

## EDUKAS KAALULANGETAMINE

Annely Soots, toitumisterapeut, ajakirjast Toitumisteraapia nr.3, 2012.

Enamus kaalulangetamise eksperte on seda meelt, et kaal langeb vaid siis, kui söögi ja joogiga saadud kalorite hulk on kulutatavast kalorite hulgast väiksem. Sellest lähtudes soovitatakse sageli äärmiselt madala kaloraažiga dieete, mida aga enamasti ei saa tervislikuks pidada. Lisaks kõigele on need ka kaalu langetamiseks pikaajalises perspektiivis ebaefektiivsed. Eriti raske on niisuguseid dieete pidada talvel, kui meie kliimas on tarvis rohkem kaloreid. Samuti propageeritakse kalorite kulutamist tugeva treeninguga, mida aga isegi neil, kes seda füüsiliselt suudaksid, ei pruugi olla võimalik piisava sagedusega harrastada.

Teaduslikele uurimustele toetudes saab soovitada hoopis tõhusamat kaalulangetamise meetodit – toiduvalikus peavad lihtsalt olema õiget tüüpi süsivesikud ja rasvad, sest enamasti on **ülekaaluliste probleemiks veresuhkru regulatsiooni häire**. Õigetel süsivesikutel ja rasvadel põhinev dieet töötab hästi ka pikas perspektiivis, kaal langeb normaale tasemeni ning tervislik toitumine muutub elustiiliks. Eriti sobib see diabeetikutele ning neile, kellel on insuliinresistentsus.

Edukaks kaalulangetamiseks ei pea ennast piinama ei liigselt madalaloraažiliste dieetide ega igapäevase intensiivse treeninguga.

Loomulikult ei tähenda see, et füüsilist koormust pole üldse vaja. Füüsiline koormus intensiivistab ainevahetust, selleks piisab aga vaid poolest tunnist kehalisest aktiivsusest päevas. Pole vaja ka kaloreid täpselt lugeda ega neid karta. Kuna näiteks rafineeritud süsivesiku kalor kätub kehas võrreldes täisteraviljast pärit süsivesiku kaloriga täiesti erinevalt (imendub kiiremini ja tõstab veresuhkru taset kiiremini), siis on kalorite üldhulga range arvestamine üsna mõttetu. Selle asemel tuleb hoopis valida õiged toiduained.

Tegelikult saab kaalu langetada ka siis, kui toidu hulka (või selle kaloraaži) ei vähendada – parandada tuleb vaid toidu kvaliteeti. See kehtib eriti süsivesikute ja rasvade kohta.

Süsivesikute või rasvade üldine hulk kuigivõrd olulist informatsiooni ei anna.

Peab teadma, missuguste süsivesikute või rasvadega on tegu. Näiteks ühel kuivatatud datlil on veresuhkrule ja kehakaalule samasugune mõju kui tervel kausitüel maasikatel. Datlite glükeemiline koormus on 39, maasikatel aga vaid 2. Kui nende vahel valida, oleks õigem valik maasikad. Samamoodi madala glükeemilise koormusega on ka näiteks vaarikad, mustikad, põldmarjad, sõstrad (GK 2-6).

Liigses kehakaalus süüdistatakse tavaliselt süsivesikuid. Kui see oleks põhjendatud, siis peaks ülekaalulisus olema suuremaks probleemiks just neis maades, kus tarbitakse suurtes kogustes süsivesikuid. Kuid see ei ole nii. Klassikaliseks näiteks on Hiina, kus päevasest kalorite hulgast langeb süsivesikute arvele umbes 70% (meil peetakse soovitavaks 50-60%), kuid ülekaaluliste osakaal rahvastikus on võrdlemisi väike. Oluline on see, missugust *liiki* süsivesikuid tarbitakse. Hiinas tarbitakse rohkem liitsüsivesikuid (nt riisi, milles on tärklisi) ja toit on kiudainerohke. Kiudained ise energiat ei anna. Nad langetavad toiduaine glükeemilist koormust, aeglustades teiste süsivesikute imendumist, ning on olulised jämesoole tervise hoidmisel.

