

Tasakaalustatud toitumine

*Toitumissoovitused ülekaalu,
kõrge vererõhu ja vere suure
kolesteroolisisalduse korral*



Koostas Evelyn Aaviksoo

Koostamise aluseks oli *Eesti toitumis- ja toidusoovitused*; koostajad Sirje Vaask, Tiiu Liebert, Mai Maser, Kaie Pappel, Tagli Pitsi, Merileid Saava, Eve Sooba, Tiiu Vihalemm, Inga Villa; Tervise Arengu Instituut ja Eesti Toitumisteaduste Selts; 2006.

Koostamist nõustasid Anu Hedman, Eve Sooba, Tiia Ainla, Katrin Martinson, Ruth Kalda ja Pille Ööpik

Kujundus ja küljendus: Egle Raadik

Fotod: Dreamstime

Trükk: OÜ Print Best

Väljaandmist on finantseerinud Eesti Haigekassa. Tasuta jagamiseks.

ISBN 978-9985-9855-7-1

© OÜ Lege Artis 2008

Vajadusel saate lisainfot ja nõu oma perearstilt ja pereõelt või helistades perearsti nõuandetelefonile 1220.

TEADMISTE JUHT
lege artis



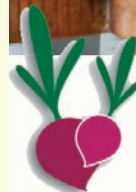
Eesti Haigekassa
Estonian Health Insurance Fund

TERVISLIKUD TOITUMISHARJUMUSED

Tasakaalustatud toitumisele pööratakse järjest enam tähelepanu. Põhjus on lihtne: söömine on eluks vajalik. Toitumisharjumused mõjutavad inimese heaolu – söömine võib tagada tervise, aga võib ka soodustada haigestumist. Suurimad terviseohud, mis on tasakaalustatud toitumisega ennetatavad või vähemalt mõjutatavad, on südame-veresoonkonna haigused, rasvumine, suhkruhaigus, liigeste ülekoormus ja mõned vähiliigid. Seega, hea tervise alus on õige toitumine.

Kõrge vererõhu, vere suurenenud kolesteroolisisalduse ja ülekaalu korral peab lisaks tavalisele tasakaalustatud toitumisele teadma veel mõningaid kasulikke nõuandeid.

Heade toitumisharjumuste kujundamine on lihtne, peab olema vaid piisavalt tahet ja teadmisi. Juba väikesed, kuid tähtsad muutused toidulaua annavad endast märku nii vereanalüüsi tulemuse kui kehakaalu muutustes.



Juba väikesed muutused toidulaua aitavad tervise parandamisele kaasa.

KÕRGE VERERÕHK

Kõrgvererõhktõbi on tavaliselt iseseisev haigus, mida mõjutavad liigne kehakaal, stress, vaimne pingeline, vähene keheline koormus, liigne alkohoolitarvitamine, suitsetamine ja valed toitumisharjumused. Kõrgvererõhktõbe tuleb ravida ravimitega ja toetada ravi tervisliku eluviisi, sealhulgas tervisliku toitumisega.



SOOVITUSED KÕRGE VERERÕHU KORRAL

Vererõhku mõjutavad elustiiliga seotud tegurid	Soovituslik eesmärk vererõhu langetamiseks
Naatriumi tarvitamine	<5 g keedusoola (<2 g naatriumit) päevas
Kaaliumi tarvitamine	Naised $\geq 3,1$ ja mehed $\geq 3,5$ g päevas
Kaltsiumi tarvitamine	≥ 800 mg päevas
Küllastunud rasvhapete ja transrasvhapete tarvitamine	Loomsete rasvade osakaalu vähendamine
Oomega-3-polüküllastumata rasvhapete tarvitamine	Taimsete rasvade ja kalaõli osakaalu suurendamine
Alkoholi tarvitamine	Naised ei tohiks tarvitada üle ühe, mehed üle kahe napsu päevas. 1 naps on 12 cl veini või 4 cl viina või väike pudel lahjat õlut.
Ülekaalulisus (kehmassiindeks >25 kg/m ²)	Kaalulangus, vööümbermõõt meestel <102 cm, naistel <88 cm
Kestvustreening	30 minutit päevas vähemalt 3 korda nädalas, soovitatavalt 5 korda nädalas (näiteks reipas tempos kõndimist)
Suitsetamine	Suitsetamise lõpetamine

Piira keedusoola tarvitamist

Liigne naatriumisaldus toidus halvendab südame-veresoonkonna haiguste kulgu ja suurendab insuldi riski, eriti ülekaalulistel inimestel.

