

Eesti riiklike toitumissoovituste uuendamine

Paneelgrupi 13. koosolek

09.05.2016 Tallinn, hotell Meriton kell 11.00-16.00

Protokoll

Osalejad: Anneli Sammel, Tagli Pitsi, Eha Nurk, (TAI); Tiiu Vihalemm (TÜ), Tiiu Liebert (TTÜ), Sirje Vaask, Saima Kuu (TLÜ), Katrin Lõhmus, Siret Dreyersdorff (MEM); Sirje Potissepp (Toiduliit); Laine Parts (TTK); Reet Raukas (Lastearstide Selts), Eve Sooba (ETAS)

Toitumis- ja liikumissoovituste soovitude eelnõule saadetud ettepanekute arutelu

Jätkati laekunud üksikettepanekute ülevaatamisega, asjakohasusel on vajalik rakendada täpsustused. Valkude tarbimise soovitusel osas on vajalik lisada vastav kirjandusviide ning täpsustada, et tegemist on soovitusliku piirmääraga. Täpsustada eakate valkude tarbimismäära põhjendatust. Täiendada valikpargaritoodete loendit toidusoovituste osas. Metoodika osas tuleb ka täpsustada osade rakendamine, kus alusmaterjaliks ei ole võetud Põhjamaade toitumissoovitused.

Otsus: Nimetada toidugrupp lisatavad toidurasvad ümber „Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad“.

Täiendavalt esitatud aruteluteemad:

Magneesiumi ohutu tarbimise ülempiir

EFSA on määranud magneesiumile ohutuks tarbimise ülempiiriks toidulisandites 250 mg päevas. See kohaldub kergesti lahustuvatele magneesiumsooladele (nt kloriid, sulfaat, laktaat, aspartaat- seda ühendit ei ole toidulisandites lubatud ainete nimekirjas) ja magneesiumoksiidile [mis muutub kergesti lahustuvaks reageerides mao soolhappega (gastrichydrochloricacid)]. Eesti toitumissoovitustes on magneesiumi (s.t. nii toidust kui toidulisanditest) ohutuks tarbimise ülempiiriks määratud 350 mg päevas (allikas: US Food and Nutrition Board). Paljud Eesti turul müüdavad toidulisandid ületavad neid piire. Ligi 69% nendest toodetest ületab EFSA UL piiri 250 mg päevas. Ning umbes 44% toodetest ületab Eesti toitumissoovitustest toodud UL piiri 350 mg päevas.

Toitumissoovitused käsitlevad tarbimist kõigist allikatest, nii toidust kui toidulisanditest. Seetõttu ei ole soovitatav tarbijale kasutada toidulisandit, mis ületab päevas soovitatavat määra, kuna osa allikast saadakse ka toidust.

Nitritite alase info integreerimine soovitustesse

Avalikustati EMÜ poolt tehtud toidu lisaainetena kasutatavate nitritite (E 249-250) kvantitatiivne riskihinnangu lõpparuanne. Aruandes antakse nitriteid sisaldavate lihatoodete tarbimise soovitusel laste osas, milleks on: 1-3aastaste laste puhul u 55 grammi nitriteid sisaldavaid lihatooteid nädalas; 4-

6aastaste laste puhul u 90 grammi nitriteid sisaldavaid lihatooteid nädalas; 7-10aastaste laste puhul u 155 grammi nitriteid sisaldavaid lihatooteid nädalas;

Tarbimiskoguste andmisel lähtuti sellest, et nitrititega töödeldud lihatoodetega saadavad nitritite kogused võiksid jääda u 25%ADI piiridesse nagu oli antud riskihinnangu keskmine saadavus ning et jääks piisav nõ puhvertsoon maksimaalselt päevas tarbida lubatud nitriti koguseni, kuna nitriteid saadakse ka joogiveest ning köögiviljadest nitraatide muundumisel nitrititeks. Analoogne soovitus kuni 150 grammi nädalas antakse FI EVIRA, the National Institute for Health and Welfare ning the National Nutrition Council poolt.

Nitritite tarbimise uuringust selgub, et nitritite keskmine saadavus laste osas moodustab u 25% ADI-st (oleneb vanusegrupist) ehk uuringu järgi nitritite keskmise saadavusega suuri probleeme ei ole, kuigi esineb ka ADI ületamisi. (Nitritite uuring ei ole veel avalik, tegeletakse järelduste koostamisega.) Nitritite uuringus saab teha järelduse, et nitritite päevast ohutut kogust (ADI) ei ületata, kui päevas tarbitakse X grammi lihatooteid. Samas see kogus ei ole kindlasti soovituslik tarbimise kogus, sest tarbimise soovitus ei saa anda 100%ADI ulatuses. Lisaks see X grammi on tõenäoliselt kõrgem, kui toitumissoovituste sõnastus ja mõte, et töödeldud lihatoodetel võiks nädalas olla võimalikult väike osa. Sellest ka meie eeltoodud küsimused. Ideaalis võiks tarbija jaoks olla üks soovitus, mis koguses töödeldud lihatooteid nädalas on OK ning seda nii rasva, soola kui ka nitriti aspekti arvestades.

Otsus: Vajalik on integreerida nitritite riskihinnangu lõplikud järeldused toitumissoovitustesse ja lisada viite nitritite uuringule.

Täpsustada peatükki 6.4.2 Linnuliha, liha (s.h rupskid) ja tooted nendest

Töödeldud lihatoodetel võiks olla võimalikult väike osa, eriti pöörata tähelepanu nitriteid sisaldavatele toodetele - 1-3-aastased lapsed peaksid piirduma umbes 60 grammi, 4-6-aastased lapsed umbes 90 grammi ning 7-10-aastased lapsed umbes 160 grammi nitriteid sisaldavate lihatoodete tarbimisega nädalas.

Edasised tegevused: Koondatult tagasiside avalikustamine ning ettevalmistavad tegevused soovitude publitseerimiseks.

Protokollis: Sirje Vaask