

RASVAD - KASULIKUD VÕI KAHJULIKUD?

MILLAL KASULIKUD, MILLAL KAHJULIKUD?



Annelly Soots, toitumisterapeut, toitumisenõustajate ja -terapeutide koolitaja Tervisekoolis

Veel viisteist aastat tagasi peeti rasvu pigem kahjulikeks kui kasulikeks, seda eeskätt haigetele inimestele ja muidugi kaalulangetajatele. Sageli jäeti nii rasvad kui ka väga kardetud kolesterool menüüst täiesti välja. Samasuguseid soovitusi kuuleb veel praegugi üksikult nõustajatelt, kes ei ole kursis uuemate teaduslike tõendustega rasvade ja kolesterooli vajalikkuse kohta. Rasvu ja kolesterooli ei pea vältima, kuid teadma peab, et meie tervise seisukohast on erinevatel rasvadel suur vahe.

Tervisekool alustas toitumisenõustajate koolitamist kümme aastat tagasi. Rasvad on meie programmis üks raskemaid teemasid, mille omandamiseks kulub rohkesti õppetunde. Selles ajakirja numbris püüame rasvade keerulisse biokeemiasse süveneda mitte rohkem kui teema mõistmiseks hädavajalik. Püüame kajastada seda valdkonda läbi praktiliste soovitusete, andes võimalikult elulähedasi ja lihtsaid toitumishüvisid rasvade ja õlide tervislikuks tarbimiseks.

Inimesi huvitab igapäevaselt eeskätt see, missugune õli sobib salati valmistamiseks ja millega oleks kõige parem toitu praadida. Rasvade liigne kuumutamine võib tekitada tervisele kahjulikke ühendeid, mistõttu on oluline teada rasvade ja õlide kuumataluvust.

Kõige kahjulikumateks rasvadeks võib pidada transrasvu – tootesiltidel kajastuvad need OSALISELT HÜDROGEENITUD RASVADENA. Õnneks on tänapäeva Eestis sildistamise nõuded piisavalt ranged, nii et sildile peab alati märkima, kui toode sisaldab transrasvu. Hüdrogeenimine tähendab õli või rasva tahkestamist, protsessi nimetus tuleneb asjaolust, et protsessi käigus lisatakse rasvamolekulidele vesiniku (*hydrogen*) aatomeid. Kui vajatakse kõvema konsistentsiga toodet, on üheks võimaluseks kasutada osalise hüdrogeenimisega tahkemaks muudetud õli.

Eesti tootjad on transrasvade kasutamist juba sedavõrd vähendanud, et neid sisaldavaid tooteid on poest väga raske leida – isegi hoolikalt otsides hakkab silma vaid üksikuid komme ja küpsiseid, eeskätt välismaiseid. Rohkem kohtab transrasvu kondiitriletis, neid kasutatakse tortides ja kookides. Nende toodete puhul tuleb hoolikalt silte lugeda, näiteks ärge ostke lastele tooteid, kus on osaliselt hüdrogeenitud rasv.

Kui õli või rasv on TÄIELIKULT HÜDROGEENITUD, siis on see väga kõva. Täielikult hüdrogeenitud rasvast on tehtud näiteks lillepoe müüdavad söödavad lilled.

Kas täielikult hüdrogeenitud rasvad, mida toiduainetetööstuses kasutatakse, on tervislikud või vähemalt kahjutud? Sellele küsimusele ei osata tõendus põhisel vastata, sest pikaajalisi uuringuid täielikult hüdrogeenitud rasvadega tehtud ei ole. Kümme aastat tagasi neid veel toiduainetetööstuses ei kasutatud. Nüüd aga räägitakse neist kui uuest rasvast, mida kasutatakse transrasvade väljavahetamiseks. Kuni pole piisavalt teaduslikku informatsiooni nende rasvade ohutuse kohta, on põhjust ettevaatlik olla. Loodetavasti ei tee tervisele halba, kui sööme mõne ampsu eelmainitud söödavat lille või harva mõne kommi või kondiitritoote, milles on kasutatud täielikult hüdrogeenitud rasva. Rohke tarvitamine aga võib ohtu seada eeskätt meie lapsed, kellele meeldib maiustada.

Täielikult hüdrogeenitud rasvade tarbimist peaks kindlasti piirama sellepärast, et tegemist on küllastunud rasvaga. Küllastunud rasvade rohke tõttu meie toiduvalikus soovitatakse ka näiteks loomsete rasvadega piiri pidada. Nii palju küllastunud rasvhappeid ei ole aga üheski naturaalses tootes kui täielikult hüdrogeenitud rasvas.

