



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

# **TOITUMINE**

## **MÜÜDID JA TEGELIKKUS**

Annely Soots

2010



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## **ETTA- Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon**

- Toitumisnõustajate ja –terapeutide õppekava kinnitati 2008.a. veebruaris.
  - Tänapäevaks on lõpetanud 2 terapeuti: Annely Soots ja Sirli Kivisaar
  - Lõpetanud või lõpetamas on kümme nõustajat
  - Nõustajaõpe on terapeudiõppe esimene moodul
  - Koolis õpib umbes 50 inimest
- Ühingu liikmeid 20



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## ETTA põhifunktsioonid

- Ühendada organisatoorselt Eestis tegutsevaid toitumisnõustajaid ja –terapeute,
- Tagada neile vajalik professionaalne tugi ja õiguslik kaitse,
- Edendada toitumisnõustamise kvaliteeti,
- Levitada toitumisalast informatsiooni elanikkonna ja meditsiinitöötajate hulgas.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## Müüt: arst ja õde on toitumisterapeudid

- Toitumisteraapia on eraldi distsipliin, õppetundide arv 1600 tundi. Õe õppekavas on 40 t toitumisealast õpet.
- Toitumisterapeudiks õppimine ei eelda meditsiinilist haridust.
- Toitumisnõustaja ja –terapeut töötavad võrdsete partneritena arsti ja õe kõrval, nad ei diagnoosi ega ravi haigust, nad annavad vaid toitumisalast nõu vastavalt diagnoosile ja probleemidele.
- Toitumisterapeudid diagnoosivad toitumislikke ning ainevahetuslikke probleeme (kasutavad teste ja teostavad analüüse) ning panevad toitumusliku diagnoosi.
- Toitumisterapeudid kasutavad toitu ja toidulisandeid tervise edendamiseks. Need valitakse kliendi individuaalseid vajadusi arvestades.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## **Müüt: seedekulgla haiguste puhul ei ole dieeti vaja**

- Kui on haigestunud kanal, kus toit liigub, siis on veider arvata, et toit ei mõjuta selle tervenemist.
- Mõnikord on seedekulgla probleemide puhul vaja väga rangeid dieete. Näiteks sooletrakti haavandiliste põletike korral annab väga häid tulemusi SCDieet.
- Dieetide järgimisel vajatakse kindlasti spetsialisti abi (toitainete puuduse vältimiseks).
- Seedekulgla haiguste seos psüühikahäirete ning neuroloogiliste häiretega on väga tugev, samuti nende seos autoimmuunsete haigustega.
- Meil on palju häid näiteid tuua.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIASSIOON

## Müüt: kõik toidud, mida tööstuslikult toodetakse ja poes müüakse, on tervislikud

- Tööstuslikult toodetud tooted sisaldavad kunstlikke lisaaineid.
- **Kollane värvaine tartrasiin on** paljudes pakendatud toitudes
  - Sertifitseeritud värvainete tarbimine USA-s *per capita* on 15mg/pv, millest 85% moodustab tartrasiin. Lapsed tarbivad värvaineid rohkem kui täiskasvanud.
  - Laste keha saab 1 kg kohta rohkem kahjulikke aineid.
  - Tartrasiin soodustab allergiat, astmat, nahanähtude tekkimist.
- Paljud hormoonidega seotud probleemid (endometriosis, meeste prostata- ja viljatusprobleemid) võivad olla östrogeenitaoliste pestitsiidide liigse kasutamise tagajärg toiduainete kasvatamisel.
- Fosfaate kasutatakse laialdaselt toiduainetetööstuses. Luude tugevuse tagamiseks on vaja õiget kaltsiumi ja fosfori vahekorda (2:1). Kui saame liigselt valku ja fosfaate, siis see toob kaasa suurema kaltsiumi eritumise.
  - Liigselt fosforirikkad toidud on karastusjoogid ja lihatooted. Coca-colas on Ca ja P vahekord 1:500.



**ET TA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## Müüt: toidu talumatust ei ole olemas

- Uuringud, mis püüavad tõestada, et talumatuse testidega saadud tulemused on valed, uurivad tegelikult allergiat.
  - Allergiatestid ei kinnita talumatuse testi tulemusi ega peagi kinnitama.
  - Lehm on piima talumatus – võib tõene olla, sest lehm ise ei joo piima.
- Inglismaa Allergoloogide Liit aktsepteerib talumatust allergia kõrval (IgG testid). Arstidele on selle määramine suureks abiks ka Itaalias (Cytotest).



