

# Tervisekooli õpilaste 2 nädalase GK-dieedi kokkuvõte

Nelli Moleva ja Annely Soots, 2017

Kõik Tervisekooli õpilased saavad koolis õppides ülesandeks kahe nädala jooksul pidada GK dieeti ehk glükeemilist koormust arvestavat dieeti.

Igapäevaselt vajalik glükeemiline koormus on kaalulangetajale 45 ja nendele, kes kaalu ei pea langetama 65 või rohkem. See peab olema päeva peale ühtlaselt jaotatud.

Tähtis on süüa

- Viis korda päevas, kolm põhitoidukorda ja kaks vahepala, et hoida veresuhkur päeva jooksul stabiilsena.
- Järgida taldrikureeglit ning kombineerida süsivesikuid valgurikka toiduga.
- Toidukord peab sisaldama rohkelt madala glükeemilise koormusega köögivilju, nagu näiteks tumerohelised lehtköögiviljad, brokoli, idandid, kapsad, seened, kurk, seller ja teised vähemagusad köögiviljad.
- Valkude ja rasvade tarbimisel tuleb lähtuda päevastest tarbimissoovitustest.
- Oluline on kontrollida igal toidukorral süsivesikute hulka ja tüüpi, eelistada madala glükeemilise koormusega aedvilju ning kontrollida, et igal toidukorral oleks piisav hulk süsivesikuid menüüs.
- Piirata alkoholi tarbimist.
- Lisada menüüsse kaunviljad, sealhulgas läätsed, samuti seemned ja pähklid.
- Juua toidukordade vahel vett, vältida mahlu ja karastusjooke.

Võtsime kokku 123 õpilase kahe nädalase GK dieedi kogemuse aastatel 2015- 2016. Osad neist olid rakendanud tervisliku tasakaalustatud toitumise põhimõtteid (mõned üksikud ka GK põhimõtteid) juba enne dieedile minekut. Suurem osa aga ei olnud varem GK dieediga kokku puutunud.

123 GK dieedi kogemusest said dieedi põhimõtete järgimisega täielikult hakkama 86 inimest. Neist ühel juhul abistas õpilane dieedi pidamisel elukaaslast, sest õpilane ise oli sel perioodil rase. Üks inimene järgis dieedi põhimõtteid ühe nädala ja üks inimene 10 päeva. Ülejäänud olid dieedil 2 nädalat või enamgi. 7 nendest ei saanud dieedi pidamisega esimesel korral hakkama, nad pidid alustama uuesti.

Õpilased kirjutasid vabas vormis oma kogemusest. Tulemuste saamiseks jagasime vastused järgmistesse kategooriatesse:

1. Enamusel **paranes enesetunne/meeleolu ja vähenes väsimus.**
2. Umbes pooltel ei tekkinud tühja kõhu tunnet, kadusid söömahood ja seletamatud **isud**, sh magusaisu ning soov süüa õhtuti suuremaid koguseid. Kolmandik vastanutest ei maininud isu kohta midagi. Need, kes ei saanud kohe menüü tasakaalustamisega hakkama, tundsid, et tekkis näljatunne ja isu suurenemine, kuid enamusel see hiljem siiski kadus, eriti kui toitainete tarbimine tasakaalustati. Näiteks:
  - a. Kui vahepalade vahele jäi üle 2,5 tunni, siis tekkis õhtul magusaisu.
  - b. Näljatunne tekkis, kui söögikord mingil põhjusel nihkus.
  - c. Kui toidukordade kaloraaž jäi liiga väikeseks, tekkis näljatunne.
  - d. Õhtuti esines näljatunnet vähenenud puuviljakoguste ja suure treeningkoormuse tõttu.
  - e. Õigesti toitudes isusid ei tekkinud ja kõht ei olnud tühi.
3. 50 isikut 86-st mainivad **kaalu langust**, 22 inimest ei maini dieedi mõju kehakaalule. Kaalukaotust rohkem kui 1 kg mainib 35 isikut. 10 inimese kaalulangus jääb vahemikku 0,5-7 kg. Kaal langes vähem kui 1 kg 5-l juhul. Pikemaajalise dieedi pidamise puhul langes kaal 2-5 kg (2 kuuga alanes kaal 4-5 kg, 6 nädalaga 4,5 kg ja 2 kg kuus). 1 juhul oldi selliselt toitunud juba 3,5 aastat ja selle ajaga on saadud kaalu alanemine 46 kg.
4. 5 isikut mainivad dieedi **positiivset mõju sportimisele.**
5. Pooled vastanutest mainivad, et dieedipidamine õpetas sööma tervislikumalt, regulaarselt ja mainiti, et tehti **püsivaid muutusi enda menüüs tervislikkuse suunas.** 36 lubab edaspidi järgida GK toitumise põhimõtteid, tervislikku, teadlikumat ja tasakaalustatud toitumist. Toitumine muutus tervislikumaks, rohkem tasakaalus olevaks, lisandusid uued tervislikud toidud ja menüü rikastus, suurenes köögiviljade ja puuviljade ja heade rasvade tarbimine jne.
6. Muutusi seoses tervisega on märgitud 16 korral.
  - a. 10 korral mainiti paremat seedimist – sh 3-l korral mainiti, et ei ole enam kõhukinnisust või kõht käis tihedamini läbi, ühel juhul kadus kõhust raskustunne, 1 juhul kadusid kõrvetised, 1 juhul ei olnud kõht enam punnis, ühel juhul mõjus hästi ärritunud soole sündroomile ja ühel juhul vähendas hemorroididega seotud kaebusi.