Samuti süüdistatakse ülekaalulisuses rasvu. Võimalik, et niisugust arvamust toetab liigtüsed inimese silmatorkavam väline tunnus – normaalsest paksem rasvakiht. Kahjuks arvatakse veel tänapäevalgi, et kaalu langetamiseks tuleb menüüst rasvad, sealhulgas ka pähkliid ja seemned välja jätta. Ometi on juba ammu tõestamist leidnud rasvavaba dieedi kahjulik toime. Muidugi ei tohi

rasvadega (nagu mistahes muugi toiduainega) liialdada, kuid päris kindlasti ei tõsta kehakaalu seemnetes ja pähklites sisalduvad asendamatud polüküllastamata rasvhapped. Neid vajab keha lipiidvahendussainete (vanema nimetusega koehormoonide) moodustamiseks. Samuti vajab meie keha rakumembraanide töö tagamiseks hädasti küllastatud rasvu (loomsed rasvad, taimsetest rasvadest kookoserasv). Rasvu ei tohiks menüüst eemaldada, neid tuleb lihtsalt tarbida tasakaalustatult – täielikult vältida võiks vaid kahjulikke transrasvu.

Normaalset kehakaalu tagav dieet peab olema niisugune, mille juurde soovid jääda kogu eluks. See ei tohi olla ebameeldiv, sa ei tohi tunda nälga ning saavutatud kaalulangus peab olema püsiv. Paljude dieetide probleem on selles, et kaalulangus küll saavutatakse (sageli üsna piinarikkal ja tervistkahjustaval moel), kuid kaotatud kaal tuleb hiljem kuhjaga tagasi. Kui soovid edaspidi püsivalt vähem kaaluda, tuleb teha sellekohane kindel otsus ning olla valmis elustiili muutmiseks. Sa pead lihtsalt õppima ära selle, kuidas toitu valida. Sa ei söö enam kõike, mis ette juhtub, vaid teed iga päev teadlikult õigeid valikuid. Kui teadlik toitumine saab harjumuseks, on see meeldiv ja isegi huvitav ning mitte sugugi pingutav.

Paljud arvavad, et nende ainevahetus on aeglane ja seetõttu ei õnnestu neil kaalu langetada. Ainevahetuse kiirus aga sõltubki sellest, mida ja millal süüa ning – nagu juba öeldud – ka sellest, missugune on kehaline aktiivsus. Kui püüda kaalu langetada toidukoguseid oluliselt piirates, siis arvab keha, et on mindud näljarežiimile ning aeglustab energia kokkuhoiu nimel ainevahetust. Niipea, kui hakatakse taas sööma oma tegelike vajaduste järgi (see juhtub varem või hiljem kindlasti!), toob aeglustunud ainevahetus kaotatud kilod kuhjaga tagasi ning dieedipidamise lõpptulemuseks võib olla hoopis kaalu tõus.

Kuidas siis süsivesikuid valida? Toiduaine **glükeemiline indeks (GI)** näitab meile, kas toidus sisalduv süsivesik vabaneb kiiresti või aeglaselt. Mida kõrgem on see indeks, seda kiiremini süsivesik vabaneb. Ning seda rohkem kerkib veresuhkru tase. Olulisemat näitajat **glükeemilist koormust (GK)** teatakse ja kasutatakse vähem. GK näitab seda, missuguse koormuse süsivesikud kehale pikemas perspektiivis annavad. Lisaks glükeemilisele indeksile arvestab GK ka toiduportsjonis sisalduva süsivesiku hulka, peegeldades samaaegselt nii süsivesiku omadusi (kvaliteeti) kui selle kogust (kvantiteeti). Toiduainete GI ja GK kohta leiab infot vastavatest tabelitest.

Kaalulangetamise (ja ka üldise tervise) seisukohast on oluline hoida veresuhkru tase võimalikult stabiilsena. Kui süüakse sageli toitu, mille GI ja GK on mõlemad kõrged, siis on ka veresuhkru tase pidevalt kõrge, keha vajab glükoosi rakkudesse viimiseks rohkesti insuliini ning veresuhkru regulatsioonimehhanismid koormatakse üle. Tulemuseks on insuliinresistentsus (kurnatuse tõttu rakud ei reageeri enam insuliinile) ning veresuhkru tase jääbki kõrgeks. Rakud ei võta enam glükoosi vastu, kuigi insuliini on palju, ning sageli lisandub II tüüpi diabeet.

**Kui veresuhkur on tasakaalus, normaliseerub ka kehakaal kergesti. Veresuhkru tasakaalustamine on kaalu langetamise eelduseks.** Veresuhkru tasakaalus hoidmine ei sõltu mitte ainult sellest, mida süüakse, vaid ka sellest, kuidas ja millal süüakse.

