

Eesti riiklike toitumissoovituste uuendamine

Paneelgrupi 4. koosolek

17.10.2014 Tartu, Hotell Dorpat, kell 10-15.30

Protokoll

Osalejad:

Anneli Sammel, Eha Nurk, Tagli Pitsi (TAI); Sirje Vaask (TLÜ); Haidi Kanamäe, Katrin Lõhmus, Maia Radin (Põllumajandusministeerium); Inga Villa (TÜ tervishoiu instituut); Mai Maser (Eesti Tervisedenduse Ühing); Kristel Ehala-Aleksejev (TÜK Androloogiakeskus); Laine Parts, Heli-Ann Jõesoo (Tallinna Tervishoiu Kõrgkool); Mihkel Zilmer (Tartu Ülikool), Tarmo Loogus (Eesti Perearstide Selts), Eve Sooba (ITK, Taastusarstide Selts), Tiiu Vihalemm (ETTA), Marike Eksin (Sotsiaalministeerium), Piret Simm (Tartu Tervishoiu Kõrgkool).

Päevakava:

1. Liikumissoovitused (täpsustused otsuse juurde)
2. Otsustamist vajavad küsimused: toiduenergia, vesi, toidurasvad (erisuse põhjendatuse piisavus), vitamiin C (laste soovitus erisuse põhjendatuse piisavus, täiskasvanute soovitus), magneesium (täiskasvanute soovitus)
3. Toitumissoovituste publitseerimine (spetsialistidele ja elanikkonnale), s.h. soovituste esitamine toitumisprogrammis NutriData
4. Toidusoovituste väljatöötamise põhialused
5. Edasiste tegevuste planeerimine

1. Liikumissoovitused

A. Sammel – toitumissoovitustega paralleelselt toimub „Toitumise roheline raamatu“ väljatöötamine Sotsiaalministeeriumi eestvedamisel ning lähiajal kavandatakse hakata välja andma toitumisoostaja ja toitumisterapeudi kutsestandardit. Koostamisel on arengustrateegia „Eesti Sport 2030“. Riiklikud toitumis- ja liikumissoovitused on aluseks –standardiks. Edaspidi on vajalik koostöö spordistrateegia koostamisel seisukohtade ja soovituste ühtlustamiseks.

E. Sooba – liikumine aitab kroonilisi haigusi ennetada. Vajalik on kirjeldada olukorda- s.h. ülekaalulisuse osa, istuva eluviisi osa. Kasutada ka tervisedenduse konverentsil tutvustatud andmeid (2013. uuring) - kehaliselt aktiivsed- 150+ h nädalas on 37%. 34% elanikest on passiivsed. Soovitused peaks olema üldised ja Eestile spetsiifilised. Kirjanduse näitel – kulutades 1000 kcal nädalas enam võib väheneda suremus 20%. Ka lapsed peaks lihastreeningut tegema - vajalik luu- ja liigesehaiguste ja kardiovaskulaarsüsteemi jaoks. Lihastreening on vajalik luupanga jaoks. Lisaks on olulised painduvus

ja tasakaal. Eakatele vajalik tasakaalutreening. Nõrk lihaskond on seotud ülekoormusvigastustega. NNR2015 tuuakse välja, et viimase 50 aastaga on tööga seotud energiakulu vähenenud 100 kcal päevas. Mõisteid saab kasutada NNR2012-st. Ettepanek on lisaks liikumissoovitusele tuua välja ka maksimaalsed inaktiivse tegevuse ajad lastele ja noortele. Oluline on rõhutada, et mõõdukat aktiivsust vähemalt 60 minutit päevas on soovitatav. Mõõduka koormuse asemel soovitatakse sportlikku tegevust ka 25minuti kaupa, aga intensiivsema koormusega. 60 minutit on konservatiivne soovitus – on ka soovitused kuni 3 tundi nädalas. Laste treening võiks kombineerida intensiivset treeningut lihastreeninguga.

