



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Rahvastiku toitumisuuring (RTU) 2013-2014

Eha Nurk



Eestis puuduvad andmed, et ...

- piisava üksikasjalikkusega uurida rahvastiku toitumist ja jälgida toitumismustreid üle aja
- hinnata tasakaalustamata toitumisest tulenevaid riske rahvastiku tervisele
- läbi viia toiduohutusealaseid riskihinnanguid



- *WHO toetusel 1997. a toitumisuuring*
 - *Balti riikide täiskasvanud rahvastik*
 - *16-64 aastased*
 - *Eestist 2108 inimest*
- *tervisekäitumine*
- *24 h toidu tarbimise uuring meenusmeetodil*
- *kaalu ja pikkuse mõõtmine*



Rahvastiku toitumisuuringu eesmärk

usaldusväärsete ja piisavate toitumist ja toidu koostist käsitlevate andmete kogumine, mis on küllaldase täpsusega rahvastiku tasemel üksikisiku tasandil riskihindamise läbiviimiseks

- Tasakaalustamata toitumine
- Toiduohutus

Tasakaalustamata toitumine

Kõrgenenud
vererõhk

Kõrgenenud
veresuhkur

Ülekaal ja
rasvumine

Kõrgenenud
vere
kolesterool

Madal puu- ja
köögiviljade
