

Muutunud toitumisharjumused ja kehvem tervis



Foto: Urmas Soots

Angela Ling, toitumisinõustaja

Kui minna ajas 80-90 aastat tagasi, siis tolaeagsetes kokaraamatutes propageeriti köögivilju, mille valik oli toona väga rikkalik: õpetati, kuidas kasutada toitudes punast kapsast, spinatit, sigurit, sparglit, nui- ja rooskapsast, mustjuurt jms, mis üldjuhul olid pärit kodu-ast. Palju jagati ka nõuandeid, kuidas valmistada uluki- ja metslinnuliha, mida tänapäeva perenaisel on keeruline kätte saada. Tollaste soovitude järgi pidi liha ja kala "tervise eesmärgil" olema laual kaks-kolm korda nädalas (mitte kolm korda päevas, nagu praegu tavaks on).

Nõukogude korra ajal vähenes köögiviljade valik märgatavalt (siiani on paljudele tuttavad vaid porgand, kapsas, kaalikas ja peet), aga peolauad olid lihakraamist lookas. Samas oli positiivne see, et söödi vaid kohalikku toitu ning enamasti valmistati algmaterjalidest kõik ise. See olukord oli niivõrd erinev paljude lääneriikide toitumisharjumustest, et toiduantropoloog Kristina Lupp, kes uuris oma magistrisõps ENSV köögikultuuri, avaldas arvamust, et nõukogude ajal söödi siin samamoodi nagu Kanadas 100 aastat tagasi. Pärast paarikümnet aastat iseseisvust oleme aga niivõrd sõltuvuses kirevast, odavast ja töödeldud toidukraamist, et peab hakkama jälle lihtsat kohalikku toitu propageerima.

Pärast Eesti taasiseseisvumist on juba sirgunud uus põlvkond noori, kes ise on saanud või saamas lapsevanemaks,

olles ühtlasi mõjutatud 1990. aastate algul alanud Marli siirupijookide, kummikommide, kartulikrõpsude ja hamburgerite võidukäigust. Selle võib kokku võtta ühe kogenud ämmaemanda sõnadega. Kui pakkusin võimalust, et võiksin perekoolis teha toitumislaseid loenguid rasedatele, märkis ta, et praeguseid noori emasid ei paista see teema üldse huvitavat. "See on ju näha pärast sündimist. Nad põlgavad ära haiglas pakutava supi ja söövad selle asemel krõpse ja joovad koolat ning neid ei huvita ei lapse tervis ega iseenda ülekaal."

Erinevus võrreldes paarikümne aasta taguse ajaga on veel see, et toona ei olnud paljudes koolides puhvetit ning süüa tuli seda, mida sööklas pakuti. Kui kõht tühjaks läks, võis vaid sööklaasse kiigata, et ega seal leiba järele pole jäänud – kui õnneks läks, sai närida mõnusalt magusaid leivakuivikuid. Nüüd aga sööb iga päev sooja koolilõunat 7.- 9. klasside õpilastest vaid 57%, ning gümnaasiumiõpilastest isegi vähem kui pool, ülejäänud piirduvad puhvetis pakutavaga. Kahjuks ei ole sealne valik just kõige tervislikum. Emori andmetel kulutasid Eestimaa 6-14-aastased lapsed 2004. aastal taskuraha kokku ligi 330 miljonit krooni, suurem osa sellest läks karastusjookidele, maiustustele ja kartulikrõpsudele. Arvata võib, et täna pole olukord kuigivõrd teistsugune.

Praegu oleme jõudnud olukorda, kus mitte üheski Euroopa riigis ei söö lapsed nii vähe köögivilju kui meil. Eelmisel aastal Tervise Arengu Instituudi (TAI) osalusel valminud rahvusvahelisest laste terviseuringust selgus, et Eestis sööb 11- kuni 15-aastastest õpilastest iga päev puuvilju keskmiselt 25%, köögivilju kõigest 20%. **Keskmiselt söövad lapsed puu- ja köögivilju kaks kuni neli korda nädalas, mitte viis portsjonit päevas,** nagu on soovituslik.

