

Vähenda kaalu ja säästa tervist

Küllli Holsting, toitumisterapeut

Artikkel ajakirjast *Toitumisteraapia* nr. 6, 2013 (üle vaadatud 2019).

Saledust on tänapäeval sageli võrdsustatud ilu ja tervisega, ülekaalust aga on saanud igapäevaselt nüpeldatav vaenlane, õudusunenägu, depressiooni allikas, tõsiste haiguste põhjustaja ning kommerts- ja meediamaaailma rahamuul.

Kui kaalulangetamise teema oli varem pelgalt naisteajakirjade veergude sisustajaks, siis nüüd täidab see kogu meediat, olles muutunud ka meelelahutuse osaks. On ju mõnus tugitoolis istudes vaadata, kuidas paksud telekas pingutavad ja kuidas nende külmikuid rämpsust tühjendatakse. Hulle on aga see, et neil telesaadetel on hulk vaatajaid, kes kuulnud-nähtut pimesi usuvad ja järgivad. Seepärast tekitavadki kõhedust mõne puuduliku koolitusega toitumisspetsialisti soovitusel, mis unistuste kaaluni peaksid viima - tervise hävitamise hinnaga. Niisuguseid soovitajaid leidub nii sotsiaalmeedias, spordisaalides kui ajakirjade veergudel.

Kui lubatakse lühiajalist ja kiiret kaalulangust, tuleks muutuda ettevaatlikuks, sest tegemist on tavaliselt modifitseeritud Atkinsi dieediga. Olgu see siis valgu- või rasvadieet, üldine põhimõte on enamasti sama. Sellise dieedi puhul on menüüs rohkesti valku, millega kaasneb ka suur rasvakogus – eeskätt liha, kala, piimatooted. Neid toiduaineid süüakse koos tähtsivaesete köögiviljadega, eesmärk on piirata süsivesikute tarbimist 20 grammini päevas, kusjuures köögiviljadest peaks tulema 12-15g süsivesikuid. Selle piirangu tõttu peaks eelistama vähese süsivesikusisaldusega (tähtsivaesemaid) köögivilju¹, kuid ka niisuguste „lahjemate“ köögiviljade puhul on kogus, mis sisaldab maksimaalselt 15g süsivesikuid, liiga väike, et kindlustada meid kõigi hädavajalike toitainetega. Niisugustega, mida peamiselt loomsel toidul olles pole lootustki (piisavas koguses) saada.

Kuna kaal langeb alguses kiiresti (seda küll peamiselt glükoosivarude tühjenemise ja kaotatud vee arvelt), siis motiveerib kiire edenemine dieeti jätkama. Kaasneb rahuldus- ja küllastustunne, mis tuleneb valkude ja rasvade pikemast seedimisajast. Sellest ka niisuguste dieetide populaarsus peamiselt meeste hulgas, kes armastavad süüa rasva- ning valgurikkaid tooteid, soovivad täiskõhutunnet ning ootavad kiireid tulemusi. *Atkins Corporation* pakub ühtlasi laia toidulisandite valikut, mida niisuguse dieedi puhul tuleks tarbida, ja ka tugivõrgustikku. Atkinsi dieedil on olemas ka taimetoitlaste versioon, kus pearõhk on sojal ja toful.

Need, kellele meeldib valgurikas dieet, ei hinda kaugeltki alati roheline lehtköögivilja ja aedvilja söömist, mille vähene tarbimine jätab organismi antioksidantideta ning ei võimalda organismil oksüdatiivse stressiga võidelda (vt näiteks Rober Noole näidismenüüd, mis näeb päevas ette vaid 2-3 portsjonit köögivilju ja 0 portsjonit puuvilju)². Kui lisaks sellele alustatakse ka tugeva sportimisega, siis suureneb antioksidantide vajadus veelgi, sest treening tõstab oksüdatiivse stressi taset.

Miks siis valgu- ja rasvarikkad dieetid tervislikud ei ole?

Valgu- ja rasvarikka dieedi kõrvalnähtudeks on eeskätt kõhukinnisus, halb suulõhn ja ebameeldivalt haisev väljaheide, mille põhjuseks on valgu ebapiisav seedimine peensooles ja jämesoolebakterite ensüümide hüdrolüütilises tegevuses tekkivad kõrvalproduktid. Ohtlikuks võib dieet osutuda südamehaiguste riskiga inimestele liigse küllastatud rasvhapete sisalduse tõttu³. Maks ja neerud, keha puhastusorganid, satuvad erakordse koormuse alla. Liigne valk viib kehas välja hulgaliselt mineraalaineid, sh kaltsiumit, mille tagajärjel suureneb ka oht neerukivide tekkimiseks. Kannatavad luud, mis ei saa uuenemiseks piisavalt kaltsiumi. Kaltsiumiga koos kaotavad nad ka teisi mineraalaineid, näiteks kaaliumit ja magneesiumit, et tasakaalustada keha happelisemaks muutuvat ainevahetust. Vähe saab ka vitamiine.

Kui kaalu langetatakse väga kiiresti, toob see sageli kaasa sapikivide tekke. Suureneb kolesteroolisisaldus sapis ja see sadeneb välja.⁴ Seepärast on oluline, et kaalu langetatakse vaid paar-kolm kilo kuus. Kindlasti ei tohi kaalulanguse peale võistelda.

