



Eesti riiklikud toitumissoovitused ja nende uuendamine

Anneli Sammel, Tervise Arengu Instituut



- Põhimõisted
- Milleks me toitumissoovitusi vajame
- Põhjamaade toitumissoovitused
- Uuendamisprotsessi ülevaade

Põhimõisted

- **Toitumissoovitused (*Nutrition Recommendations*)** - teaduslikel uurimistulemustel põhinev juhend, mis annab soovitud toiduenergia, makrotoitainete, vitamiinide ja mineraalainete ööpäevaseks tarbimiseks.
- **Toidusoovitused (*Food Based Dietary Guidelines*)** - juhend, mis annab soovitud toiduainete ja roogade valikuks ööpäeva lõikes.

Riiklikud toitumissoovitused on tõenduspõhised ja lähtuvad hea tervise juures olevate elanikkonna rühmade vajadustest.

Toitumissoovitused mineraalainete tarbimiseks

Tabel 10. Soovitused mineraalainete tarbimiseks päevas vastavalt vanusele

Vanus, aastates	Kaltsium, mg	Fosfor, mg	Kaalium, g	Magneesium, mg	Raud, mg	Tsink, mg	Vask, mg	Jood, µg	Seleen, µg
Lapsed									
6–11 kuud	540	420	1,1	80	8	5	0,3	50	15
12–23 kuud	600	470	1,4	85	8	5	0,3	70	20
2–5	600	470	1,8	120	8	6	0,4	90	25
6–9	700	540	2,0	200	9	7	0,5	120	30
Naised									
10–13	900	700	2,9	280	11	8	0,7	150	40
14–17	900	700	3,1	280	15	9	0,9	150	40
18–30	800*	600	3,1	280	15	7	0,9	150	40
31–60	800	600	3,1	280	15/9**	7	0,9	150	40
61–74	800	600	3,1	280	9	7	0,9	150	40
>75	800	600	3,1	280	9	7	0,9	150	40
Rasedad	900	700	3,1	280	15***	9	1,0	175	55
Rinnaga toitvad	900	900	3,1	280	15	11	1,3	200	55
Mehed									
10–13	900	700	3,3	280	11	11	0,7	150	40
14–17	900	700	3,5	350	11	12	0,9	150	50
18–30	800*	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50
31–60	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50
61–74	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50
>75	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50

*18–20 aastastele noortele päevane soovitatav kogus 900 mg kaltsiumi ja 700 mg fosforit

** Rauavajadus sõltub raua kaost menstruatsiooniga. Postmenopausis naistele soovitatav päevane rauakogus on 9 mg.

*** Raua tasakaalu saavutamiseks raseduse ajal peaks naisel olema organismi rauavaru raseduse eelselt vähemalt 500 mg. Raseduse teisel kahel trimestril võib olla olenevalt organismi rauatasemest vajalik raua lisatarbimine.

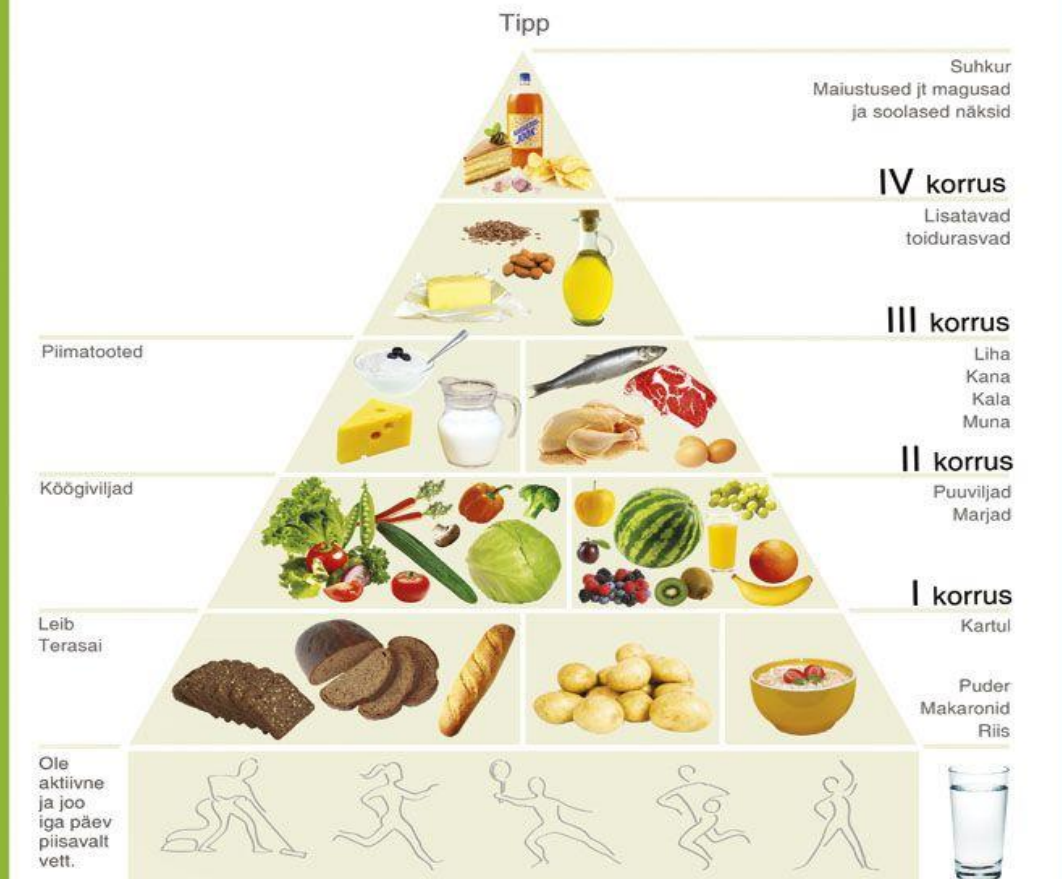
Toidusoovitused peavad olema kõigile arusaadavad ja igapäevaelus kasutatavad



