



SOOVITUSI TOIDURASVADE TARBIMISEKS

Annely Soots, toitumisterapeut

Kuna rasvad, mida me toiduga saame, on meie keha tervena hoidmise seisukohast ääretult olulised, ei tohiks nende hulka toiduvalikus ei liigselt piirata ega neid menüüst välja lülitada. Küll aga on oluline rasvu õigesti valida. Peamine probleem on selles, et süüakse valesid rasvu ning liialdatakse loomsete rasvadega, millest saame liiga palju küllastunud rasvhappeid. Ning kui tarbime liiga palju tööstuslikult toodetud toitu, võime saada kahjulikke transrasvhappeid. Viimaste hulka tuleks oma menüüs küll piirata niipalju kui võimalik. Nüüd on õnneks ka Eesti tootjad hakanud nende sisaldust toidus sihipäraselt vähendama ning poodidest enam eriti transrasvu sisaldavaid tooteid ei leia. Teiselt poolt aga jääb paljude inimeste menüüs vajaka tervislikest oomega-3 rasvhapetest – eriti olulised, nagu nägime, on kalas sisalduvad EPA ja DHA.

Transrasvhapped tekivad tööstusliku protsessi - õlide osalise hüdrogeenimise käigus. Niisugused rasvhapped mõjutavad kehasse jõudes meie rakkude membraanifunktsiooni, muutes membraanid jäigemaks. Erinevalt oomega-3 rasvhapetest, mis

toimivad vastupidiselt – suurendavad rakumembraanide plastilisust, parandades sel viisil ka närviimpulsside ülekannet.

Igal keharakul on rakumembraan, mille tervis oleneb paljuski just rasvadest. **Membraanid vajavad nii küllastunud kui küllastumata rasvhappeid, samuti kolesterooli.** Ühegi raku elu pole võimalik membraanideta ja membraanide elu ilma rasvhapeteta, mistõttu vajame normaalses kogustes nii küllastunud kui küllastumata rasvhappeid. Nagu juba mainitud, esineb küllastunud rasvhappeid eeskätt loomses toidus. Tõsi – seal on ka rohkesti monoküllastumata rasvu, kuid napib just oomega-3 rasvhappeid. Viimaste olemasolu ning oomega-3 ja oomega-6 rasvhapete vahekord lihas sõltub mõneta ka loomade toidust.

Oomega-3 ja oomega-6 rasvhappeid kasutab keha keemiliste sõnumitoojate ehk teatud liiki koehormoonide – eikosanoidide tootmiseks, mis reguleerivad põletikulisi protsesse. Kui toidus on oomega-3 ja oomega-6 rasvhapete suhe õige, siis toodetakse kehas ülekaalukalt **põletikuvastaseid** eikosanoide, kui aga oomega-6 rasvhapete osakaal on liiga suur, siis **põletikku soodustavaid** eikosanoide.

Olgu öeldud, et meie esivanemate toidusedelis oli oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete vahekord umbes 2:1, tänapäevastes toiduvalikutes aga kipub oomega-6 rasvhapete ülekaal olema kuni 20-kordne.

Niisiis peaksime vähendama liha ja loomsete küllastunud rasvade tarbimist. Liha ja loomsed rasvad sisaldavad oomega-6 rea rasvhapet arahhidoonhapet, millest moodustuvadki kehas põletikku soodustavad eikosanoidid. Tervislik on niisugune toitumine, kus enamus rasvadest saadakse taimsetest allikatest, sealhulgas taimsetest õlidest. Pähklid ja seemned sisaldavad palju rasva, mis aga koosneb peamiselt tervislikest monoküllastumata rasvhapetest. Rõhutagem, et rasvade puhul pole esmatähtis mitte kaloreid hulk, vaid rasvade liik ja kvaliteet.

Rikkalikult oomega-3 rasvhappeid sisaldavad mitmed seemned (tšiiia-, lina-, tudra-, kanepi-, Siberi seederimänni-, soja- ja rapsiseemned) ning Kreeka pähklid. Inimese organism muudab seemnetes leiduva oomega-3 rasvhappe (alfa-linoleenihappe) EPA-ks ja DHA-ks (eikosapentaäänihappeks ja dokosaheksaäänihappeks) ehk kõrgemateks oomega-3 rasvhapeteks, millest omakorda moodustatakse

paljud olulised koehormoonid. Valmiskujul aga, nagu juba öeldud, on EPA ja DHA kalarasvas ja kalaõlis. Viimastel aastatel on leitud, et keha ei pruugi alfa-linoleenhappe muutmiseks EPA-ks ja DHA-ks alati piisavalt hästi toime tulla, seda eriti haiguste puhul. Seetõttu on omal kohal soovitus süüa kala vähemalt kaks korda nädalas või siis tarbida kalaõlilisandeid.