Inimestel, kes pole süsivesikuvaese toiduvalikuga harjunud, tekivad hüpoglükeemia tõttu esialgu tihti peavalu ja nõrkusehood. Mõne aja pärast läheb aga olemine paremaks ja paljud tunnevad energiataseme tõusu. See on tingitud asjaolust, et energia tootmiseks hakatakse kasutama rasvhappeid ja aminohappeid süsivesikute asemel. Atkinsi dieediga kaal tõesti langeb, aga niisugust dieeti ei või kindlasti kasutada kaua.

Süsivesikutevaene dieet piirab toiduvalikuid (menüüst jäetakse välja leib ja muudki teraviljatooted, samuti puuviljad). Kalorite hulk tõepoolest väheneb, aga kaloreid ei ole ainuke tegur, mis kehakaalu määrab. Teame, et näiteks hiinlaste toidus on rohkem kaloreid kui ameeriklasel, ülekaal on aga pigem viimaste probleemiks⁵. Selle põhjust nähakse asjaolus, et ameeriklased tarbivad teistsuguseid süsivesikuid.

Süsivesikud jagunevad liht- ja liitsüsivesikuteks. Kaal tõuseb, kui tarbitakse suures koguses kiiresti imenduvaid lihtsüsivesikuid, ning langeb, kui tarbitakse madala glükeemilise koormusega toiduaineid. Seega ei pea minema süsivesikutevabale dieedile, süsivesikuid tuleb lihtsalt õigesti valida ja kaal langeb tervislikult.⁶ Oluline on tarbida iga päev rohkelt madala glükeemilise koormusega köögivilja, hea oleks õppida neid igal toidukorral kasutama. Piirata tuleks maiustamist ja magustoitude tarbimist, soovi korral võiks need ise valmistada, kasutades vähem suhkrut sisaldavaid koostisosi.

USA toitumisteadlane T. Colin Campbell uuris põhjalikult Hiina erinevate piirkondade toitumistavasid ja nende seost haigustega (meditsiiniajaloo suurim uuring, mida tuntakse nimetuse all *China Study*). Südame-veresoonkonna haiguste ja vähi esinemine erines piirkonniti mitmekümne- kuni mitmesajakordselt. Uurijad tõdesid, et niipea kui loomsete saaduste hulk toidus suurenes, isegi väikesel määral, suurenes ka läänes levinud vähktõve jt haiguste esinemine. Me ei pea tõmbama võrdusmärki loomse toidu ja vähi ning südamehaiguste vahele, kuid midagi olulist saab siit kõrva taha panna küll. Võiks veel lisada, et uuringus ei leitud erinevusi rasvase ja väherasvase liha ning linnu- ja loomaliha tarbimise vahel.⁵

Tasakaalustatud menüüle, kus on rohkesti puu- ja köögivilju, ei ole alternatiivi, kui hindame tervist ja soovime lisada oma elule tervelt elatud aastaid. Tuleks muuta elustiili ja toitumist, mitte ette võtta drastilisi muudatusi, mis keha laastavad. Kui oleme kimpus ülekaaluga või soovime paremat suvist bikiinivormi saavutada, siis tasuks mõelda, kas ikka tasub ülikiiret kaalulangetust ette võtta ja oma tervisega riskida. Parem konsulteerida koolitatud toitumisenõustajaga, tule meie töötubadesse ja kaalugruppi ning salene tervislikult. Toitumisenõustaja leiad kodulehelt www.toitumisenoustajad.ee.

Näiteid madala glükeemilise koormusega toiduainetest, mida võib päeva jooksul rohkesti tarbida⁶

Köögilviljad: brokoli, kapsas, rooskapsas, lillkapsas, spinat, lehtkapsas, aeduba, hernes, suvikõrvits/kabatšokk, porgand, sibul, küüslauk, tomat, seened, salat, kress, lutsern, kurk, seller, piprad, apteegitill, salathernes, idandid, avokaado, spargel.

Teravilja(toote)d: kinoa, täisterakaerahelbed, täistera rukkileib.

Kaunviljad: sojaoad, aedoad ja rohelised herned.

Marjad, puuviljad: maasikad, vaarikad, mustikad, must ja punane sõstar, põldmarjad, kirsid, greipfruut.

Pähklid ja seemned

Magustajad: erütritool, ksülitool, steevia, agaavisiirup.

Kasutatud allikaid:

1. <http://www.atkins.com/Program/Phase-1/What-You-Can-Eat-in-this-Phase.aspx>
2. <http://www.ohtuleht.ee/484539>
3. Willett WC (Harvard School of Public Health, Boston, MA, USA). Dietary fats and coronary heart disease (Review). *J Intern Med* 2012; 272: 13–24.
4. Van Erpecum KJ, van Berge Henegouwen GP. Intestinal aspects of cholesterol gallstone formation. *Digestive and Liver Disease* 2003;35 suppl 3:S8-11.
5. T. Colin Campbell and Thomas M. Campbell. *The China Study*. BenBella Books USA 2006.
6. Patrick Holford, *The Holford Low-GL Diet, Lose Fat Fast using the revolutionary Fatburner System*, Piatkus Books, Great Britain 2005.