

MIDA KUJUTAB ENDAST VAHEMEREDIEET



Annelly Soots, toitumisterapeut
Urmast Soots, „Toitumisteraapia“
toimetaja

Tervislikuma toitumise otsingul on üha rohkem hakatud avastama maailma erinevate piirkondade „vanamoodsa“ toitumise eeliseid. Teaduslikud uuringud on veenvalt tõestanud, et üheks tervislikumaks nende hulgas on Vahemeremaade traditsiooniline toitumisviis. Seda on hakatud pidama isegi elukestva tervise kullastandardiks. Ning arvestades selle panust tervisesse ja üldisesse heaolusse tunnistas ka UNESCO 2010. aastal Vahemerediaedi inimkonna väärtuslikuks mittemateriaalseks kultuuriliseks pärandiks.

Vahemerediaedist rääkides peetakse silmas peamiselt Kreeka, eeskätt selle lõunaosas asuva suurima saare Kreeta, samuti Lõuna-Itaalia toitumistraditsioone, mis olid elujõulised veel 1960. aastatel. Nendes piirkondades oli mitmete krooniliste haiguste tase maailma madalaimate ja keskmine eluiga pikimate hulgas, ning seda vaatamata arstiabi piiratud kättesaadavusele. Toiduvalik koosnes peamiselt puu- ja köögiviljast, ubadest ja pähklitest, täisteraviljatoodetest, kalast ja oliiviõlist, vähesel määral ka piimatoodetest ja mõõdukates kogustes punasest veinist.

Teised toitumisega kaasnevad olulised komponendid olid igapäevane füüsiline aktiivsus, teistega koos söömine ning tervislikust ja maitsvast toidust saadavate naudingute sügav hindamine.

Vahemeremaade traditsioonilist toitumisviisi on iseloomustanud järgmised üldised põhimõtted:

- Söödi peamiselt taimseid saadusi - puu- ja köögivilju, leiba ja muid teraviljatoite, kartuleid, kaunvilju, seemneid ja pähkleid.
- Toit oli värske või vaid minimaalselt töödeldud, seda valmistati peamiselt kohalikust toorainest.
- Rasvade peamiseks allikaks oli oliiviõli, mis on tervislikum alternatiiv võile ja margariinile.
- Rasvadest saadav energiahulk jäi enamasti vahemikku 25-35%, küllastatud rasvad andsid mitte rohkem kui 7-8 %, mis vastab tänapäevastele tervisliku toitumise soovitudele.
- Piimatooteid, eeskätt madala rasvasisaldusega juustu ja jogurtit tarvitati igapäevaselt, kuid väikestes kogustes.
- Kala ja kanaliha tarbiti paaril korral nädalas mõõdukates kogustes.
- Igapäevaseks magustoiduks oli puuvili, muid maiustusi (magustatud

eeskätt meega) tarvitati mitte rohkem kui paar korda nädalas.

- Punast liha söödi vaid mõnel korral kuus.
- Regulaarne füüsiline aktiivsus oli tasemel, mis kindlustas tervisliku kehakaalu, füüsilise vormisoleku ja hea enesetunde.
- Veini tarbiti mõõdukalt, tavaliselt koos toiduga - mehed 1-2 klaasi päevas ja naised ühe klaasi.

