

LASTE JA NOORUKITE ÜLEKAALULISUSE ENNETAMINE



Joo vett

Muuda vesi oma lemmikjoogiks! See on palju tervislikum kui magusad karastusjoogid.



Söö puu- ja köögivilju

Avasta puu- ja köögiviljade värviline mitmekülgus. Need maitsevad hästi ning sobivad suurepäraselt vahepaladeks.



Söö regulaarselt

Hea start päevale on korralik hommikusöök. Päevas peaks olema 3 põhitoidukorda ning 2 vahepala.



Tee tarku otsuseid

Söö laias valikus erinevaid toite ja hoia end heas vormis. Väga rasvaseid ja suhkrurikkaid toite tarbi võimalikult vähe.



Lülita söömise ajaks televiisor välja

Võta aega, et keskenduda söömisele, ning naudi söögikordi perekonna seltsis.

Siret Saarsalu, toitumisterapeut
www.nutrillant.ee

1997. aastal oli Maailma Tervishoiuorganisatsioon (WHO) sunnitud kuulutama rasvumise globaalseks epideemiaks ^[1]. Murettekitav on asjaolu, et ka ülekaaluliste laste hulk kasvab mitmetes riikides pidevalt ^[2,3]. Viimase rahvusvahelise kooliõpilaste uuringu (HBSC 2010) põhjal on Eestis 17% 11-15-aastastest poistest ja 11% samas vanuses tüdrukutest ülekaalulised või rasvunud. 2006. aasta uuringus olid need tulemused vastavalt 12% ja 7%, mis näitab selgelt tõusutrendi ^[4].

Liigne kehakaal pole ainult väljanägemise probleem - sellega kaasnevad ka mitmed tõsised tervisehäired. Kui vanasti oli II tüüpi diabeet täiskasvanute haigus, siis nüüd tabab see üha enam ka lapsi. Umbes üks kolmandik rasvunud lastest kannatab kõrgvererõhktõve käes, mis suurendab isheemilise südamehaiguse riski täiskasvanueas ^[5,6]. Liigne kehakaal toob tihti kaasa pilgete alla sattumise, rasvunud lastel on suurem oht olla üle-

kaaluline ka täiskasvanuna ^[7].

Olukorda aitab parandada tõhus ennetustöö ning tervislike harjumuste kujundamine juba koolieas. Järgnevalt toome välja olulisemad tegurid, mida laste ülekaalulisuse ennetamisel silmas pidada.

Karastusjookide asemel vali puhas vesi

Tänapäeval on üks põhilistest laste ülekaalulisuse riskiteguritest magusate karastusjookide liigne tarbimine ^[8]. Üks klaasitäis karastusjooki võib sisaldada kuni 11 teelusikatäit suhkrut ja anda sama palju energiat kui näiteks 400 grammi köögivilja. Organismile vajalikke vitamiine ja mineraalaineid silmas pidades puudub aga limonaadidel toiteväärtus ning lisaks kõrgele suhkrusisaldusele kasutatakse neis ka ohtralt säilitus- ja värvaineid. Magustatud karastusjook tõstab järsult veresuhkru taset, mis paneb suure koormuse pankreasele. Kiirele tõusule järgneb kiire langus, mis tekitab väsimust ja energiapuudust. Keha annab signaali, et taas on vaja süüa, ja tekib magusaisu, et veresuhkru taset taas

kiiresti tõsta. Kujuneb magusatarbimise nõiarõng. Parimaks janukustutajaks on seetõttu puhas vesi!

5 portsjonit puu- ja köögivilja

Toitumissoovitustes on pandud suurt rõhku puu- ja köögiviljade tarbimisele. Tõenäoliselt on palju kuulnud või kokku puutunud kampaniaga "5 portsjonit päevas". Puu- ja köögiviljade tarbimine mängib olulist rolli ka kehakaalu hoidmisel. Võrreldes paljude muude toiduainetega on puu- ja köögiviljade ruumala võrreldes energiasisaldusega suurem. Teisisõnu on nad kõrge kiudainete- ja veesisaldusega, kuid madala energiatihedusega (kcal/g). See omadus kiirendab küllastustunde tekkimist ja võib mängida olulist rolli energiatarbimise reguleerimisel ^[9]. Lisaks tagavad värsked toiduained kasvavale organismile vajalikud vitamiinid ning mineraalained.

