

# KONTROLLITUD SÜSIVESIKUTESISALDUSEGA TOITUMINE



**Annely Soots**, toitumisterapeut

## Oluline on

- **Süüa regulaarselt ja viis korda päevas (kolm põhitoidukorda ja kaks vahepala)** – see kiirendab ainevahetust, hoiab veresuhkru tasakaalus ja vähendab korraga söödavaid koguseid.
- Igal toidukorral **kontrollida süsivesikute hulka ja tüüpi**.
- Jätta toiduvalikust täiesti välja valge suhkur, saiakesed ning kuivatatud puuviljad.
- **Parimaks magustoiduks on madala GK-ga puuviljad ja marjad**.
- Suurendada värsket toidu osakaalu, et saada vitamiine, mis kuumutamisel hävivad.
- Piirata alkoholi, eriti õlle ja magusate alkoholsete jookide tarbimist.
- Juua kõikide toidukordade vahel klaas vett, vältida mahlu ja karastusjooke.
- Suurendada madala GK-ga köögiviljade tarbimist kas salatitena, aurutatult, suppidena vm moel.
- Lülitada menüüsse kaunviljad, sealhulgas läätsed, samuti seemned ja pähklid.

## Hommikusöögi näiteid

**OMLETT** koos ühe viilu rukkileivaga, kõrvale rohkelt värsket salatit (võib võtta seda, mis öhtul tehtust järele jäänud) või kurki, tomatit, paprikat

- Omlett rohke sibula ja maitserohelisega (till, petersell ja roheline sibul hakitud)
- Omlett seente (näiteks šampinjonid või kukeseen) ja maitserohelisega
- Omlett paprika ja maitserohelisega

**KAKS TÄISTERA-RUKKILEIVAVIILU** (soovitavalt ilma nisujahuta) munasalati, avokaadokreemi või taimepasteediga, kõrvale värsket salatit või paar tomatit ja kurki.

- **MUNASALAT:** haki keedumuna kahvliga, lõika peeneks üks punane sibul ja paprika, lisa hakitud maitseroheline (roheline sibulavarred, till ja petersell) ning lusikatäis majoneesi.

- **AVOKAADOKREEM:** purusta avokaado kahvliga (avokaado peab olema nii pehme, et näpuga vajutades natuke vetrub. Kui üks avokaadopool jääb üle, siis jätta selle sisse kivi ja pane kiles või karbis külmkappi, nii ei tõmbu avokaado seistes mustaks). Maitsesta soola ja pipraga, haki sisse paprikat, tomatit vm värsket ning maitserohelist.

- **TAIMEPASTEET:** saadaval on oliivi-, paprika-, mädarõika-, seene- jm valmispasteedid, samuti hummus ehk kikerhernepasteet seesamiseemnepastaga. Ise võib valmistada näiteks läätsed, saumikserdades keedetud läätsed ja päikesekuivatatud tomatid õlis.

**VÄRSKE SALAT** sobib hommikusöögi kõrvale, aga ka karbiga tööle kaasa võtta.

Haki näiteks kurk, tomat, mahepaprika ja jääsalat, sega extra virgin oliiviõli ja maheda balsamikastmega, lisa natuke soola ning kanepi- ja kõrvitsaseemneid. Kanepiseemneid võib ka puistata kõikidele toitule või süüa niisama, need on heaks oomega-3 rasvhapete allikaks, nagu ka seederänniseemned ja chiaseemned. Viimased sisaldavad oomega-3 rasvhappeid eriti rohkesti. Salatit võib lisada rukolat jt lehtvilju, rohelist sibulat, lillkapsa ja brokoli õisikuid, oliive, avokaadot jmt.

**TÄISTERAHELBEPUUDER** ilma suhkruga ja moosita. Soovitav on vältida nisu – kui juhtub esinema nisutalumatus (inimesed ei pruugi seda ise teada), võib see kehakaalu normaliseerumist takistada. Kaalulangetaja jaoks on parima süsivesikusisaldusega kaerahelbed ja kinoa.