tarbimine

**Südame- ja veresoonkonnahaigused
ja/või vähkkasvajad**

Alla 65 a töövõime kaotamise ja surma peamised põhjused Eestis

Surmapõhjuste juhtivad riskifaktorid

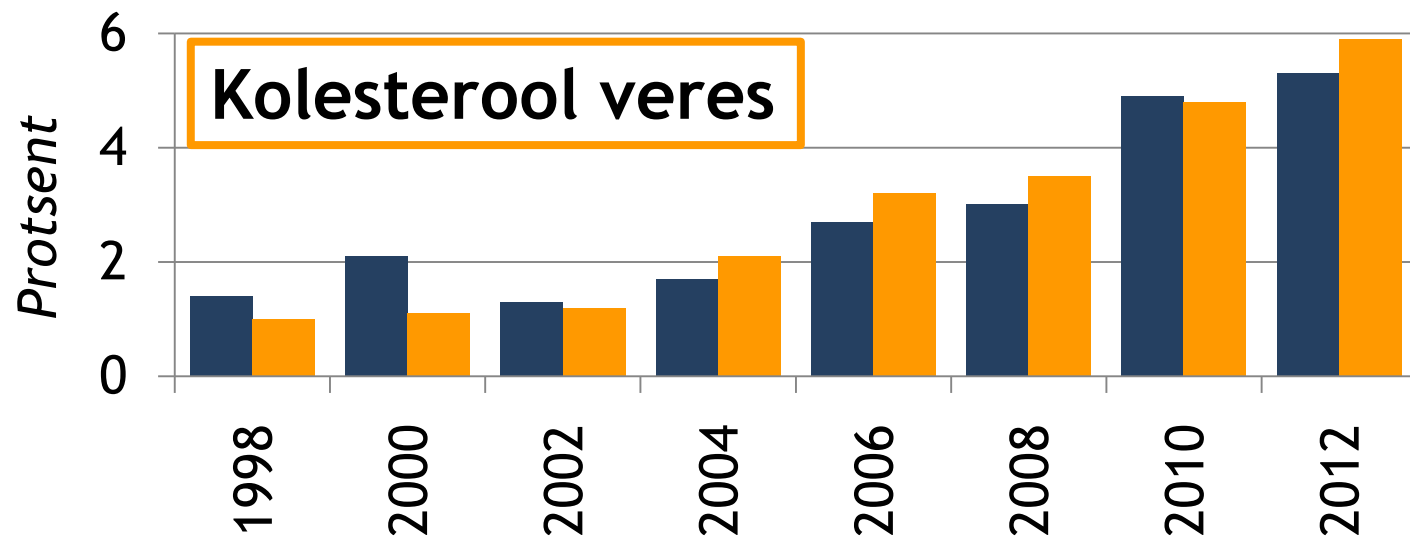
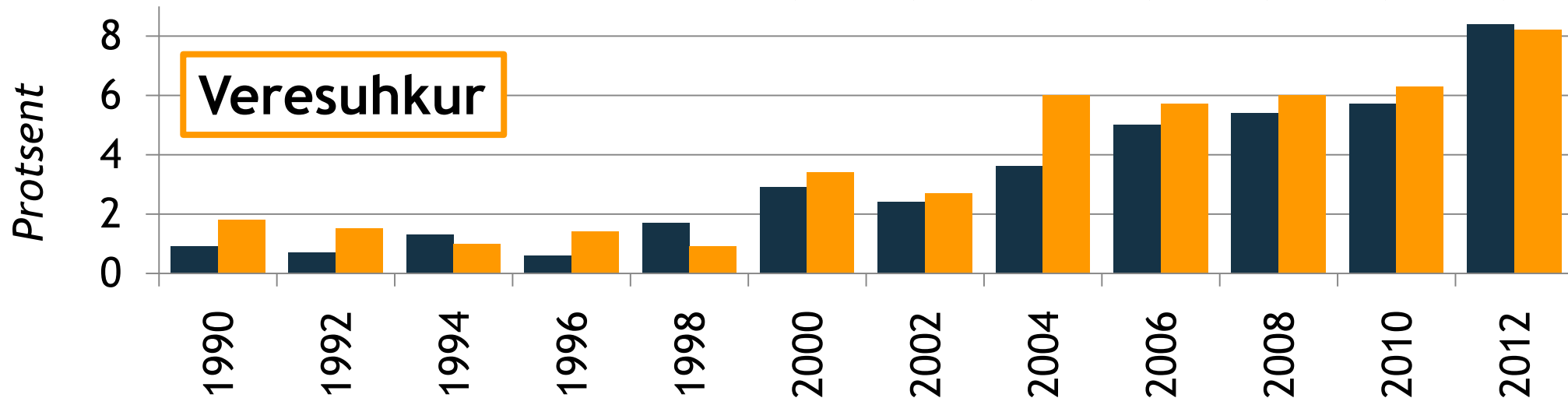
<u>Maailmas</u>	Surmad (milj)	% surmade koguarvust
Kõrgenenud vererõhk	7,5	12,8
Suitsetamine	5,1	8,7
Kõrgenenud veresuhkur	3,4	5,8
Madal füüsiline aktiivsus	3,2	5,5
Ülekaal ja rasvumine	2,8	4,8
Kõrgenenud vere kolesterool	2,6	4,5
Ebaturvaline seks	2,4	4,0
Alkohol	2,3	3,8
Lapseea alakaal	2,2	3,8
Siseruumide saastatus tahkest kütusest	2,0	3,3

<u>Rahvamajanduse kogutulu >10.066 US\$ elaniku kohta</u>	Surmad (milj)	% surmade koguarvust
Suitsetamine	1,5	17,9
Kõrgenenud vererõhk	1,4	16,8
Ülekaal ja rasvumine	0,7	8,4
Madal füüsiline aktiivsus	0,6	7,7
Kõrgenenud veresuhkur	0,6	7,0
Kõrgenenud vere kolesterool	0,5	5,8
Madal puu- ja köögiviljade tarbimine	0,2	2,5
Saastunud linnaõhk	0,2	2,5
Alkohol	0,1	1,6
Tööõnnetused	0,1	1,1

(Global Health Risks, WHO 2009)