Söö regulaarselt

Teaduslikud uuringud on näidanud hommikusöögi olulisust. Lapsed, kes söövad peaaegu igal hommikul, on reeglina saledamad ning parema keskendu-

misvõimega kui need, kes hommikust ei söö^[10]. Hommikusöögi seost normaalse kehakaaluga seletab asjaolu, et see aitab toidust saadava energia päeva peale ühtlasemalt ära jagada ning vältida üle-söömist harvade toidukordade ajal^[11].

Hommikusöök peab andma olulise osa päevasest süsivesikutekogusest, see aitab täita öö jooksul tühjenenud maksa glükogeenivarusid. Väga hea süsivesikute allikas on hommikupuder või kvaliteetne täisteramüsl. Müslit ei tohiks segamini ajada hommikusöögi-helvestega (näiteks Nestlé ja Kelloggs'i tooted), millele on lisatud suurtes kogustes suhkrut. Täisteratooted sisaldavad tavalise suhkru asemel liitsüsivesikuid ja kiudaineid ning on seetõttu madalama glükeemilise koormusega. Need aitavad veresuhkrut tasakaalustada ning ka täiskõhutunne püsib kauem.

Lisaks süsivesikutele peab hommikusöök andma ka teatud koguse kvaliteetset toiduvalku. See pikendab küllastustunnet, hoiab isud kontrolli all ning aitab ebatervislikke näksimisi või rasva- ja suhkrurikaste toitute tarbimist vältida^[12]. Kõrgekvaliteedilist toiduvalku saab hommikusöögile lisada näiteks piimatoodete, muna, kala või linnuliha näol.

Süüa tuleks regulaarselt viis korda päevas, kolm põhitoidukorda ning kaks vahepala. Sagedasem söömine tasakaalustab veresuhkru taset ning kiirendab ainevahetust.

Tee tarku otsuseid

Ebatervislikud toitumisharjumused kalduvad täiskasvanuikka kaasa tulema. Seetõttu on oluline harjuda täisväärtusliku toitumisega juba võimalikult vara, see aitab vältida krooniliste haiguste teket ja kehakaal kontrolli all hoida^[13].

Lapsi tuleks juba varases eas õpetada hindama toidulauale pandavate toiduainete tervislikkust ning vitamiinirikust. Nagu juba öeldud, on oluline tarbida rohkesti puu- ja köögivilju, et tagada kasvavale organismile vajalikud vitamiinid ja mineraalained. Kui vähegi võimalik, tuleks välismaisele tootele eelistada omas aias kasvatatud või kodumaist toodangut. Mida värskemana ja vähem töödelduna toit lauale jõuab, seda paremini on säilinud selle toiteväärtus. Kõrge rasva-, soola- ja suhkrusisaldusega snäkid tuleks tasapisi tervislike vahepalade vastu välja vahetada.

Toitumisharjumused

Oluline riskifaktor ülekaalu tekkimises on

ka söömine televiisori ees^[14]. Teaduslikud uuringud on näidanud, et rohkem kui 2 tundi televiisori vaatamist päevas suurendab ülekaalulisuse tekkimise tõenäosust 25%^[15]. Põhjuseks ei ole mitte üksnes füüsilise aktiivsuse vähenemine, vaid ka toiduga saadava energia hulga kasv^[16]. Selle fenomeni taga on tõenäoliselt mehaanilise söömise harjumus televiisori eest, aga ka reklaamide mõju toiduvalikule^[17,18]. Televiisorit vaadates eelistatakse enamasti tarbida mitte puu- ja köögivilju, vaid näiteks pitsat, rasva- ja suhkrurikkaid snäkke ning karastusjooke^[19]. Lisaks on leitud, et 70% toidureklaamidest lastesaadete ja -filmide vahel reklaamivad tooteid, mis on kõrge rasva- ja/või suhkrusisaldusega^[20]. Televiisori ees söömine tuleb asendada söögikordadega, mis leiavad aset laua taga ja pere seltsis.

Füüsiline aktiivsus

Toitumisharjumuste kõrval on kehakaalu kontrolli all hoidmiseks väga oluline ka regulaarne liikumine. WHO soovitude kohaselt peaksid lapsed ja noorukid olema iga päev füüsiliselt aktiivsed vähemalt 60 minutit^[8]. Igasugune aktiivne tegevus aitab kehakaalu langetada ja füüsilist vormi parandada. Teaduslikud uuringud on näidanud, et tavaline ja igapäevane aktiivne tegevus, nagu näiteks väljas mängimine, on spordiklubi treeningutega võrreldes isegi efektiivsem^[21]. Väga lihtne võimalus laste füüsilist aktiivsust tõsta on lasta neil autoga sõidutamise asemel jalgsi kooli minna.

