



Linnuse kaljas leidub põhitaitainetest vaid suhkrut.

Ühtlasi nimetatakse GDAsid just soovitatavateks kogusteks seetõttu, et nende tarbimist soovitatakse, samas ei saa neid enesele eesmärgiks seada. Ehkki kalorite puhul piisab, kui pida silmas umbkaudset päevast soovitatavat kogust, siis suhkruid, rasvu, küllastunud rasvhappeid ja soola ei tohiks tarbida rohkem, kui on päevane norm.

GDA-märgistus on kahtlemata abiks neile, kes peavad jälgima teatud toitainete – suhkru, soola, rasva või küllastunud rasvhapete – sisaldust või kalorite koguhulka oma igapäevases toitumises tingituna meditsiinilisest näidustusest.

Kuidas GDA-d kasutada?

GDA-etikettidel toodud protsendid väljendavad antud aine koguse osakaalu, mis aitab näha, kui suurel määral see toidu- või joogiportsjon päevaseid soovitatavaid koguseid sisaldab. Seda infot saab kasutada toitude võrdlemiseks. Näiteks soolasisaldus kahes eri leivas võiks olla heaks orientiiriks tervislikuma valiku langetamisel.

Seejuures ei pea loobuma oma lemmiktoitudest ainult seetõttu, et need sisaldavad palju kaloreid, suhkruid, rasvu, küllastunud rasvhappeid või soola. Piisab ka enesele teadvustamisest, mida ja kui palju süüa ning kuidas toiduvalikuid päeva peale tasakaalustada. Soovitatav on jagada päevased toidukogused toidukordade vahel – näiteks 20% hommikusöögiks, 30% lõuna- ja 30% õhtusöögiks ning 20% vahetaladele ja jookidele.

Toitained GDA-märgistusel

■ Kalorid

Kalorid tähendavad palju enam kui seda, et nende liigtarbimine põhjus-

tab kehakaalu suurenemist. Kalorid tähendavad energiat, mida igaüks vajab. Energiat ei kulu mitte ainult füüsilise pingutuse korral, vaid kõigele, mida päeva jooksul tehakse, sealhulgas hingamiseks ja magamiseks.

Seega tuleb olla kindel, et kulutatav energia oleks tasakaalus tarbitava energiaga.

Keskmise täiskasvanu päevane soovitatav kalorikogus on 2000 kilokalorit.

■ Suhkrud

Suhkur annab energiat ja maitseb magusalt. Suhkrud võivad pärineda eri allikatest. Mõned neist on ilmselged, näiteks maisihelvestele lisatud või teetassi segatud suhkur, teised aga esinevad looduslikult, näiteks puuviljades, puuviljamahlas ja piimas. Kuna enamikule meist meeldib, kui toidus on teatud määral suhkrut, sest nii maitseb toit paremini, tuleks kindlasti jälgida suhkru päevast soovitatavat kogust.

Keskmise täiskasvanu päevane soovitatav suhkrukogus on 90 g.

■ Rasvad

Toidukaupade etikettidel on sage li näha teavet kahte liiki rasvade – küllastunud ja küllastumata rasvade kohta. Küllastunud rasvad pärinevad loomsetest allikatest ning küllastumata rasvad enamasti kalast või taimsetest allikatest.

Tervisliku toitumise osaks peaks alati olema teatud hulk rasva. Rasva ei tasuks tarbida rohkem kui päevane soovitatav kogus ja võimaluse korral eelistada küllastumata rasvade allikaid – rasvarikkaid kalu, pähkleid, seemneid, avokaadot, päevaliliseemneid, rapsi- või oliiviõli ning nendest valmistatud võideid.

Keskmise täiskasvanu päevane soovitatav rasvakogus on 70 g.

TASUB TEADA

Toitumisteadlased soovivad

GDA-märgistuse töötas välja Euroopa Komisjoni kokkukutsutud Eurodieti toitumisteadlaste paneel. Märgistust arendas edasi Euroopa toiduaine- ja joogitööstuste konföderatsioon (CIAA). GDA-toitumisjuht annab tarbijale vajamineva teabe kiiresti: pakendi esiküljel on välja toodud, kui palju üks toidu- või joogiportsjon sisaldab toiduenergiat ja kui suur on energia osatähtsus soovitatavast päevasesest kogusest.

Pakendi tagaküljel on tervise seisukohalt tähtsamate toitainete kogused ja osatähtsused portsjoni kohta. Lisaks on toodud ka informatsioon 100 g või 100 ml kohta.

GDA-toitumisjuhi teavitusprojekti Eestis juhib Eesti Toiduainetööstuse Liit ning selles osalevad Eesti toiduainetööstused, näiteks Põltsamaa Felix, A. Le Coq, Coca-Cola, Leibur, Tere ja Fazer. Kõigi nimetatud tootjate pakenditelt võib leida ka GDA-märgistuse.

■ Küllastunud rasvhapped

Rohkesti sisaldavad küllastunud rasvhappeid pagaritooted. Või ja koor võivad küll hästi maitseada, ent liigselt tarbitud küllastunud rasvhapped võivad tõsta vere kolesteroolitaset, see aga võib omakorda suurendada südamehaiguste riski. Seega ei tohiks neid rasvu soovitatud päevasesest kogusest enam tarbida.

Keskmise täiskasvanu päevane soovitatav küllastunud rasvhapete kogus on 20 g.

■ Sool

Paljud meist tarbivad korrapäraselt ligikaudu 9 g soola päevas – see ületab päevast soovitatavat soolakogust 50% võrra. Tarbitavas toidus sisalduvat liigset soola on seostatud selliste terviseprobleemidega nagu kõrge vererõhk ja südamehaigused. Seega peaks soolakoguse osas kindlasti jälgima päevanormi.

Keskmise täiskasvanu päevane soovitatav soolakogus on 6 g.

RAIVO VOKK

TTÜ toiduainete instituudi direktor