

Eesti riiklike toitumissoovituste uuendamine

Paneelgrupi 3. koosolek

26.05.2014 Tallinn, Radisson Blu Hotel Olümpia

Protokoll

Osalejad:

Anneli Sammel, Eha Nurk, Tagli Pitsi (TAI); Sirje Vaask (Eesti Haigekassa); Haidi Kanamäe, Katrin Lõhmus (Põllumajandusministeerium); Helen Lasn (TPS/EPS); Inga Villa (TÜ tervishoiu instituut); Mai Maser (Eesti Tervisedenduse Ühing); Kristi Praakle, Piret Raudsepp (Eesti Maaülikool); Reet Raukas, Ülle Einberg (Eesti Lastearstide Liit); Tiiu Liebert (TTÜ toiduainete instituut); Kristel Ehala-Aleksejev (TÜK Androloogiakeskus); Piret Rajasalu, Tiina Mällo, Heneli Lamp (Veterinaar- ja Toiduamet); Laine Parts (Tallinna Tervishoiu Kõrgkool); Skype teel Mihkel Zilmer (Tartu Ülikool)

Päevakava

09.30-10.00	Registreerimine ja hommikukohv
10.00-10.10	Ülevaade tegevustest <i>Anneli Sammel, Tervise Arengu Instituut</i>
10.10-10.45	Peamised seisukohad Eesti toitumissoovituste uuendamisel <i>Professor Mihkel Zilmer, Tartu Ülikool</i>
10.45-12.30	Eelmisel koosoleku lahtiseks jäänud küsimuste kinnitamine <i>Kõik paneeli liikmed, juhatab Tagli Pitsi, Tervise Arengu Instituut</i>
12.30-13.30	Lõuna
13.30-15.30	Arutelu ja edasiste tegevuste planeerimine. <i>Kõik paneeli liikmed, juhatab Tagli Pitsi, Tervise Arengu Instituut</i>

Arulelu käsitletud teemade lõikes

1) Toiduenergia

Probleem on Henry ja Butte valemitega – need ei ole kasutavad samal moel nagu Harris-Benedicti valem. Avaldati arvamust, kas rahvastikule (ja ka spetsialistidele) on vajalik kasutada MJ või kJ või piisab vaid kcal (on võimalik anda tabelite alla ümberarvestamise valem). Hetkel on teostatud energiaarvestused viisil, mis on arvestatud ümber NNR 2012 soovitusel toodud väärtustest. Algselt oli töörühmal plaanis eraldi energiasoovitused ka naistele vanusegruppides 31-40, 41-50 ja 51-60 aastat ning eakatele 75-80, 80-85 ja 85+ aastat, kuid energiaarvestuse valemid nii spetsiifilist lähenemist ei võimalda.

Täpsustati, et paneme kokku nii lastele kui täiskasvanutele suured tabelid esialgu soo ja vanuse järgi, kasutades PAL 1,4, 1,6 ja 1,8. Pärast anda lastele tulemused ka grupeeritult vanuse kaupa ilma soota, mida saab kasutada

toitlustamises. Lisada laste puhul kaalu-kasvukõverad 2007. aasta WHO tabelite põhjal ja juurde selgitus, et energia väärtused kehtivad normaalkaaluliste kohta. Koostada nii lastele kui täiskasvanutele tabelid soo ja vanuse järgi. Pärast anda lastele tulemused grupeeritult vanuse kaupa ilma soota, mida saab kasutada toitlustamises. Eeltoodu osas arvestamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.

2) Põhitoitained

- Valgud 10-20%
- Rasvad 25-35%, sh
 - Küllastunud rasvhapped kuni 10%
 - Monoküllastumata rasvhapped 10-20%
 - Polüküllastumata rasvhapped 5-10% (vähemalt 1 %E oomega-3-rasvhappeid)
 - Transrasvhapped – nii vähe kui võimalik
 - Kolesterool – kuni 300mg

Täpsustati, et rasvade soovitusel tuleb lähtuda nii füsioloogilise vajaduse ja ainevahetuse kui ka Eesti rahvastikus ülekaaluliste osakaaluga. Eesti kontekstis võib olla 40%E probleemne arvestades haigestumust ja tarbimisharjumusi. Samas NNR 2012 põhjal võib väita, et suurem rasva protsent ei ole erinevates uuringutes avaldanud mõju ülekaalulisusele. Rasva protsendi osas toimus tööühma liikmete hääletamine, enamus tööühma liikmeid pooldas ülempiiriks 35%. Lepiti kokku, et tekstis saab täpsustada NNR 2012 soovitusi arvestada laiaadele rahvastiku rühmadele rasvade soovitatavat vahemikku 32-33%.

