

**Mida süüa?**

**Kuidas süüa?**

**Kuidas teha valikuid?**

**Küllli Holsting**

Toitumisinõustaja ja Tervisekooli õppejõud

# Süsivesikud mõjutavad toidu glükeemilist toimet

Mida vähem ja pikemalt imenduvad süsivesikud toidus, seda aeglasemalt veresuhkur tõuseb ja madalam on toidu glükeemiline koormus (GK)

- Soovitus: jälgi toiduaine koostist, vähenda lisatud suhkruid igapäeva toidus. Eelista loomulikku magusust, kasuta magustamiseks puuvilju, marju, jaanikauna, maitseaineid.
- Vali täisterajahust tooted, kruubid, tangud, kaunviljad aga ka köögiviljad ja marjad.

# Mida rohkem kiudaineid, seda madalam GK

- Mida kõvem ja rohkemat närimist vajav on toiduaine, seda kiudainerikkam see on. Füüsiline barjäär aeglustab seedeensüümide juurdepääsu ning süsivesikud lagundatakse aeglasemalt
- Eelista tervet puuvilja puuviljamahlale
- Kasuta täisteratooteid, kruupe, tange, täisterajahu
- Söö kindlasti 5- 7 portsjonit köögivilju päevas, tarbi neid ka toorena
- Vali menüüsse pähklid, seemned, kapsad, kaalikad, peet, kaunviljad, marjad, lehtviljad, puuviljad

# Mida rohkem töödeldud toit, seda kõrgem gükeemiline koormus

- Toidu töötlemisega muutub süsivesik kiiremini omastatavaks. Näiteks teravilja püülijahu tõstab veresuhkrut kiiremini kui täisterajahvatus või –helbed, kruubid, tangud
- Soovitused:
  - Vaheta kiirhelbed täisterahelveste vastu
  - Osta pruuni riisi valge asemel
  - Lisa menüüsse odrakruubid, tatratangud, läätsed ja oad
  - Vali täistera pastatooted
  - Ära osta suhkruga maitsestatud hommikuhelbeid ja müsli

# Mida pikemat aega töödeldud, seda kiiremini mõjutab veresuhkrut

- Keetmine või/ja küpsetamine soodustavad toidu- osakeste kiiremat imendumist soolest ja seeläbi kiiremat veresuhkru tõusu
- Soovitused:
  - jäta pasta al dente
  - köögivili voki kergelt krõmpsuvaks
  - suppi keeda võimalikult lühidalt, proovi toorsuppe ja smuutisid
  - harjuta end pidevalt tarbima toorsalateid
  - õpi valmistama taimetoite - need ka valmivad kiiremini

# Toidu happelisus

- Happelisematel toitudel, mis sisaldavad ka äädikat või sidrunhapet või on marineeritud, hapendatud, soolatud, on väiksem mõju veresuhkrule
- Soovitused:
  - eelista juuretiseiga täisteraleiba
  - eelista soolatud või hapendatud köögivilju: hapukapsast, soolakurki
  - proovi hapendada ka teisi köögivilju: porgandit, peeti, kaalikat, suvekõrvitsat jt

# Valgu- ja rasvasisaldus aeglustab veresuhkru tõusu

- Tasakaalusta iga süsivesikurikas eine valguga, siis püsib küllastustunne kauem
  - Aga ainult liha ja salatit süües jätame aju glükoosita ning tekitame kehas madala veresuhkrutaseme
- Soovitused:
  - ära söö lihtsalt leiba, lisa muna, kala, juustu või taimseid määردهid: hummust, oapasteeti, avokaadomääret, pähklivõiet jt
  - puuviljale võta kõrvale pähkleid ja seemneid

# Mida magusam toit, seda väiksem portsjon!

- Mandariin on tervislik, aga on suur vahe, kas süüa seda kaks tükki või kaks kilo
- Suurema süsivesikute koguse puhul tõuseb ja püsib veresuhkur kauem kõrgemal
- Soovitused:
  - rahulda oma magusaisu tervisliku maiustusega: puuviljad, marjad, pähklid seemned, kakao, jaanikaun, 70% kakaosisaldusega šokolaad, isetehtud banaanijäätis
  - luba endale ka kõrge GK-ga maiustusi, kooki, kuid väga väikeses koguses ning samal toidukorral ei tohi tarbida teisi süsivesikurikkaid toiduaineid.



