



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Kõrgest kehakaalust tingitud terviseriskide tekkimine

Kõrge kehakaalu langetamine tervislikul moel

Annely Soots

Toitumisterapeut



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Ülekaal ja haigused

- Rohkesti on tõendusmaterjali selle kohta, et kõrge kehamassiindeks on üks südameveresoonekonnahaiguste ja II tüüpi diabeedi riskitegureid - nii meeste kui naiste puhul ning seda juba ka väikese ülekaalu korral. Rasvumist saab pidada südame pärgarterite haiguse iseseisvaks ennustajaks
- Rasvumist seostatakse ka mõnede vähitüüpide, uneapnoe, osteoartriidi ja insuldiga



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Osteoartriidi näide

- Rasvumine ei mõjuta liigeseid ainult läbi mehaanilise rõhumise
- Rasvkoes toodetud aktiivsed ühendid osalevad krooniliste põletikuliste liigeseprobleemide tekkes
- Rasvumist vaadeldakse tänapäeval kui keerulist sündroomi, mis on seotud põletikuga kehas
- Rasvkoest pärit hormoon leptiin mõjutab kõhrerakkude vaheaines olevate ühendite (proteoglükaanide ja kollageeni) sünteesi ning suurendab põletikuliste ühendite tootmist kõhrerakkudes
- Ka surve liigestele ei toimi ainult läbi mehaanilise trauma, vaid on seotud ka põletikuliste vahendusainete vabanemisega



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

- Suurem seos terviseriskidega on just siseelundite ümber kogunenud ehk vistseraalsel (kõhupiirkonna) rasval
- Koos keskkondlike faktorite (nt toiduvalik), toitumusliku seisundi ja psühholoogiliste mõjudega mängivad olulist rolli ka geneetilised tegurid
- **Kuid toitumise korrigeerimisega on ka geneetilise eelsoodumuse puhul võimalik tervise säilitamisel häid tulemusi saada**



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Rasvkoe, eriti vööpiirkonna rasvarakud eritavad organismi mitmesuguseid biomolekule

Need soodustavad insuliinresistentsuse väljakujunemist

- suruvad maha insuliini toimet (tema võimet glükoosi rakkudesse viia) ja tema tootmist
- häirivad glükoosi kasutamist skeletilihaste poolt ja suurendavad selle tootmist maksas
- vähendavad insuliini toimet soodustavate ja põletikku pärssivate ühendite tootmist



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Rasvunutel on veresuhkru kontrollimehhanismid tõsiselt häiritud

Neil arenevad kergemini välja nii
ateroskleroos kui diabeet

Terviseprobleemide leevendamiseks on
tarvis rasvumist vähendada ning rakkude
insuliinitundlikkust parandada



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Kaalu langetamine ja languse säilitamine on raske

- Rasvunutest suudavad normaalset kehakaalu saavutada ja hiljem säilitada vähesed
- Rasvumine ei ole alati ainult liigsöömise küsimus, kuigi esineb ka seda
- Sageli söövad rasvunud vähem ja madalama kaloraažiga toitu (1400-1500 kcal nt) kui normkaalulised
 - Hiljutine näide „TAI programmi kasutades avastasin, et söön alla normaalse kaloraaži , 900-1000 kcal päevas“



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

DIEEDID

- Madalakaloraažilised menüüd ja dieeditamine
- Väga madala rasvasisaldusega dieedid
- Äärmuslikud treeningkoormused

Uued suunad on vastupidised

- Tänu teadmisele, et rasvad ei ole kaalutõusu peasüüdlased, on saanud Eestis populaarseks ka liigse rasvasisaldusega dieedid
- Hästi langetab kaalu ka „valgudieet“
- Äärmuslikult süsivesikutevaba paleodieet



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIKON

Imedieedid

- Pea iga päev kuuleb mõnest uuest nn „imedieedist“, mis lubab kiiret kaalulangust
- Inimesed ei uuri dieete pakkuvate inimeste pädevust toitumise alal
- „Hästi lähevad peale“ kiirdieedid, huvitavad dieedid ja äärmused: kiirete tulemuste nimel ollakse nõus ennast mõni aeg äärmuslikult piirama/piinama
- Kui aga toitumist tuleb muuta terveks eluks, tulemuste nimel tuleb igapäevaselt pingutada ning elustiili muuta, siis sageli loobutakse



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Ei ole olemas imelisandit

- Uurige, mis on sellise preparaadi koostises, missugust toimet see avaldab - **enamuse kohta ei leia koostist**
- Mõni on lausa ohtlik,
 - - blokeerides teatud toitainete imendumist soolestikust
 - - andes liiga suure koguse kiudaineid, mis takistab mineraalainete imendumist
 - - stimulandid suruvad alla söögiisu, aga piitsutavad organismi, tekitades ärevust ja hüperaktiivsust



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIKON

Miks ei pea lugema täpselt kaloreid

- Ameeriklastel on toidu kaloraaž madalam kui hiinlastel, kuid nad on palju paksemad
- Sportlased põletavad päevas rohkem kaloreid kui nad toiduga saavad, nad peaksid kõhnuma
- Samasuguse kaloraaži juures kehakaal ühe menüü puhul langeb, teise puhul aga tõuseb
- Erinevatest toiduainetest saadavad kalorid ei ole samaväärsed (pähklitest ja seemnetest ning kookidest saadavad rasvad) - ühed on tervislikud, teised mittekehaomased