Tervisele kasulik toime on kuni 300 minutit nädalas. Eakatele vähemalt 10 minutit järjest- kolm või enam korda nädalas on soovitatav tasa lisaks vastupidavus- ja jõuharjutustele ka koordineerimise ja painduvusharjutusi. tasakaalutreening. Liikumine on vajalik ka pärast haigestumist. Elanikkonna juhistes tuleb ka selgitada, mida tähendavad kehalise koormuse tasemed. On võimalik kasutada Borg RPE skaalat. Metaboolsete ekvivalentide kasutamine kehalise koormuse arvestamisel praktikas võib olla keeruline. Pulsu arvutamiseks on mitmeid võimalusi: 220-vanus või 208- (0,7x vanus). Südamehaigetele kasutatakse erinevat skaalat. Võib kasutada NNR2012 (tabel 9.1). Aeroobset koormust soovitatakse viiel päeval nädalas.

S. Vaask – liikumissoovituste koostamisse oleme palunud ka S. Kuu (TLÜ Terviseteaduse- ja Spordiinstituut). Tema poolt on soovituste koondatud materjal üle vaadatud – lisaks üldsoovitustele rõhutatakse lastel ja noortel õues ja looduses liikumise tähtsust (olemas allikad) – lisakasu võib olla päikesekiirgusega sünteesitav vitamiin D. Toetab, et tuua välja kainaktiivsuse maksimaalsed määrad. Oluline on liigesliikuvus kui ka lihasvenivus, nii täiskasvanutele kui eriti eakatele, tuleks soovitada regulaarselt ka võimlemist.

E. Sooba – eestimaalastel, s.h. noortel ja sportlastel (peamiselt sisesport) – on vitamiin D tasemed väga väikesed. NNR2012 ei räägi sellest, et õues viibimisel vitamiin D kätte ei saa. Luudele on võimlemine, ka seismine kasulik.

M. Zilmer - kehaline aktiivsus ja söömine on omavahel seotud ka tervisemõju kontekstis. Esimesena tuleks saada paika toitumissoovitused – need on aluseks. Kehalise aktiivsuse osas defineerida järjestikku paigaloleku aeg- sellest alustada. Kehaline aktiivsus eeldab pingutust. Toetan, et peaks andma soovitused ka inaktiivsuse maksimaalse määra osas. Järgnevalt defineerida kehaline tavaaktiivsus-ei oma tervisemõju. Kehaline aktiivsus üle tavaaktiivsuse on see, mis annab tervisekasu. Intervalle võib kavandada tulenevalt indiviidi võimekusest. Kolmas tase ehk mõõdukas või intensiivne koormus on suurem pingutus – täpsustada soovitustes. See peatükk ei pea olema detailselt kirjeldatud.

KOKKUVÕTE:

- Kas lisada soovitustesse, et tervisekasu tõuseb kehalise aktiivsusega kuni 300 minutit nädalas.
- Soovitustesse lisada kehalise inaktiivsuse (paigaloleku) maksimaalsed määrad – eristada inaktiivsus, kehaline tavaaktiivsus ning kehaline koormus.
- Rõhutada, et kehalisest aktiivsusest kasu tõuseb siis, kui toitumine on tasakaalustatud.
- Kas rõhutada õues liikumise soovitusi.

- Mõisted ja standardid kooskõlastada spordistrateegia dokumendiga.

2. Toitumissoovitused elanikkonnale (arutelu saadetud materjali alusel)

S. Vaask – kas peaks olema enne spetsialistide soovitused ja seejärel elanikkonna soovitused. Peaks lisama trükisesse ka mõisted.

M. Zilmer – esimene lühivariant võiks olla kasutatav nii spetsialistidele kui elanikele. Peame eeldama, et lugeja on haritud. Teaduspõhisuse rõhutamine on oluline ka elanikkonna trükises. Peamised soovitused kehtivad enamikele, ka neile kellel on haigestumine. Riiklikud soovitused vitamiinide osas – RDA- kehtib 98% tervetele eluviisidega tasakaalustatud toituvale inimesele. Mõisted võiks olla nendes kohtades, kus nad esimesena esinevad. Söögikordade vahe peaks olema vähemalt 3,5 h. Õhtune söök peaks olema väiksem, pigem protsent väiksem.

