

Laste toitumisest lastearsti pilgu läbi

Ülle Einberg
Tallinna Lastehaigla,
14.06.2017

Toitumiskultuur –
õpeta ja ole eeskujuks



Toit peab olema
lapsesõbralikult
serveeritud



Toit on looming, kuhu kaasata lapsi



Ettekande teemad

1. Tasakaalustatud toitumise põhimõtted lastel
2. Õiged toitumisharjumused
3. Toitumisega seotud tervise probleemid ja/või haigused lastel (rasvumine)
4. Veganlus – Eestis leviv eluviis

Tasakaalustatud toitumise eesmärgid

- Toit peab rahuldama lapse vajadused kasvamiseks ja arenemiseks
- Maitsemeele arendamine toidu mitmekesistamise kaudu
- Vältida tähtsate RH, raua ja kaltsiumi puudust lapse organismis
- Vältida toiduga liigset valgu, soola, suhkru saamist

Lapse pikkus ja kaal kui tervise näitajad

- Lapsed vanuses 0-3.a : kasvuprotsessid sõltuvad peamiselt toidust, vanuses 3-10.a. kasvamine sõltub lisaks mitme olulise hormooni toimele (kasvuhormoon, IGF-1, kilpnäärme hormoon)
- Keskmiselt kasvavad lapsed
 - 1.eluaastal 24-25cm aastas
 - 2.eluaastal 12-13 cm aastas
 - 3.eluaastal 7-8 cm aastaspärast 3.eluaastat kuni murdeeani keskmiselt 5cm aastas
 - Murdeeas tüdrukutel lisandub 10cm/a ja poistel 12cm/a
- Keskmise kehakaal 1.a. 10kg, 5.a. 20kg, 10.a. 30kg
 - Murdeeas võib aastane kaaluiive olla 5-6kg

Toiduenergia ja makrotoitainete vajadus

- Lapse toiduenergia vajadus sõltub vanusest, soost, geneetikast, liikumisest
- **Makrotoitainete** vajadus ööpäevasest toiduenergiast lastel:
- Valgud 10-20%
- Süsivesikud 50-60%
- Rasvad 25-35% (imikutel ja väikelastel 40-45%)

Toiduvaliku tegemisel aluseks 4 põhimõtet:

- 1. Tasakaalustatus:** toidu tarbimine erinevatest toidugruppidest. Laps peab sööma segatoitu, s.t. kuni 25% loomse päritoluga toitu
- 2. Mõõdukus:** tarbida energiarikkaid rasva-ja suhkrurohkeid toite vähem
- 3. Mitmekesisus:** teha valikuid nii ühe toidugrupi piires kui ka toidugruppide vahel
- 4. Vastavus vajadusele:** energia saamine ja kulutamine peavad olema tasakaalus

Söö iga päev midagi viiest toidugrupist! Varieeri toite toidugruppide sees!



Õigete toitumisharjumuste kujundamine imikutel ja väikelastel

- Last peab toitma rahulikus õhkkonnas, kannatlikult ja mitte kiirustades. Uue maitsega harjumiseks kulub vahel 10-12x
- Pühendumine lapse toitmisele. Lapse söötmise ajal ei tohi tegeleda muude asjadega, ka lapse tähelepanu ei tohi hajutada, näiteks mängimine söömise ajal
- Lapse jälgimine toitmise ajal, eriti kui alustatakse lisatoidu pakkumist: kas laps on võimeline närima, neelama. Laps peab istuma kindlalt söögitoolis (kukkumise oht!)
- Lapsel peab olema lisaks oma söögikohale ka kindlad toiduajad
- Last toita kenasti kaetud laua taga kenadest lastepärastest lauanõudest. Tore kui laps sööb perega koos: pere sündmus
- Ei ole õige last sööma sundima.
- Lauakombed: 1a laps sööb lusikast, 3a – kahvliga, enne kooli laps sööb noa ja kahvliga.
- Enne sööki pesta käsi, pärast sööki õpetada kasutama salvrätikut



Tänavatoit – kas
hea või halb?