Soola tarvitamine alla 5 grammi päevas (e alla 2 grammi naatriumi päevas) on selline kogus, mis võimaldab kõrgel vererõhul alaneda.

Naatriumi hulga vähendamiseks igapäevases toidus

- asenda soolased toidud vähem soolastega,
- loobu keedusoola tarvitamisest toidu valmistamisel, maitsestamiseks kasuta taimi, küüslauku jms looduslikke maitseaineid,
- kasuta vähendatud naatriumisaldusega soola, näiteks pansoola
- valmistooteid ostes pööra tähelepanu toiduaine soolasisaldusele ja otsusta alati vähem soolase kasuks,
- eelista väiksema naatriumisaldusega toiduaineid,
- eelista maitsestamiseks maitsetaimi, küüslauku jms, ära valmista toite puljongikuubikutega,
- harjuta maitsemismeelt pikkamööda magedama toiduga.



Harjuta end järk-järgult toitudele vähem soola lisama.

EELISTA NAATRIUMIVAASEID TOIDUAINeid

kartul, kaalikas, kapsas, porgand, sibul, redis, kurk, arbuus, kõrvits, paprika, pirn, ploomid, maasikad, mustad sõstrad, apelsin, greip, sidrun, mahlad, makaronid, jahu, kruubid, manna, riis

VÄLDI NAATRIUMIRIKKAID TOIDUAINeid

sink, suitsuvorst, pasteedid, peekon, keeduvorst, sardellid, viinerid, suitsutatud või grillitud broiler, soolaseened, oliivid, hapukapsas, pooltooted, valmissalatid, soolalõhe, soolaheeringas, soolakala, kalakonservid, rukki-nisuleib, sai, juust, ketšup, puljongikuubikud, soolapähklid, kartulikrõpsud, soolane või, soolatud margariinid, konserveeritud köögiviljad, salatikastmed, majonees, purgisupid



Päevas ei tohi süüa rohkem kui 5 grammi keedusoola!
Tea, et ühes grammis soolas on 0,4 grammi naatriumi.



Suurenda kaaliumi ja kaltsiumi hulka toidus

Naised vajavad $\geq 3,1$ grammi,
mehed $\geq 3,5$ grammi kaaliumi päevas.

Iga kolmas mees ja iga teine naine, kellel on kõrge vererõhk, saab kaaliumi toiduga soovitatust vähem. Kui kaaliumi on toidus vähe, suureneb naatriumi vererõhku tõstev toime. Kaaliumi leidub täisteraviljatoodetes, köögiviljades, marjades ja puuviljades.

Kaltsiumi väikseim soovitatav päevane kogus on 0,8 grammi.

Pisav kaltsiumihulk aitab kaasa vererõhu vähendamisele ja veresoonte normaalsele kokkutõmbumisele, rääkimata asendamatu rollist luude tugevdamisel. Kaltsiumi leidub rohelistes köögiviljades, maitserohelises ja piimatoodetes.

Piira toidurasvade tarvitamist

Halvad on küllastunud rasvhapped ja suure rasvasisaldusega toidud, head on väheste rasvasisaldusega ja kalast pärit oomega-3-rasvhapet sisaldavad toidud. Rasvakoguse vähendamine toidus aitab aeglustada veresoonte ateroskleroosi ja vähendada kehakaalu.

Suure rasvasisaldusega toidud on näiteks margariin, majonees, rasvased piimatooted (juust, hapukoor), küpsed, küpsised ja sealiha. Nende asemel eelista jogurtit, keefirit, taimeõli, täisteratooted, lahjat liha ja kala.



Lõhe sisaldab palju kasulikku oomega-3-rasvhapet.

Välidi alkoholiga liialdamist

Suurim lubatud kogus alkoholi on naistel üks naps, meestel 2 napsu päevas.

1 naps on 12 cl veini või 4 cl viina või väike pudel lahjat õlut.

Alkohol vähendab kõrgvererõhktõve ravimite toimet ja suurendab insuldi tekke ohtu. Alkoholi liigtarvitajatel on vererõhk kõrgem ning südame rütmihäirete ja insuldi risk suurem.

Eelista vererõhku alandavaid toiduaineid

Köögi-, puu- ja teraviljatooted aitavad kaudselt kaasa vererõhu alanemisele, sest sisaldavad

- palju kaaliumi, mis hoiab ära vee peetumise organismis,
- kiudaineid ja toidu mikrokomponente, mis normaliseerivad kolesterooli ainevahetust.