- b. 6 korral on mainitud **naha või konkreetselt näonaha seisundi paranemist**. Neist 1 korral on täpsustatud: nahk on niisutatam, naha üldine seisukord parem ja vistrikke tekib vähem.
  - c. 2 korral kirjutatakse, et tervis on parem või dieet mõjus tervisele hästi, kuid ei täpsustata.
  - d. 2 korral mainitakse menstruatsiooniga seotud vaevuste paranemist – ühel kadusid menstruatsioonihäired, teisel paranes igakuine menstruatsiooniaegne meeleolu ja enesetunne.
  - e. 2 juhul mainiti nii stressitaseme vähenemist kui seda, et väikesed asjad ei aja endast välja ega ärrita, pole mõtete tormamist ega rahutust, olin nagu rahulikul puhkusel.
7. Dieedi pidamine ei olnud kerge. Ainult 9 inimest ei olnud dieediga seoses välja toonud mingisuguseid raskusi, 7-l ei õnnestunud see esimesel korral.
- a. 32-l oli algul raske arvutada toidu GK-d, koguseid ja toitu kaaluda.
  - b. 19-le valmistas raskusi toidukordade planeerimine, sobivate retseptide otsimine.
  - c. 21 pidasid raskeks dieedi järgimist väljas süües ja külas käies.
  - d. 18-l oli algul raske toidukordadest kinni pidada. Raskusi valmistas nii kellaajaliselt oma söögikordade jälgimine kui süüa rohkem kordi päevas või süüa vahepalasid.
  - e. Pere kõrvalt oli dieeti raske järgida 7-l, kuna pereliikmed ei soovinud samu toite süüa ja 5-l juhul oli dieedipidamine raskendatud töö tõttu - põhjuseks kas töö iseloom, et ei ole võimalik regulaarselt süüa või vajalik kõik toit töö juurde kaasa võtta.

Nimetati ka raskusi seoses teatud meelistsoiduainete loobumisega, uute harjumate toiduainete menüüsse lisamisega, erinevustega juhistes jt.

## VÄLJAVÕTTED 2-nädalasest GK dieedist

GK dieedi pidamine on andnud palju erinevaid tulemusi, on selliseid, mida mainitakse korduvalt ja ka selliseid, mida nimetatakse ainult üksikutel kordadel. Järgnevalt on välja toodud nende 86 inimese kogemused dieedi pidamise ajal, kes glükeemilise koormuse jälgimisega hakkama said.

Nendele lisandus 11, kes üldiselt said hakkama, aga mõni päev läks GK paigast, kellel jäi mõni vahepala vahele või kes ei söönud põhitoidukorral GK täis või vastupidi, ületasid seda.

## ENESETUNNE, VÄSIMUS JA MEELEOLU

Ühel juhul ei märganud enesetundes mingit muutust.

40 juhul on mainitud, et dieedi ajal on **enesetunne hea, kerge, parem või suurepärane**.

23 inimest kirjutab, et **energiat on palju, rohkem, piisavalt**, jagub terveks päevaks.

11 inimest on märkinud, et dieedi ajal on **tuju hea, olemine rõõmsam, ollakse õnnelikum, halba tuju ei tekkinud, tuju kõikumisi ja närvilisust ei esinenud**.

9 korral on mainitud, et sel ajal oli **väsimust vähem või ei esinenud üldse**.