K. Ehala-Aleksejev – peaks sõnastama, mida tähendab kliiniliselt terve või keskmiselt terve inimene. Ülekaalulistele on soovitatav 20% valke toiduenergiast.

T. Pitsi – NNR2012 – eakatele ei ole soovitustes vahet- kas panna kokku grupp 61-74 kokku ja üle 75 grupi kokku. Soovitused on sarnased.

M. Zilmer – inimese määratlemiselihustamiseks peaks siiski olemaeraldi grupid 61-74 ja 75 ja üle selle.

I. Villa- lisada, mida mõeldakse normaalkaalulisuse all.

E. Sooba – kasutada vööümberrõõdu näitajaid lisaks. Lisada ka mäрге, kust kaalu- kasvukõveraid saada. Toiduenergia peatükk on hetkel kombineeritud liikumisega – kas võiks olla eraldi osa.

T. Loogus- esmatasandil kasutakse kaalu- kasvukõveraid. Tervisekontrolli juhendi alusel perearst ja pereõde jälgivad lapse tervise arengut.

2.1. Toiduenergia, makrotoitained, vesi ja alkohol.

T. Pitsi – küsimuseks on, mida kasutada koolilõuna energiasoovituseks – kas PAL 1,4 või PAL 1,6. Koolitoidu ja lasteaiatoidu toiduenergiasisalduse arvestamiseks peaks kasutama PAL 1,6, arvestades toiduenergia vajadusega ka enam liikuvatele lastele ja noortele.

Küsimuse üle **hääletati**, vastuhääli ei olnud.

Toetati, et toiduenergia tabelites ümardamine on aktsepteeritav.

M. Zilmer – transrasvhapped on väheses koguses olemas ka nõ looduslikult, 1 gramm füsioloogiliselt kestvalt saamist võiks olla piir. Toodetes on koostis erinev, ei tohiks anda hinnanguid ühtselt kogu toidugrupile. Transrasvhapped on olemas ka rinnapiimas. Šokolaadis võivad omada pigem kasu. Täpsustus transrasvhapete osas tuleks lisada.

H. Kanamäe – EU märgistuses on reguleeritud, s.h. on tulemas raport transrasvhapetest – see annab aluse tõendusest ja soovitused edasiseks.

T. Pitsi – on lisandunud ettepanek täpsustada valgu tarbimise minimaalne kogus neile, kes on saavad mingil põhjusel energiat tava-soovitusest oluliselt vähem ning täpsustada, et enamiku valkudest peaks saamaloomset päritolu allikatest.

M. Zilmer – soovitus on seotud valkude omastatavusega- taimsetest allikatest oluliselt halvem.

K. Ehala- Aleksejev – vajalik täpsustus valkude osas.

S. Vaask – võimalusel võiks arvutusele viitavat sõnastust lihtsustada.

Hääletati valkude lisatäpsustuse lisamise kohta, enamus toetas täiendamist.

T.Vihalemm- kiudainete ülempiiri juures peaks ka pestitsiidide saamisele mõtlema.

T. Pitsi – eelmisel korral pidime täpsustama, kas saab tulenevalt soovitudest kasutada lihtsustatud kiudainete soovitus valemist arvutamist lastele (vanus +7 või vanus +8).

M.Zilmer- on oluline täpsustada, et täisterajahust tooted, mitte niisama täisteratooted.

K. Lõhmus – koostises lisatavad suhkrud esitatakse (mitte küll koguseliselt), toidumiselases teabes mitte.

Toetati, et kasutada laste kiudainete arvutamisel ka lihtsustatud valemit „vanus +7”.

S. Vaask- joogivee otsuseid pole varasematel koosolekutel vastu võetud.

H.Kanamäe – joogivee nõuded – peab olema piisav, kui kasutada seda mõistet.

L.Parts – vajalik oleks seisukoht rikastatud jookide osas.

K. Lõhmus – on reegel, et koolitoiduna ei pakuta rikastatud toitu.

Hääletati vee otsuse lisamise osas – lähtumine NNR2012-st ning soovitatavad vee hulgad tabelina.

Toetati, alkoholi osa juurde lisateave alkoholi riskipiiridest (Tervise Arengu Instituut).

