

**EESTI TOITUMIS- JA TOIDUSOOVITUSTE
TÖÖRÜHMA PANEELKOOSOLEKU
PROTOKOLL nr. 1**

Kuupäev	15. november 2012
Koht	Tallinn, Olümpia hotell, ruum Omega
Algus	10.30
Lõpp	15.30
Osalejad	<p>Töörühma koosolekul osalejad:</p> <p>Anneli Sammel, Tagli Pitsi, Eha Nurk TAI Mikael Fogelholm University of Helsinki Mai Maser ETÜ Sirje Vaask EHK, TTÜ Inga Villa Tervishoiu Instituut, TÜ Piret Simm, Tartu TH Kõrgkool Tiiu Vihalemm, Bianca Peetson ETTA Tiiu Liebert, Toiduainete Instituut TTÜ Heneli Lamp, Tiina Mällo, Piret Rajasalu VTA Laine Parts Tallinna TH Kõrgkool Le Vallikivi EPS Eve Sooba Eesti Taastusarstide Selts Kristel Ehala-Aleksejev TÜ Meestekliinik Kadri Tiitso, Julia Vään Eesti Toiduainetööstuse Liit Gerli Sonne SM Piret Raudsepp, Kristi Praakle-Amin Eesti Maaülikool Maia Radin, Anneli Tuvike, Katrin Lõhmus, Külli Rae PÕM Täiendavalt osales vaatlejana: Elise Laiverik, TTÜ</p>
Puudusid	Mihkel Zilmer, TÜ; Kristi Paas, TLÜ; Marje Oona, Eesti Perearstide Selts
Juhatasid	Anneli Sammel, Sirje Vaask
Protokollis	Tagli Pitsi
Päevakord	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sissejuhatus toitumis- ja toidusoovituste koostamisse 2. Ülevaade Eesti ravijuhendite koostamise protsessist 3. Ülevaade Põhjamaade toitumissoovituste koostamise protsessist, tõenduse kogumisest. Põhiseisukohad ja edasiste tegevuste ajakava 4. Töörühma huvide deklaratsioonide ülevaatamine 5. Toitumissoovituste koostamise alusmaterjal 6. Toitumissoovituste koostamise struktuur ja osapooled 7. Toitumissoovituste koostamise edasine ajakava
Ülevaade toimunud aruteludest	<p><u>S. Vaask Toitumis- ja toidusoovituste koostamine</u></p> <p>E. Sooba täpsustas sekretariaadi tööülesanded ja tasustamise küsimust. S. Vaask selgitas, et ühe ravijuhendi koostamiseks on tehtud ligikaudsed arvestused, sõltub meeskonna suurusest ent kokkuvõtliku arvestuse alusel on ühe juhendi koostamine 6 kuud ekspaneri täistöömahtu. Tänapäevase praktika alusel ravijuhendite koostamise protsessis tehakse kõigi osalejatega individuaalne leping, sekretariaadil ja töörühmadel peab olema juht valitud. Toitumis- ja toidusoovitused on laiem materjal, ent suur osa eeltööst on ära tehtud Põhjamaade teadusrühmade poolt, seega pigem on see vajalik, kui Eestil on omal täpsemad küsitavused, nt et tõendusmaterjali saab koguda ka läbi ülikoolide lõputööde.</p>

T. Liebert huvitus toitumissoovituste koostamise eelarvest.
A. Sammel selgitas et eelarve ei ole hetkel veel kinnitatud ent tegevuskavasse on järgmiseks aastaks planeeritud majandusraha, mis katab vajalike tegevuste korralduskulud.

E. Sooba tõstatas teema, et on vajalik saada ülevaade olemasolevatest uuringutest Eestis, et nende info oleks paremini kättesaadav, samuti rahvusvaheliste uute uurimuste info.

M. Fogelholm Põhjamaade soovituste koostamise protsess

Kõik süstemaatilised kirjanduse ülevaated pannakse välja

<http://www.foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr>

S. Vaask küsis, kuhu tulenevalt tõendusest paigutada kartul, kuna see on Eestis üks enimkasutatavad toite.

M. Fogelholm soovitas kartuli, pasta, riisi paigutada püramiidis teisele korrusele, kuid mitte samasse puu- ja köögiviljadega.

T. Liebert küsis vitamiini D soovituse kohta Soomes, kas endiselt soovitatakse neile, kes piima ei joo, lisaks toidulisandeid ja kasutatakse rikastatud tooteid?

