

Kuidas tervislikult kehakaalu tõsta

Laura Paju, toitumisenõustaja

Artikkel ajakirjast Toitumisteraapia nr. 3, 2012. Üle vaadatud 2019.

Tänapäeval on tegemist ülekaalulisuse epideemiaga. Seepärast võib tunduda kummaline, et räägime kaalu tõstmisest. Mõnedel juhtudel võib aga alakaal samuti probleemiks olla, peamiselt anorektikutele ja mõnd rasket haigust põdevatele inimestele - näiteks vähihaigetele. Kaalutõusu menüü võib osutada vajalikuks ka neile, kellel on tarvis ajutist turgutust näiteks sportimise, haigusest taastumise või stressi puhul.

Tihti arvatakse, et kaalus juurdevõtmiseks tuleks süüa palju rasvast ja valgurikast toitu ning eelistada rammusaid magustoite. Selline toitumine viib aga lõpuks rasvumiseni ning kehas tekib vitamiinide, mineraalainete ning asendamatute rasvhapete puudus. Vaatleme lähemalt, kuidas tervislikult toitudes saavutada soovitud kaalutõus.

Kõrgekaloraažiliste rämpstoitude asemel tuleks eelistada täisteratooteid ning naturaalseid toiduaineid, nn „terviktoite“ – puuvilju, aedvilju, täisteravilju, kaunvilju, orgaaniliselt kasvatatud loomade liha ja kala. Oluline on menüüsse valida tervislike toitade kõrgemakaloraažilised variandid, näiteks kaunviljad, pähklid, seemned, oliivid ja avokaadod. Tänapäeval on jõutud arusaamisele, et kaloraažist olulisem on toiduainete kvaliteet, kuna vaid kvaliteetsed toidud annavad piisavas koguses vitamiine ja mineraalaineid ning sisaldavad asendamatuid rasvhappeid, mida on tarvis keha normaalseks funktsioneerimiseks. Seepärast on oluline vaadelda mitte ainult kaloraaži, vaid pöörata tähelepanu just toitade valikule. Kaalu tõstmiseks tuleb **kaloraaži** muidugi silmas pidada. Tavamenüü kaloritele (ca 2500 kcal päevas) tuleks lisada vähemalt 300-500 kcal, tugevalt alakaalulistel 1000-1500 kcal.

Kes soovib tervislikult kaalus juurde võtta, peaks vältima liigset loomset valku ning piimatoodete ületarbimist. Kaalus juurdevõtmiseks võiks päevane **valgukogus** olla 1,2-1,3g normaalseks peetava 1g asemel kehakaalu kilogrammi kohta. Eeskätt on soovitav süüa kala, mune ning kaunvilju (oad, läätsed ja herned) ning vähem punast liha. Valgulise

koostise poolest on head ka kinoa ehk tšiili hanemalts (16% valku), tatar, teised teraviljad, soja, kala, oad ja läätsed.

Aedviljad ja puuviljad on tervisliku toitumise aluseks. Need, kes soovivad kaalus juurde võtta, ei tohiks vältida rohelist lehtköögivilju ja ube nende madala kaloraaži tõttu. Päevas oleks soovitav tarbida kaheksa portsjonit köögivilju (üks portsjon on umbes 100g köögivilja), nendest kolm või enam portsjonit tumerohelisi lehtköögivilju ja ürte ning viis portsjonit aedvilju nii värskelt kui ka kuumutatult – porgand, suvikõrvits, brokoli, rohelist oad, paprika jt.

Kaalu tõstmiseks võiks süüa rohkem **puuvilju** kui tavaliselt – 3 korda päevas nii värskelt kui ka kuivatatuna. Kuivatatud puuviljad annavad rohkem kaloreid kui värsked ning on tervislikumad kui tavapärased maiustused. Soovitav on teha ise näiteks **müsli- ja puuviljabatoone**, mis sobivad ideaalselt vahepaladeks. Kindlasti võiks kaasas kanda energiarikkaid ja samas tervislikke snäkke – puuvilju, **pähkleid**, meega magustatud müsli-ja puuviljabatoone. Sobilikud variandid vahepaladeks on ka puuviljasalatid, puu- või aedviljakangid pähklivõiga, jogurt mee ja marjadega.