Otsese vererõhku alandava toimega on küüslauk ja aroonia.

Vähenda ülekaalu

Kuna kõrgvererõhktõbi, ateroskleroos ja ülekaal esinevad sageli koos, siis on kõrge vererõhu korral soovitatav arvestada ka kõiki ateroskleroosi ja ülekaalu korral kehavigitavaid toidusoovitusi.

Isegi mõõdukas või vähene kehaline aktiivsus võib langetada ülemist vererõhku 4–8 mm Hg võrra!



LIIGNE KEHAKAAL

Eestlaste kehakaal on viimase 10 aasta jooksul olnud pidevalt tõusujoones.

Liigne kehakaal soodustab vererõhu tõusmist ja kõrgvererõhktõve kujunemist ning on tõsiseks koormuseks südamele, liigestele ja seedeelunditele. Lisaks suurendab liigne kehakaal ohtu haigestuda suhkruhaigusesse ja vähki.

Kehakaalu hindamiseks kasutatakse kehamassiindeksit. Kehamassiindeksi arvutamiseks jagatakse inimese kehakaal tema pikkuse ruuduga:

$$\frac{\text{kehakaal (kg)}}{\text{kehapikkus (m)} \times \text{kehapikkus (m)}}$$

Kehamassiindeksi normaalne vahemik on 18,5–25, kehamassiindeks üle 25 on juba ülekaalu näitaja:

- KMI 18,5–25 kg/m² – normaalne
- KMI 26–27 kg/m² – kerge ülekaal, võib mõnel juhul põhjustada tervisehäireid
- KMI 28–30 kg/m² – tugev ülekaal, terviseprobleemid
- KMI üle 30 kg/m² – rasvumine, tõsised terviseprobleemid

Ülekaalulistel (kui kehamassiindeks on $>25 \text{ kg/m}^2$) peaks olema eesmärgiks vähendada kehakaalu ning saavutada vööümbermõõt meestel $<102 \text{ cm}$ ja naistel $<88 \text{ cm}$.

Soovitused kehakaalu alandamiseks

Peamine soovitus on vähendada söödava toidu kalorsust ja suurendada kehalist aktiivsust. Toiduga saadav energia ja kulutatav energia tuleb viia tasakaalu. Iga toit, mis suhu pistetakse, sisaldab energiat!

Regulaarne kehaline koormus

- vähendab südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ohtu, muutes südame ja veresoonkonna ning lihaste töö tõhusamaks;
- vähendab luuhõrenemise ohtu;
- vähendab suhkurtõve ohtu, kuna suhkrueinevahetus paraneb;
- reguleerib kehakaalu, kuna energiakulu suureneb ja rasvade ainevahetus paraneb;
- langetab vererõhku;
- parandab enesetunnet;
- maandab stressi.

Liikuma peab iga päev vähemalt 30 minutit – käima mõõdukas tempos jalgsi, tantsima, ujuma, sõitma jalgrataga, suusatama, uisutama või tegema muud tervisesporti. Mida rohkem aega kulub aktiivsele liikumisele, seda vähem jääb ülearusele toidunäksimisele.

Kehakaalu langetamise optimaalne tempo on 0,5–1,0 kg nädalas.



Kaalu vähendamisel on abi toidupäeviku pidamisest!

VERE SUURENENUD KOLESTEROLISISALDUS

Liigne kolesterool põhjustab veresoonte lupjumist ja suurendab oluliselt südameinfarkti tekkimise riski. Normaalne üldkolesteroolisisaldus veres on alla 5,0 mmol/l, mõõdukalt suurenenuks võib lugeda üldkolesteroolisisaldust 5,0–6,5 mmol/l. Märkimisväärselt suurenenud kolesteroolisisaldus on üle 6,5 mmol/l.

Südamesõbraliku toitumise tulemusena väheneb kolesteroolisisaldus veres keskmiselt 10–15% võrra.

Soovitused kolesteroolisisalduse vähendamiseks

Paranda toitumisharjumusi:

- vähenda loomsete rasvade osakaalu toidus. Eriti halvad on küllastunud rasvhapped. NB! piimarasv on ka loomne rasv;
- asenda küllastunud rasvhapped küllastamata rasvhapetega, need vähendavad vere kolesteroolisisaldust;
- vähenda kolesteroolirikaste toiduainete osakaalu;
- eelista kiudaineid sisaldavaid toiduaineid, mis vähendavad kolesteroolisisaldust.

