päevas	50 µg päevas



Ettekande koostamisele aitasid kaasa
ja selle eest tänusõnad:

Anneli Sammel

Tiiu Liebert

Sirje Vaask



Täna tähelepanu eest!