

Eesti riiklike toitumissoovituste uuendamine

Paneelgrupi 11. koosolek

10.12.2015 Tallinn, hotell Euroopa kell 10.30-16.00

Protokoll

Osalejad: Anneli Sammel, Tagli Pitsi, Eha Nurk, (TAI); Sirje Vaask, Piret Vacht (TLÜ), Piret Rajasalu, (VTA); Katrin Lõhmus, Meeli Lindsaar (MEM); Mai Maser (ETÜ); Sirje Potissepp (Toiduliit); Inga Villa (TÜ); Piret Simm (TTK); Kristel Ehala-Aleksejeva (TÜK); Reet Raukas, Ülle Einberg (Lastearstide Selts), Kristi Praakle (EMÜ)

Päevakavas materjali ülevaatamine ja viimased kommentaarid ning lepime kokku edaspidises. Töörühmale oli saadetud eelnevals tutvumiseks lõplik toidupüramiid, jätkusuutlikkuse peatükk ning Eesti toitumis- ja liikumissoovituste tervikmaterjal.

Jätkusuutlik toidu tootmine ja tarbimine

M. Lindsaar tegi ülevaate jätkusuutlikkuse peatükist, oluline on toidu raiskamise vähendamine. Mahetooted on kallimad, ent mõju on eelkõige keskkonnale, ei ole mõõdetav tervisealane lisandväärtus. Mahetootmise mõju põllumajandusele ei ole jätkusuutlik, kuna ressursid ei ole pikaajalisel rakendamisel taastuvad. Taimekaitsevahendite raport pestitsiidide kohta – üle piinormide olevaid tooteid oli samas suurusjärgus nii traditsiooniliste tootmisviisidega toodetel kui mahetoodetel. Vajalik on täpsustada ka pakenditega seonduv.

Toitumissoovituste eelnõu arutelu

Täpsustada tekstis imiku, väikelapse, nooruk ja eakate mõisted ka mõistete osas. Täpsustati glükeemilise indeksi mõistet ja selgitust tekstis. Sissejuhatusse täpsustatakse nimeliselt, kes töörühma liikmetest on panustanud erinevate peatükkide panustamisele.

Liikumissoovitustes on vajalik ühtlustada sihtrühmad teiste peatükkidega ning täpsustada tervisliku maksimumi soovitus, s.t. põhimõte et tervisele täiendavat lisakasu ei saavutata, kui liikumise maht ületab 300 minutit nädalas. Lasteaialastel võtta aluseks kõrge aktiivsus, kooliõpilastel mõõdukas intensiivsus.

Analüüsides Eesti tehtud kliinilisi uuringuid, geograafilisest asukohast tulenevaid mõjutusi (nt päikeseliste päevade hulk jne) ning võttes arvesse ka Eesti toitumisuuringute andmeid, on kindlasti vajalik mõningate vitamiinide ja mineraalainete soovitatavaid päevakoguseid pisut suurendada. Need suurendamised ei tekita mingeid probleeme, sest need kogused jäävad oluliselt allapoole Euroopa ja muudes dokumentides lubatud päevasele maksimaalsele koguhulgale ja nad vähendavad oluliselt võimalust, et inimestel võiks tekkida vastava vitamiini defitsiit. Kuna suurendamine on olnud juba töörühma otsus, siis eeltoodu jääb pigem taustateadmiseks protokollis.

Vitamiin D soovituste juures lähtud ühtselt kõrgeenenud riskist alates vereseerumi tasemest 30 nmol/l. Niatsiini puhul kasutada ühikuna läbivalt NE. Folaatide puhul rõhutada vajalikkust ka enne

rasedusaega. Täpsustati naatriumi tarbimissoovitused earühmadele. Keedusoola mõiste on vajalik täpsustada, et sinna alla kuuluvad ka meresool, lisanditega soolad, jodeeritud soolad jne. Tsingi soovituse suurendamise osas on lisatud põhjendus.

Otsus: Lasteaialastel võtta toiduenergiavajaduse hindamisel institutsionaalseks toitlustamiseks aluseks kõrge aktiivsus, kooliõpilastel mõõdukas intensiivsus. Soola tarbimisväärtuseid on täpsustatud, soola ei tohiks tarbida üle 4 g soola päevas.

Toidusoovituste visuaalse esitluse eelnõu arutelu

On tehtud ettepanek kaaluda marjade osakaalu suurendamist püramiidis. Täpsustamisel on lastele suunatud visuaal ja sõnumid, liikumissoovitused peavad olema kooskõlas laste tegelike tegevustega.

Edasised tegevused: Järgmine töörühma kokkusaamine on esialgselt veebruaris, s.h. vaadatakse üle avalikult arutelult laekunud kommentaarid.

Protokollis: Sirje Vaask