

teesitud varusid on aga vaid kuni kaks kuud.

Meie täisealistest elanikest ligi pool on liigse kehakaaluga. See aga suurendab D-vitamiini vaegust veelgi, sest rasvunudel võib küll keharasvas olla talletunud D-vitamiini, kuid selle kättesaadavus on halb. Liigse kehakaaluga kasvab samuti koormus luudele ja liigestele. Elanike eluiga aga pisitasa suureneb ja keegi ei taha ju oma viimaseid aastaid voodis veeta.

### Kõik saab alguse piimast

Piim on meile vajalik toiduaine. Piimast saame elutähtsaid mineraalaineid ja vitamiine. Eriti oluline on piimas sisalduv kaltsium, mille parimaks omastamiseks on vaja D-vitamiini, mida meie kliimavöötmes napib.

Tugevate ja tervete luude tagamine peab algama juba raseduse ajal, kui kaltsiumiga varustatakse areneva loote luustikku. Eriti tähtis on see raseduse viimasel trimestril. Seetõttu peab toidust saama piisavalt kaltsiumi, mille parimaks allikaks on piim ja piimatoo-

ted. Et organism kaltsiumi hõlpsamini omastaks, peab lapseootel naine saama piisavalt D-vitamiini, mis tagab kaltsiumi ja fosfori normaalse imendumise peensoolest. Nii moodustuvad lootel tugevad luud ja terved hambaalged.

Madal D-vitamiini hulk raseduse ajal võib põhjustada lootel luude arenguhäireid. Raseda piisav D-vitamiini hulk tagab vastsündinul teatud D-vitamiini varu. Kuigi rinnapiim on imikule parim toit, sisaldab see vähe D-vitamiini, mistõttu on vajalik toidulisandi manustamine imikutele. Kaltsiumivajadus on suur kogu lapseea jooksul, eriti kasvupurdi ajal. Samas on tugevate ja tervete luude moodustumiseks vajalik piisav kehaline koormus.

### Vitamiinirikkad toiduained

2010. aastal Tartu Ülikoolis toimunud D-vitamiini alasel konverentsil tõdeti, et Eesti elanike D-vitamiini tase on liiga madal. D-vitamiini staatust hinnatakse vere D-vitamiini metaboliidi – kaltsidioli tase järgi. Kui see on alla 25 nmoli/l on tegu avitaminoosi ehk puuduse-

ga. Alla 50 nmoli/l on hüpovitaminoos ehk vähesus ja optimaalne on 75–80 nmoli/l. Uurimus näitas, et ligi kahel kolmandikul Eesti elanikest oli talvisel ajal D-vitamiini hüpovitaminoos, suvel aga esineb seda ligi kolmandikul.

### Eestis on arenguruumi

Üks võimalus olukorda parandada on toiduainete D-vitamiiniga rikastamine. Maailmas kasutatakse seda juba pikka aega, sellega alustati USA-s 1933. aastal. Enam rikastatakse piima ja piimatooteid, hommikuhelbeid, margariini, aga ka apelsinimahla. Klaasitäiest rikastatud piimast (400 ml) saab ligi 40% päevasest soovitatud D-vitamiini kogusest.

Eestis on D-vitamiiniga rikastatud toiduaineid seni vähe, peamiselt imikute toitesegud, margariinid, rapsiõli ja mõned jogurtid. Seega üks võimalus D-vitamiini vaegust vähendada oleks ka piima rikastamine D-vitamiiniga.

**TIJU LIEBERT**

toitumisteadlane



## Sinu hea abiline aprillist augustini

# KÕIGE MAHUKAM AIAERI NÜÜD MÜÜGIL!

### Erinumbrist leiad:

- Muru kallakul
- Permakultuur aiamaal
- Kalad kodutiiki koristamas
- Meeste väliköögid ja kuursaal
- Aiatööde kalender
- Thunide kalender
- Samblaaiad Jaapanis ja Tartus
- Helmikpööris, tiarell, pispööris

**VAID  
3,50 €**

MAAKODU TELLIMINE:  
tel 680 4444 või [www.tellimine.ee](http://www.tellimine.ee)

**MAAKODU**