Vanematel on pikad tööpäevad ja nad jõuavad koju hilja, nii et lapsed peavad vahepeal omal käel hakkama saama – peamiselt snäkkide, pitsa ja friikartulite abil. TAI uuring näitas, et kolmandik lapsi sööb iga päev kodus põhitoidu-

korrana friikartuleid, 59 protsenti teeb seda paar korda nädalas. Kui liita need, kes iga päev kodus friikartuleid söövad, ja need, kes teevad seda paar korda nädalas, siis kokku moodustab see 88 protsenti lastest. Friikartulid on rämpstoit seepärast, et neid valmistatakse tavaliselt halbade rasvadega, mistõttu nende sage tarbimine kahjustab rakumembraane. Lisaks sellele küpsetatakse friikartuleid väga kõrgel temperatuuril. Toitu liigselt kuumutades tekib suhkrute (nt. glükoosi või fruktoosi) reageerimisel aminohappe asparagiiniga akrüülamiid, mis teatud kogusest alates on vähkitekivav ühend. Akrüülamiidi leidub ka pruuniks praetud kartulites ja leivas, pruuniks röstitud saias, paljudes küpsistes, kartulikrõpsudes jne. Nii saia röstimisel kui kartulite praadimisel, samuti friikartulite valmistamisel tuleks valida madalam temperatuur ja lühem küpsetusaeg, et tekiks võimalikult vähe akrüülamiidi. Küsimus on vaid paaris liigses kuumakraadis või minuti võrra kauem kuumutamises - seega jälgige, et toote välimus oleks võimalikult heleduldne, ei mingit pruunikat tooni!

Seitse protsenti noortest joob iga päev energijooke, iga viies teeb seda mõned korrad nädalas. Näiteks Saare maakonna 15-24-aastastest noortest jõid energijooke ühel kuni seitsmel päeval nädalas lausa 43,5% (vastav näit üle Eesti on 28%). Tasub meeles pidada, et pooleliitrine purk energijooki sisaldab umbes 150mg kofeiini, mida on sama palju kui kolmes tassis kanges espresso-kohvis. Energijookidele lisanduvad veel muud magusad joogid, mida joob iga päev umbes kümnendik 11-15-aastastest lastest.

Rämpstoidust või -joogist ei ole priid isegi söime- ja lasteaiaaegsed lapsed. Küsimusele, kas teie laps tarvitab iga päev karastusjooke, vastas ühes küsitluses pigem nõus või täiesti nõus 6,2% lapsevanemaid. Krõpse ja snäkke saab iga päev peaaegu 5% ja kiirtoitu (hot dog, burger) 8,5% koolieelikute. Siin võib küll visata kivi lapsevanemate kapsaaeda, sest koolieelikud ei lähe ju omapead kioskist või kiirsöögikohast hamburgerit ostma.

Kahjuks ongi nii, et lapsed ei saa süüa tervislikumalt kui nende vanemad, sest toidulaua eest hoolitsevad ikkagi täiskasvanud. Ja täiskasvanud pole andnud kuigi head eeskuju. Nad ise söövad väga vähe köögivilju (pooled söövad ainult 1-2 portsjonit päevas, veerand ei söö üldse) ning rohkem kui pool täiskasvanutest on ülekaalulised või rasvunud.

Üha sagedamini pöörduvad lapsevanemad arsti poole laste ülekaalust tingitud muredega: lapse pea valutab, jalad valutavad, ta väsib kiiresti ega saa ülekaalu tõttu täisväärtuslikku koolielu elada. TAI statistika põhjal suurenes aastatel 2006-2010 rasvunud noorte osakaal vanuserühmas 11-15 aastat enam kui kaks korda, moodustades 2010. aastaks poistest umbes 17% ja tüdrukutest 11%. Sellest lähtudes ei tundugi imelik, et 30-aastaselt on meestest ülekaalulised 50% ja 40-aastaselt tervelt 60%.

