

Mida võiks teada dieetidest?

Triin Muiste, toitumisterapeut, ajakirjast Toitumisteraapia nr.3, 2012

Tänapäeva inimesed muutuvad järjest ülekaalulisemaks. Osaliselt on see tingitud valesst toitumisest, osaliselt meie elustiilist. Samas otsitakse sellele olukorrale lahendusi näiteks erinevate dieetide näol. Tervise Arengu Instituudi uuringud näitavad, et järjest enam inimesi on pidanud kaalu langetamiseks dieeti (TAI, 2008 ja 2010). Dieetidest on saanud lausa üks väga oluline turundusartikkel.

Ka ajakirjandus pole kade välja pakkuma kiireid lahendusi erinevate dieetide näol. Paljud ajakirjad räägivad pidevalt mitmetest eridieetidest, mis kõik lubavad kiiret kaalulangust. Samas ei tundu need dieetid (kõigi jaoks) toimivat, sest iga natukese aja tagant ilmub jälle mingi uus imedieet, mida soovitatakse katsetada. Miks see siis nii on?

Definitsiooni järgi on dieet teatud piirangutega toitumisrežiim, mille järgimise eesmärgiks on tervise parandamine, haiguste ennetamine, kehakaalu vähendamine või suurendamine vms. Enamasti peetakse dieete vaid teatud perioodi (nt kaks päeva, kolm nädalat, kaks kuud jne). Tegelikult tuleb sõna „dieet“ ladina keelest (*diaeta*) ja tähendab eluviisi. Kui me seda meeles peaksime, siis ei otsiks me ehk kiireid ja teinekord isegi tervistkahjustavaid lahendusi.

Oluline on teada, et dieete on väga erinevaid. Tihti valitakse kaalulangetamiseks mõni selline dieet, mis annab kiireid tulemusi, kuid pikaajalisel kasutamisel võib kaasa tuua tõsisaid tervisehäireid. Üheks selliseks võib pidada **Atkinsi dieeti**.

See dieet on üks vastuolulisemaid dieete. Dr Robert Atkins tutvustas seda esmakordselt 1972. aastal. Atkinsi dieedi põhimõte on süsivesikute piiramine ning rohke valgutarbimine. Menüüst peavad välja jääma leib, sai, pasta, riis, suhkur ja tärkliserikkad juurviljad. Teooria tugineb sellele, et süsivesikud tõstavad veresuhkru taset, vabastades insuliini. Insuliin takistab rasva lagundamist organismis. Seepärast tuleks piirata süsivesikute tarbimist, et ainevahetus läheks glükoosi põletamiselt üle keharasva põletamisele. Protsess algab siis, kui kehas tekib kättesaadavate süsivesikute lõppemisel ketoos. Atkinsi järgi aitab ketoos kiiremini rasva põletada. Küllastatud rasvu (välja arvatud transrasvhappeid) sisaldavad toidud on lubatud.

Dieedi esimene faas, mis kestab kaks nädalat, on kõige rangemate piirangutega – süsivesikute tarbimist piiratakse 20 grammini päevas, et organism läheks kiiresti ketoosiseisundisse. Lubatakse süüa kala, liha (eriti lahjemat liha, sh linnuliha), koort, juustu ja vähesel määral madala glükeemilise indeksiga aedvilju (nt lehtsalat). Atkinsi dieedi plussiks võib pidada lihtsust ning kiiret kaalukaotust, dieedi alguses isegi kuni 4 kg nädalas.

Kuid samas on Atkinsi dieedi suurimaks miinuseks liigne valgutarbimine. Keskmiselt võiks päevasest energiast saada 50-60% süsivesikutest, 25-35% rasvadest ja 10-20% valkudest. Organismi vajadust ületav liigne valk annab suure koormuse neerudele ja maksale, mis tegelevad jääkide töötlemisega. Keha valguvajadus päevas on 1g kehakaalu kilogrammi kohta.

Kaalu langetamiseks kasutatakse ka väga tervislikke meetodeid. Näiteks võib tuua **Vahemere dieedi**.

Selle dieedi järgijad söövad rohkesti puu- ja köögivilju, kusjuures eelistatakse värskaid kohalikke aiasaadusi. Palju tarbitakse ka teraviljatoite, eriti soovitatakse tarbida kiudainerikkaid täisteratooteid. Küpsetamisel ja salatikastmetes kasutatakse oliiviõli. Kala ja mereande tarbitakse palju, kuid punase liha söömine on piiratud vaid mõnele korrale kuus. Samuti tarbitakse mõõdukalt piima ja piimatooted. Vaid kord nädalas süüakse mune, kanalaha ja maiustusi. Vahemere dieet lubab ka mõõdukalt punast veini tarbida.