KOKKUVÕTE:

- Täpsustada, kas normaalse KMI juurde lisada vööümbermõõduga seotud soovitus.
- Spetsialistidele suunatud soovituses anda juurde suunised toidukordade soovitatavate jaotuste osas öise töö või vahetustega töö korral.
- Laste vee vajaduse määrad täpsustada lastearstidega.

OTSUSED

Toiduenergia jaotus ja toidukorrad

1. Toitlustamisel lasteasutustes ja lastega seotud pikaajalistel ja ühekordsetel sündmustel toitlustamiseks toiduenergiasalduse arvestamiseks kasutada minimaalselt PAL 1,6.
2. Soovitudes tuua välja päevane toidukordadest saadav toidukogus järgmiselt
Homnikusöök 20-25%
Lõunasöök 25-35%
Õhtusöök 25-30%,
Ooted kuni 30%, pärast õhtusööki võib süüa vesist puu-ja köögivilja.

Toitumissoovitused

3. Lisada transrasvhapete soovitusel juurde järgmine täiendus: Transrasvhapped on looduses olemas. Toiduga ei ole kehtvalt soovitatav saada üle 1 grammi transrasvhappeid. Seda ei ületata tasakaalustatud toitumisepõhimõtteid järgides.
4. Lisada valkude soovitusel juurde järgmine täiendus: Kui inimene tarbib toiduenergiat soovitatavast vähem, peab ta lähtuma soovitusliku energia põhjal väljaarvutatud minimaalsest valkude kogusest. Valkude tarbimisel on soovitatav lastel vähemalt 75% saada loomset päritolu valkudest, täiskasvanutel vähemalt 65%.
5. Lisada kiudainete soovitusel juurde järgmine täpsustus: Ligikaudselt saab lastel kiudaineid arvestada valemiga vanus +7.
6. Lähtuda vee tarbimissoovitustes NNR2012 soovitustest. Vee vajadus on 28-35ml kehakaalu kilogrammi kohta ehk 1 ml kcal kohta. Lisada täpsustavad soovitused earühmade kaupa ja lisada puhta vee mõiste (lõhnata, maitseta, värvusetu). Laste osas oodatakse ära lastearstide seisukoht.

Vanusegrupp	Kogu veevajadus kehakaalu kilogrammi kohta
Imikud	150 ml
2-3-aastased	100-120 ml
4-6-aastased	75-100 ml
7-10-aastased	Vähemalt 50 ml
Üle 10-aastased	28-35 ml

7. Lisada alkoholi osasse täiendav teave: Juhul, kui inimene tarvitab alkoholi, siis selle osatähtsus päevasest energiast ei tohi ületada 5%. Mehed ei tohi juua üle nelja ning naised üle kahe alkoholiühiku päevas. Igasse nädalasse peab kindlasti jääma vähemalt kolm täielikult alkoholivaba päeva.

2.2. Vitamiinide ja mineraalainete soovitusel täpsustused

Vitamiin D

T.Pitsi vajalik on täpsustada, kui palju eeldatavalt saadakse toiduga ning mis on sel juhul eeldatav soovitatav kogus toidulisandina, rõhutades vitamiini D vajadust eelkõige tubase eluviisiga isikutele. Arutati, kas samaväärselt peaks see olema soovitatav ka lastele, täiskasvanutele ja eakatele, eelkõige talvisel perioodil.

K. Ehala-Aleksejev – D-vitamiini saamise peamine aeg on juuni- ja juulikuus.

T. Pitsi – ettepanek on sõnastada toidulisandi soovitus 2-19 aastastele.

S. Vaask – samaväärselt nagu lastele peaks toidulisandi kohane soovitus olema sõnastatud eakatele. Tegemist on olulise otsusega ning see peaks olema käsitletud koosolekul põhjaliku teemana eraldi.

Kokkuvõte: Sõnastada toidulisandi kasutamise soovitus järgmisel koosolekul.

Lisas 5 toodud „Vitamiinide minimaalsed päevased tarbimissoovitused”

T. Pitsi – on ettepanek teatud vitamiinide minimaalseid päevaseid tarbimissoovitusi osade gruppide puhul tõsta – need on vitamiinid A, E, B₆, B₁₂.

