

Puhta vee tarbimise mõju kaalulangetamisele

Marit Kasemets, toitumisinõustaja õpe Tln19

Puhta vee tarbimist peetakse inimese keha ja tervise seisukohast väga oluliseks. See on elulise tähtsusega. Ilma toiduta on võimalik päevi hakkama saada, kuid ilma vedelikuta suudetakse elus püsida vaid mõned ööpäevad. Vesi aitab puhastada organismi jääkainetest, transportida toitaineid ja hapnikku ning reguleerida keha temperatuuri. Vesi aitab parandada energia omastamist toidust ning kalorite põletamist, tekitab kiiremini täiskõhutunde ning vähendab nälga. ¹

Käesolevas referaadis uuritakse puhta vee tarbimise mõju kaalulangetamisele.

2008. a. avaldatud uuringus käsitleti vee tarvitamise mõju ülekaaluliste dieedil olevate naisterahvaste kaalulangusele rohkem kui ühe aasta jooksul. Osa katsealuseid tarbisid päeva jooksul ühe liitri või rohkem puhast vett võrreldes teistega. Nii pikaajaliselt seda teemat varasemalt analüüsitud ei olnud. Kuigi vee tarvitamine enne toidukorda või selle ajal ei vähenda söödava toidu kogust, ei saa siiski alahinnata, et puhas vesi omab mõju sellele, kuidas toidust energiat omastatakse ning sellel võib olla ainevahetust kiirendav efekt. Uuringu tulemusena jõuti järeldusele, et vee tarvitamine võib aidata kaasa kaalulangusele ülekaaluliste naisterahvaste seas. ²

2010. a. avaldatud järgmises sama teemat puudutavas uuringus analüüsiti 12 nädala jooksul vee tarbimise mõju ülekaalulistele keskealistele ja vanematele inimestele. Eeldati, et vee joomine enne toidukorda vähendab kalorite omastamist toidust. Uuringu eesmärgiks oli kindlaks teha, kas enne toidukorda vee joomine hõlbustab kaalulangetamist ja kas see kehtib kogu 12 nädalase suurenenud vee tarbimise perioodi jooksul. Osalejad jagati kahte gruppi. Esimene grupp jälgis kindlat dieeti. Teine grupp jälgis sama dieeti, kuid lisaks jõid kõik teises grupis osalejad enne iga põhitoidukorda 500 ml vett. 12 nädala jooksul kaotasid need, kes olid teises grupis kaalus 2 kg rohkem võrreldes esimese grupiga. ³

Suurenenud vee joomise mõju kaalulangusele on tegelikult väga vähestes teadusuuringutes käsitlemist leidnud. Enamik kirjandust keskendub soovitudele asendada magustatud ja kaloririkkad joogid veega.

Birminghami Ülikooli teadlased avaldasid 2015. a. septembris artikli, mis näitab samuti, et enne põhisöögikorda puhta vee joomine võib kaalulangetamisel abiks olla. Uuritavad, kes tarbisid 3 korda päevas enne põhitoidukordi vett, kaotasid kolme kuuga kaalus 4,3 kg. Uuring keskendus kaalumuutustele rasvunute hulgas. Põhigrupis osalejatele anti juhised manustada

500 ml vett 30 minutit enne iga põhisöögikorda. Teadlased kaalusid põhigrupi liikmeid uuringu alguses ja lõpus ehk kolme kuu möödudes. Teadlased tegid kindlaks, et põhigrupis osalejad kaotasid kaalus rohkem (umbes 2 kg), kui kontrollgrupi liikmed, keda instrueeriti enne sööki ette kujutama, et neil on kõht täis. Osa põhigrupi liikmetest unustas aeg-ajalt vett juua ning kaalulangus oligi kõige suurem nende seas, kes korralikult vee tarbimise reeglist kinni pidasid. ⁴

Puhta vee tarbimine kujutab endast madala riskiastmega, laialdaselt kättesaadavat, kergesti kasutatavat ja põhimõttelisest tasuta strateegiat kaalu langetamiseks. Siiani ei ole teadlastele arusaadav mehhanism, miks enne põhitoidukorda vett joonud katsealused kaotasid kaalust rohkem kui need, kes vett ei joonud. Kõik muud tingimused olid uuritavatel ju samad. Oluline on seda tulevikus püüda selgitada ning lisaks teha pikemaajalisi uuringuid (näiteks aasta), et mõista, kas kaalukaotus on vaid lühiajaline või ongi nii võimalik ka pikema perioodi jooksul rohkem kaalu langetada. ⁴

Kui ollakse huvitatud kaalulangetamisest, siis võib oma dieedi- ja trenniplaani lisada 500 ml vee joomise 30 minutit enne põhisöögikordi. Soovitav on tarbida ainult puhtast gaseerimata vett ja vältida karboniseeritud, magustatud või maitsevett. Nende mõju on puhtast gaseerimata vee omast erinev. Tõenäoliselt sobib ka vesi, millele on maitseks lisatud paar sidruniviilu või mõned piparmündilehed.

Kasutatud kirjandus:

1. Popkin B, D'Anci K, Rosenberg I. Water, Hydration and Health. *Nutr Rev.* 2010 Aug; 68(8):439-458.
2. Stookey JD, Constant F, Popkin B *et al.* Drinking water is associated with weight loss in overweight dieting women independent of diet and activity. *Obesity (Silver Spring)* 2008 Nov;16(11):2481–2488.
3. Dennis EA, Dengo AL, Comber DL *et al.* Water consumption increases weight loss during a hypocaloric diet intervention in middle-aged and older adults. *Obesity (Silver Spring)* 2010 Feb;18(2):300-307.
4. Parretti H, Aveyard P, Blannin A *et al.* Efficacy of water preloading before main meals as a strategy for weight loss in primary care patients with obesity: RCT. *Obesity (Silver Spring)* 2015 Sep;23(9):1785-1791.