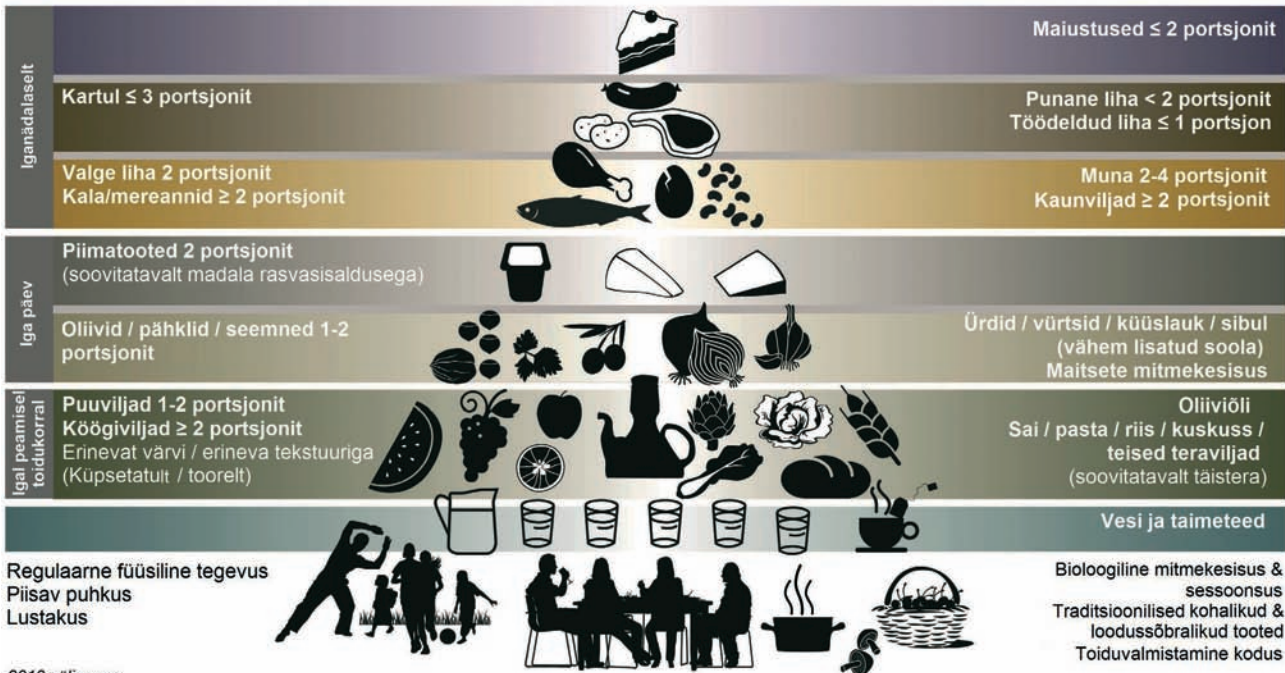
Traditsiooniline Vahemeremaade dieet on igapäevaelus kergesti rakendatav. Ning muidugi mitte ainult Vahemere ääres, vaid ka näiteks meil. Tegelikult polegi tegemist range dieedi, vaid pigem üldiste toitumispõhimõtete - tervisliku toitumise eeskujuga, mida saab toiduainete valikut varieerides loovalt rakendada. Aga nagu kohe näeme, mitte ainult toitumis- vaid ka käitumiseeskujuga. Vaatleme kogu seda kompleksset eeskujut pisut lähemalt.

Vahemerediaedi püramiid ja toidusoovitused

1993. aastal korraldas mittetulunduslik haridusorganisatsioon Oldways (traditsioonidel põhinevaid tervislikke toitumisviise uuriv ja propageeriv asutus) USA-s Massachusettsi osariigis Cambridge linnas konverentsi, kus Harvardi Rahvatervise Kooli (Harvard

Vahemeremaade toidupüramiid: tänapäeva elustiil
Soovitused täiskasvanutele

Portsjoni suurused erinevad piirkonniti
Veini mõõdukalt & arvestades kultuurilisi tavasid



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
The use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction

2010 väljaanne



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Ciiscam



FORUM ON
MEDITERRANEAN
FOOD CULTURES

Predimed
Prevenición con Dieta Mediterránea

INSERM
Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

School of Public Health) ja Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) Euroopa esinduse osalusel tutvustati ja analüüsiti selleks ajaks kogunenud teaduslikku tõendusmaterjali, mis näitas tugevat seost Vahemeremaade traditsioonilise toitumisviisi ja hea tervise vahel. Seal tutvustati esimest korda ka toitumispüramiidi, mis kõnealuse toitumisviisi piltlikult esitas. Pärast seda on uuemate teaduslike uuringute põhjal ka Vahemere toitumispüramiidi pidevalt täiendatud.