### **Kuidas süüa, et veresuhkur tasakaalus püsiks?**

**\* Söö regulaarselt viis korda päevas, kolm põhitoidukorda ja kaks vahepala.** Sagedasem söömine kiirendab ainevahetust ning tasakaalustab veresuhkrut.

\* **Tarbi madala GK-ga toiduaineid.** Madala GK-ga toit on eeskätt **aedvili**. Enamikke aedvilju võib süüa piiramatult. Õpi valmistama maitsvaid aedviljatoite. Sa pead saama päevas vähemalt 5-6 portsjonit (1 portsjon on tükeldatuna umbes klaasitäis) aedvilja, sellest pool toorena, pool hautatult. Toitude GK oleneb muuhulgas ka nende töötlemisest. Seepärast on näiteks teraviljatoitudest oluline valida täisteratooted ning vältida rafineeritud tooteid. Kõrge GK-ga on näiteks valge riis, hirss, tatar, saiad, koogid ning suhkruga magustatud tooted. Ka on mahlade GK enamasti kõrge (kiudainete sisaldus on peaaegu olematu). Üldjuhul kehtib reegel, et mida vähem on toiduainet töödeldud, seda madalam on tema GK.

Madala GK-ga toiduained on näiteks **piimatooted** (v.a riisipiim ja magustatud kondenspiim), põldmarjad, mustikad, maasikad, vaarikad, kirsid ja ka muud **marjad** ja puuviljad peale banaani, rosinate ja datlite. Kuivatatud puuvili on kõrgema GK-ga. Madala GK-ga on kõrvitsaseemne- ja maapähklivõi, kaunviljad, täisterajahu ja –pasta, oliivid, pähklid, roheline lehtvili, enamus köögivilju (v.a. kartul, jamss, pastinaak ja maguskartul), tomatimahl ja köögiviljamahlad, suhkrutest fruktoos, agaavisiirup, ksülitool, erütritool ja steevia. Teraviljatoodetest on madala GK-ga kaerahelbed, täistera rukkileib ja kinoa.

\* **Söö süsivesikuid koos valkudega.** See aeglustab süsivesikute imendumist ja vähendab veresuhkru taseme kõikumist. Näiteks sobivad pruun basmati riis (valge riis on kõrgema GK-ga) koos kanalihaga, täisteranisust pastatooted koos lõhega või rukki-röstleib koos munapudruga. Süsivesikute ja valkude lahus söömist soovitatakse mõnikord seedeprobleemide korral, kuid veresuhkru tasakaalustamise seisukohast tuleks seda vältida.

\* **Tarbitav toit peab olema kiudainerikas.** Kiduainerikkad on puu- ja aedvili ning kaunvili. Kiudained langetavad toidu GK-d. Mida kiudainerikkam on toiduaine, seda paremini mõjub see kehakaalule.

\* **RASVU** ei tohi vältida, kuid **tarbida tuleb eeskätt taimseid rasvu** - külmpressitud õlisid ning mitmesuguseid pähkleid ja seemneid. **Vältida tuleb transrasvu** sisaldavaid toiduaineid (leidub peamiselt kondiitritoodetes ja mõningates kommides-küpsistes). Transrasvad häirivad rakkude membraanifunktsiooni ja soodustavad rasvumist. Liigselt rasvavaene dieet (rääkimata täiesti rasvavabast) on aga täiesti lubamatu. Selle tulemuseks on energiapuudus, meeleolu kõikumine ning kuiv nahk, juuksed ja küüned. Pikapeale tekivad tõsisemad tervisehäired, mille põhjuseks on kehale äärmiselt vajalike polüküllastamata rasvhapete puudus. Rasva tarbimine põhjustab rasvumist vaid siis, kui toiduvalik sisaldab liigselt loomseid küllastatud rasvu ja transrasvu.

\* **Joo piisavalt, vähemalt 1,5 liitrit päevas.** Päevane vedelikuvajadus on umbes 30ml/kg kohta, kusjuures arvesse läheb ka toiduga saadud vesi. Tarvita puhast vett, eelistatult allikavett. Veevajadus sõltub ka vanusest, kehalisest koormusest, välistemperatuurist jm teguritest. Mahlad on tavaliselt suhkrurikkad, joo puuviljamahla veega lahjendatult ning mitte üle ühe klaasi päevas. Head on ka taimeteed.