Täisterakaerahelbed keeta veega, lisada kookosõli, piima või kookospiima, ning natuke soola. Pudru võiks suhkruga magustamata jätta, selle kõrvale sobib hästi ka näiteks värsket salat. Kaerahelbeputru võib soovi korral süüa ka värskete või sügavkülmast võetud marjadega, või siis väheste pirni-, õuna- või aprikoositükikestega.

Kaera- või kinoahelbeputru võib süüa ka moosiga, mis on valmistatud madala GK-ga magustajat kasutades (nt ksüli-tool või erütriitool).

**PUUVILJASEGU kanepi- või seederänniseemnete ja/või kreeka pähklitega** (ka viimased sisaldavad pisut oomega-3 rasvhappeid).

Oluline on kasutada mittemagusaid (madala GK-ga) puuvilju ja marju (granaatõun, kiivi, enamasti marjadest), lisada võib vaid natuke magusaid (kõrge GK-ga) puuvilju (melon, arbuus, banaan, mango jt) ning peale puistata rohkesti kanepi- või seederänniseemneid ning purustatud kreeka pähkleid.

## Vahepalade näiteid

**PUUVILI** koos peotäie kreeka pähklitega (soovitavalt mahe-toode):

- korraga näiteks 1 õun või 1 pirn, pool banaani, 3 ploomi, väiksem lõik melonit või arbuusi,
- mõni peotäis maasikaid, vaarikaid, metsmustikaid, kirsse või põldmarju - marju võib korraga tarbida suuremas koguses, soovi korral isegi kuni pool kilo.

**ÜKS VIIL TÄISTERA-RUKKILEIBA** taimse pasteediga (või siis singi, juustu või maksapasteediga, kui muudel toidukordadel ei sööda palju liha), kõrvale värsket salatit või lihtsalt kurki ja tomatit.

**BEBIPORGANDID, VÄRSKE KURK JA TOMAT** on vahepaladeks väga head. Tööle võib toorest köögivilja (kurgilõigud, kirsstomat, beebiporgandid, lillkapsas, brokoliõisikud vms) karbiga kaasa võtta, nende kõrvale võib süüa ka näiteks ühe leivaviilu, samuti muna, kui soovite rohkem valku.

**VÄRSKE SALAT**, millele võib lisada konservube. Et saada tugevam vahepala, võib salatisse lisada ka loomseid valgulisi toiduaineid – näiteks krevette, keedumuna, kala, liha.

**SMUUTI** – peamisteks komponentideks võiksid olla roheline lehtvilj ja köögivilj, maitseks aga sobib lisada natuke banaani, apelsini ja mustsõstraid või jõhvikaid.

## Lõunasöögi näiteid

**KALA** on eelistatuim variant, ilma paneeringuta, kõrvale võtta hautatud madala glükeemilise koormusega aedvilja ja värsket salatit ning üks viil täistera-rukkileiba. Kui võtate kala kõrvale riisi (umbes peotäis) või kartulit (2 keskmise suurusega mugulat), siis ärge leiba lõunasöögi juurde sööge. Puuvili vm magusam toiduaine aga tuleks süüa eelnevalt vahepalaks, mitte kohe pärast lõunasööki, nagu ollakse harjunud tegema.

**LIHALÕIK** koos hautatud aedvilja ja salatiga. Eelistatud aedviljadeks on erinevad kapsalised, türgi oad, sibul, porgand, baklažaan, suvikõrvits jms. Kartulit juurde mitte rohkem kui kaks keskmise suurusega mugulat. Kui kartulit ei sööda, võib võtta 1-2 täistera-rukkileivaviilu.

**KAKS KESKMISE SUURUSEGA KARTULIT** koos hautatud aedvilja ja värsket salatiga. Võib lisada liha, kuid vältida leiba.

**RIIS** kana ja madala GK-ga aedvilja ning värsket salatiga. Leiba kõrvale ei võta.

**HAKKILIIHA** värsket kapsa vm aedvilja ja värsket salatiga. Kuumutada hakkliha koos sibula ja küüslauguga, maitsestada ning lisada aedvilja, hautada aedvilja poolpehmeks. Kõrvale võib võtta värsket salatit ja 1-2 rukkileivaviilu. 2 leivaviilu juhul, kui liha

kõrvale ei võeta ei kartulit, riisi, tatart ega muud tärklikerikast toiduainet.