Vahemere Dieedi Sihtasutuse (Mediterranean Diet Foundation) rahvusvaheline teadlaste komitee ja Vahemere Toidukultuuride Foorum (Forum on Mediterranean Food Cultures) algatasid 6-7 aastat tagasi keskustelu ja teaduslike andmete kogumise rahvusvaheliste ekspertide poolt, et arendada välja konsensuslik uus Vahemere toitumise ja elustiili püramiid. See baseerub viimaste kümnendite jooksul läbi viidud teadusuuringutel toitumise ja tervise ning paljude krooniliste haiguste ennetamise kohta. Püramiid koos selgituste ja soovistega valmis 2010. a. paljude töögruppide koostöös, ning seda on tõlgitud kümnesse

keelde eesmärgiga edendada dialoogi erinevate rahvatervise valdkondade ekspertide ja teadlaste vahel. Püramiidi on lubatud kasutada ilma igasuguste piiranguteta. See on raamistik, mida saab kohandada (näiteks portsjonite suurused) Vahemere regiooni erinevatele maadele ja rahvuslikele taustadele. Seal toodud juhised kuuluvad perioodilisele ülevaatamisele ja kaasajastamisele. Püramiidi abil loodetakse muuta inimeste elustiili tervislikumaks ja jätkusuutlikumaks. Lai valik toiduaineid muudab toitainete puuduse tekkimise võimaluse minimaalseks. Samas tuleb silmas pidada, et püramiidis toodud soovitused on mõeldud tervele täiskasvanule. Laste, rasedate ja teatavate terviseprobleemidega inimeste puhul võib osutuda vajalikuks üldist lähenemist nende vajadustele kohandada. Püramiidi uuema versiooni selgituses on esile tõstetud kolme põhitoidukorda – hommiku-, lõuna- ja õhtusöök. Tasakaalus toidukord sisaldab köögi-, tera- ja puuvilju, mida on täiendatud väikese koguse piimatoodete või muude valgualikatega. Toiduained jagatakse igapäevaselt, iganädalase ja juhuslikult tarbitavateks toitudeks, ning rõhutatakse ka kultuurilisi ja eluviisiga seotud

faktoreid. Oma toitumise kattuvuse hindamiseks Vahemeredieediga toome artikli lõpus ära 2015. aastal avaldatud testi (MDSS - The Mediterranean Dietary Serving Score).

Igapäevaselt tarbitavad toiduained, millel peaksid põhinema kolm peamist toidukorda

Mis puudutab toiduportsjonite suurust ja nende hulka, siis üldreeglik on, et **toidupüramiidi alumises osas ehk baasis toodud toiduaineid võib süüa suuremates kogustes ja sagedamini, portsjonite suurus ja tarbimise sagedus aga olgu seda väiksem, mida kõrgemal püramiidi tasemel asub toiduaine.** Portsjonite suurused ei ole täpselt määratletud, sest need on regiooniti erinevad, olenevad traditsioonidest ning kultuurilistest jm eripäradest. Pigem näitavad need erinevate toiduainete suhtelist kogust menüüs.

Teravili (1-2 portsjonit igal peamisel toidukorral). Vahemeremaade köögi peamised teraviljad on erinevad nisusordid, oder, tatar, hirss ja riis. Eeskätt just nisust valmistatakse pagaritoodete

kõrval teraviljaroogi nagu pastatoidud ja nuudlid, bulgur ja farro. Kõige olulisem aga on, et lõviosa teraviljast peaks moodustama täisteravili, sest töötlemine eemaldab teradest väärtuslikke toitaineid (raud, magneesium, vitamiinid jt).

Köögiviljad (2 või rohkem portsjonit igal peamisel toidukorral). Köögiviljad on Vahemeremaade rahvaste toiduvaliku oluliseks osaks, neid tarvitatakse nii toorena kui keedetuna/hautatuna ja pritsitakse üle oliiviõliga. Peamisteks köögiviljadeks on artišokk, rukola, brokoli, kapsas, porgand, seller, sigur, kurk, baklažaan, fenkol, porru, sidrun, mitmed salatisordid, seemned, sinepilehed, sibulad, herved, piprad, kartul, kõrvits, redis, spinat, maguskartul, kaalikas, tsukiini ehk suvikõrvits. Et saada kätte vajalikud vitamiinid ja mineraalid, peaks sööma vähemalt ühe portsjoni toorena.

Puuviljad ja marjad (1-2 portsjonit igal peamisel toidukorral). Värsked puuviljad ja marjad on Vahemeremaade toitumisviisi lahutamatuks komponendiks ning kõige sagedamini tarvitavaks magustoiduks. Puuviljamahlad jäävad tervislikkuse poolest puuviljadele alla, rääkimata „mahlajookidest“, mis on liigitatud juhuslikult tarvitavateks toiduaineteks. Vahemerediaedi puuvilja- ja marjavalik on lai - õunad, aprikoosid, avokaadod, kirsid, klementiinid, datlid, viigimarjad, greibid, viinamarjad, melonid, nektariinid, oliivid, apelsinid, mandariinid, virsikud, pirnid, granaatõunad, maasikad, tomatid (tomatki on botaaniliselt mari).