Kui oled ülekaaluline, siis vähenda kehakaalu, see parandab vereraskvade tasakaalu. Vähenda alkoholarvitamist, sest alkohol suurendab vereraskvade sisaldust. Liigu regulaarselt!

Milliseid toiduaineid eelistada suurenenud kolesteroolisisalduse korral?

Soovitavad	Ebasoovitavad (piirata hulka või loobuda)
Liha- ja vorstitooted	
Lahja liha nähtava rasvata, vasikaliha, taine lamba- ja veiselihapraad, seašnitset, linnuliha ilma nahata, taine sült, taine keedusink, keeduvorst ja lahja linnulihavorst (väikeses koguses)	Siseorganid, eriti maks ja neerud, maksapasteet, mis tahes rasvane liha, peekon, rasvane sült, rasvased vorstid, suitsuvorst, maksavorst, nahaga linnuliha
Kala ja kalatooted	
Heeringas (leotatult), makrell, tursk, skumbria, tuunikala, forell ja teised mageveekalad	Rasvased ja kolesteroolirikad kalad, nagu sardiinid, stauriid; kalamaks, kalamari, krevetid, kalakonservid

Munad	
Munavalge	Munakollased (lubatud kuni 2 tk nädalas)
Rasvad/Õlid	
Oliivi- ja rapsiõli; päevalille-, maisi- ja sojaõli (mõõdukalt); dieettooted ja vähese rasvasusega kastmed, õlikultuuride seemned, pähkliid	Või, pekk, majonees, kookosõli, palmiõli, margariinid, ploomirasv ja teised tahked loomsed rasvad, munakollasega tehtud õlikastmed
Piim ja piimasaadused	
Jogurt, keefir, hapupiim, pett ja kodujuust (kuni 1,5% rasva); juustud (kuni 30% rasva), seejuures mitte kasutada määrdevõiet	Rasvased (2,5–4% rasva) piimatooted (lubatud mõõdukalt); kondenspiim, rõõsk, hapu-, vahukoor; juust (üle 30% rasva); koorejogurt, rasvane jäätis, kohuke
Leib ja teraviljasaadused, kartul	
Rukkileib, eriti täistera- ja kliisanditega, sepik, riis, kodused pärimaigatooted, nuudlid (ilma munata), kaerahelbed, odrajahu ja -tangud, tatratangud, kruubid, pastatooted, mais, herved, oad. Keedetud või fooliumis kühsetatud kartul	Peenjahust leib ja sai; koogid, mille valmistamisel on lisatud rasva, koort, munakollaseid ja suhkrut; friikartul, kartulikrõpsud
Köögi- ja puuviljad	
Köögiviljasupid ja piima-köögiviljasupid; aurutatud köögiviljad (kaalikas, peet, porgand, Türgi uba, lillkapsas jt); kõik köögi- ja puuviljad ning marjad (eriti rohelised ja oranžid) toorelt või toorhoidistena, aga ka külmutatult, hoidistena (kompotid) ja kuivatatult (rosinad, mustad ploomid); pähkliid (mõõdukalt)	Kookos, avokaado; suure rasvakoguse või puljongikuubikutega valmistatud köögiviljad või köögiviljasupid
Suhkur ja maiustused	
Mesi (väikeses koguses), marmelaadid, želeed, tume šokolaad (väikeses koguses)	Tordid, keeksid, küpsised, maiustused, suhkruga keedised, suhkur (lubatud mõõdukalt)
Joogid	
Kohv (2–3 tassi), tee, suhkruta naturaalne mahl, mineraalvesi; lahjem vein ja lahja õlu (mõõdukalt); joogid (ebaküdoonia- ja astelpajumahl, porgandi-mahl, kibuvitsamarja-, pärmijook)	Magusad karastusjoogid, suhkruga mahlad (nektarid), suurema alkoholisaldusega õlu, kanged alkohoolsed joogid ja liköörid (lubatud väga väikeses koguses)