TOIDUPÜRMIID

TOIDUPÜRMIID AITAB SUL TOITUDA TASAKAALUSTATULT, MITMEKESISELT JA TERVISLIKULT.

Vali oma igapäevamenüüsse toite erinevatelt korrustelt – alumistelt korrustelt rohkem, ülemistelt vähem!



Tipp

Suhkur
Maiustused jt magusad
ja soolased näksid

IV korrus
Lisatavad
toidurasvad

III korrus
Liha
Kana
Kala
Muna


II korrus
Puuviljad
Marjad

I korrus
Kartul

Puder
Makaronid
Riis

Ole aktiivne ja joo iga päev piisavalt vett.

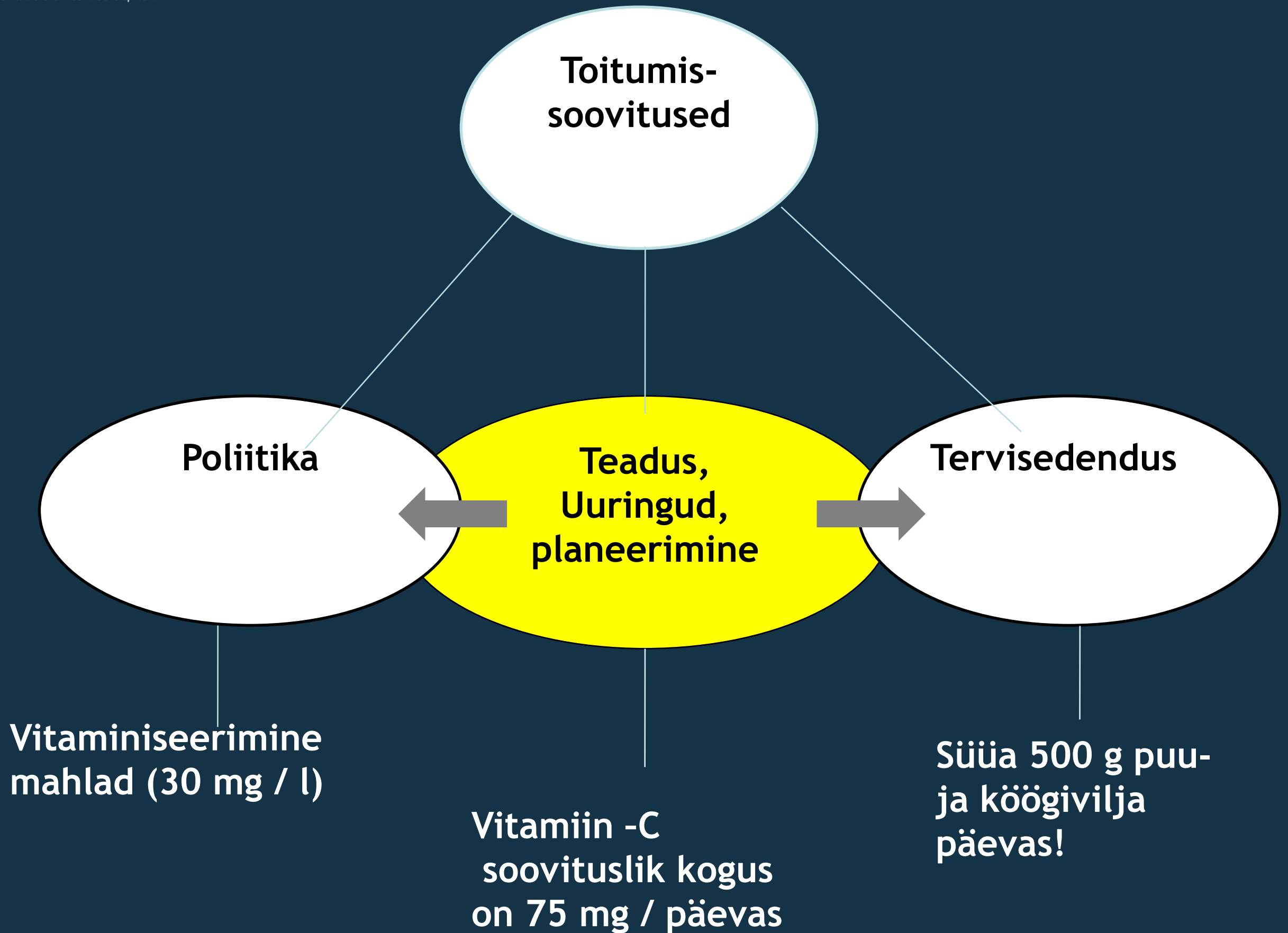
Põhi

 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

www.toitumine.ee