Puu- ja köögiviljade puhul rõhutatakse vajadust tarvitada erinevat värvi ja erineva tekstuuriga vilju – nii saab kätte võimalikult laia valiku antioksidante jt tervist kaitsvaid toidukomponente.

Vett peaks tarbima 1,5-2 liitrit päevas (võrdub 6-8 klaasitäiega).

See on oluline vedeliku tasakaalu säilitamiseks kehas, kuid tarvitava vee hulk sõltub ka east, füüsilisest aktiivsusest, välistemperatuurist jm teguritest. Lisaks veele aitavad vedelikuvajadust rahuldada ka suhkruvabad taimeteed ning madala soola- ja rasvasisaldusega puljongid.

Piimatooteid soovitatakse mõõdukates kogustes (2 portsjonit päevas), eelistades madala rasvasisaldusega tooteid.

Traditsioonilise Vahemerediaedi tavapärased piimatooted on lehmapiimast valmistatud pehme juust brie, kitsepiimajuust chevre, teravama aroomiga lehmapiimajuust corvo, lambapiimajuustud feta ja manchego, kitse- ja lambapiima segust valmistatud haloumi, samuti näiteks juustusordid parmigiano-reggiano (parmesan) ja

pecorino ning vadakujuust ricotta. Ning muidugi jogurt, sealhulgas nn kreeka jogurt – tavapärasest paksema konsistentsiga jogurt, millest vadak on välja kurnatud (vahel nimetatakse ka jogurtijuustuks).

Oliiviõli asub püramiidi keskmes, olles peamiseks toidurasvaks. Oliive süüakse niisama ja kasutatakse erinevate toitude valmistamisel ning maitsestamisel kõikides Vahemerega piirnevates maades. Oliiviõli on eriti väärtuslik, sest seda saab kasutada nii küpsetamisel kui salatite ja juurviljade kattena. Eriti hinnatakse extra virgin oliiviõli, mis sisaldab rohkesti väärtuslikku monoküllastumata olehapet ja antioksidante ühendeid.

Oliivid, pähklid ja seemned on heaks tervislike rasvade, valkude, vitamiinide, mineraalide ja kiudainete allikaks. Peotäis päevas on heaks vahepalaks. Sagedamini tarvitatakse mandleid, india ja kreeka pähkleid, sarapuupähkleid, männiseemneid (-pähkleid), pistaatsiapähkleid, seesamiseemneid (sh jahvatatud seemnetest valmistatud tahhiinipastat).

Maitsetaimi, vürtse, küüslauku ja sibulat kasutatakse Vahemeremaades ohtlalt, muuhulgas põhinevad neil ka erinevate rahvuslike köökide iseärasused. Maitseid ja aroome andes vähendavad nad ühtlasi vajadust toitudele soola ja rasva lisada. Samas on avastatud, et maitsetaimedes leidub rikkalikult mikrotoitaineid (näiteks mineraale) ja antioksidante, mistõttu nende tarvitamine on igati tervislik. Enamtarvitavate maitsetaimede hulka kuuluvad aniis, basiilik, loorberileht, tšillipipar ja muud piprad, küüslauk, nelk, vürtsköömen, fenkol (apteegitill), küüslauk, lavendel, majoraan, münt, oregano ehk pune, petersell, rosmariin, salvei, estragon, tüümian.

Vahemerediaedis kuulub toidu kõrvale ka mõõdukates kogustes vein või teised kääritatud joogid (õlu). Mõõdukas tarbimine tähendab kuni ühte klaasi veini (ca 140 ml) päevas naisterahvale ja kuni kahte klaasi meesterahvale. Veinjoomine aga on muidugi vabatahtlik ja seda saab soovitada vaid siis, kui puuduvad meditsiinilised või näiteks religioossed vastunäidustused.

Iganädalasel tarbitavad toiduained

Loomne toit ei ole Vahemerediaedi peamiseks koostisosaks, pigem tarvitatakse seda toitudele maitseüansi andmiseks.