4 õpilast kirjeldab, et enesetunne on **rahulolevam ja dieedil on tasakaalustav mõju**.

4 tundsidi, et jõudu on rohkem, **töötegemise ja keskendumisvõime on parem**.

3-1 korral mainiti **paremat und ja päevase unisuse puudumist** (uni oli hea, kerge oli magama jääda, magasin öösiti paremini, sügavamalt, hommikul ärgates kohe virge ja tegutsemisvalmis, ei tundnud, et peale sööki tuleks rammestus või uni).

2-1 juhul mainiti väsimust ja uimasust, energiapuudust seoses liiga madala kaloraažiga – tekkis vajadus toiduportsjoneid suurendada.

Ülejäänud kogemusi, tundmusi on mainitud üksikjuhtudel:

- Viimastel päevadel hajevil olek.
- Teisel nädalal energiatase langes, kuna põdes viirust.
- Oli hetki, mil enne söögikorda tuli nõrkus peale.

## **MÕJU ISULE**

18 inimest ei maininud oma isude kohta sel perioodil midagi.

27 õpilast kirjutab, et tühja kõhu tunnet ei esinenud, kõht oli kogu aeg täis või kadusid söömahood ja seletamatud isud.

18-l ei olnud magusaisu, see kadus või vähenes.

2-l kadus soov süüa õhtuti suuri koguseid

7 mainis, et alguses oli kõht tühi.

6 - aeg-ajalt oli näljatunne ja isud millegi järele.

5 inimest mainis esimeste päevade suurt magusaisu, 2 muid isusid, mis hiljem kadusid,

4 inimesel tekkis dieedi ajal magusaisu.

2 inimesel tekkis dieedi lõppedes isu šokolaadi järele.

Ülejäänud kirjeldusi oli mainitud 1 kord.

- Kui vahepalade vahele jäi üle 2,5 tunni, siis õhtul tekkis magusaisu.
- Esimestel päevadel tekkisid gaasid.
- Näljatunne tekkis, kui söögikord mingil põhjusel nihkus.
- Alguses tekkis nõrkustunne.
- Õhtuti esines näljatunnet vähenenud puuviljakoguste ja suure treeningkoormuse tõttu. Mõnel päeval vesine olek, iseenesest kõht tühi ei olnud, pigem psühholoogiline nälg.
- Tühja kõhu tunnet peaaegu ei olnud.
- Väsis uutest toitudest, maitsetest, tekkis isu tavalise eesti toidu järele.
- Ei tekkinud isu kohvi järele.
- Kadus isu suhkru ja cappuccino järele.
- Vahel oli küllastustunde tekkimisega probleeme.
- Kadus vajadus kohvi järele.

## **MÕJU KEHAKAALULE**

22 inimest ei maini kogemuse kokkuvõttes dieedi mõju kehakaalule.

50 toob välja kaalulanguse:

Kaalulaotust rohkem kui 1kg mainib **35 isikut**

3 inimese kaal alanes 4 kg võrra

12 inimest 2 kg

9 inimest 1 kg

6 juhul oli kaal alanenud 1,5 kg võrra

4 õpilast ei täpsusta, kui palju, kuid kaal langes

1, kes ennast ei kaalunud, kirjutab, et keha ümbermõõdud, sel ajal vähenesid.

Ülejäänud **10 inimese kaalulangus** jääb vahemikku 0,5-7 kg. Neist igauht on manitud 1 korral.

Kaal langes vähem **4-1 juhul**, kaks ei kirjuta, kui palju kaal langes.

1 korral on mainitud, et nädalaga langes kehakaal 300 g,

1 korral, et 2 kuuga alanes 4-5 kg,

1 korral 6 nädalaga 4,5 kg ja

1 korral 2 kg kuus.

Ühel õpilasel kaal tõusis 1 kg võrra, kuna tema sooviks oligi kaalu tõsta.

7 juhul oli dieedi lõppedes kaal sama, kuna kaalu alandamine ei olnud ka eesmärk, 1 nendest mainis, et kaal ei langenud, kuid ei selgitanud, kas see oli eesmärk.

1 õpilane on toitumisnõustaja kava järgi toitunud juba 3,5 aastat ja selle ajaga on kaal alanenud 46 kg, nüüd 2 nädalase dieedi mõju oma kehakaalule ta eraldi välja ei too.

## **MÕJU SPORTIMISELE**

Sportimist mainib 79-st inimesest 5.