Toitumissoovitusi saab kasutada alusena:

- eri rühmadele dieedi planeerimisel
- toitumisõpetuse läbiviimisel ja toitumisega seotud teabe levitamisel
- toidu- ja toitumispoliitika kujundamisel
- elanikkonna rühmade toitumise adekvaatsuse hindamisel.





1995-1998

- TOITUMISSOOVITUSED 1995 Avaldati raamatuna (5 autorit, 30 lk, tellija Sotsiaalministeerium)
- TOIDUSOOVITUSED 1998 - brošüür elanikkonnale. Portsjonite põhimõte, soovitused toidugruppide lõikes.

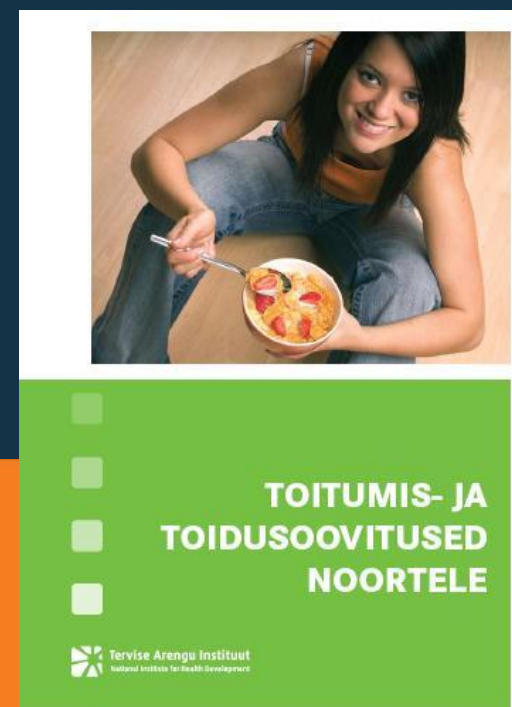
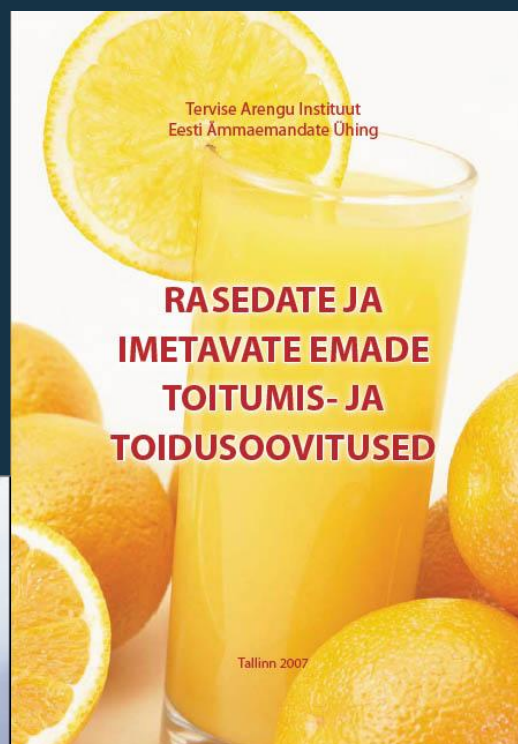
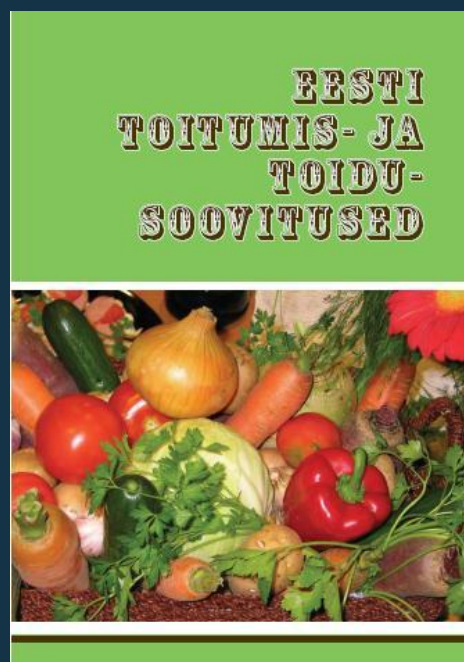
1997-2005