Praktilised näpunäited vere kolesteroolisisalduse mõjutamiseks

- Loe toidu ostmisel etiketilt, kui suur on toidu rasva- ja kolesteroolisisaldus.
- Vähenda subproduktide (eriti maksa ja maksatoodete), kalamarja, kalamaksa, krevettide, rasvase sealiha ja juustu tarvitamist.
- Söö liha 3–4 korda nädalas mõõdukas koguses, eelistades lahjat tailiha (kana- ja veiseliha).
- Eemalda lihalt nähtav rasv ja kanalt nahk.
- Valmista liha keedetuna (eemalda puljongil pealt rasv), praevardas, fooliumis või teflonpannil küpsetatuna.
- Söö sagedamini kala (vähemalt 3 korda nädalas), eelistatult mitte rasvas praetuna.
- Ära söö üle 2 munakollase nädalas.
- Toitu valmistades eelista oliivi- või rapsiõli. Taimedid ja margariinid ei sisalda kolesterooli, aga ka neid ei või piiramatult tarvitada, kuna need annavad liigset energiat.
- Loobu rasvas praetud küpsetistest (nt praekartulid, pannkoogid, rasvapirukad, friikartulid jm). Ka köögiviljatoitudes ära kasuta palju rasva ja rasvast liha, sest köögiviljad absorbeerivad endasse rasva n-õ varjatud kujul.
- Tavalised salatite kastmed (koor, majonees) on väga suure rasvasisaldusega, asenda need mahla, jogurti, maitsetaimede, sidrunimahla, veini- jt kastmetega.
- Kui toit on rasvasem, serveeri korraga väike portsjon. Portsjonit võib suurendada puu- ja köögivilja või muude lisandite arvel.
- Leivale määrimiseks võib või asendada või ja taimedid seguga või pehmete margariinidega, mis on kolesteroolivabad ja väiksema rasvasisaldusega, parem on asendada määrded hoopis salatilehega. Või peaks olema enne leivale määrimist pehme ja soojas hoitud, siis kulub seda vähem.
- Piimatoodetest vali kuni 1,5% rasvasisaldusega tooted (pett, jogurt, keefir, kohupiim).
- Söö rohkelt kiudaineid sisaldavaid toiduaineid: pektiini on rikkalikult õuntes, marjades ja paljudes köögiviljades; tselluloosi jt mitteimenduvaid kiud-

aineid on täistera- ja jämejahutoodetes, kaerahelvestes, müsliisegudes, nisukliides, ubades, hernestes, kapsas jt köögiviljades. Mõned pähklid ei tee paha.

- Eelista leiba ja sepikut ning putrudest tatra- ja kaerahelbeputru, suurenda täisteraleiva ja täisteratoodete osa toidus.
- Söö rohkelt naturaalseid antioksidante (flavonoide) sisaldavaid toiduaineid. Nende allikaks on nt puu- ja köögiviljad (paprika, õunad, sibulad, brokkoli jt) ning tee (eriti roheline, vähem must tee).
- Söö iga päev puu- ja köögivilju ning marju ka toorelt. Eelista aurutamist ja kiiret kuumutamist, et vältida vitamiinide väljutamist keeduveega.
- Joo oakohvi ainult filtreeritult, kuid kõige rohkem 2 tassi päevas.
- Alkoholi tarvitamisel peab selle hulk olema mõõdukas.
- Püüa vältida magusaid jooke ja maiustusi; magus-toitude valmistamisel eelista vähema suhkru lisamisega variante.



Kaerahelbepudrus on rohkelt kiudaineid ja tselluloosi, mis aitavad vere kolesteroolisisaldust vähendada.

TASAKAALUSTATUD TOITUMINE

Tasakaalustatud toitumise aluseks on toidupüramiid, mis annab soovitusel päevaste toiduportsjonite kohta. Portsjon on kindla energia- ja rasvasisaldusega toidukogus. Õige päevane portsjonite hulk lähtub inimese energiavajadusest.

Teraviljasaadused ja kartul

1 portsjon (ca 50 kcal): 1 viil leiba, 1 keskmine kartul, 1 dl teraviljadest valimistatud toodet (putru, makarone vms)

Puuviljad ja marjad

1 portsjon (40–70 kcal): 1 puuvili, 2 dl marju, 1 dl täismahla, 2 dl nektarit või 15 g kuivatatud puuvilju ja marju

Köögiviljad ja kaunviljad

1 portsjon (ca 25 kcal): 100 g (u 1 tassitäis) köögivilju too-rena või keedetult, 2 dl köögiviljamahla, 30 g kuivatatud kaunvilju või 300 g seeni

Piim ja piimatooted

1 portsjon (70–100 kcal): 2 dl väherasvast piima, jogurtit

või keefirit, 1 dl täispiima, 50 g 10% kohvikoort, 100 g lahjat kohupiima, 50 g magusat kohupiimakreemi, 50 g piimajäätist või jäme viil juustu