M. Fogelholmi sõnul Soome jätkab hetkel kehtivat poliitikat, ent rohkem tuleks toitaineid siiski saada toidust ilma toidulisanditeta. Piima rikastamine on vajalik arvestades riskirühmi, kes ise toidulisandit ei kasuta.

J. Väan küsis palju on kasutatud soovituste koostamisel EFSA analüüse, nt flavonoidide osas on jõutud seisukohale, et need tervisemõju ei avalda.

M. Fogelholmi sõnul otsest seost ei leitud, aga see võib olla üheks selgituseks, miks ikkagi puu- ja köögiviljad avaldavad positiivset tervisemõju. EFSA energia soovitusi kasutatakse võrdlevalt.

E. Sooba küsis istuva eluviisi kohta ning kui palju neid soovitusi on rakendatud (nt arvutikasutamise soovitusel päevas vanusegrupiti).

M. Fogelholmi sõnul aktiivsuse määrade osas ei ole tugevat tõendust, ent mõned soovitusel on antud.

M. Maser soovitas kasutada terminoloogias mõistet „Nordic diet”.

Huvide deklaratsioonide ülevaatamine

A. Sammel tegi ülevaate esitatud huvide deklaratsioonidest. Sissejuhataval koosolekul meetmeid ei rakendata, ent tähelepanu tuleb pöörata seotusele tööstusega. Oluline on, et Toiduainetööstuse Liit on protsessi kaasatud, nende esindajatel on ettepanekute tegemise õigus, ent võib olla vajadus vaadata nende osalust teemaspetsiifiliselt.

Toitumissoovituste koostamise protsess ja ajakava

S. Vaask soovitas lähtuda EFSA 2010 materjalist toitumissoovituste koostamiseks. Punktid 1-2 NNR5 juba kaetud, peame tegelema edasi riigispetsiifilised probleemide kaardistamisega, seotud toitude ja tervisega, määratlema olulised toidud, mis peavad olema kindlasti kajastatud, vaatlama tänaseid toitumismustreid ning lõpuks peab see saama ka graafilise väljundi. S. Vaask tegi kokkuvõtliku ettepaneku võtta NNR5 materjalid aluseks Eesti soovituste koostamisel.

Ettepanekuga nõustuti, keegi vastu ei olnud.

S. Vaaski sõnul peaks paika panema koostamise struktuuri, mis võiks koosneda kahest tasandist – paneeli liikmed ja sekretariaadi liikmed.

Samuti võiks anda aja kõigil osapooltel mõelda ja esitada riigispetsiifilisi küsimusi koos taustainfo ja põhjendusega – vajalik on kokku leppida nende esitamise aeg. Paneelil juhataja, kaasjuhataja (asendaja). Materjali koondaks sekretariaat, selle juht tuleb valida.

K. Rae sõnul vajaks täpsustamist, kas esindatakse organisatsiooni või on eksperdid isikud.

K. Ehala-Aleksejevi sõnul peaks kaasama üliõpilasi jt ülikoolide inimesi materjali kogumiseks ning täpsustama Eestis uurimata teemad. Endokrinoloog Einberg tegeleb laste ülekaaluga, soovitatav kaasata eksperdina. Soovitused peavad olema üheselt mõistetavad, näiteks autoga sõitmist peetakse liikumiseks ning puu- ja köögiviljade küsimisel tuleb küsida neid eraldi.

A. Sammeli sõnul on võimalik kasutada RaTeRa andmebaasi – sisaldab ka üliõpilaste töid. Ettepanek, et sekretariaat koosneks TAI + igast ülikoolist-õppeasutustest esindaja – 6-7 inimest.

K. Praakle-Amin täpsustas ajakava, tuleks alustada mõistete täpsustamisega ja Eesti küsimustega olenemata NNR5 avaldamise hilinemisest.

E. Sooba tähtsustas vitamiini D, liikumise ja laste tervise ja ülekaalulisuse teemasid soovitustes.

L. Vallikivi sõnul tuleks vaadelda erinevaid riske - osteoporoos ja südamehaigused, taimse-loomse päritoluga rasvade osakaal, rõhk laste soovitustele. Vajaks täpsustamist seoses praegu koostatava imiku toidu juhendiga, kas käesolevate toitumis- ja toidusoovituste sihtrühmaks jäävad lapsed alates 6 elukuust või peaks see vanusrühm olema erinev.