\* **Tuvasta varjatud toidutalumatus.** Inimene ei pruugi alati ise teada, et tal on mõne toiduaine suhtes talumatus. Kui kaalu langetamisega on raskusi, võib selle üheks põhjuseks olla toidutalumatus. Talumatust põhjustavate toitude vältimisel hakkab ka kaal kergemini langema. Kõige sagedamini hoiavad kaalu kinni nisutooted. Kui nende tarbimist piiratakse, siis hakkab kaal kiiremini langema.

\* **Tarbi õigeid toidulisandeid.** Veresuhkru tasakaalustamiseks ja glükoosi ainevahetuseks (energia tootmiseks) on tarvis eeskätt niisuguseid hädavajalikke toitaineid nagu kroom, mangaan,

magneesium ning vitamiinid B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> ja B<sub>6</sub>. Kui toiduvalik neid aineid õigel määral ei sisalda, tuleb abi otsida toidulisanditest. Toidulisandite tarvitamise osas kaalulangetamise eesmärgil võiks konsulteerida toitumisenõustajaga.

Kehakaalu langetamiseks soovitatakse sageli spetsiaalseid preparaate. Igal aastal ilmuvad turule uued tabletid või nõiajoogid, mis väidetakse olevat kõikvõimsad – **tärgliseblokeerijad, rasvablokeerijad, söögiisuvähendajad, saledustabletid** jne. Neid tuleks vältida. Keha pole võimalik petta selle eest õiget hinda maksmata.

Tärgliseblokeerijad takistavad süsivesikute seedimist. Teooria ütleb, et kui ei saa seedida, ei saa ka kaalus juurde võtta. Kuid see, et seedetraktis on rohkesti seedimata süsivesikuid, on halb. Need toidavad halbu baktereid, põhjustades bakteriaalseid ja pärmseente infektsioone ning tekitavad gaase.

Rasvade seedimist takistada on samuti halb mõte. Kui rasva imendumine blokeerida, siis tekib kehas asendamatute rasvhapete puudus. Neid aga vajavad kõik meie keha rakud, eriti süda, aju, nahk, liigesed ja luud. Kuna lääneriikide toiduvalikus on polüküllastamata rasvhapete defitsiit kõige suurem, siis viimane asi, mida soovitada, on tarbida midagi niisugust, mis takistab kasutamast seda vähestki, mida meie toit sisaldab.

Mõned salenemisravimid on oma olemuselt stimulandid, mis suruvad alla söögiisu ja samas piitsutavad meie organismi, tekitades ärevust ja hüperaktiivsust. Põhimõtteliselt samamoodi töötaks ka see, kui juua 15 tassi kohvi päevas. Üsna pea rikuvad stimulandid keha ainevahetuse, samuti füüsilise, vaimse ja emotsionaalse tervise. On tõsi, et nii kofeiin, nikotiin kui ka keha enda adrenaliin aitavad söögiisu vähendada. Enamus meist on ise kogenud või näinud, kuidas tugevas stressis inimene kaotab kehakaalu. Seega saab tõepoolest kaalu langetada lihtsalt kohvi juues – lühiajalises plaanis. Samas rikub pikaajaline stimulantide tarvitamine veresuhkru kontrolli ja toob kaasa nendest sõltuvuse.

Seega - parim viis oma kehakaalu kontrollimiseks on süüa viis korda päevas, kolm põhilist toidukorda ning kaks oodet, ning valida õiged rasvad (eeskätt seemned/pähklid ja külmpressitud õlid) ning madala GK-ga süsivesikud.

### **Kuidas arvestada GKd ja langetada kaalu?**

Paljud uuringud on näidanud, et meie keha toimib parimal võimalikul viisil, kui veresuhkru tase on stabiilne. Mitmeid tänapäeval levinud haigusi nagu 2. tüüpi diabeet, südame-veresoonkonna haigused, erinevad vähkkasvajad ja kehakaalu tõusu seostatakse veresuhkru tugevat kõikumist põhjustavate toiduainete pideva tarbimisega. Selleks, et veresuhkru tasakaalus hoida, on vaja tarbida toiduaineid, milles sisalduv suhkur imendub verre stabiilselt pikema aja jooksul. Kuid kuidas me teame, millised toiduained imenduvad kiiresti ja millised aeglaselt?