Vahepaladeks sobivad hästi ka täisteraleib hummuse või avokaadomäärdega ning aedviljad dipikastmetega.

Kaalutõusu menüüs peaksid tähtsal kohal olema **pähklid ja seemned ning head taimsed õlid**. Kaalutõstjad võiksid tarbida rohkem tervislikke rasvu ning süüa vähemalt kolm korda nädalas rasvast kala. Asendamatu rasvhappeid peab inimene saama väljastpoolt toiduga, kuna keha neid ise ei tooda. Päevas tuleks tarbida umbes 2 supilusikatäit jahvatatud seemneid (sh lina- või tšiiaseemned) ning kasutada salatiõlina 1-2 tl kvaliteetset külmpressõli (kanepi-, oliivi-, kõrvitsaseemne- või rapsiõli). Loomsed rasvad ei tohiks ületada 1/3 päevasest rasvakogusest. Päevas piisab 1 viilust lihast ja 1 teelusikatäiest võist või 1 supilusikatäiest koorest vm salatikastmest. Küll aga võiks tarvitada näiteks kookoserasva, mis sarnaneb oma koostiselt paljuski loomsele rasvale. See on hea energiaallikas.

Piimatooteid võiks tarbida paar korda päevas. Soovitav on kasutada täisrasvast toorpiima, eriti kitsepiima, mis on iseäranis toitaineterikas. Eelistada tuleks hapendatud piimatooteid, näiteks heade bakteritega naturaalsed jogurtid. Piimatoodete tarbimine pole kohustuslik, lihasmassi suurendamiseks vajalikku valku saab ka kaun- ja teraviljadest, kalast ja lihast ning kaunviljadest. Vadakuvalku peetakse kaalutõstjatele väga kasulikuks, eriti rasketest haigustest taastumisel.

Hoidke eemale stimulantidest nagu **kohv ja kange must tee**, kuna need takistavad toitainete imendumist, kiirendavad kunstlikult ainevahetust ning pärsivad seega kaalutõusu.

Hoiduge ka **valgest suhkrust ja suhkruga magustatud toitudest**, need põhjustavad järske veresuhkru kõikumisi, mis omakorda tekitavad närvilisust ja väsimust. Rohke suhkrutarbimine soodustab ka insuliinresistentsuse teket. Vajadusel kasutage tervislikke magustajaid (mesi, vahtrasiirup jt).

Need, kes soovivad kaalus juurde võtta, peaksid jälgima, et nende keha suudaks toitaineid omastada. Toitainete imendumist takistavad näiteks **alkoholi tarbimine ja suitsetamine**, stress ning teatud ravimite tarvitamine. Imendumisprobleeme võivad põhjustada ka näiteks soolestikus elutsevad parasiidid või toidutalumatus. Kaalus juurdevõtmise perioodil tuleks niisugused tegurid elimineerida (parasiitide vastu aitab enamasti asjakohane ravi, toidutalumatusel puhul aga tuleb talumatust põhjustavad toidud menüüst kõrvaldada). Toitainete parema imendumise tagamiseks võib kasutada ka seedeensüüme, näiteks ananassist toodetud bromelaiini.

Kõrge kaloraažiga tervisliku taimetoidurikka päevamenüü näide (umbes 2500 kcal)

Hommikusöök: hirsipuder kookospiima ja vaarikatega (1 inimesele)

0,5 dl hirssi
2 dl vett
Soola
2 spl kookospiima
1 dl vaarikaid või muid marju
2 spl seemnesegu
1 spl kookoshelbeid
1 tl vahtrasiirupit või mett

Loputa ja keeda hirss. Lisa 2 supilusikatäit kookospiima ning meelepäraseid marju. Peale puista seemnesegu ja kookoshelbeid.