Kõrgenenud riskifaktorid

16-64 a Eesti rahvastik



Mehed
Naised

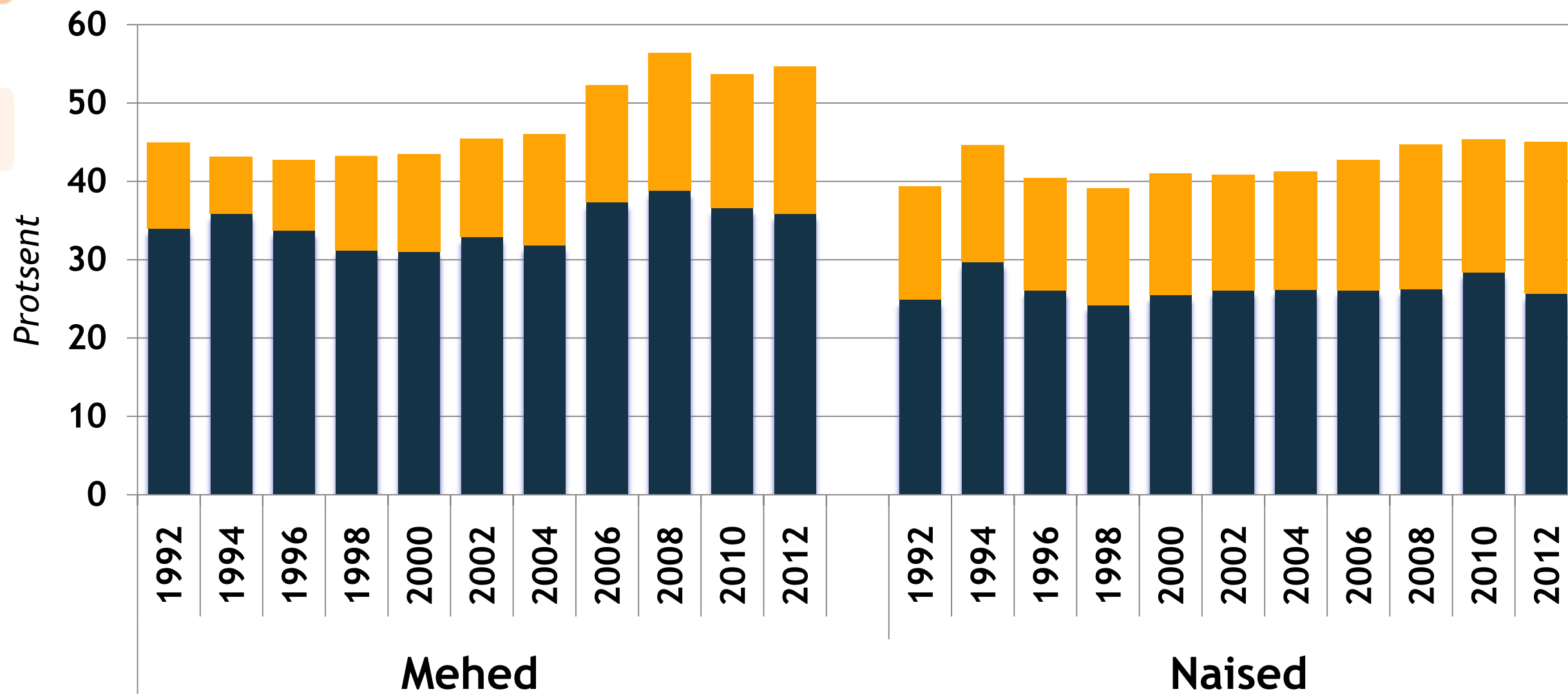
(Tekkel & Veideman 2012)

Ülekaalulisus ja rasvumine

16-64 a Eesti rahvastik

 **KMI 25-29**

 **KMI ≥ 30**



(Tekkel & Veideman 2012)