- Rahvastikupõhine toitumisuuring 1997
- NorBaGreen 2002- Eestis väikesem puu- ja köögivilja tarbimine kui Põhjamaades või Baltimaades
- Asutati Tervise Arengu Instituut
- Kinnitati südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise riiklik strateegia

2006- 2010

- TOITUMIS- JA TOIDUSOOVITUSED üldelanikkonnale 2006
- Rasedate ja imetavate emade toitumissoovitused
- Laste ja noorte toitumissoovitused
- Eakate toitumissoovitused
- Toitumisprogramm (arvutis kasutamiseks)

Toitumis- ja toidusoovitused



Eesti seniste toitumissoovituste koostamise alused

- **1995 kehtestati Eesti toitumissoovitused**
Avaldati raamatuna (5 autorit, 30 lk)
- Põhinesid peamiselt ekspertide hinnangul, aluseks autorite poolt koondatud materjal.
- **2006 avaldati Toitumis -ja toidusoovitused**
Avaldati raamatuna ja elektrooniliselt (9 autorit, 79 lk)
- Põhines 2004. a Põhjamaade toitumissoovitustel, millega töötas ametkondade vaheline tööühm (lepiti kokku struktuur, ja viidi läbi arutelud)

Eesti toitumis- ja toidusoovitused 2006

- Täiskasvanutele ja lastele alates II eluaastast
- Situatsiooni kirjeldus
- Toitumissoovitused
 - Toidusoovitused
- Toidu ohutus
- Kehalise aktiivsuse soovitused
- Laste toitumine lasteaias ja koolis
- Eripeatükid- kõrge vererõhuga ja kõrge vere lipiidisisaldusega riskirühmadele

Riiklike soovitude aluseks on ja peab olema tõenduspõhisus

See on - rahvusvahelistele üldtunnustatud reeglitele vastavate, valideeritud ja reprodutseeritavate teadusuuringute publitseeritud tulemused.

- Tõenduspõhiseks loetakse tulemusi, mis on saadud sarnaste uuringute läbiviimisel eri ühiskondades ning erinevates soo- ja vanusrühmades.