M. Zilmer – soovitatav on vitamiin A kõrgem minimaalse saamise määr- arvuti kasutamine, kaitse infektsioonhaigustele. Peab arvestama ka tulevikus eeldatavate terviseprobleemidega.

K. Ehala- Aleksejev – vitamiin E- suguküpsemisel oluline, vajab täpsustamist- oluline ka eesnäärme arengule.

T. Pitsi – pähklite soovitusel tõuseb E-vitamiini saamine tasakaalustatud toidust. Eeldatavalt võiks saada ka naised enam E-vitamiini.

M. Zilmer- B₁₂- kasulik vaid loomsest materjalist. Valku toodetakse vähem, tekib imendumisprobleem – B₁₂ defitsiit tekib 3 aastaga. Foolhape ja B₁₂ töötavad koos. Toitumissoovituste järgi – kui loomne osa on vilets, tekib defitsiit. B₆ on vajalik maksa funktsiooniks.

Hääletati –

OTSUSED: Kinnitada vitamiin A, B₆, B₁₂ minimaalsed päevased soovitusel eelrühmadele järgnevalt:

Vitamiin A

N ja M 10-13 a – 700 RE (NNR12 600 RE)

Vitamiin B₆

N 10-13 a – 1,5 mg (NNR12 1,1 mg)

N 14-30 – 1,5 mg (NNR12 1,3 mg)

N 31-75a ja >75a - 1,5 mg (NNR12 1,2 mg)

N rasedad – 2 mg (NNR12 1,5 mg)

N imetavad emad – 2 mg (NNR12 1,6 mg)

M 10-13 a – 2 mg (NNR12 1,3 mg)

M 14-75a ja >75a – 2 mg (NNR12 1,6 mg)

Vitamiin B₁₂

N 10-74 a, >75a, rasedad – 3 mg (NNR12 2 µg)

N imetavad emad – 3 mg (NNR12 2,6 µg)

M 10-74 a ja >75a – 3 mg (NNR12 2 µg)

Otsuse eelduseks on, et lastearstid laste rühmade muudatused võrreldes NNR2012-ga kinnitavad.

T. Pitsi – on ettepanek teatud mineraalainete minimaalseid päevaseid tarbimissoovitusi osadel gruppidel tõsta – need on kaltsium, magneesium, raud, tsink ning jood ja seleen. Magneesiumi tõstmise aluseks on vähene puu- ja köögiviljade osakaal, kõrge krooniliste haiguste esinemus ning arvestades Eesti tavapärasest suuremat alkoholitarbimist. Ettepanek on fosfor soovitusel välja jätta. Fosfori vajadus on sarnane kaltsiumi vajadusega. Kuna pigem on toidus liig mitte defitsiit, tekitab selle olulisus palju küsimusi.

M. Zilmer- joodi soovitusel tõstmine – oluline kilpnäärmele. Seleen on probleem Soomes- kardiomüopaatia. Tsink on vajalik hormonaalseks tasakaaluks – vajalik eriti menopausis naistele.

Seleeni võib saada enamgi, imendumine on erinev, pinnas vaesestub.

K. Ehala- Aleksejev- vitamiin E on meestele vajalik. Võiks julgustada pähklite, mandlike ja seemnete tarbimist. Soovitatav on 30 grammi 3-4 korda nädalas. Portsjon peaks olema inimesele kätte antav - peab olema praktiline väljund. Süsivesikuvaba dieedi pidajaid on palju- vaja on ka neile riiklik soovitus.

M. Zilmer – raud 1 mg peaks jõudma verre, seega raua soovitus peaks olema 10 mg.

S. Vaask – teen ülevaate, miks Põhjamaad otsustasid jääda 800 juurde (Peamiseks aluseks on omastatavuse uuringud – omastatavus halveneb vitamiin D defitsiidiga, ent omastatavus suureneb teatud aja möödudes, kui kaltsiumi saamine toidust on vähene (25-40%). Omastatavus on kõrgem teismeliseeas (34%) ning väheneb eakatel (20-25%). Pärast puberteediiga ja luude kasvamist, on kaltsiumi vajadus stabiilne. Luude kasvamine toimub noore täiskasvanueani (NNR2012 – kuni 20 eluaastani). D vitamiini soovitus suurenemisega peaks paranema ka Ca omastatavus). Põhjamaad on fosfori olemasolu soovitustes oluliselt pidanud.