### **Glükeemiline indeks ja glükeemiline koormus**

Kirjanduses räägitakse siinkohal kahest sarnasest mõistest – toiduainete glükeemiline indeks ja glükeemiline koormus. 40 aastat tagasi (1981) tuli kõigepealt käibele **glükeemiline indeks**, mis näitab, kui kiiresti mingis toiduaines sisalduvad süsivesikud verre imenduvad ja veresuhkru taset mõjutavad. Glükeemiline indeks aga ei võta aga arvesse toidu koguseid. Näiteks on kotitäie kartulite glükeemiline indeks sama, mis ühel kartulil, veresuhkru mõjutab aga ka söödud toidu kogus. Seda arvestades arendati glükeemilise indeksi mõistet edasi ja saadi **glükeemiline koormus**, mis võtab arvesse ka tarbitud toidu koguseid. Glükeemilist koormust arvutatakse järgmiselt:

Glükeemiline koormus = glükeemiline indeks x süsivesikute sisaldus toiduaine portsjonis/100  
Kui võrdleme arbuusi ja saia, siis glükeemilisest indeksist lähtudes on need kaks toiduainet üsna sarnased (indeksid vastavalt 72 ja 70, kõrgeks loetakse indeksit üle 70, madalaks alla 55). Neis mõlemis sisalduvad süsivesikud imenduvad ruttu ja tõstavad seega ka veresuhkru taset kiiresti. Süsivesikute sisaldus arbuusis on aga tunduvalt väiksem kui saias, sest lõviosa arbuusist moodustab vesi. Seepärast mõjutab arbuusitüki söömine veresuhkru taset tunduvalt vähem kui sama koguse saia söömine. Glükeemiline koormus aga annab nende toiduainete mõjust parema pildi.

Sellest lähtudes sobib praktikas kasutamiseks paremini toiduainete glükeemilise koormus. Glükeemilise indeksi ja koormuse tundmine on kõige olulisem diabeedi korral, kus süsivesikute jälgimine ja veresuhkru taseme stabiliseerimine on hädavajalik. Kuid glükeemilise koormuse ja veresuhkru jälgimine aitab teha tervislike toiduvalikuid ka kõigil neil, kes tahavad kaalu langetada, energiataset tõsta, emotsioone tasakaalustada jne, ühesõnaga oma tervist hoida või parandada.

### **Näited hea glükeemilise koormusega valikutest**

Madala glükeemilise koormusega toidud on brokoli, spinat, lehtkapsas, aeduba, hernes, suvikõrvits, kapsas, rooskapsas, lillkapsas, porgand, sibul, küüslauk, tomat, seened, salat, lutsern, kurk, seller, piprad, apteegitill, salathernes.

Tervisliku kaalulangetaja lõuna- ja õhtusöögi saad, kui kombineerid neid liha või kalaga ning väikese koguse täisteravilja või tärklikerikka juurviljaga (viimaste hulka tuleb vähendada, sest nende GK on kõrge).

Head hommikusöögi valikud on kaerahelbe- ja kinoahelbepuder, puuviljadest ja leherohelisest smuuti ning maitsestatamata jogurt marjade ja mõne magustajaga, mille GK on madal.

Oodeteks tarbi täisteraleiba tomati-, paprika- või kurgiviiluga, puuvilju mandlite ja pähklitega.

### **Päeva näidismenüü:**

Hommikusöök 10GK kaerahelbepuder seemnete ja marjadega (vaarikad, mustsõstrad jne)

Vahepala 5GK maitsestatamata jogurt marjadega

Lõunasöök 10GK läätse-porgandisupp viilu leivaga (taimse määrdedega, soovi korral ka viilu liha või juustuga)

Vahepala 5GK 1 apelsin ja mõned pähklid

Õhtusöök 10GK kanafilee hautatud köögivilja ja värske roheline salatiga, kõrvale 1-2 viilu täisteraleiba

Joogiks on päeva jooksul puhas vesi ja taimeteed, soovi korral hommikul tass kohvi.

### **Kasutatud kirjandus:**

Patrick Holford, The Holford Low-GL Diet, Lose Fat Fast using the revolutionary Fatburner System, Piatkus Books, Great Britain 2005.

Brand Miller et al, Glycemic Index and obesity, American Journal of Clinical Nutrition (2002), Vol 76 (suppl.): 281S-5S.

Slabber M. et al, Effects of a low insulin response, energy restricted diet on weight loss and plasma insulin concentrations in hyperinsulinemic obese females, Am J of Clin Nutr (1994), Vol60(1): pp 48-53.