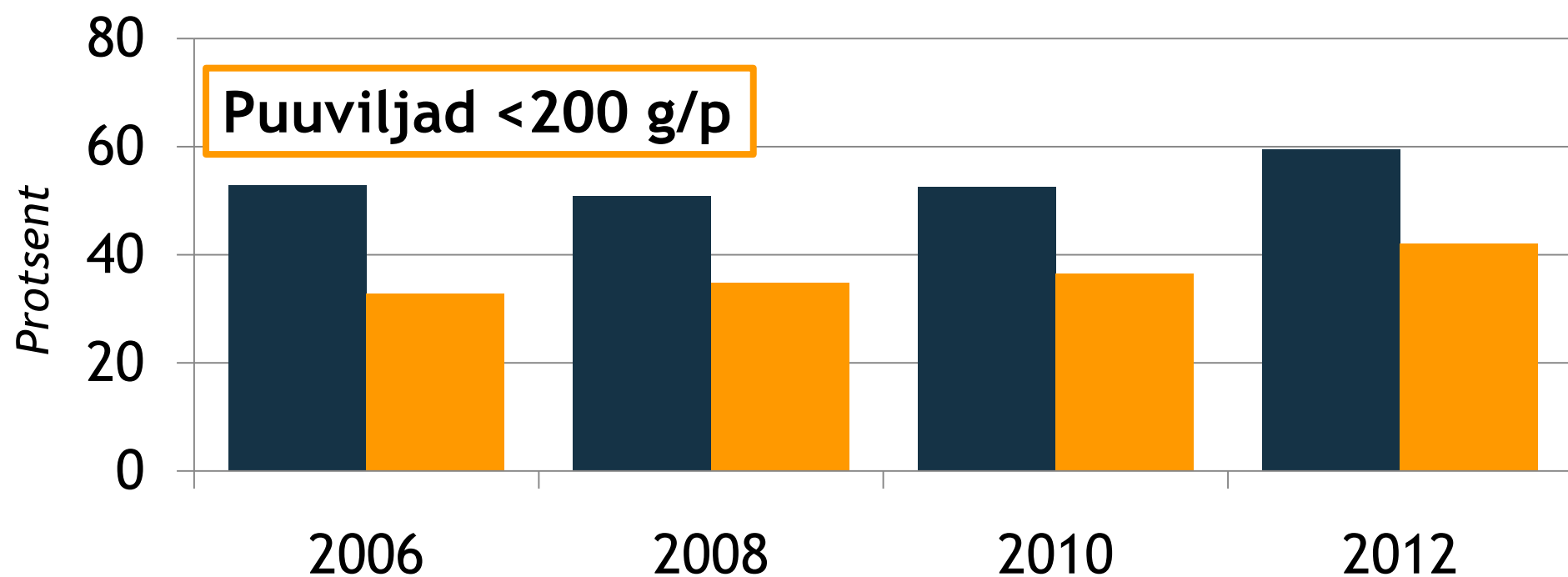
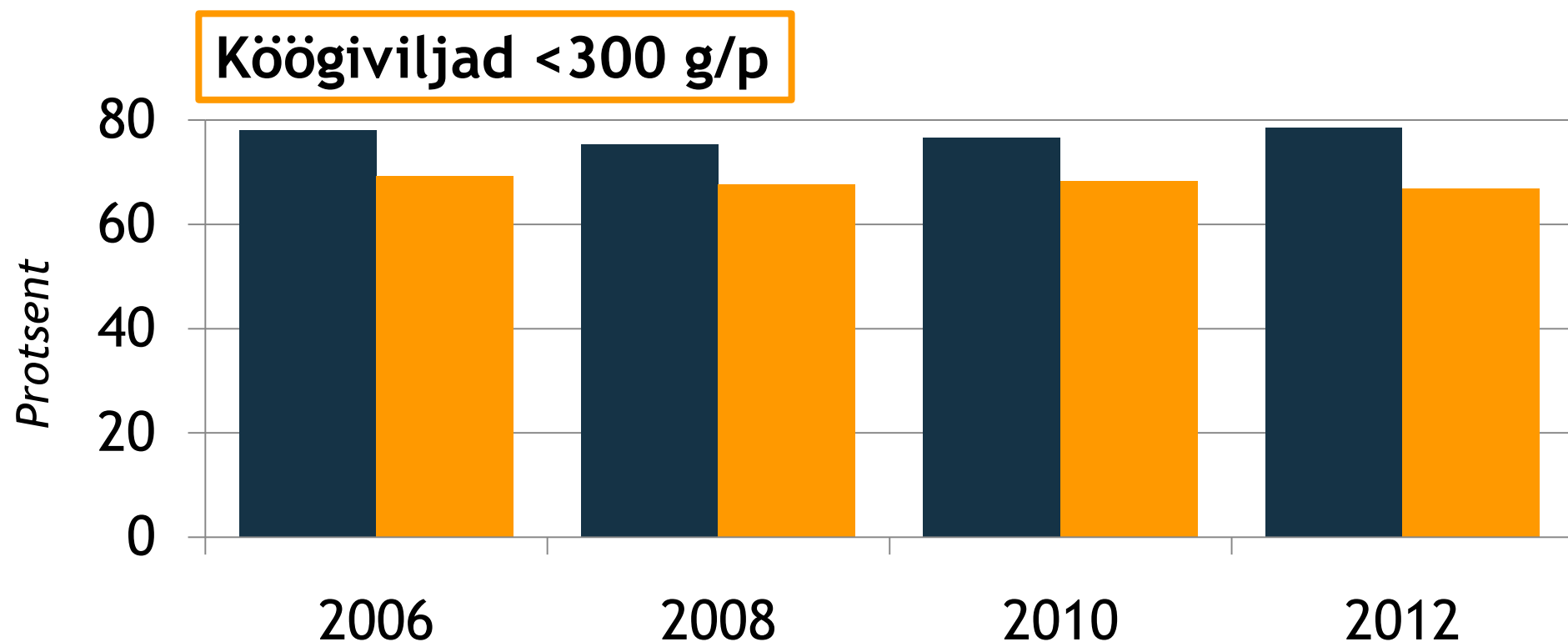