Vahemere dieeti peetakse südame tervist tugevdavaks dieediks. Suur osa selle dieedi puhul tarbitavatest rasvadest on monoküllastamata rasvad, mis on südamesõbralikud. Samuti hõlmab Vahemere dieet suurel hulgal köögi- ja puuvilju, mis on antioksüdantiderikkad (vähivastased nt).

Vahemere dieet peab oluliseks ka regulaarset liikumist ning madalat naatriumisisaldust toidus. Eelistatakse isetehtud ja võimalikult värsket toitu poolfabrikaatidele milles sisaldub palju soola.

Vahemere dieedi puuduseks võib lugeda seda, et siin ei ole ette nähtud konkreetseid päevaportsjone, selle asemel nimetatakse põhitoidained, mida süüa ja mida vältida. Samuti kasutatakse portsjonite kirjeldamiseks väljendeid nagu „madal kuni mõõdukas tarbimine“, „ohtralt“, „sageli“, mis võib dieedi järgija jaoks olla segadust tekitav. Kalorite ja füüsiliste harjutuste parameetreid pole samuti konkretiseeritud, seega ei sobi see dieet inimesele, kes otsib konkreetsust kindlatest numbritest (loe rohkem Vahemeredieedi kohta Toitumisteraapia numbrist 16). Vahemere dieet lubab mõõdukat veinitarbimist (1-2 klaasi päevas).

Veel üheks tervislikuks dieediks võib pidada **taimetoitlaste dieeti** (täpsem oleks küll nimetada sellist toitumisviisi elustiiliks).

Taimetoitlased ei tarbi liha, linnuliha, kala ja mereande. Nende toiduvalikus on oad, teravili, puu- ja köögiviljad. Taimetoitlust võib jaotada rangeks (**veganlus**) ja vähem rangeks taimetoitluseks (**vegetaarlus**). Veganid söövad ainult taimset toitu. Mõned veganid on toortoitlased ja söövad ainult taimset toortoitu. Toortoiduline ei tarbi üle 46 kraadi kuumutatud toitu ning puuvilju-aedvilju, mida on kiiritatud või mille kasvatamisel on kasutatud pestitsiide. Osad väldivad ka selliseid maitseaineid nagu äädikas, küüslauk, soja ja tugevad maitsetaimed, sh ei tarbi nad ka mett, sest mesi on loomset päritolu. Vähem ranged taimetoitlased jagunevad **laktotaimetoitlasteks** – neile on lubatud piim ja piimatooted, ja **lakto-ovotaimetoitlasteks** - peale piimatoodete on lubatud ka munad.

Juba pikemat aega on peetud taimetoitlust sobivaks sekkumiseks kardiovaskulaarsete haiguste, kõrgvererõhutõve, vähi, neeruhaiguste ja diabeedi puhul. Taimetoitlusele üleminek vähendab reumaatilisi ning kindlasti ka menopausiga seotud sümptomeid.

Vastupidiselt üldlevinud arvamustele on TEADLIK taimetoitlus tervislik ja lubatud ka rasedatele, imetavatele emadele, sportlastele, väikelastele ja vanuritele.

Taimetoitluse puuduseks võib pidada seda, et veganid peavad kõrgendatud tähelepanu pöörama piisava hulga asendamatute aminohapete (täisväärtusliku valgu saavad taimetoitlased kombineerides teravilja kaunviljadega), raua, kaltsiumi, oomega-3 rasvhapete ja B12-vitamiini kättesaamisele. Taimetoit B12-vitamiini ei sisalda ning veganid peavad seda kindlatsi toitulisandina manutsma.

Taimetoitlusele üleminekul võib olla keeruline (kuid mitte võimatu) asendada varem tarbitud toite, eriti pühadetoite, ning leida maitsvaid taimetoidu retsepte kuudeks ja aastateks.

Negatiivseks võib ka lugeda nn lihasööjatelt lähtuvat uudishimu, skeptitsismi ja isegi vaenulikkust.

Erinevaid dieete üle vaadates ning enda jaoks parimaid valikuid tehes tuleks arvestada elustiili muutmisega. See tähendab, et kui valida endale dieet, siis tuleks seda pidada terve elu. Seepärast soovitamegi tervislikku toitumist kui elustiili – ei ole piiranguid, ei ole keelde, on vaid soovitusel ja mõistlikud portsjonid.

Kasutatud kirjandus:

TAI, 2008. EESTI TÄISKASVANUD RAHVASTIKU TERVISEKÄITUMISE UURING
<http://www.tai.ee/et/terviseandmed/uuringud/download/109>

TAI, 2010. EESTI TÄISKASVANUD RAHVASTIKU TERVISEKÄITUMISE UURING
<http://www.tai.ee/et/terviseandmed/uuringud/download/144>

U.S N&W Report 2012 <http://health.usnews.com/best-diet/best-overall-diets>