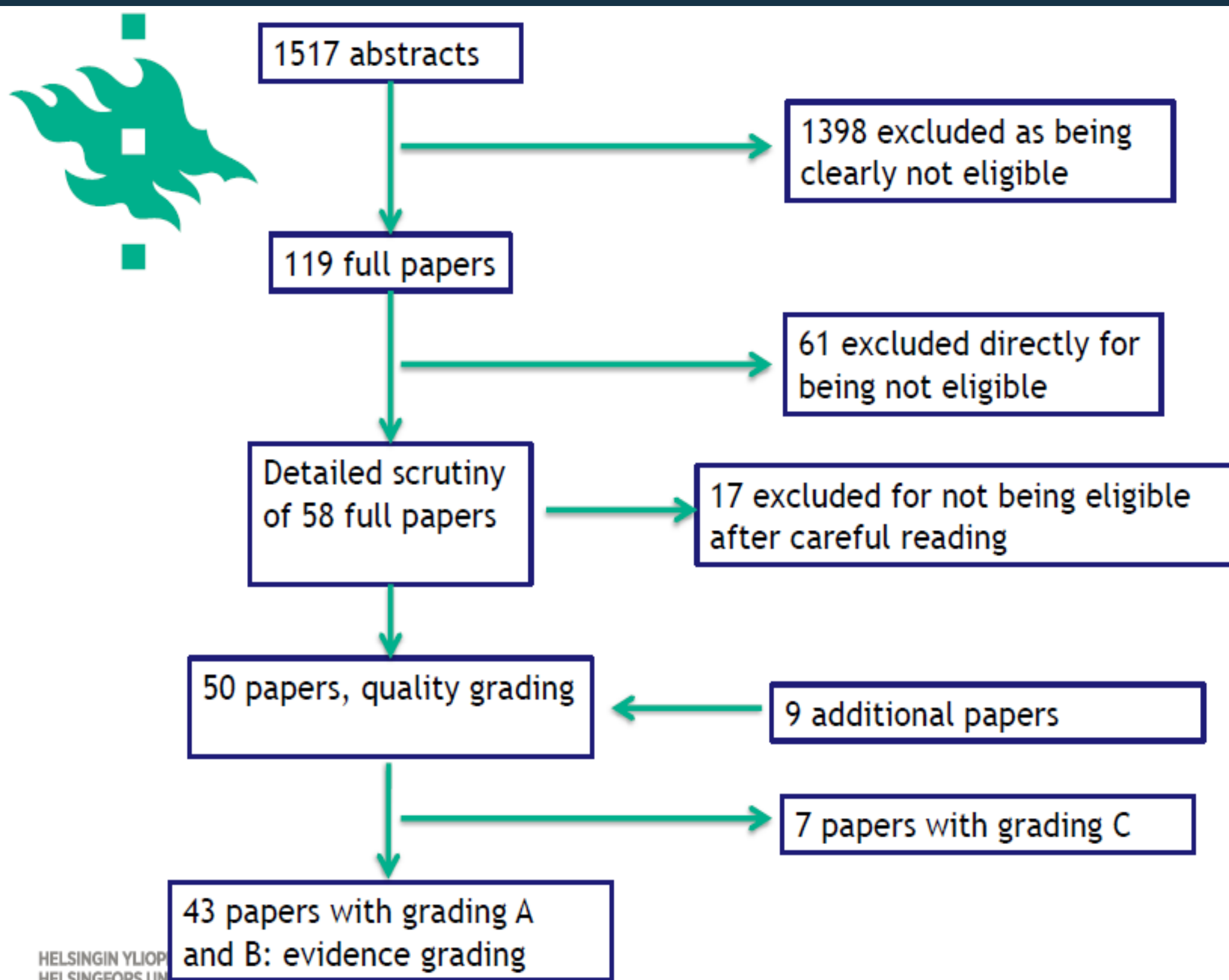
Eesti toitumissoovitused on taas uuendamisel koostöös Põhjamaadega

- Uuendamine on vajalik selleks, et pidada sammu kaasaegsete tõenduspõhiste seisukohtadega.
- Väikeriigi võimalused on piiratud nii alusmaterjalide koondamiseks kui ka nende läbitöötamiseks.
- Toetume taas koostööle Põhjamaadega, võttes sellegipoolest arvesse Eesti sotsiaal-majanduslikku konteksti.
- Arvestame Euroopa Toiduohutusameti aruandega „Scientific Opinion on establishing Food-Based Dietary Guidelines“

Põhjamaade toitumissoovituste uuendamine 2009 - 2013

- Põhjamaade (Taani, Rootsi, Soome, Island, Norra) koostöö ulatub aastasse 1960
- Alates 1980 aastast toetab tegevust Põhjamaade Ministrite Nõukogu.
- Eelarve 7 m DDK = 940000.00 eurot
- Planeeritud aeg 2009 - 2013
- Kaasatud on üle 100 teadlase erinevatest riikidest
- Erinevatel nn “kuumadel teemadel” koostatakse teaduslikke ülevaateid kindla metoodika järgi

Systematic review



Eesti toitumissoovituste uuendamine, 2012 -2014

- 15. 11. 2012 toimus esimene suurem töörühma koosolek kus osalesid kõik valdkonna olulised osapooled
- Toimus huvide konfliktide välistamine
- Töörühmale tutvustati edasist protsessi ja juhiste koostamise head tava (Eesti Ravijuhendite koostamise käsiraamat)
- Vaatlejana osales Põhjamaade esindajana Helsingi Ülikooli professor Mikael Fogelholm
- Järgnevad tegevused:
 - Põhjamaade soovituste tõlkimine
 - Töörühma poolsete kommentaaride ja Eestile oluliste erisuste koondamine
 - Ekspertühma töö erisuste ja kommentaaridega
 - Avalik arutelu
 - Publitseerimine

Millal võime nimetada toitumissoovitusi riiklikeks?

- Tõenduspõhisus on hinnatud
- Koostamisprotsess on läbipaistev
- Avalik arutelu
- Oluliste osapoolte tunnustus



TÄNAN!