# Hommikusööki ei tohi ära jätta!

- Täistera helbepuder piimaga/kookospiimaga, kõrvale võib võtta muna või lihaviilu
- Täistera kaerahelbepuder või kinoa helbepuder marjadega
- Kaks viilu täisterajahust rukkileiba liha, juustu, muna või taimse pasteediga (hummus, avokaadomääre, oa- või seenepasteet jt) koos värskel salatiga või salatilehe, tomati, kurgi ning peotäie idanditega
- Omlett köögiviljadega, lisaks viil leiba

# Homniku smuuti

- 1 banaan
- 1 peotäis marju
- 1 peotäis rohelist ( spinat, rooma salat, idandid, kale kapsas vms)
- seemned ( kooritud kanepiseemned, chia-, seesami, päevalille, -lina, - kõrvitsa seemned)
- vesi
- Blenderda ja naudi lonkshaaval!

# Vahepala võta kindlasti tööle kaasa!

- Puuvili koos pähklite ja seemnetega
- Võileib taimse määرده, tomati, kurgi, idude, muna, kala, juustu või lihaga
- Peotäis köögivilju hummusega
- Marja- puuviljasalat jogurti või kodujuustuga
- Smuuti marjadest ja puuviljast (jälgi magusate puuviljade kogust, vahepalaks piisab ½ banaanist)
- Kuivatatud köögivilja krõpsud, kuivatatud puuvili on väga kõrge GK-ga!

# Tee ise hummust

1 purk kikerherneid

1-2 küüslauguküünt

3 spl külmpressitud oliiviõli

3 spl sidrunimahla

2-4 spl tahhinit e seesamiseemnepastat

maitse järgi meresoola, pipart, peterselli, köömneid, võib lisada ka päikesekuivatatud, tomateid, paprikat jm

Purusta saumikseriga või blenderis, kasuta leivamäärdena või dipikastmeks koos köögiviljaga

# Lõunasöök

- JÄRGI TALDRIKUREEGLIT!
- Pool taldrikust on köögivili, millest pool toorsalatina ja pool hautatud köögiviljana
- Veerand taldrikust on süsivesikurikka toidu päralt: nt kaks keskmist kartulit, 100 g täisterapastat, 115 g tatart, 50 g valget riisi
- Veerand taldrikust kuulub valgurikkale toidule (kaunviljad ja loomse valgu allikad)

# Porgandi ja lääitse supp

- 1 spl oliiviõli või võid
- 2 küüslaugu küünt, purustatult
- 1 sibul hästi peenestatult
- 2 suuremat selleri vart, viilutatult
- 4 keskmise suurusega porgandit, viilutatult
- 200g punaseid lõhestatud läätsi, loputatud
- 1 liiter kuuma aedviljapuljongit

Kuumuta õlis sibulat ja küüslauku paar minutit, lisa seller, porgandid ja läätsed ja puljong ning lase keema. Kata kaanega ja lase tasasel tulel haududa 10 min, kuni porgand pehmeneb. Purusta kõik ühtlaseks massiks.

# Õhtusöök

- MÕTLE, MIS ON JÄÄNUD PÄEVA JOOKSUL PUUDU!
- Tihti ei saa me päeva jooksul piisavalt köögivilju, kaunvilju, marju. Kasuta neid õhtusöögi valmistamisel
- Kombineeri läätsed köögiviljadega, oad või herved teravilja ja köögiviljadega
- Eelista rohkem taimetoite, kui oled päeva jooksul juba liha- ja piimatooteid tarbinud
- Ära unusta võtta toidu kõrvale hea oliiviõliga toorsalatit!
- Otsi ideid ja katseta uusi retsepte!

# Õhtusöögi ideed

- Risotto, kus riisi võid asendada kinoaga, odra-kruupidega, tatraga, liha asemel kasutada ube, läätsi, kõrvitsat jt köögivilju
- Aurutatud köögiviljad vähese hakklihaga nt: lillkapsas, brokoli, külmutatud köögiviljasegud, maitsesta värskete ürtide ja vürtsidega
- Wokitud köögiviljad kala või kanaga
- Kapsa-tartapada kikerhernestega ( vt retsept ajakirjast Toitumisteraapia 12/2014)



# Õhtune vahepala

- Mahl, soovitatavalt köögiviljast või puuviljamahl veega lahjendatult
- Vähemagus puuvili
- Taimetee meega (1tl)
- 2-3 kaeraküpsist rosinatega
- Mandlipiim marjadega
- Leib hummuse või suhkruta pähklivõiga

# Täna kuulamast!

Kohtumiseni Terviseteadja kaalugrupis  
Telliskivi Loomelinnakus (Telliskivi 60A3  
IV korrus)  
kolmapäeval kl 18-20.00 või  
individuaalsel nõustamisel

**Küllli Holsting**

Toitumisnõustaja

[www.nutrimed.ee](http://www.nutrimed.ee)

[kylliholsting@gmail.com](mailto:kylliholsting@gmail.com)

Tel: 524 2373