Kala ja koorikloomad (2 või rohkem portsjonit nädalas) on olnud Vahemere piirkonna rahvaste tähtsaks tervisliku valgu ja oomega-3 rasvhapete allikaks. Kala ja koorikloomi Vahemeremaades tüüpiliselt ei paneerita ega praeta.

Traditsioonilised Vahemeremaade meretoidud on mereteod, merekarbid, molluskid, krabid, angerjas, lest, merivähk (homaar), makrell, rannakarbid, kaheksajalg, austrid, lõhe, sardiin, mariahven, krevetid, kalmaar, tilapia, tuunikala.

Valge liha (2 või rohkem portsjonit nädalas) ja munad (2 kuni 4 korda nädalas) on samuti kõrgekvaliteedilise valgu allikaks. Valge liha on näiteks linnu- aga ka jäneseliha, selles ei leidu nii palju küllastunud rasvu nagu punases lihas. Mune kasutatakse Vahemeremaades toiduvalmistamisel regulaarselt. Tavalised on nii kana-, pardi- kui vutimunad.

Kaunvilju (rohkem kui 2 korda nädalas) on soovitatav kombineerida teraviljaga, nende kombinatsioon on kõrgekvaliteediliseks valguallikaks, mis asendab liha.

Kartulid on püramiidis samuti iganädalasel tasemel (3 või vähem portsjonit nädalas, võimalikult värskena), sest kartul on mitmete traditsiooniliste roogade koostisosa. Kartuli tarbimine peaks olema mõõdukas, sest selle glükeemiline indeks (mõju veresuhkru tasemele) on kõrge, ning sageli süüakse kartulit just praetuna, mis ei ole kõige tervislikum valmistamisviis.

Punast liha soovitatakse süüa vähem kui 2 korda nädalas väikestes kogustes, eelistades lahjemaid tükke.

Juhuslikult tarbitavad toiduained

Püramiidi tipus on toiduained, mis sisaldavad rohkesti suhkrut ja ebatervislikku rasva. Suhkur, kompvekid ja muud maiustused ning karastusjoogid, aga ka väga magusad puuviljamahlad on energiarikkad, soodustavad kaalutõusu ja hammaste kahjustusi. Neid tuleks tarbida harva ja väikestes kogustes.

Kultuurilised ja eluviisiga seotud tegurid

Nende tegurite rõhutamine on üheks uuenduseks Vahemerediaedi püramiidis - neid loetakse sedavõrd olulisteks, et nad on leidnud koha lausa püramiidi baasis.

Mõõdukus on mistahes toitumise puhul äärmiselt oluline. Tegelikult võivad tasakaalustatud ja tervislikku dieeti

TOITUMISTERAAPIA

kuuluda enamik toite ja jooke seni, kuni neid tarbitakse targalt ja mõõdukalt. Kramplik kalorite lugemine ja liigne jäikus toitute valikul (kui just ei väldita talumatust või allergiat põhjustavaid toiduaineid) ei ole takistuseks ainult söömise nautimisele, pikemas perspektiivis ei mõju see enamasti hästi ka tervisele. Vahemeremaade dieedi puhul on (kasvõi sealse rahva ellusuhtumist arvestades) tükk sünnipäevatoriti või mõni grillitud lihalõik, mida pere või sõprade seltsis koos vähese veini või õllega nautida, igati omal kohal.

Toidu valmistamine. Rõhutatakse igapäevase toiduvalmistamise protseduuri ja ühise söömise olulisust, sest Vahemerediaet põhineb naudingul ja rõõmul. Toidud ja joogid on parimad teistega koos süües ja einestamist nautides. Oluline on isegi einestamiseks ruumi kujundamine.

Igapäevane füüsiline aktiivsus on õige toitumise kõrval tervise tagamiseks äärmiselt oluline. See peaks hõlmama nii pingutust nõudvaid harjutusi, nagu näiteks jooksmine, võimlemine või aeroobika, kui ka rahulikumat liikumist, nagu näiteks jalutamine, majapidamis-

või aiatööd või treppide kasutamine lifti asemel.

Adekvaatne puhkus. Tervisliku ja tasakaalustatud eluviisi oluliseks osaks on puhkus, sh päevase uinaku tegemine ning hea öine uni. Teaduslikult on tõendatud, et puhkus pärast sööki on traditsioonilise Vahemerediaedi tervislik komponent.