Täielikult hüdrogeenitud rasv on tööstuslikult toodetud rasv. Kindlam on eelistada naturaalseid, aastakümneid uuritud ning aastasadu kasutatud rasvu ja õlisisid. Võimalik, et täielikult hüdrogeenitud rasvade kahjulikkuse kohta ilmuvad tõendid alles paarikümne aasta pärast, nagu toimus transrasvadega.

Rasvade kasulikkus

Mahukale teaduslikule tõendusmaterjalile toetudes väidetakse näiteks Põhjamaade uutes toitumissoovitusetes, et küllastunud rasvhapete optimaalne asendamine polü- ja monoküllastumata rasvhapetega, teisisõnu **taimseid õlisisaldavate toodete suurem tarbimine** on tõhus viis nn „halva“ ehk LDL-kolesterooli taseme langetamiseks, LDL ja HDL kolesterooli suhte parandamiseks ning südame isheemiatõve riski vähendamiseks. Uuringud näitavad, et ateroskleroosirisk on suhteliselt madal seni, kuni küllastumata ja küllastunud rasvade suhe toiduvalikus on sobiv. Lisaks tervislikele rasvadele on oluline süsivesikute õige valik, **lisatava suhkru minimeerimine ning piisav kiudainetkogus, mida saame taimset päritolu toidust**. Rasvade soovituslik osakaal on 25-40% päevasest toiduenergiast. Kui

see jääb alla 20%, ei saa organism piisavalt asendamatuid rasvhappeid ja rasvlahustuvaid vitamiine. Rasva osakaal alla 25% toiduenergiast kipub uuringutes langetama HDL ehk nn hea kolesterooli taset ning vähendama glükoositaluvust, eriti istuva eluviisiga inimestel.

Eesti riiklikes toitumisjuhistes antakse rasvade soovituslikuks osakaaluks 25-35% toiduenergiast. Põhjamaade toitumissoovitustes on ülemine piir pisut kõrgem (40%) just taimsete õlide ja rasvade ning neid sisaldavate toiduainete (avokaado, pähklid ja seemned jms) suuremat osakaalu silmas pidades.

Meie kehale on rasvad hädavajalikud

Kui püüda rääkida lühidalt rasvade olulisusest, siis võiks alustada sellest, et need annavad kehale energiat, ning rasvkude on vajalik energia talletamiseks. Lisaks sellele osalevad rasvad organismi kasvuprotsessides ja elutähtsates reaktsioonides. Rasvade hulka kuuluvad ka fosfolipiidid, millest koosnevad keha kõik rakumembraanid, rohkesti leidub neid ka närvi-koes ja ajurakkudes.

Asendamatuid rasvhappeid keha ise ei tooda, neid saame vaid toiduga. Niisugused rasvhapped toimivad kehas **koe-hormoonidena**, osaledes näiteks põletiku-, vere hüübimise, vererõhu reguleerimise, neerutalitlus- ja immuunprotsessides. Need asendamatud oomega-6 ja oomega-3 rasvhapped vastutavad rakumembraanide läbilaskvuse eest, olles kaasatud membraanidega seotud ensüümide ja retseptorite töösse ning biokeemiliste signaalide ülekandesse. Oomega-3 rasvhapet DHA-d, mida saame eeskätt kalarasvast, esineb suures kontsentratsioonis kesknärvisüsteemi sünaapsides ja silma võrkkestas, see rasvhape on väga oluline närvisüsteemile ja nägemisele. Teine kalast saadav oomega-3 rasvhape EPA on äärmiselt oluline rakumembraanide funktsioneerimiseks. Eesti riiklike toitumissoovituste kohaselt tuleks kala süüa 3 korda nädalas.

Asendamatud rasvhapped on oomega-3 rea rasvhape alfa-linoleenhape, mida saame peamiselt teatud seemnetest, ning oomega-6 rea rasvhape linoolhape, mida leidub peaaegu kõikides rasva sisaldavates toiduainetes.

Organism vajab rasvu ka **rasvlahustuvate vitamiinide** imendumiseks. Kolesterooli ja rasvade kandjat lipoproteiini (LDL) vajame veres selleks, et rasvu ja rasvlahustuvaid ühendeid, sh vitamiine kudedesse viia. Kolesterool ise on vajalik sapphapete, steroidhormoonide (sh ka suguhormoonide) sünteesiks, samuti on kolesterool D3-vitamiini sünteesi algühend ning rakumembraanide oluline komponent.