**SUSHI**, kusjuures riis on selles toiduaines ainuke süsivesik, mille kogust peab arvestama (kaalulangetaja tarvitab korraga vaid kuni 50g keedetud valget riisi).

**SUPP**. Kui kartulit ja riisi on supi sees vähe, võib ka ühe leivaviilu juurde võtta.

## Õhtusöögi variante (soovitame ise kodus valmistada)

Õhtusöök tuleks süüa 3-4 tundi enne magamaminekut, sest kaal sõltub ka õhtusöögi ajast.

**AHJUKALA**. Tükk toorest kala maitsestada soola ja tilliga ning panna ahju 30 minutiks 175 kraadi juures. Hautada pannil aedviljasegu (võib kasutada ka külmutatud aedvilju, nt rohelised oad või mingi segu), kõrvale valmistada värsket salatit, mida saab ka järgmisel päeval tarvitada - näiteks tööle vahepalaks kaasa võtta. Kõrvale võib võtta ühe viilu täistera-rukkileiba. Kui kala ja aedvilja õhtusöögist üle jääb, saab needki näiteks järgmise päeva lõunasöögiks kaasa võtta, kui ei jõuta või ei soovi välja sööma minna.

Lõhet ja forelli saab värskena soolata ja järgmisel päeval äärmiselt maitstava leivakattena kasutada. Puista lauale soola ja natuke sidrunipart, ning vajuta kalatükk õrnalt selle peale. Vajalik kogus soola jääb kala külge kinni. Pane kala kilekotti ja seejärel külmkappi, järgmisel päeval lõika sellest viilud leivale.

**RIIS AEDVILJADEGA**. Riisiga aedviljasegu on poodides saadaval ka valmistoiduna, mida tuleb vaid pannil soojendada. Kasuta selleks palmi- või kookoserasva. Aga võid ka seda rooga ise valmistada. Kuumuta aedvilju väheses rasvas, lisa natuke vett, ning hauta seejärel korrale kaane all, maitsestada suure peotäie maitserohelisega ning lisa keedetud riis või kinoa. Eelista täisterariisi, tumedat basmati riisi või seguriisi, need on madalama GK-ga.

**KINO AEDVILJADEGA** on kaalulangetajale eelistatuim õhtusöögi variant. Toimi samuti nagu riisiga. Keeda kinoa pehmeks (keedupotti pane vett kaks korda rohkem kui kinoad) ja lisa see hautatud aedviljasegule.

Iga päev peaks saama vähemalt peotäie maitserohelist – lisaks maitse andmisele on see üks väärtuslikumaid mineraalide ja taimsete toitainete allikaid.

**HAKKILIIHA AEDVILJA JA KINO VÕI TUMEDA RIISIGA**. Prae pannil natuke hakkliha koos sibula ja küüslauguga, seejärel lisa aedviljasegu (võid kasutada külmutatud aedvilju), hauta poolpehmeks ning lisa riis või kinoa. Kõrvale võta rohkelt värsket salatit. Aedviljasegu asemele võib panna ka näiteks ainult värsket kapsa. Maitsestada rohke maitserohelisega. Kui lisad keedetud riisi või kinoad, siis ära võta kõrvale leiba.

**KANALIHA- VÕI MUU LIHALÕIK** koos rohke värsket salatiga (lisa sellele ka näiteks aedube) ja 2 leivaviiluga.

**LIHALÕIK VÕI KANAKOIB** koos keedetud tumeda basmati riisi või kinoa ning hautatud aedviljaga. Väga maitstavad on aedoad, mida võib aedviljadele lisada.

**SUSHI** (vali variant, milles on palju aedvilja). Suurema portsjoni saamiseks võta kõrvale värsket salatit või hautatud aedvilja. Jälgi riisikogust ning ära võta kõrvale teisi kõrge GK-ga toiduaineid.