Kuigi oomega-3 rasvhapetel on organismis täita väga olulised ülesanded, ei ladustata neid kehas varudena ega muudeta ka energiaks, mistõttu neid polegi väga palju tarvis. Keha vajadused katab umbes 1 supilusikatäis oomega-3 rasvhapeterikast õli päevas. Samas tuleb rõhutada, et need rasvhapped on väga tundlikud oksüdatsioonile ja riknevad kergesti. Kui oomega-3 rasvhappeid liigselt tarvitada, satub neid ka rakumembraanidesse vajalikust rohkem, mis muudab ka membraanid oksüdatiivsetele kahjustustele vastuvõtlikumaks. Rakumembraanis kaitsevad õrnu oomega-3 rasvhappeid seal olevad rasvlahustuvad vitamiinid, eriti suur roll on täita antioksidantse toimega E-vitamiinil, membraanikahjustusi aitavad parandada ka mitmesugused ensüümid. Ärge liialdage linaõli ega muudegi oomega-3 rasvhappeid sisaldavate õlide tarbimisega, neid tarbides ei tohiks unustada ka rasvlahustuvaid antioksidante – vitamiine, karotenoide jne. Loomsetes rasvades ja ka kookosrasvas sisalduvad küllastunud rasvhapped on oksüdatsioonikahjustustele vastupidavad, seda võib ka teatud mõõndustega öelda ka oliiviõli, avokaadoõli, makadaamiapähkliõli ja mandliõli kohta, mis sisaldavad rikkalikult monoküllastumata rasvhappeid.

Rääkisime kalade kasulikkusest eeskätt nende rasvasisalduse tõttu. Missugune on siis oomega-3 rasvhapete sisaldus erinevate kalade rasvas? Allikates toodud arvud erinevad suuresti, sõltuvalt kalade elukeskkonnast ning **toiduks valmistamise meetoditest.** Kui aga püüame andmeid üldistada, siis saab öelda, et suurima EPA ja DHA sisaldusega (rohkem kui 2g 100g kohta) on lõhe, heeringas ja anšoovis. Suure sisaldusega (>1g/100g) ka forell, sõltuvalt püügipiirkonnast tuunikala, muudest mereandidest aga

mesikult kasvanud austrid. Kalas on ka oomega-3 ja oomega-6 rasvhapete suhe tervise seisukohast üldjuhul väga hea, kuid töödeldud kalatoodetes on oomega-6 rasvhappeid võrreldes oomega-3 rasvhapetega sageli liiga palju - näiteks kalamarjapastas ja õliga sprotikonservides. Kõige tõenäolisemalt on see tingitud tootele lisatavatest õlidest.

Kalaõli on võimalik osta nii maitsestatud õlidenäna kui kapslites, nii kala- kui kalamaksaõlina. Tänapäeval ei ole kalaõlid enam nii tugeva kalamaitsega, nagu paljud meist aastakümnetetagusest ajast mäletavad. Nad võivad olla isegi meeldivalt maitsestatud – tuleb vaid veenduda, et naturaalse maitseainetega. Kalaõli puhul on esmatähtis selle kvaliteet. Oomega-3 rasvhapped, nagu juba öeldud, rääsuvad väga kergesti, ning kalad võivad olla püütud ka reostunud veekogudest. Eeskätt just suurtesse röövkaladesse võib nende saagist aastate jooksul rohkesti raskmetalle kuhjuda.

Teine oluline aspekt kalaõlide juures on nii rasvhapete kui ka muude toitainete sisaldus. Näiteks on kalamaksaõlis EPA ja DHA sisaldus suhteliselt väike, sellest õlist saame aga rohkesti A- ja D-vitamiini. Samas leidub tooteid, kus kalamaksaõli on segatud kalaõliga ning kalamaksaõli sildi all müüakse tavapärasest suurema EPA ja DHA sisaldusega tooteid. Kalaõli EPA ja DHA sisaldus on reeglina kalamaksaõlist suurem, kuid täpsustage seda toodete silte lugedes. Näiteks võib ühe toote tavapärase doosi sisaldada 885mg

EPA-d ja 590mg DHA-d, teine aga tunduvalt vähem - vastavalt 165mg ja 110mg. Osadesse kalaõlidesse on lisatud teisigi õlisid, sagedamini oliiviõli ja astelpajuõli, mistõttu tootes leidub ka muid rasvhappeid..

See, missugust kalaõli ja kui suurtes annustes tarbida, sõltub tarbija tervislikust seisundist ning kalaõlilisandi tarvitamise eesmärgist - ravi, haiguse ennetamine või lihtsalt tervise toetamine. Kui olete terve, kuid ei tarbi regulaarselt kala või rikkalikult oomega-3 rasvhappeid sisaldavaid seemneid, võiksite võtta päevas ühe kapsli väiksema EPA ja DHA sisaldusega kalaõli, raviotstarbel aga sobivad lühiajaliseks tarvitamiseks õlid, mis sisaldavad neid rasvhappeid rohkem. Et saada kala tarbimisega võrreldavat annust, on neid profülaktikaks soovitatav võtta paar korda nädalas.

Tuleb arvestada, et **kalaõli tarvitamine suuremates annustes ja pikemat aega võib verd vedeldada,** seetõttu käsitlebki Ravimiamet suurtes annustes EPA-d ja DHA-d (summaarselt alates 2 grammist päevas) ravimina. Neid rasvhappeid ei soovitata suurtes annustes ka umbes nädal enne kirurgilisi operatsioone ja sünnitust, samuti võivad nad suurendada menstruaalverejooksu. Konsulteerige niisuguste preparaatide võtmisel arstiga ka siis, kui tarvitate verd vedeldavaid ravimeid.

Kalade EPA ja DHA sisaldus: http://health.gov/dietaryguidelines/dga2005/report/HTML/table_g2_adda2.htm