- Süsivesikud 50-60%, sh
 - Lisatavad suhkrud kuni 10%E
 - kiudained minimaalselt 25-35 g (sõltuvalt energiast – ca 13 g 1000 kcal kohta) täiskasvanutele ja lastele 8-13 g 1000 kcal kohta (pärast energiatabelite tegemist kontrollida, kas lastel saaks kasutada ka valemit vanus+8 või +7).

Tõstatati teemana küsimus kas on vajalik soovitustes rakendada kiudainete ülempiiri, näiteks neil juhtudel, kus on tegemist kõrge toiduenergiasisaldusega (nt 3000 kcal). Kiudainete tarbimissoovitusele ülempiiri rakendamine ei ole põhjendatud, vastavaid tõendusmaterjale ei ole leitud. Vastavaid küsimusi on inimeste poolt esitatud.

Toitude märgistamisel ei ole täna võimalik eristada mis on lisatavad suhkrud, seetõttu on seda väga keeruline praktikas jälgida - vajalik soovitustes täpsustav selgitus.

3) Vitamiin C – jätame laste puhul Eesti 2006. aasta soovitusel

- 6-11 kuused imikud 30 mg (Põhjamaad 20 mg)
- 12-23 kuused väikelapsed 30 mg (Põhjamaad 25 mg)
- 2-5 aastased lapsed 40 mg (Põhjamaad 30 mg)
- 6-9 aastased lapsed 45 mg (Põhjamaad 40 mg)
- Lahtiseks jäi, kas vitamiin C täiskasvanutele tõsta üldiselt 80mg peale või jätta 75 mg nagu meil praegu ja Põhjamaades ning kas meestele võiks olla soovitus 90mg – eestisene põhjendus Mihkel Zilmerilt

Eesti 2006. aasta soovitustes olid kõrgemad normid kui eelnevates ja praegustes Põhjamaade soovitustes. Need määrati tulenevalt vajadusest rõhutada Eesti kontekstis puu- ja köögiviljade vajadust toidus. Põhjamaade soovitusest erineva soovitusel määramine peaks olema tõendatult põhjendatud, nt laste liigesehaiguste suur levik. Vajalik on ekspertidel täpsustada NNR 2012 võrreldes

kõrgema soovitusel põhjendused. Eeltoodu osas täpsustamine koos põhjendustega teostatakse järgmiseks koosolekuks.

4) Magneesium

- Naised 320 mg päevas (Eestis 2006. aastal ja Põhjamaades 280 mg)
- Mehed 380 mg päevas (Eestis 2006. aastal ja Põhjamaades 350 mg)

Aluseks on Eesti rahvastiku vähene puu- ja köögiviljade osakaal toidus, kõrge krooniliste haiguste esinemus ning tavapärasest suurem alkoholi tarvitamine. Vajalik on täpsustada ekspertidega NNR 2012 võrreldes suurema soovitusel põhjendus. Põhjenduste lisamine teostatakse järgnevas koosolekuks.

5) Vitamiin D – kas need märkused anda kohe tabeli all või toidusoovitustes

- Toidulisandina alates teisest elunädalast 19. eluaastani 10 µg (selgitus tabeli alla ja toidusoovitustesse 2-19 a puhul – kuna tavatoit, sh rinnapiim ei taga piisavat saamist)
- Päevane soovitus alates 61. eluaastast 20 µg
- Soovitused vereanalüüside tegemiseks, päikesekreemid, töö siseruumides jne.

Rõhutati Eesti rahvastiku vitamiin D taseme defitsiiti, suurt krooniliste haiguste levimust ning suurenenud vitamiin D vajadust tubase eluviisi korral. Täpsustati, et lisaks NNR 2012 materjalidele on valminud väga oluline ja mahukas aruanne Hollandis, mis annab olulise ülevaate vajadusest. Oluline on, et vitamiini D tase organismis on eestimaalastel väga madal ja seda on näidanud ka enamike uurimuste tulemused. Täpsustada, tulenevalt füsioloogilisest soovitusel, kui palju eeldatavalt saadakse toiduga ning mis on sel juhul eeldatav/soovitav kogus toidulisandina, rõhutades vitamiini D vajadust eelkõige tubase eluviisiga isikutele või isikutele kes ei ole piisavalt päikese käes. Hetkel soovitatakse väikelastele toidulisandina 10 mikrogrammi vitamiin D lisandit. Arutati, kas samaväärselt peaks see olema soovitav ka lastele, täiskasvanutele ja eakatele, eelkõige talvisel perioodil. Samuti ei ole eeldatav oluline ületarbimine selle koguse juures. Samas tõdeti, et soovitus toidulisandina ei saa olla samaväärne tarbimissoovitusel, kuna on eeldatav, et mingi kogus siiski toidust saadakse. Tuleb täpsustada, mis on puuduolev ja sealt edasi on juba allikate küsimus – toit, rikastatud toit või toidulisand. Eeltoodu soovitusel täpne sõnastamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.