Rasvhapete tervislik vahekord toidus

Toidurasvad koosnevad rasvhapetest. Sõltuvalt rasvamolekuli ehitusest jagatakse rasvhapped küllastunud ja küllastumata rasvhapeteks, viimased omakorda mono- ja polüküllastumata rasvhapeteks.

Küllastunud rasvhapped on küllastumata rasvhapetest stabiilsemad, ning neid sisaldavad rasvad on tahkemad. Küllastunud rasvhappeid sisaldavad rikkalikult loomsed rasvad, eeskätt rasvased liha- ja piimatooted (näiteks viinerid ja vorstid, röösk ja vahukoor, väga rasvased on juustud ja või). Taimsetest rasvadest sisaldavad rohkesti küllastunud rasvhappeid kookos- ja palmirasv, samuti shea- ja kakaovõi. Viimased on ka tahkemad kui taimsed õlid.

Monoküllastumata rasvhapete väga heaks allikaks on pähklid, seemned, avokaado ja mandlid ning nendest pressitud õlid. Üpris palju leidub monoküllastumata rasvhappeid ka liha- ja piimatoodetes.

Oomega-3 rea **polüküllastumata rasvhappeid EPA ja DHA** sisaldavad rikkalikult kalad, DHA-d leidub ka mõnedes vetikates.

Asendamatuid (polüküllastumata) **oomega-3 ja oomega-6** rasvhappeid (vastavalt alfa-linoleenhapet ja linoolhapet) leidub rohkesti kõikides taimsetes õlides ja seemnetes. Tervise seisukohast on oluline nende kahe rasvhappe õige vahekord. Oomega-6 rasvhappeid annab tänapäevane toiduvalik piisavalt ja isegi liigselt. Oomega-3 rasvhapeterikaste toiduainete hulka aga peame menüüs suurendama, neid rasvhappeid jääb vajaka eelkõige inimestel, kes kala ei armasta. Väga head oomega-3 rasvhapete hulka kuuluva alfa-linoleenhapete allikad on näiteks tšii- ja lina-, tudra-, kaneeli- ja Siberi seeder ning nendest pressitud õlid, samuti rapsi- ja sojaõli ning Kreeka pähklid.

Eesti riiklikest toitumissoovitustest:

Täiskasvanutel ja üle 2 aasta vanustel lastel peaksid rasvad andma 25–35% toiduenergiast, sealjuures

- küllastunud rasvhapped mitte rohkem kui 10%,
- monoküllastumata rasvhapped 10–20%,
- polüküllastumata rasvhapped peaksid andma 5–10%, sh oomega-3 rasvhapped vähemalt 1%.

Rasedatel naistel ja imetavate emadel peab päevasest oomega-3-rasvhapete kogusest vähemalt 200 mg moodustama dokosaheksaeenhape (DHA).

Kui küllastunud rasvhapete osakaal ei ületa kestvalt 10%, siis võib rasvade üldine osatähtsus toiduenergiast olla kuni 35% (Põhjamaade toitumissoovitused lubavad kuni 40%).

Oomega-6- ja oomega-3-rasvhapete omavaheline suhe peaks olema 2:1.

Soovitavalt peaks vähemalt **60% toiduga saadavatest rasvadest tulema taimsetest allikatest**, loomne rasv aga valdavalt kalast.

Toiduga saadava kolesterooli päevane hulk ei tohiks kestvalt ületada 300 mg. Südame-veresoonkonna haiguste suurenenud riski korral peaks päevane toidukolesterooli hulk jääma alla 200 mg päevas.

Transrasvade hulk toidus peab olema nii väike kui võimalik, see ei tohiks kestvalt olla suurem kui 1% toiduenergiast.

Transrasvade piirkoguse arvestamisel on oluline teada, et **transrasvu saame ka naturaalsest toidust**. Teatud toiduained (näiteks piim ja punane liha) sisaldavad looduslikult väikestes kogustes transrasvhappeid. Need moodustuvad mäletsejate (veiste, kitsede ja lammaste) maos – nii lehma, lamba kui kitse piima- ja liharasvas on tavaliselt 3–6% transrasvhappeid. Mõnedel neist on loomkatsetes kasulikku (vähivastast) toimet täheldatud, kuid osad võivad tervist kahjustada. Siin on veel üks põhjus, miks ei soovitata piimatoodete ja punase liha tarbimisega liialdada.