Liha, kala, kana, muna

1 portsjon (ca 80 kcal): 1 väike lõik väherasvast liha, 2 viinerit, 3 viilu vorsti, 5 nootsatäit maksapasteeti, 50 g kalafileed, 100 g (2) räime, 25 g soolakala või kalakonservi, 1 kanafileeelõik, 1 muna

Suhkur, maiustused

1 portsjon (ca 40 kcal): 2 tl suhkrut, mett või moosi, 2 küpsist, 10 g šokolaadi või 1 dl limonaadi

Lisatavad toidurasvad

1 portsjon (ca 40 kcal): 1 tl (5 g) rasva, võid või õli, 2 tl (10 g) väherasvast margariini või 10 g pähkleid või seemneid

Kuigi alkohol on samuti toiduaine, ei sobi see toidupüramiidi, sest toidupüramiidis on igapäevaseks tarvitamiseks soovitatavad toiduained.

Alkohol on väga energiarikas, tekitab sõltuvust ja kahjustab südant ning teisi elundeid.

TÄISKASVANU TOIDUPÜRAMIID

Lisakorrus

Suhkur, maiustused
2–4 portsjonit päevas



IV põhikorrus

Lisatavad toidurasvad,
pähklid
4–5 portsjonit päevas



III põhikorrus

Piim ja piimatooted
2–4 portsjonit
päevas



Liha, kala, muna
2–5 portsjonit päevas

II põhikorrus

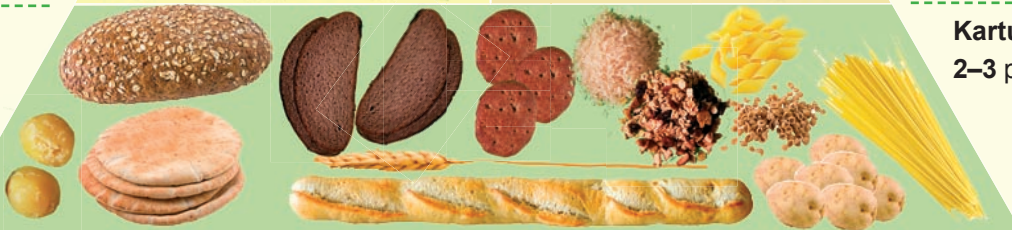
Köögiviljad, sh kaunviljad
3–5 portsjonit
päevas



Puuviljad ja marjad
2–4 portsjonit päevas

I põhikorrus

Leib, sepik
4–7 portsjonit
päevas



Kartul
2–3 portsjonit päevas

Teraviljatooted
2–3 portsjonit
päevas

Päevane toidukordade jaotus

Päevaste toidukordade jagamisel on kõige õigem arvestada seedetrakti rütmi ning nälgatunnet, sel juhul on seedimine kõige tõhusam. Seedetrakti aktivatsiooniperiood kordub iga 3,5–4 tunni tagant, seetõttu peaks päevas olema 4–6 toidukorda. Süüa tuleb siis, kui kõht läheb tühjaks.



Suhkru tarvitamine ei suurenda öist töövõimet.

Täiskõhutunne tekib kõige paremini siis, kui süüa toitu aeglaselt ja korralikult mäludes. Söömiseks peab olema küllaldaselt aega, väiksema toidukoguse söömiseks 10–15 min, põhitoitu söömiseks 20–25 min.

Päevane toidukordadest saadav energia võiks jaguneda järgmiselt:

- hommikusöök 20–25%
- lõunasöök 25–35%
- õhtusöök 25–35%
- 1–3 vahepala 5–30%

Hommikusöök on soovitatav süüa vähemalt 1–2 tundi pärast ärkamist ning õhtusöök umbes kella 18–19 paiku, ent mitte hiljem kui 1–2 tundi enne magamaminekut. Mida vähem aega jääb õhtusöögist magamaminekuni, seda väiksem peaks olema muidugi saadav toiduenergia hulk.

Täiskasvanutele, kes töötavad öises vahetuses, on soovitatavad sarnased toidukorrad, jaotatuna vastavalt ärkveloleku ja magamise rütmile.

Energiavajadus täiskasvanutel

Söö ainult nii palju, et toit kataks sinu energiavajaduse!

Inimeste energiavajadus on erinev: naistel on see väiksem kui meestel, vanematel inimestel väiksem kui noorematel. Isegi samasuguse kehalise koormusega üheeaalised inimesed vajavad energiat eri hulgal – seetõttu võib sama toidukoguse tarvitamisel üks inimene säilitada normaalkaalu, teine aga kaalus juurde võtta.