Tõusnud on ka allergikute arv. Kui 1990-ndate alguses oli Eestis allergikuid tunduvalt vähem kui arenenud riikides, siis sajandivahetuse paiku hakkas allergiaga seostatavate haiguste levik märgatavalt kasvama ning praeguseks on näiteks astma esinemine lastel 20 aasta taguse ajaga võrreldes vähemalt kahekordistunud. Astma on muutunud lapsea kõige sagedasemaks krooniliseks haiguseks, mida põeb hinnanguliselt iga 5.-6. laps. Võib oletada, et selles on oma osa ka rämpstoidu söömisel. Ühes hiljutises uuringus leidis kinnitust, et kui lapsed söövad kolm korda nädalas kiirtoitu, soodustab see astma, heinanohu ja ekseemi tekke tõenäosust.¹

Suurenenud on ka haigestumine suhkurtõppe ehk diabeeti. Kui varem teati, et II tüüpi diabeet on vaid täiskasvanute haigus, siis tänapäeval massiliseks muutunud süsivesikutega liialdamise taustal diagnoositakse seda üha rohkem ka noortel ja lastel.

I tüüpi diabeeti haigestunute arv püsib pikka aega kümne juhu juures 100 000 lapse kohta aastas. Viimasel sajandivahetusel hakkas haigestumine plahvatuslikult tõusma ja on jõudnud niikaugele, et igal aastal haigestub juba üle 30 lapse 100 000 kohta. Praeguseks on I tüüpi diabeeti diagnoositud umbes 500 lapsel ja noorel vanuses kuni 15 eluaastat.

Geneetilisest eelsoodumusest on vähe, et suhkruhaigeks jääda. Selleks on vaja veel midagi, mingeid keskkonnafakto-

reid, mida kõiki veel ei teata. Toitumise seost I tüüpi diabeediga lastel püüavad praegu selgitada ka TÜ Lastekliiniku osalusel läbiviidavad rahvusvahelised uuringud (TRIGR, Diabimmune). Otsitakse vastust küsimusele, kas teiste tegurite kõrval võib imiku toit (sh lühike rinnaga toitumise aeg ja varajane üleminek piimasegudele) I tüüpi diabeeti haigestumise riski suurendada. Siin on mõtlemisainet noortele emadele. Eestis alustab rinnaga toitmist 98% emasid, kuid kahjuks juba esimesel elukuul paljud neist loobuvad, kuuendal elukuul saab rinnapiima vaid 54,8% lastest. Kui emal tekivad rinnaga toitmisel probleemid, siis soovivad isegi meditsiinitöötajad väga kergekäeliselt üle minna kunstlikule pudelitoidule.

Rasvumisse ja diabeedi levikusse võib oma panuse anda ka asjaolu, et erinevalt paarikümne aasta tagusest ajast ei tarvitata enam lihtsalt suhkrut. Sageli on see asendatud glükoosi-fruktoosisiirupi või suhkruasendajatega, ning seda ka lastele mõeldud toodetes. (Kümme aastat tagasi anti isegi ühes koolisööklas koolipiima programmi raames suhkruasendajat aspartaami sisaldavat jogurtit.) Peale selle, et teadusuuringutes on tuvastatud fruktoosi diabeeti ja rasvumist soodustav toime, on California ülikooli teadlased leidnud, et juba kuuendalane kõrge fruktoosisaldusega dieet aeglustab ajutegevust, takistab mälu tööd ja pärsib õppimisvõimet.² Sellele võiksid tähelepanu pöörata eeskätt need vanemad, kelle lastel esineb hüperaktiivsuse sümptomeid (Eestis 7-12% lastest). Seejuures rõhutavad teadlased, et probleemiks pole puuviljad ja marjad, mis sisaldavad kasulike antioksidantide kõrval looduslikku puuviljasuhkrut. Kahju sünnib eeskätt odavast kõrge fruktoosisaldusega maisisiirupist ehk glükoosi-fruktoosisiirupist (tuntud ka dekstroosi, isoglükoosi ja maltodekstriini nime all). Seda leidub paljudes kommides, kondiitritoodetes, mahlades, jäätistes, magustoitudes ja muudes maiustustes.