Neist 3 mainivad, et trennis on enesetunne hea ja energiat on palju. Trennis käimine on mõnus ja nauditav, on ära toodud 1 korral. Treeningu tulemused on keha pealt nähtavad kehakuju muutumisena, on välja toodud samuti 1 korral.

## **MUUTUSED INIMESTE TOITUMISHARJUMUSTES**

38 õpilast ei maininud selles osas midagi.

24 lubab edaspidigi järgida GK toitumise põhimõtteid ja 7 tervislikku, teadlikumat ja tasakaalustatud toitumist.

12 inimest leidsid uusi retsepte, nende toidulaud rikastus, hakati kasutama uusi toiduaineid.

11 korral mainiti, et dieet õpetas sööma regulaarselt, õpetas hindama portsjonite suurusi ja toidukoguseid/toidu koostist ning toidukordi planeerima.

2-1 juhul mainiti, et dieet õpetas ennast rohkem tundma ning oma keha kuulama.

2-1 juhul mainiti, et maitsemeeled harjusid kiiresti vähemmagusa toiduga

Veel oli välja toodud, et lisandusid vahepalad (2 korral), menüüsse tuli rohkem kaunvilju ning kasvas köögiviljade osakaal (2 korral) ja rafineeritud tooted eemaldasid oma menüüst või hakkasid neid tarbima harva, asendasid tervislikumaga 3 inimest, 2 vähendas kohvi joomist.

Kõiki ülejäänud muutusi on kirjeldatud 1 korral.

- Igapäevane toitumine muutus tervislikumaks, tarbis rohkem kiudaineid.
- Korrastasid igapäevased valgu ja rasva portsjonid.
- Vähenes küllastunud rasva osakaal menüüs.
- Võrreldes varasemaga hakkas tarbima rohkem häid rasvu ja kaunvilju.
- Rafineerimata suhkur asendus palmisuhkruga.
- Ei lisa enam kohvile suhkrut ega teele mett, ei tarbi maitsestatud piimatooteid.
- Kui tekib magusaisu, rakendab uuesti GK põhimõtteid.
- Sööb hommikusööki.
- Tarbib rohkem köögivilju ja täisteravilja.
- On teinud palju muutusi oma menüüs lähtuvalt GK-st ja gluteenitalumatusest.
- Ei tarbi gluteeni ja piima tarbib vähe.
- Sööb rohkem kala.
- Tarbis rohkem pähkleid.

## **MÕJU TERVISLIKULE SEISUNDILE**

Muutusi seoses tervisega on ära märgitud 16 korral.

10 korral mainiti paremat seedimist – sh 3-1 korral mainiti, et ei ole enam kõhukinnisust või kõht käis tihedamini läbi, ühel juhul kadus kõhust raskustunne, 1 juhul kadusid kõrvetised, 1 juhul ei olnud kõht enam punnis, ühel juhul mõjus hästi ärritunud soole sündroomile ja ühel juhul vähendas hemorroididega seotud kaebusi. Ühel juhul tekkis kõhukinnisus.

6 korral on mainitud **naha või konkreetselt näonaha seisundi paranemist**. Neist 1 korral on põhjalikult välja toodud, et nahk on niisutatam, naha üldine seisukord parem ja vistrikke tekib vähem. Ühel juhul tekkisid nahale punnid.

2 korral kirjutatakse, et tervis on parem või dieet mõjus tervisele hästi, kuid ei täpsustata.

.2 korral mainitakse menstruatsiooniga seotud vaevuste paranemist – ühel kadusid menstruatsioonihäired, teisel paranes igakuine menstruatsiooniaegne meeleolu ja enesetunne.

2 juhul mainiti nii stressitaseme vähenemist kui seda, et väikesed asjad ei aja endast välja ega ärrita, pole mõtete tormamist ega rahutust, olin nagu rahulikul puhkusel.

**Üks on maininud seda, et suurenes kehaline aktiivsus.**

2-1 korral valutab esimesel päeval pea, ühel juhul esines esimestel päevadel tasakaaluhäiret ja esimesel nädalal meeleolu kõikumist.

## **TOITUMISNÕUSTAMISEGA SEOTUD KOGEMUS**

13 inimest nimetab, et dieedi läbi tegemine andis enesekindlust ja julgust nõustajana, et dieeti oma klientidele ja tuttavatele soovitada.

Paljudele andis teadmisi veresuhkru tasakaalus hoidmise vajalikkusest ja andis hea ülevaate, toiduainetest, mis tõstavad kiiresti veresuhkrataset, mis vähem.