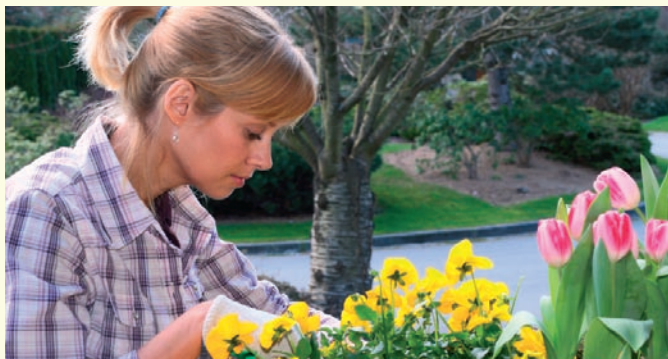
Istuva töö ja vähese kehalise koormuse korral on 31–60-aastase naise keskmine energiavajadus 1900 kcal päevas.

Keskmise päevase energiavajaduse näitlik tabel

Vanus ja sugu	Kehakaal (kg)	Väga vähene kehaline koormus (nt kontoritöötaja, arvutioperaator, raamatupidaja, dispetšer)	Vähene kehaline koormus (nt sekretär, müüja, õpetaja, üliõpilane)	Mõõdukas kehaline koormus (nt arst, meditsiiniõde, autojuht, tekstiilitöölaine, koristaja)	Suur kehaline koormus (nt ehitus-, metsa- ja põllutöölaine, sportlane)
19–30-aastane mees	70 (± 10)	2450 (+/-200)	2800 (+/-250)	3150 (+/-300)	3500 (+/-350)
31–60-aastane mees	70 (± 10)	2350 (+/-200)	2700 (+/-200)	3050 (+/-250)	3400 (+/-300)
Üle 60-aastane mees	70 (± 10)	2200 (+/-200)	2300 (+/-200)	2600 (+/-250)	2850 (+/-300)
19–30-aastane naine	60 (± 10)	1950 (+/-200)	2050 (+/-250)	2500 (+/-250)	2750 (+/-300)
31–60-aastane naine	60 (± 10)	1900 (+/-150)	2000 (+/-150)	2450 (+/-200)	2700 (+/-200)
Üle 60-aastane naine	60 (± 10)	1700 (+/-150)	1850 (+/-150)	2200 (+/-200)	2450 (+/-200)

Vabaajategevuste energiakulu võib jaotada nii:

- väga vähene koormus (istumine, seismine, triikimine, helistamine, autojuhtimine) – 2,4 kcal/min
- vähene koormus (lihtsamad kodused tööd ja aiatööd, õmblemine, kontoritöö, käsitöö, golf, lauatennis) – 2,4–5 kcal/min
- mõõdukas koormus (kiire kõnd, kaevamine, akna-pesu, ujumine, tennis, uisutamine) – 5–7,4 kcal/min
- intensiivne koormus (jalgpall, kõndimine lumes, jooksmine, murdmaasuusatamine, krooliujumine) – üle 7,4 kcal/min



Lihtsamad kodused aiatööd annavad vähe kehalist koormust ja kulutavad umbes 1,4–5 kcal minutis.

Pea toitumispäevikut

Tasakaalustatud toitumisharjumuste kujundamiseks on hea pidada toitumispäevikut. Arvuta välja portsjonites ligikaudne toidu hulk, mida sa päevas vajad, ja kirjuta see päevikusse. Pane päeva jooksul toiduainegruppide järgi kirja kõik, mis sa oled sünnud. Päeva lõpus kirjuta eraldi lahtritesse välja, mida sai söödud liiga vähe, mida sai söödud liiga palju (kui mitme portsjoni võrra). Järgmisel päeval püüa arvestada eelmise päeva kogemust ja kohendada menüüd õiges suunas. Tee sissekanded iga päeva kohta näiteks kahe nädala jooksul.

Kehakaalu langetamiseks sea endale eesmärgiks saada iga päev 100 kcal võrra vähem energiat, kui on sinu koormuse ja vanuse kohta optimaalne.

Sageli tundub inimesele, et tema toitumine on niigi üsna tasakaalustatud ja liigsed kilod või vere suur kolesteroolisisaldus tulevad mingitest teadmata teguritest, mida ei ole võimalik mõjutada. Kas see on tõepoolest nii, saab kindlaks teha toidupäeviku abil. Teadmine, millises toitumise osas on puudujääke, aitab kujundada tasakaalustatud toitumise harjumust.

Kirjuta iga päeva juurde ka see, kui palju aega kulutasid tervisespordile.