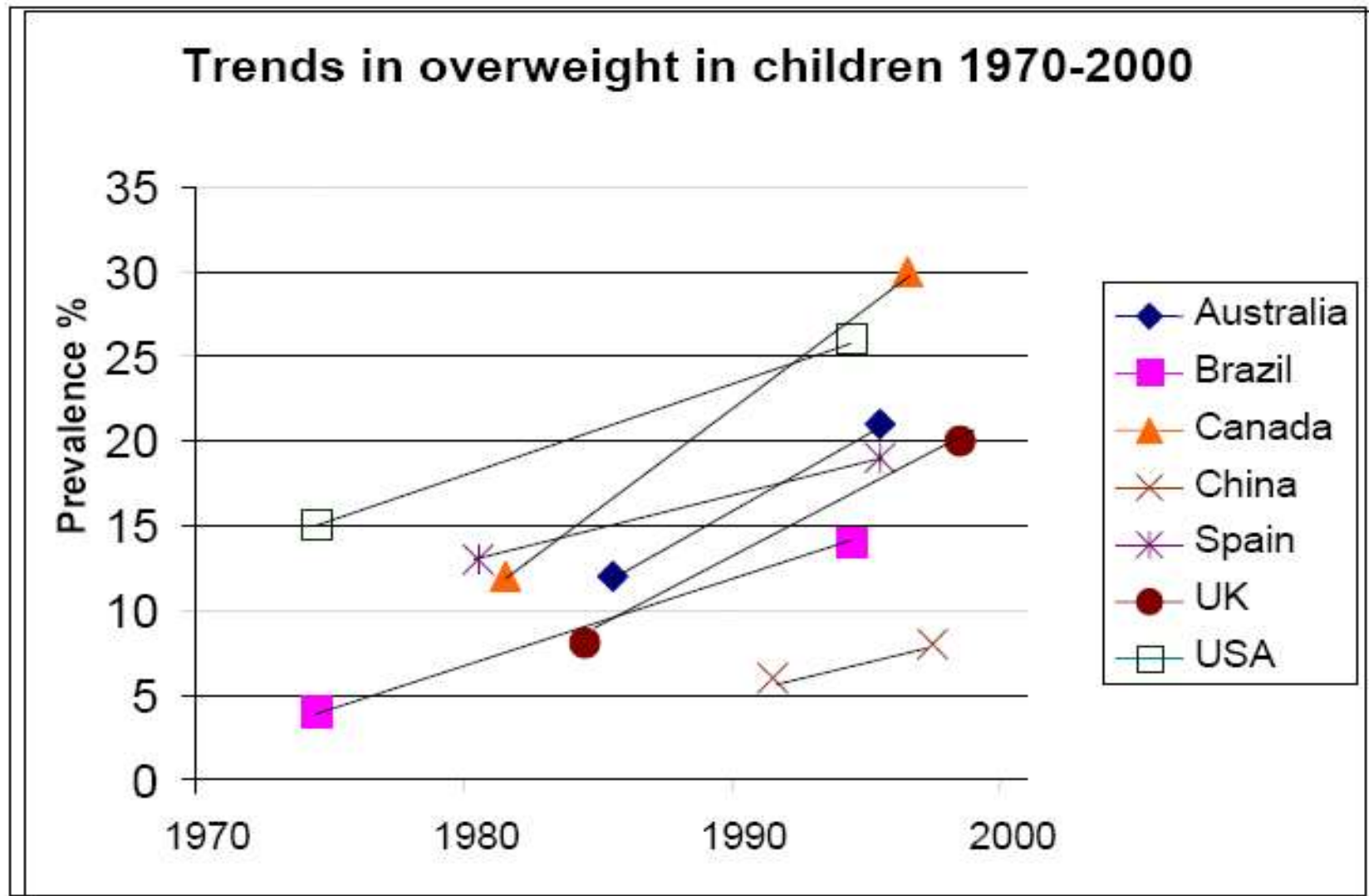


Toitumisega seotud tervise probleemid

- liveldus, oksendamine
- Isutus
- Kõhuvalud
- Kõhukinnisus, kõhulahtisus
- Hambakaaries
- Liigsete kalorige põhjustatud rasvumine
- Kalorite ja toitainete vähesusest kaalu-ja kasvupidurdus