Sessoonsed (aastajale vastavad) toidud. Rõhutatakse vastavalt aastajale kättesaadava värskete ja minimaalselt töödeldud toidu eelistamist. Värske toidu puhul on oluline vaadelda selle toitainelist väärtust mõjutavaid tegureid: kasvatusmeetod, koristamisjärgne käitlemine, küpsuse aste koristamise ajal, säilitamine ja transportimine (kaugus kasvukohast). **Oluline on valida traditsioonilised, kohalikud, ökoloogilised ja bioloogiliselt mitmekesised tooted.**

Püramiidi toitumisfilosoofia

Võtame lühidalt kokku Vahemerediaedi toitumispüramiidi sõnumi.

Püramiidi baasiks ehk kõige olulisemaks osaks on käitumisjuhised: olge füüsiliselt aktiivsed ja rõõmsad ning nautige söömist koos sõprade või perega.

Kõige tähtsama toidugrupi moodustavad taimsed toiduained: puu- ja köögiviljad, teraviljad (peamiselt täistera-), oliiviõli, pähklid, seemned ning maitsetaimed ja vürtsid. Kõik peamised toidukorrad peaksid põhinema neil toiduainetel. Tähtsuset järgmises grupis on lahad piimatooted, mida soovitatakse samuti tarbida mõõdukates kogustes igapäevaselt. Kõrgemates kihtides on iganädalaselt paaril-kolmel korral kasutatavad toiduained: kala ja muud mereannid, linnuliha, munad ja kaunviljad. Punast liha ja töödeldud lihatooteid, samuti kartulit soovitatakse tarbida natuke harvemini.

Maiustused on aga püramiidi tipus, mis tähendab, et nad on omal kohal väikestes kogustes ning harva ja juhuslikult tarbides.

MDSS test (The Mediterranean Dietary Serving Score) toitumise sobivuse hindamiseks Vahemerediaediga³

	Soovitus	Skoor
Puuviljad	1-2 portsjonit igal peamisel toidukorral**	3
Köögiviljad	≥ 2 portsjonit igal peamisel toidukorral **	3
Teraviljad	1-2 portsjonit igal peamisel toidukorral **	3
Kartul	≤ 3 portsjonit nädalas	1
Oliiviõli	1 portsjonit igal peamisel toidukorral **	3
Pähklid	1-2 portsjonit päevas	2
Piimatooted (piim, jogurt, juust, jäätis)	2 portsjonit päevas	2
Kaunviljad	≥ 2 portsjonit nädalas	1
Muna	2-4 portsjonit nädalas	1
Kala	≥ 2 portsjonit nädalas	1
Valge liha (linnu- või jäneseliha)	2 portsjonit nädalas	1
Punane liha (sea-, veise- või lambaliha)	< 2 portsjonit nädalas	1
Maiustused (k.a magustatud mahla- ja karastusjoogid)	≤ 2 portsjonit nädalas	1
Kääritatud joogid (vein ja õlu)	1-2 klaasi päevas	1
Üldine skoor		24

** Peamised toidukorrad: hommiku-, lõuna- ja õhtusöök

Hindamisjuhised:

Tabelis toodud skooripunktid saate vaid siis, kui teie toitumine vastab täpselt soovitusetele. Kui tarbite vähem või rohkem, saate 0 punkti. Kokku on võimalik saada 24 punkti. Mida suurem number, seda suurem on kaitse paljude haiguste vastu. Noorukite puhul ei hinnata alkoholi tarbimist, nendel on maksimaalne punktide arv 23.

Allikad

1. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulos A, Dernini S, Medina FX, Battino M, Belahsen R, Miranda G, Serra-Majem L; Mediterranean Diet Foundation Expert Group. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2274-84.

2. Celia Monteagudo, Miguel Mariscal-Arcas, Ana Rivas, María Luisa Lorenzo-Tovar, Josep A. Tur and Fátima Olea-Serrano. Proposal of a Mediterranean Diet Serving Score. PLoS One.

2015; 10(6): e0128594. Published online 2015 Jun 2.

3. <http://oldwayspt.org/resources/heritage-pyramids/mediterranean-diet-pyramid>