Toiduainete energia- ja toitainesisalduse arvutamisel on abiks eestikeelne veebilehekülg www.terviseinfo.ee (ava link *toitumisprogramm*).

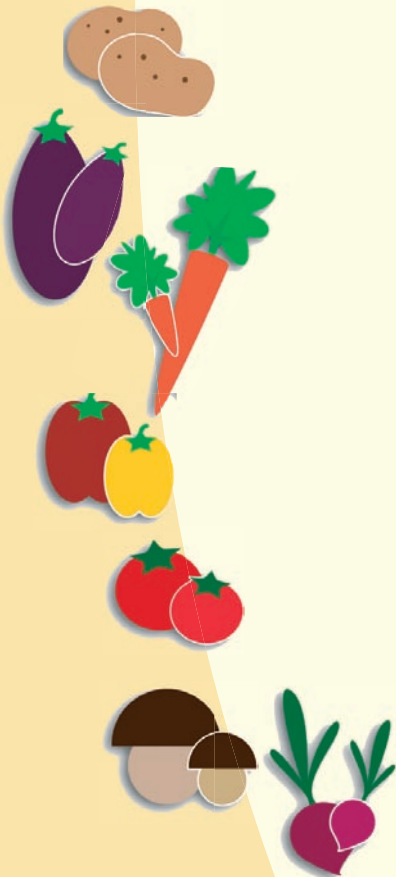


Toidupäeviku abil õpid kiiresti hindama, kas sinu toitumine on tasakaalustatud. Hiljem saad juba silma järgi hinnata toiduks vajalikke koguseid.

Näide toitumispäevikust

Liiga vähe	Päeva jooksul söödud toit	Liiga palju
	Teraviljatooted (vajan 10 portsjonit) 3 saiaviilu, 4 leivaviilu, 4 kartulit, u 1,5 dl putru, u 1,5 dl makaronisalatit <i>Sõin 13 portsjonit</i>	3 portsjonit
2,5 portsjonit	Köögiviljad, kaunviljad (vajan 4 portsjonit) 3 suurt lusikatäit kapsasalatit, pool tomatit, paar viilu kurki <i>Sõin u 1,5 portsjonit</i>	
1 portsjon	Puuviljad, marjad (vajan 3 portsjonit) 1 õun, 1 klaas mahla <i>Sõin 2 portsjonit</i>	
2 portsjonit	Piimatooted (vajan 3 portsjonit) 1 klaas keefirit <i>Sõin 1 portsjoni</i>	
	Liha, kala, kana, muna (vajan 3 portsjonit) 2 kulbitäit hakklihakastet <i>Sõin 3 portsjonit – OK!</i>	
	Suhkur, maiustused, karastusjoogid (vajan 2 portsjonit) 3 kommi, 3 tl suhkrut, 1 koogilõik <i>Sõin 4 portsjonit</i>	2 portsjonit
	Lisatavad toidurasvad (vajan 3 portsjonit) 4 võileivale või <i>Sõin u 3 portsjonit – OK!</i>	

MIDA RÄÄGIVAD ARVUD MINU SÜDAME TERVISEST?



	SOOVITATAV NÄIT
pulss	rahuolekus kuni 80 lööki/min
vererõhk	alla 130/85 mm Hg
üldkolesterool	alla 5,0 mmol/l
veresuhkur	alla 5,5 mmol/l
vöökoha ümbermõõt	naistel alla 88 cm meestel alla 102 cm
kehamassiindeks	19–25 kg/m ²

- Tasub teada oma vererõhku, kolesterooli- ja veresuhkrusisaldust.
- Silma tasub peal hoida kehakaalul ja vööümbermõõdul.
- Perearsti juures käies konsulteerige, kui sageli peaksid tegema analüüse ja mõõtma vererõhku.

Veebilehekülgedelt www.inimene.ee, www.haigekassa.ee, www.terviseinfo.ee leiab tervise teemalisi trükiseid: "Rinnavähk", "Tervislik liikumine", "Lapse toitumine ja kehakaal", "Tasakaalustatud toitumine", "Kõrge vererõhk", "Alkohol minu kehas", "Kuidas vältida koolieelkute vigastusi?", "Seedeelundite kasvajad", "Hoida tervist, hoida südant!", "Stress ja kõrge vererõhk", "Ainevahetussündroom", "Toitumine ja liikumine", "Imikute ja väikelaste vigastuste vältimine", "Imikute ja väikelaste põletustrauumade vältimine".