Ülekaalulisuse korral tuleks esimese sammuna kaaluda, missuguseid positiivseid muutusi saaks toitumis- ja käitumisharjumustes sisse viia. Laste puhul peaks eesmärgiks olema eelkõige edasise kaalutõusu vältimine, mitte kaalu langetamine või dieedipidamine^[21]. Ülekaalulised lapsed nii-öelda "kasvavad oma õigesse kaalu". Muutused peaksid hõlmama kogu perekonda, et uute eluviisidega harjumine oleks lapse jaoks võimalikult lihtne ja efektiivne.

Kasutatud kirjandus:

1. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. World Health Organ Tech Rep Ser, 2000. 894: p. i-xii, 1-253.
2. Ebbeling, C.B., D.B. Pawlak, and D.S. Ludwig, Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. Lancet, 2002. 360(9331): p. 473-82.
3. Lobstein, T. and M.L. Frelut, Prevalence of overweight among children in Europe. Obes Rev, 2003. 4(4): p. 195-200.
4. TAI. Available from: <http://www.tai.ee/et/tegevused/teadustoo/kaimasolevad-uuringud/>

krooniliste-haiguste-osakond/hbcs.

5. Pinhas-Hamiel, O. and P. Zeitler, "Who is the wise man?--The one who foresees consequences": Childhood obesity, new associated comorbidity and prevention. Prev Med, 2000. 31(6): p. 702-5.
6. Gunnell, D.J., et al., Childhood obesity and adult cardiovascular mortality: a 57-y follow-up study based on the Boyd Orr cohort. Am J Clin Nutr, 1998. 67(6): p. 1111-8.
7. Whitaker, R.C., et al., Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. N Engl J Med, 1997. 337(13): p. 869-73.
8. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. World Health Organ Tech Rep Ser, 2003. 916: p. i-viii, 1-149, backcover.
9. Tohill, B.C., et al., What epidemiologic studies tell us about the relationship between fruit and vegetable consumption and body weight. Nutr Rev, 2004. 62(10): p. 365-74.
10. Baldinger, N., et al., Swiss children consuming breakfast regularly have better motor functional skills and are less overweight than breakfast skippers. J Am Coll Nutr, 2012. 31(2): p. 87-93.
11. Dubois, L., et al., Breakfast skipping is associated with differences in meal patterns, macronutrient intakes and overweight among pre-school children. Public Health Nutr, 2009. 12(1): p. 19-28.
12. Leidy, H.J., et al., Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping" late-adolescent girls. Am J Clin Nutr, 2013. 97(4): p. 677-88.
13. Huybrechts, L., et al., Food intakes by preschool children in Flanders compared with dietary guidelines. Int J Environ Res Public Health, 2008. 5(4): p. 243-57.
14. Saarsalu, S., Prevalence and potential determinants of childhood obesity in Switzerland: results from a national cross-sectional survey, in Faculty of Natural Sciences 2012, University of Hohenheim.
15. Veldhuis, L.M., et al., Behavioral risk factors for overweight in early childhood; the 'Be active, eat right' study. Int J Behav Nutr Phys Act, 2012. 9(1): p. 74.
16. Jackson, D.M., et al., Increased television viewing is associated with elevated body fatness but not with lower total energy expenditure in children. Am J Clin Nutr, 2009. 89(4): p. 1031-6.
17. Christakis, D.A., et al., Television, video, and computer game usage in children under 11 years of age. J Pediatr, 2004. 145(5): p. 652-6.
18. Matheson, D.M., et al., Children's food consumption during television viewing. Am J Clin Nutr, 2004. 79(6): p. 1088-94.
19. Coon, K.A., et al., Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns. Pediatrics, 2001. 107(1): p. E7.
20. Bell, R.A., et al., Frequency and types of foods advertised on Saturday morning and weekday afternoon English- and Spanish-language American television programs. J Nutr Educ Behav, 2009. 41(6): p. 406-13.
21. Branca, F., et al., The challenge of obesity in the WHO European region and the strategies for response: summary 2007, Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe. xiii, 60 p.