Liigsete kalorete põhjustatud rasvumine

- Lapseeaa rasvumine on 21.sajandi tervise probleem nr1 (European Commission, European Academy of Paediatrics)
- Euroopa Liidus (EU) on umbes 22 miljonit ülekaalulist või rasvumisega last, igal aastal lisandub 400 000 ülekaalulist last (Euroopa Komisjon, 2014)



Joonis 1: Lobstein T., International Association for the Study of Obesity, 2011

Ülekaaluga seotud haigused lastel

Ülemäärasest kehakaalust tingitud haigused
sagenevad:

- 2 tüüpi suhkurdiabeet
- kõrgeenenud vererõhk ja kardiovaskulaarsed haigused
- uneapnoe
- depressioon ja psühholoogilised probleemid
- ortopeedilised haigused
- steatohepatiit

Ülekaalulisus ja rasvumine lastel

Põhjused, mis on viinud rasvumise kiirele levikule (S.G.Hassink, USA):

- Majandusliku heaolu ja elatustaseme kasv
- Pidev toiduvarude olemasolu
- Energiarikaste toitude söömine
- TV, arvutite levik, kodumasinad, transport
- Istumisega seotud vabaaja tegevused

Toitumise- ja liikumisega seotud muutused on olnud väga kiired ja kardinaalsed

Tegevused lapse ülekaalu vähendamiseks

- Regulaarne toitumine: teatud kindlatel kellaaegadel.
- 4-6 toidukorda päevas
- Normaalsuurusega toiduportsjonid
- Hommikusööki tuleb lastele pakkuda ka siis, kui isu on vähene või kui on kiire: klaas sooja kakaod või teed, võileib, puuvili.
- Söömiseks peab olema piisavalt aega: põhitoidu jaoks 20-25 min ja eine jaoks 10-15 min.
- Küllastustunne tekib paremini kui süüakse aeglaselt ja korralikult toitu mäludes.
- Süüa ainult toidulaua ääres, mitte tänaval või busses, ei tohiks lubada söömist ka arvutikasutamise, teleri vaatamise või raamatu lugemise ajal.
- Vanemad peavad näitama eeskuju tervislikul toitumisel ja kaasama lapsi toiduainete valimisse poes ja toidu valmistamisse kodus
- Liikuda vähemalt 60 min päevas, teha vähemalt 3x nädalas kõrge intensiivsusega trenni
- Vähendada ekraaniaega, 2-4a lastel maks-lt 1tund, üle 5a 2 tundi päevas
- Viibida võimalikult palju õues

Rasvumise ennetamine lastel

- Pere tervislikud toitumisharjumused ja liikumisharrastused
- Ema õige toitumine raseduse ajal ja imiku rinnapiimaga toitmine
- Lapse toitumine vastavalt tema vanusele ja energeetilisele vajadusele
- Lapse aktiivse elustiili kujundamine: liikumisega seotud mängud, sportimine
- Lastele ja noortele mänguväljakute ja sportimise võimaluste loomine
- Lasteaedades ja koolides terviseõpetuse programm

Pilku püüdvad
reklaamid





1,5 liitrit Nestea jooki =
99 grammi suhkrut

Rasvumine ennetamine lastel

- Õige toitumine ja liikumine väga olulised lapse tervise aspektist

Kuid mitte unustada:

- Piisav une-ja puhkeaeg: lastel palju stressi
- Suhted perekonnas ja abielu/kooselu purunemine: laps on sageli kannataja

Mens sana in corpore sano

Maxime de Juvenal

Veganlus

- Tänapäeval võivad taimetoitluse põhjusteks olla religioon, tervislikud kaalutlused, eetilised ja filosoofilised tõekspidamised, keskkonnasäästlikkus või majanduslik toimetulek
- Põhjuseks võib olla ka lihtsalt soov kaalust alla võtta või soov olla trendikas