Hääletati. Kui lastearstide arvamus ühtib laste earühmade mineraalainete tõstmise soovitusel, siis kinnitamisele.

OTSUSED:

Fosfori soovitus toidumissoovitustes mitte esitada.

Tõsta rasedate ja imetavate emade magneesiumi soovitus 360 milligrammini (NNR12 280mg).

Tõsta raua, tsingi, vase, joodi ja seleeni soovitusi earühmadele järgnevalt:

Raud

N 61-74a, >75a – 10 mg (NNR12 9 mg)

M 18-74a, >75a – 10 mg (NNR12 9 mg)

Tsink

Lapsed 12-23 kuud – 6 mg (NNR12 5 mg)

N 18-74, >75a – 9 mg (NNR12 7mg)

N rasedad – 10 mg (NNR12 9 mg)

M 61-74a, >75a – 10 mg (NNR12 9mg)

Vask

Lapsed 12-23 kuud - 0,4 mg (NNR12 0,3 mg)

Jood

Lapsed 6-11 kuud – 60 µg (NNR12 50 µg)

Lapsed 12-23 kuud – 90 µg (NNR12 70µg)

Seleen

Lapsed 12-23 kuud – 25 µg (NNR12 20 µg)

Lapsed 2-5 a – 30 µg (NNR12 25 µg)

Otsuse eelduseks on, et lastearstid laste rühmade muudatused võrreldes NNR2012-ga kinnitavad.

3. Toidusoovitused

T. Pitsi tutvustas tööühmale maja mudelit (lisa 1). On tehtud esmane portsjonipõhine arvestus, mida saab korrigeerida:

S.Vaask - see vajab elanikkonnas testimist (arusaadavus). Hetkel on maja eksitav, kuna annab sõnumi, et pähklid, seemned ja rasvad peaks moodustama sama suure koguse kui puu- ja köögiviljad. Spetsialistid peavad olema koolitatud enne, kui alustatakse laiema teavituskampaaniaga.

K. Ehala- Aleksejev- võiks julgustada pähklite, mandlite ja seemnete tarbimist. Soovitatav on 30 grammi vähemalt 3-4 korda nädalas.

T. Vihalemm –toetan maja kui uudse kavandi edasiarendamist.

KOKKUVÕTE

Töörühma liikmed toetasid maja kui uudse visuaalse kuvandiga jätkamist. Oluline on põhimõtete kokkuleppimine, et maja annaks kasutajale õige toiduvaliku tegeliku proportsiooni. Täpsustada portsjonite arvestus erinevate toidugruppide lõikes, s.h. vähendada pähklite osakaalu ning suurendada teiste lisatavate toidurasvade (õlide) osa.

4. Edasiste tegevuste kava

1. Protokoll saadetakse kommenteerimiseks ning avaldatakse koos täiendatud kumulatiivsete otsustega.
2. Lastearstidega täpsustatakse arutelul tekkinud küsitavused.
3. Saata rohelisele raamatu ja spordistrateegia toimkonnale ka vastuvõetud otsused (nt kumulatiivselt erinevate töörühmade otsuste koond)
4. Järgneval koosolekul on päevakorras toidusoovitused ning nende rakenduskava.
5. Arvutada välja eri toidugruppide vajalikud portsjonite arvud ja portsjonite suurused eri toidugruppide sees, soovituste visualiseerimine.
6. Järgmine koosolek toimub 2014. aasta detsembris või jaanuaris Tallinnas.

Protokollis: S. Vaask, T.Pitsi

NB! Käesoleva protokollis lisa on dokument „Toitumissoovitused_otsused_kumulatiivne”, mis koondab varasematel koosolekutel vastuvõetud otsused ja asjaolud soovituste dokumendi koostamiseks (edastatav nt rohelise raamatu töörühmale).

Lisa 1. Toidumaja esialgne mudel