On tõsi, et elutempo on üha kiirem, meil on üha vähem aega ise toitu valmistada ja seda naudinguga süüa. Tõepoolest ei ole kerge õhtuti pärast väsitavat tööpäeva poes mõttetööd teha, et toidulettidelt midagi tõeliselt tervislikku valida. Ja seejärel kodus hoolle ja armastusega perele toitu valmistada. Lihtsamat teed minek aga tähendab ühekülgselt ja ebatervislikult toitumist.

Ning see kajastub paratamatult nii meie endi kui ka meie laste tervises, ja sellest on väga kahju. Mitte ainult autod ei vaja korralikku kütust, õli ja hooldust, vaid ka meie kehad. Tahaksime ju jõuda võimalikult kaugele ...

Viidatud allikad:

¹ Ellwood P, Asher MI, García-Marcos L, Williams H, Keil U, Robertson U, Nagel G. Thorax. Do fast foods cause asthma, rhinoconjunctivitis and eczema? Global findings from the International Study of Asthma and Allergies in Childhood. Thorax, 2013 Apr;68(4):351-60

² Agrawal R, Gomez-Pinilla F. Metabolic syndrome in the brain: deficiency in omega-3 fatty acid exacerbates dysfunctions in insulin receptor signalling and cognition. The Journal of Physiology, May 15, 2012, 590 pp. 2485-2499.

Muid kasutatud allikaid:

<http://www.kliinikum.ee/lastekliinik/component/content/article/126>

www.hot.ee/trigrweb/

<http://aedjakodu.tarbija24.ee/1129624/eesti-ajal-toiduga-ei-peenutsetud/>

<http://www.tarbija24.ee/1065146/noukogude-eestis-soodi-nagu-kanadas-19-sajandil/>

Kenk, K. Kolmveerand koolilastest toitub valesti – Õhtuleht, 15.06.2005

<http://www.tarbija24.ee/1135326/eesti-lapsed-on-euroopas-koige-nirumad-koogiviljade-soojad/>

<https://www.arst.ee/et/Uudised-ja-artiklid/41277/kolmandik-lastest-soob-kodus-iga-paev-friikartuleid>

<https://www.arst.ee/et/Uudised-ja-artiklid/41269/lapsed-joovad-limonaadina-ainam-energiajooki>

Puutsa, M. Saarlaste toitumise tervislikkus jätab soovida – Saarte Hääl, 20.04.2013

Ülevaade Eestis 2001/2002. ja 2005/2006. õppeaastal toimunud kooliõpilaste tervisekäitumise uuringutest (HBSC uuring) teiste riikide taustal – Eesti Arst 2009; 88(6):390–401.

Tervise Arengu Instituut, Eesti Toitumiseaduse Selts. Eesti toitumis- ja toidusoovitused, Tallinn 2006, lk 10-11

<http://www.epl.ee/news/eesti/eesti-lapsed-lahevad-iga-aastaga-uha-tusedamaks.d?id=64891398>

<http://www.tarbija24.ee/232948/ulekaalulised-lapsed-uha-suvenev-probleem/>

Mõttus, M. Sõime ja koolieelses eas laste vanemate tervisekäitumine - TÜ bakalaureusetöö Allergikute arv Eestis aina suureneb – Postimees, 11.03.2013

<http://www.ath.ee/est/info/hyperaktiivsus>

<http://www.kodutohter.ee/arhiiv/201301/main8.html>

<http://www.tarbija24.ee/1055910/uha-enam-eesti-lapsi-haigestub-sukruhaigusse/>

<http://www.toitumine.ee/rinnapiimaga-toitmine-8/>

Raukas, R. Imiku toitumisharjumused loovad tervise kogu eluks – Õhtuleht, 13.11.2012

<http://teadus.err.ee/artikkel?id=8514&cat=12&pg=3>

<http://teadus.err.ee/artikkel?id=8242&cat=12&pg=4>