Veganid ja vegetariaanid

- **Vegan** on taimetoitlane, kes täielikult välistab kõik loomset päritolu saadused.
- Vegani menüüsse kuuluvad teraviljad, puu-ja köögiviljad, marjad, seemned, mandlid, pähklid
- **Vegetariaan** sööb kõike sama, mis vegangi, kuid erinevalt veganist sööb ka mõningaid loomse päritoluga toite, näiteks mune, piimasaadusi, piima ja/või mett

Veganlus ehk täistaimetoitlus

Inimene sööb ainult taimset päritolu toitu, s.o. isekehtestatud limiteeritud toitumine. Ära jäävad:

1. Piim ja piimasaadused
2. Veise-, sea-, lamba-, metslooma- ja linnuliha
3. Muna ja kala
4. Mesi ja seened

Kõige ohtlikum on kaua kestev tegelik taimetoitlus, kus on vähem kui 20% lipiide kogu toiduenergia päevasest kogusest, liiga palju kiudaineid, puuduvad loomse valgu allikad

Veganluse eelised

- Toidu madal energiasisaldus, mis on oluline ülekaalulistele inimestele
- Taimne toit sisaldab palju kiudaineid, mis tekitavad täiskõhutunde →
Sobib täiskasvanud inimestele, kellel rasvumine, kõrge vererõhk, 2 tüüpi diabeet
- Toortoit sisaldab palju C-ja B-vitamiini, antioksidante → vähendavad kasvajate tekkeriski

Veganluse puudused

- Taimne toit on väikese toiduenergiaga. Selleks, et saada kätte vajalik energiahulk, tuleb süüa suures koguses toitu, mis koormab liigselt seedekulglat. Rasket füüsilist tööd tegeval inimesel võib tekkida tõsiseid raskusi vajaliku toiduenergia saamisega (seemned, pähklid, õlid), sama puudutab ka lapsed
- Asendamatute AH puudus. Taimsed valgud, mis tulevad kaunviljadest, sisaldavad lektiini. Kui süüa kaunvilju palju, toorelt → iiveldus, oksendamine, kõhuvalu, kõhulahtisus
- Taimsed valgud on valdavalt seotud kiudainetega ja seetõttu seedeensüümidele raskesti kättesaadavad. Valkude defitsiiti ei peaks esinema neil, kes söövad piima, piimatooteid ja muna.
- Omega-3RH defitsiit (kalast), mis on tähtsad kesknärvisüsteemi, silmade võrkkesta arenemisel
- D-vitamiini defitsiit → rahhiit, D-vit allikaks rasvane kala

Veganluse puudused

- B12 vitamiini defitsiit: soolestiku mikrofloora on võimeline teatud koguses B12 vit sünteesima, kuid omastamine on kaheldav. VitB12 vaegus → kesknärvisüsteemi kahjustumine, krambid, kehvveresus ehk aneemia
- B12, B2, B6 vit – saadakse põhiliselt lihast ja piimasaadustest

Veganluse puudused

- Kaltsiumi defitsiit: allikas piim ja piimatooted. Taimsest toidust imendub Ca 30% ulatuses. Taimedes on oksaalhape ja fütiin, mis seovad Ca raskestilahustuvateks ühenditeks
- Raua defitsiit: rauavaegusaneemia. Raua vajadus on suur väikelastel, vanuses 6-24 kuud, kiires kasvueas lastel, naistel raseduse ja rinnaga toitmise ajal. Teraviljas olev fütiin vähendab nii raua kui Zn imendumist. Ka Zn imendumine loomsest toidust on parem

Veganluse puudused

- Joodi defitsiit: kilpnäärme talitluse häired. Allikad jodeeritud sool, meresool, kalad, munad, piim ja piimatooted. Veganid söövad vetikaid, kuid joodisisaldus neis võib olla väga kõikuv
- Seeleni defitsiit: seleen on mitme hormooni ja ensüümi koostises. Osaleb organismi immuunsuse reguleerimises. Allikad: kala, liha, munad ja piim. Saab ka läätsesest, hernestest, seentest. Põhjamaade pinnases seleeni vähe, seetõttu sellel pinnal kasvavate taime seleenisisaldus on väike



TÄNAN TÄHELEPANU EEST!