Otsuste sõnastamisel täpsustati vajadust soovitusel lisada, et toitumissoovitused lähtuvad inimese füsioloogilistest vajadustest ja sobivad umbes 97% populatsioonile eeldusel, et inimesed on tervislike eluviisidega (söövad mitmekesisel, ei suitseta, tarvitavad alkoholi väga mõõdukalt ning on füüsiliselt aktiivsed) ja terved (st ei ole kliiniliselt diagnoositud haigust). Samuti on vajalik täpsustada, et 2006. aasta Eesti toitumissoovitusel muutmisel on lähtutud peamiselt Põhjamaade 2012. aasta soovitusel (<http://www.norden.org/en/publications/publikationer/2014-002>).

Töörühmale tutvustati püramiidi ja maja mudelid. Viimane võimaldab näidata võimalikke proportsioone toidurühma sisesel. Maja mudeli puhul täpsustati, et see vajab rahvastiku peal testimist (arusaadavus). Mahlad ei peaks olema maja alaosas rõhutatud, pigem puuviljad ja marjad (tekstis saab täpsustada et täismahlad kuuluvad vastavasse rühma). Töörühma liikmed toetasid ka püramiidi kui selge visuaalse kuvandiga jätkamist, alternatiivina kaaluda ka toiduringi.

Rakendamise osas toodi välja vajadus mh arvestada toitumisuuringute (Eesti rahvastiku toitumise uuring, <http://www.tai.ee/toitumisuuring> ja IDEFICS, <http://www.idefics.eu/Idefics/>) tulemustega toidusoovituste koostamisel ning uuendatud toitumissoovitused peaks olema aluseks rohelisele raamatule Eestile vajalike tegevuste planeerimisel.

Arutleti, kas toiduainete soovitude andmisel kasutada järgnevat tabelit (NNR 2012) või pigem teha tabel erinevate toitainete allikatest.

Suurendada	Asendada:	Piirata	
Köögiviljad, kaunviljad	Tooted rafineeritud teraviljadest →	Tooted täisteraviljadest*	Töödeldud ja punane liha
Puuviljad ja marjad	Või, võist valmistatud võided →	Taimeõlid ja taimeõldest valmistatud võided	Joogid ja toidud, milles on kõrge lisatud suhkrute sisaldus
Kala ja mereannid	Täisrasvased piimatooted* →	Väherasvased piimatooted	Sool
Pähklid ja seemned			Alkohol

* ei kehti lastele

Kui kasutada toidugruppe, siis iga grupp vajab kindlasti lahtikirjutamist: suhkur, teraviljatooted, selgitada piimatoodete rasvasuse põhimõtteid (eriti lastele) jne. Täpsustati, et see NNR 2012 tabel põhineb Põhjamaade toitumistavadel ja näitab suuna kuhu peaks liikuma arvestades tegelikku tarbimist. Taolise mudeli saab Eesti jaoks teha pärast seda kui toitumisuuringu andmed on koondatud. Hetkel koostatakse vaid toitumissoovitused, mis põhinevad füsioloogilisel vajadusel ja toidusoovituste arutelu jätkub järgnevatel tööriühmade koosolekutel.

Edaspidised tegevused

- 1) Kõik loevad protokollid läbi ja siis avaldame terviseinfo.ee lehel eelmise lehekülje info muudatuste kohta 2006. aasta soovitud võrreldes – lähinädal.
- 2) Saata rohelise raamatu toimkonnale ka vastuvõetud otsused (nt kumulatiivselt erinevate tööriühmade otsuste koond).
- 3) Energiatabelite ülevaatamised – umbes juuni keskpaik.
- 4) Arvutada välja eri toidugruppide vajalikud portsjonite arvud ja portsjonite suurused eri toidugruppide sees, soovitude visualiseerimine – järgmiseks koosolekuks, TAI
- 5) Järgmisel koosolekul vaadata üle gruppide toitlustamise soovitus (koolid)
- 6) Lisada soovitusse kindlasti ülevaade kehakaaluprobleemidest Eestis ja rääkida vajaduste muutumisest (nt vitamiinide-mineraalainete vajadus suurem) ülekaalu puhul, suitsetaja puhul)
- 7) Ca 50 lk toitumissoovituste raamat lähtuvalt Põhjamaade raamatust – spetsialistile (õpetaja, nõustaja, õde, perearst, toitlustaja jne). Pressiteade ja artiklid.
- 8) Teha 8-15 lk materjali toitumissoovituste ja toiduainete kohta hästi lühidalt – Mihkel ja Tagli? – 2 kuud – . Kui see on kaante vahel, siis pressiteade ja artiklid, teavituskampaania laiale rahvastikule.