Vahepala: valge oa dipp aedviljade ja maisileivakestega (2 inimesele)

1 purk konserveeritud valgeid ube
1 küüslauguküüs
peotäis värsket koriandrit või peterselli
poole värsket laimi mahl
1/5 tassi oliiviõli
soola ja pipart

Loputa oad külma vee all ja nõruta. Pane need köögikombaini/blenderisse koos küüslaugu, laimimahla ja koriandriga (viimase võib asendada peterselliga). Lisa ka veidi oliiviõli. Blenderda veidi ja lisa ülejäänud oliiviõli. Lisa soola ja pipart. Blenderda seni, kuni segu on ühtlane. Serveeri koos aedviljakangidega (porgand, seller, paprika, kurk) ning maisileivakestega.

Lõunasöök: tatrapada kanaga ja roheline salat avokaadoga (2 inimesele), kõrvale viil täisteraleiba taimse määrdelga (nt hummusega)

2 dl tatart
1 sl õli
1 l vett
1 tl soola
2 küüslauguküünt
1 sibul
200g kanafileed
3 kuni 4 pehmet päikesekuivatatud tomatit hakituna

Salati jaoks rukolat, kurki, basiilikut, avokaadot ja sidrunimahla.

Valmistamine:

Keeda tatart tasasel tulel 15-20 minutit, kuni see on peaaegu pehme ja vesi imendunud. Pruunista pannil õlis hakitud sibul, küüslauk, rosmariin ning kanafilee tükikesed. Lisa keedetud tatar, hakitud päikesekuivatatud tomatid, maitsestata soola ja pipraga ning serveeri kohe. Tatra kõrvale paku värsket salatit, mis on tehtud rukola, basiiliku, kurgi ja avokaadoga, maitsestatud sidrunimahla ja meresoolaga.

Vahepala: 2 väikest müslibatooni

Baasretsept (sellest kogusest saab ca 12 batooni):

50g kuivatatud ploome
100g kuivatatud viigimarju
100g kuivatatud aprikoose
60g mandleid

50g päevalilleseemneid
50g kaerahelbeid
60g täisterajahu
60ml õunamahla
4 spl vedelat mett

Kuumuta ahi 190 kraadini. Aseta kõik kuivatatud puuviljad köögikombaini ja jahvata peenemaks. Lisa mandlid, päevalilleseemned, kaerahelbed, jahu. Vala juurde õunamahl ja mesi, sega läbi. Pane pannile küpsetuspaber, tõsta saadud segu paberile ja määri ühtlaselt laiali. Küpseta ahju keskosas mbes 20 min või seni, kuni segu on kuldpruun. Tõsta ahjust välja ja jäta jahtuma, siis lõika tahvliteks.

Õhtusöök: aedviljad tofu ja pruuni riisiga (2 inimesele)

1 pakk pehmet tofut (sojatoode).
kurkumit
1 sibul
2 küüslauguküünt
jupp peeneks hakitud ingverit (1-2cm)
riivitud porgandit
hakitud aedviljad (suvikõrvits, paprika, tomat)
värsket peterselli või koriandrit

Kuumuta pannil kookoserasvas ingver, küüslauk ja sibul, lisa kurkum ja hauta umbes 20 sekundit. Lisa porgand ja tofu, sega kergelt, lase natuke haududa. Umbes 3-4 minuti pärast lisa aedviljad ja hauta veel. Maitsesta soola, pipra ja maitsetaimede seguga. Hästi sobivad värsked petersell, basiilik või koriander.
Serveeri koos täisterariisi, värskete idude ja kurgi-kapsa salatiga.

Magustoit: puuviljasalat (2 inimesele) jogurtiga

õun, pirn, granaatõun, ananass
seemneseegu
hakitud metspähklid
goji marjad või muud marjad (jõhvikad, mustikad)
2 spl naturaalsel jogurtit või kitsepiimajogurtit (soovi korral)
1 tl vahtrasiirupit või vedelat mett