Järgnevaid positiivseid tulemusi on ära mainitud 1 korral.

- Õpilane nõustas GK põhimõtteid järgides sõbrannat ja tegi tema toidukava ümber.
- Dieedi läbitegemine avardas silmaringi.
- Õpilane hakkas kliente paremini mõistma, kes ütlesid, et 100% dieeti järgida on raske.
- Dieedi järgimine andis julguse soovitada seda ka teistele.
- Õpilane sai aidata sõpru, jagades oma teadmisi.



## **GK DIEEDI PIDAMISEGA SEOTUD RASKUSED**

9 inimest ei olnud dieediga seoses välja toonud mingisuguseid raskusi.

Ülejäänud juhtudel oli ära märgitud erinevaid raskusi.

32 - Algul oli raske arvutada toidu GK, koguste arvestamine stressitekitav, pidi toitu kaaluma

19 - Toidukordade planeerimine, sobivate retseptide otsimine vajab lisa-aega ja energiat.

21 - GK arvestamine raskendatud väljas süües ja külas käies.

18- Toidukordadest kinni pidamine on raske. Selle all oli välja toodud, et raskusi valmistas nii kellaajaliselt oma söögikordade jälgimine, kui ka mõnede inimeste jaoks oli harjumatu süüa nii mitu korda päevas või süüa vahepalasid. Algul oli raske toidukogustest kinni pidada (15 korral). Pere kõrvalt raske järgida dieeti, kuna pereliikmed ei pruugi tahta samu toite süüa (7 korral).

5 - Töö tõttu raskendatud (5 korral), põhjuseks kas töö iseloom, et ei ole võimalik regulaarselt süüa või vajalik kõik toit töö juurde kaasa võtta.

3- Raske banaanist loobuda või vähem süüa

4 - Alguses valmistasid arusaamatusi erinevad GK tabelid

3 - Alguses tundus keeruline jälgida GK lisaks toidutalumatuse tõttu eelnevalt menüüst välja jäetud toiduainetele.

3 - Kindla dieedi järgimine tekitab stressi.

2 korral mainiti

- Ei olnud harjunud süüa nii palju rohelist.
- Harjumatu oli üle lugeda pähkleid.
- Kõige raskem oli süüa koos valke ja süsivesikuid.
- Harjumist nõudis, et toidukorras oleks kindlasti süsivesikud.
- Raskusi valmistas põhitoidukorra ja magustoidu/puuvilja tarbimise vahele vahe jätmine.
- Ajanappuse tõttu veidi koormav, lisa-aega ja energia kulu toiduvalikute tegemisel.

Ülejäänud raskusi mainiti õpilaste poolt 1 korral:

- Mõni päev libastus ja sõi kommi.
- Tuli korrigeerida vahepalasid väiksemaks, vähemmagusaks.

- Imetav ema kirjutab, et raskeks tegi dieedi pidamise lapse toidutalumatus, kuna samal ajal tuli hakata oma menüüst välistama kahtlaseid toiduaineid.
- Pidevad ahvatlused magusa osas ümberringi külaliste ja sõprade näol.
- Ei olnud harjunud sööma nii vähe süsivesikuid.
- Punktide ja kalorite lugemine ei meeldi.
- Tuli ennast eenevalt pikalt GK dieediga kurssi viia.
- Alguses raske oma vanu toitumisharjumusi muuta.
- Kohati demotiveeritud, sest kaal langes väga aeglaselt.
- Pidev mõtete keerlemine söögi ja järgmise söögikorra ümber.
- Pingutust vajab täisteratoodete lisamine menüüsse.
- GK dieedi järgimine on raskem taimetoitlasele.
- Varasemast suurema vee koguse joomisega harjumine võttis aega.
- Oma söömisharjumusi muuta oli raske.

Ülejäänud 37 inimest, kes GK põhimõtete järgimisega järjepidevalt hakkama ei saanud, on tulemuste põhjal jaotatud kolme gruppi.

(I grupp). Õpilased, kes ei tulnud toime GK dieedi pidamisega, neid oli 19

(II grupp). Õpilased, kes mingi aja järgisid dieedi põhimõtteid, aga siis mingil põhjusel katkestasid või loobusid, neid oli 7.

(III grupp). Õpilased, kes üldiselt said hakkama, aga mõni päev läks GK paigast, kas jäi mõni vahepala vahele või ei söönud põhitoidukorral GK täis või vastupidi ületasid seda, neid oli 11.