E. Nurk rääkis üleriigilisest uuest toitumisuuringust. Hetkel on 162 inimest nõustunud osalema pilootuuringus. Väikese kokkuvõtte saab teha, 2014. aasta lõpuks peaks olema teada uue uuringu tulemused.

S. Vaaski sõnul tuleks esmalt koguda uuritavad riigispetsiifilised teemad, moodustada sekretariaat ülikooli inimestest, kellega teha kokkusaamine jaanuaris 2013. Septembriks 2013 võiks olla valmis esimene tervikteksti versioon. Täpsustada tuleks ka kujunduse lahendused, kas kasutada sarnaselt ravijuhenditega roheline-punane lahendus jne.

I. Villa küsis, kas soovitused jäävad ka meie puhul tervetele täiskasvanutele või teha sarnaselt eelnevaga ka eripeatükid kroonilise haigustega elanikele. Nõustuti, et esialgu keskenduda tervetele ning edaspidi võib teha täiendavaid soovitusi erigruppidele.

P. Simm täpsustas, mis aastast tagasi otsime uuringute andmeid.

S. Vaask soovitas vaadelda andmeid peale eelmist NNR-i, mitte üle 10 aasta.

T. Pitsi sõnul tuleb täpsustada laste KMI määratlus. Kas ka toidu ohutus peaks olema lisapeatükk? Lisateemad võiks olla ka uni ja rekreatsioon.

K. Ehala-Aleksejevi hinnangul peaks lastel kasutama Cole'i cutpointse. See asjaolu peaks olema kõikidega kokku lepitud. Püramiidis meeldis erinevate osade eristamine – kala- liha, köögiviljad. Öövahetused jms mõjutab väga toitumist jne, võiks lühidalt olla käsitletud.

I. Villa arvates tuleks soovitused anda ka vahetustega töötajatele.

K. Rae sõnul peaks arvestama ka toorme päritolu, mis meie toodetes ei

	<p>pärine Eestis, see võib mõjutada koostist.</p> <p>K. Lõhmus küsis, kas uuenevad soovitusel hõlmavad ka toiduohutuse teemat. Nõustuti, et toiduohutuse teemat on vaja soovitusel kajastada.</p> <p>L. Partsi sõnul saavad ülikoolid küsitavaid teemasid uurida. Õdede kaasamine on oluline, kuna suhtlevad igapäevaselt inimeste ja teavad probleeme.</p>
KOKKUVÕTE ja OTSUSED	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eesti Toitumis- ja toidusoovituste koostamise aluseks võtta Põhjamaade toitumissoovituste koostamise alusmaterjal ja soovitusel, kättesaadavad www.nnr5.org. 2. Eesti Toitumis- ja toidusoovitustes keskenduda tervetele inimestele. Järgnevalt kokku leppida Eesti toitumissoovituste sihtrühm, kas 6 kuud kuni eakate vanuseni või alustada Eesti soovitusel hilisemast väikelapsest. 3. Tulenevalt EFSA soovitusel koondada riigispetsiifilised küsimused toitumise ja toiduga seotud valdkondades ning edastada need TAI-le 15. jaanuariks 2013. 4. Moodustada tänaste osalejate põhjal sekretariaat, kuhu kuuluvad esindajad TAI-st ja kõigist osalevatest kõrgkoolidest (TTÜ, TÜ, MÜ, Tervishoiu Kõrgkoolid, TLÜ), ca 7 liikmeline. 5. Sekretariaadi esimene kokkusaamine korraldada jaanuari lõpus. 6. Järgmine töörühma paneelkoosolek korraldada veebruaris või märtsis, kus kinnitada Eesti toitumis- ja toidusoovituste struktuur, eestispetsiifilised küsimused. 7. Sekretariaadi ülesandeks on koondada tõendusmaterjal riigispetsiifiliste küsimuste kohta, koostada Põhjamaade toitumissoovituste alusel töörühmale alusmaterjal, s.h mõisted. 8. Kaasata töörühma lisaks varem kutsutud Eesti Õdede Liidule ja Eesti Inimeseõpetuse Ühingule ka Eesti Lastearstide Selts, Raviamet ja Terviseamet.
LISAD	<p>Ettekanne -Eesti toitumis- ja toidusoovituste koostamine (S. Vaask)</p> <p>Ettekanne -Nordic Nutrition Recommendations (M. Fogelholm)</p> <p>Lisamaterjal: Osalejate huvide deklaratsioonide kokkuvõte (jaotusmaterjal)</p>

Protokollija Tagli Pitsi