- 9) Elektrooniliselt panna kokku ka toitumissoovituste alustabelid (vitamiinid-mineraalained jms)
- 10) Koolitused (sh portsjonite koolitused), teoreetiline taust, kuidas inimestele selgitada. Spetsialistid peavad olema koolitatud enne kui alustatakse laiemat teavituskampaaniat.
- 11) Määruste muutmised.
- 12) Toidusoovituste raamat (+ natuke toitumissoovitustest juurde) rahvastikule. Pressiteade ja artiklid.
- 13) Tulevikus interneti täpsed ülevaated erinevatest toitainetest (vajadus organismile) – põhinedes NNR 2012.

Ettepanek järgmiseks koosolekuks: septembri lõpp 2014

OTSUSED

1. Toiduenergia

- **Energiasoovitused põhinevad NNR 2012 kasutatud uutel valemitel (Henry ja Butte).**

2. Toidurasvad (sh rasvhapped ja kolesterool)

- **Võtta Eestis rasvade osakaalu soovitus vahemikuks 25%-35 %E (Põhjamaades 25-40 %E)**
- **Võtta rasvhapete ja kolesterooli osas aluseks NNR 2012 soovitused, kolesterool Eesti soovitustes tuua numbriliselt.**

3. Süsivesikud (sh kiudained)

- **Võtta NNR 2012 soovitused süsivesikute osas aluseks Eesti soovitustele kiudainete ja lisatavate suhkrute osas.**
- **Võtta Eestis süsivesikute osakaalu soovitus vahemikuks 50-60 %E (Põhjamaades 45-60 %E) üle 2 aastastel lastel, täiskasvanutel ja eakatel, arvestades samaaegselt rasvade tarbimissoovitusega.**

4. VITAMIINID JA MINERAALAINED

- **Võtta soovitustes aluseks NNR 2012 toodud soovitused lastele alates 2. eluaastast, täiskasvanutele ja eakatele, va vitamiinide D ja C ning magneesiumi osas.**

Vitamiin D

- **Võtta aluseks NNR 2012 soovitused vitamiini D kohta lastele ja täiskasvanutele. 2-60 aastased 10 mikrogrammi.**
- **Täpsustada, arvestades Eesti olusid, et NNR 2012 soovitus eakatele 20 mikrogrammi on Eestis asjakohane juba alates 61. eluaastast.**
- **Vitamiini D vajadus lastele alates 1-2 nädalast kuni 19 aastaseks saamiseni on 10 µg päevas ning juhtudel, kui tavatoit (sh rinnapiim) ei taga piisavat kogust, võib olla vajalik lisatarbimise soovitus kas täpsustatud toiduvalikust, rikastatud toitudest või toidulisandina.**
- **100 mikrogrammi päevas ülempiiriks.**

VitamiinC

- **Võtta täiskasvanute ja eakate soovitustes aluseks NNR 2012 soovitused.**
- **Osades laste eärühmades jätta kehtima 2006. aasta Eesti toitumissoovitused.**
 - **6-11 kuused imikud 30 mg (Põhjamaad 20 mg)**

- 12-23 kuused väikelapsed 35 mg (Põhjamaad 25 mg)
- 2-5 aastased lapsed 40 mg (Põhjamaad 30 mg)
- 6-9 aastased lapsed 45 mg (Põhjamaad 40 mg)

Magneesium

Täpsustada, arvestades Eesti olusid on kõrgem magneesiumi soovitus täiskasvanutele:

Naised 320 mg päevas (Eestis 2006. aastal ja Põhjamaades 280 mg)

Mehed 380 mg päevas (Eestis 2006. aastal ja Põhjamaades 350 mg)

Teistele eärühmadele võtta aluseks NNR5 soovitusel.

Rakendamispõhimõtted

- 1) Toitumissoovitusel kinnitamise järgsel koostatakse toidusoovitused ning tuleb kavandada publitseerimine sidusrühmadele ja rahvastikule.
- 2) Publitseerimisele lisaks kavandada koolitused sidusrühmadele (õpetajad, õed, arstid, toitlustajad jpt) ja rahvastiku teabekampaania.
- 3) Toitumissoovitused on aluseks õigusaktide muutmisele institutsionaalse toitlustamise osas.

Protokollisid: Tagli Pitsi ja Sirje Vaask

Käesoleva protokollilisa on dokument, mis koondab varasematel koosolekutel vastuvõetud otsused ja asjaolud soovitusel dokumendi koostamiseks (edastatav nt rohelise raamatu tööruhmale).

LISA:

Võimalikud näitlikud vahendid