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Nälgimine ei vii sihile

Nälgimine ja toidukordade vahelejätmine toob kaasa ülesöömise ja aeglustab ainevahetust

Nälgimise füsioloogia paneb inimese sööma ega lase nälgida

Siis süüdistatakse ennast tahtejõu puuduses

Äärmuslikke dieete pole võimalik kaua pidada ning kaal paratamatult taastub

Enamasti võtab inimene pärast dieeti kaalus juurde isegi rohkem kui nälgides kaotas



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Treenimine

- Paljud treenivad intensiivselt vaid kaalu kontrollimise eesmärgil
- Treenimine on väga oluline, kuid kehaline koormus peab olema paras ning kindlustama hea tervise
- Kalu langetamiseks liigselt treenijatel on sageli toitumine kehv, aga treeningkoormus suur
- Lausa halvasti mõjub kõrge treeningkoormus rasvunule



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Parim dieet

- **Parim südame-veresoonkonnahaigusi ennetav dieet on ka kaalulangetav dieet:**
- Loomsete rasvade piiramine ja transrasvade vältimine, taimsete rafineerimata õlide, seemnete ja pähklite hulga suurendamine
- Omega-3 rasvhapete tarbimise suurendamine (kala, seemned)
- Puu- ja köögiviljade, pähklite ja täisteraviljatoodete rohke tarbimine (rafineeritud toodete vähesus)

Vt ka uued Põhjamaade toidusoovitused



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Insuliin on rasva ladestav hormoon

- Insuliini tuntakse veresuhkrutaseme langetajana – aitab glükoosil rakkudesse pääseda
- Vähem teatakse, et insuliin paneb keha rohkem rasvarakke tootma

Mida rohkem me saame toiduga süsivesikuid, seda rohkem on veres glükoosi ja seda rohkem me toodame selle verest eemaldamiseks insuliini ja rasvarakke



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Insuliinresistentsus

- Kui tarvitame liigselt suhkrut, siis tõuseb veresuhkru tase ka liigselt
- Vere glükoositaseme tõus on organismile ohtlik - kehas on enesekaitseks veresuhkru taset reguleerivad mehhanismid, mis peavad tekkinud olukorrale kiiresti ja tõhusalt reageerima
- Organismi suutlikkusel on aga piir - kui need mehhanismid üle koormatakse, võivad nad tõrkuma hakata
- Tekib insuliinresistentsus – rakud ei reageeri enam insuliinile
- Lõpuks viib see II tüüpi diabeedi väljakujunemisele



ET TA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

Insuiinresistentsuse kontrollimine

- Kaalu langetada ja isu kontrollida ning tervist parandada saab just insuliinresistentsust likvideerides
- Kaalu kontrolliv dieet peab jääma eluaegseks, sest ülekaalulistel jäävad neile omased ainevahetuse mehhanismid alles ka pärast kõhnumist



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

- **Glükoos on aju jaoks ainuke kütus** - ajurakud ei kasuta energia saamiseks mitte ühtegi teist ainet ega ladusta seda tagavaraks
- Kui minnakse nn „ülitervislikule dieedile“, süües vaid toorest ja köögivilja, siis tekivad väsimus, mälu probleemid jms, aju vajab nii öösel (kerge õhtusöök) kui päeval (hommikusöök!) glükoosi
- **Süsivesikud on toidus väga olulised**, aga nendega liialdamine koormab veresuhkru regulatsioonimehhanisme, tuues kaasa insuliinresistentsuse ning rasvumise



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

Süsivesikud on olulised

- Neid peab tarbima - täielik vältimine viib energiapuudusesse, aju ei tööta jne - tarbi igal toidukorral vaid ühte liiki süsivesikurikast toitu (täisteraviljatoodet, tärkliselisi köögivilju, marju, puuvilju)
- Puuviljade hulgast vali mittemagusad, ära kasuta kuivatatud puuvilju
- Magustoite võid endale lubada piiratud koguses ja harva

Samal toidukorral ei tarbi enam teisi süsivesikurikkaid toite!



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Kaalu langetav dieet

- Süüa võib vastavalt isule, kuid toiduaineid tuleb väga valida - nälgida ei tohi, toidukordi vahele jätta ei tohi (isu suureneb ja eriti magusa järele ning ainevahetus aeglustub)
- Kõhu täitmiseks ja portsjonide suurendamiseks õpi kasutama madala glükeemilise koormusega GK-ga ehk nn aeglaseid (veresuhkru taset aeglaselt tõstvaid) süsivesikud – need on **mittetärkliselised köögiviljad (brokoli, salat jt)**
- **Tasakaalusta nii süsivesikute kui valkude ja rasvade tarbimine**



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

Tulemused

- Liigne kehakaal väheneb aeglaselt, kuid püsivalt
- Kaotatud kilod ei tule tagasi, kui säilitad sellist TERVISLIKKU ja GK-d arvestavat TOITUMIST
- Kui soovid kaalu säilitada, võid lisada igale toidukorrale natuke rohkem süsivesikuid (suurenda GK-d)
- Normaalne kaalulangus on 2,5 – 3kg kuus
- Liiga kiire kaalulangus toob kaasa väga paljudel juhtudel halva enesetunde ja hiljem sapikivitõve