Puu- ja köögiviljade tarbimine

16-64 a Eesti rahvastik



 Mehed
 Naised



(Tekkel & Veideman 2012)



Toiduohutus

- Keemilised tegurid

- Lisaained

- Saasteained

- raskemetallid

- tehnoloogilistes protsessides tekkinud ained

- keskkonnast tulenevad saasteained

- taimekaitsevahendite jäägid

- toiduga kokkupuutuvatest materjalidest eraldunud ained

- Mikrobioloogilised tegurid

- Füüsikalised tegurid



Rahvastiku toitumisuuring

- **esinduslik valim**
- **andmed üksikisiku täpsusega**
- **üldistatav riskihindamise teostamiseks**
- **terviklik toitumine** (sh väljaspool kodu tarbitavad toidud, joogivesi, toidulisandid)
- **lühi- ja pikaajaline toitumine**
- **toiduohutus:**
tootmisviis, valmistusviis, säilitusviis, toitainete saadavus, rikastamine, lisa- ja saasteainete saadavus, kasutatud pakkematerjalid



Valim

- **Rahvastikuregister**

- Juhuvalim

- vanus, sugu, rahvus, elukoht

- **N = 8940**

- Lapsed 4 k - 10 a, N = 2340

- < 1 a, N = 400 + imetavad emad
- 1-3 a, N = 840
- 4-10 a, N = 1100

- Noorukid ja täiskasvanud, N = 6600

- 11-17 a, N = 800
- 18-64 a, N = 5000
- 65-74 a, N = 800



Metoodika

- Neli aastaaega ja seitse nädalapäeva
- Kaks küsitlust kahel mittejärjestikusel päeval, u kahe nädalase vahega
 - CAPI meetod (*computer assisted personal interview*)
 - NutriData pro
- Isetäidetav toitumise tarbimise sagedusküsimustik möödunud aasta kohta

Küsitlus

- 24 h toitumine
 - toidupäevik (4 k-10 a)
 - meenusmeetodil (11-74 a)
- Toiduohutus
 - kaubamärk
 - valmistus- ja säilitusviisid
 - kasutatud pakkematerjalid
- Toitainete omastamist mõjutavad elustiili tegurid: kehaline aktiivsus, suitsetamine
- Sotsiaal-demograafilised näitajad
- Antropomeetrilised näitajad



Tulemus

Esinduslik andmebaas:

- riskihinnangud
 - vastavus toitumissoovitustele
 - toiduohutus: toit-, lisa- ja saasteainete saadavus
- erinevaid vajadusi katvad sekkumismeetmed
- kaasatus Euroopa Toiduohutusameti hinnangutesse
- teadustöö

Uuringut rahastavad




EFSA **Harmonisation Collaboration**
Food Consumption European Food Safety Authority
EUMenu
Survey Diet


efsa 
European Food Safety Authority

 **Eesti Teadusagentuur**
Estonian Research Council

TerVE


Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond


Eesti tuleviku heaks

Põllumajandus  ministeerium

Hilisemad küsimused, tähelepanekud ja kriitika:
eha.nurk@tai.ee