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

## Müüt: kehas pole mingeid tokssiine, millestki ei pea puhastuma

- Toit, õhk ja vesi sisaldavad nn **eksotoksiine**.
- Nendele tuleb lisa **endotoksiinide** näol, mida keha ise pidevalt toodab.
- Suurenenud soole läbilaskvuse puhul on maksal suur koormus, sest soolestik laseb läbi seedimata toidust pärit tokssiine ja allegeene. Kõhukinnisus ja halvad soolebakterid toodavad tugevaid tokssiine.
- Maks on “puhastav koda” ehk keha keemiline aju, mis tunneb ära potentsiaalselt kahjulikud kemikaalid ja valmistab neid ette elimineerimiseks. Selle käigus toodetakse mürgiseid vaheprodukte, mis kuhjuvad teatavate toitainete (näiteks B2- ja B6-vitamiinid, foolhape, väävel jt) puuduse korral.
- **Talumatuslega inimese keha on kaotanud võime sobimatut toitu detoksifikeerida.**





**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## **Müüt: inimene on nii tugev, et tema keha saab kõikide mürkidega hakkama**

- Kui maks funktsioneerib hästi, kui geneetiliselt on kaasa antud hästitoimivad ensüümid, kui tarbitakse detoksifikatsiooni jaoks vajalikke toitaineid, kui kõht käib hästi läbi ja neerud töötavad perfektselt, siis saab keha toksiinidega hakkama (teatud kogusega).
  - 85% inimestest omavad head geneetilist koodi nn “majapidaja-proteiinide” osas, mis puhastavad aju raskmetallidest.
  - Naissuguhormoonid kaitsevad raskmetallimürgistuse eest rohkem kui meessuguhormoonid.
- Kroonilise mürgistuse tulemuseks on haigused, mida on arstidel väga raske või võimatu ravida.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

## Müüt: kaalu langetamiseks on vaja madalakaloraažilist dieeti

- **Tänapäeva tegelikkus:** inimesed söövad vähem ja kaloreid ning rasvade tarbimine on vähenenud - ometi on tegemist ülekaalulisuse epideemiaga.
- Kaalu langetamisel tuleb süüa viis korda päevas. Ainult kord päevas süües aeglustub ainevahetus.
- Ainevahetuse efektiivsust ja kaloreid põletamise kiirust on võimalik muuta.
  - Kiirdieedid langetavad ainevahetuse kiirust poole võrra.
  - Aeroobsed harjutused võivad seda kümnekordselt tõsta ning jätta selle kõrgeks kuni 15 tunniks.
  - Muutes söödava toidu liike ja kombinatsioone võib end programmeerida kiiremini rasva põletama.
- **Heade rasvade puudust ei tohi tekkida, samas on neil kõrge kaloraaž.**



ET TA  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

## Müüt: kalor on kalor

- Kõik kalolid ei ole tervislikkuse ja kaalu langetamise seisukohast samaväärsed.
- Võiks eeldada, et kõige paksemad ollakse maades, kus tarbitakse suurtes kogustes süsivesikuid. Kuid see ei ole nii. Kõik oleneb sellest, missugust *liiki* süsivesikuid tarbitakse. Ülekaalususes on süüdi rafineeritud ja „kiirelt vabanevate“ kõrge GK-ga süsivesikute tarbimine.
- Samuti ei saa võrrelda kaloraazi osas toite, mis sisaldavad asendamatu rasvhappeid toitudega, mis sisaldavad küllastunud loomseid rasvu ja eriti transrasvhappeid.
- Seega pole mõtet arvestada ainult kaloreid, vaadelda tuleb toitude kvaliteeti ning mõju kehale ja kehakaalule.



ETTA  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

## Müüt: rasvavaesed toidud on tervislikud

- *Light* tooted ja kolesteroolivabad tooted sisaldavad sageli nn “halbu rasvu”-transrasvhappeid sisaldavaid osaliselt hüdrogeenitud rasvu ehk taimseid rasvu.
  - Või on veresoontele tervislikum kui margariin (tekivad vähem aterogeensed LDL osakesed)
- Asendamatu rasvhappeid keha ise ei tooda. Kui me ei saa oomega-3 rasvhappeid ja neid õiges vahekorras oomega-6 rasvhapetega, on see tervisele ohtlik, soodustades paljude haiguste tekkimist.
- Kaalu langetamisel on head rasvad dieedi osa.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## Müüt: kolesterool on ohtlik

- Kolesterool on organismile hädavajalik. Ohtlikuks muutub ta **oksüdeerituna**. Lihtsalt natuke kõrgem kolesteroolisisaldus ei pruugi olla üldse ohtlik.
- Kolesteroolil on keha jaoks väga olulised funktsioonid:
- 1) Kolesterool on rakumembraanide koostisosa, aitab rakumembraanidel säilitada läbilaskvust.
- 2) Kolesterool aitab toota olulisi hormoone: suguhormoone testosterooni, östrogeeni ja progesterooni ning neerupealise hormoone.
- 3) Kolesteroolist moodustatakse vitamiin D<sub>3</sub>.
- 4) Kolesteroolist toodetakse sapphappeid, mida on vaja selleks, et seedida toidust pärit rasvu ja õlisid ning rasvlahustuvaid vitamiine.
- 5) Kolesterool kaitseb nahka ja aitab haavadel paraneda.
- **Kolesterool ei ole halb, halb on kolesterooli liig - aga ka seda mitte alati.**



**ET TA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIION

## Müüt: valgudieet on tervislik

- Valgurikas Atkinsi dieet meeldib paljudele, eriti meestele, sest lubab süüa palju liha.
- Valgurikka dieediga kaal tõesti langeb, sest valgurikkal ja süsivesikutevaesel dieedil lülitub keha süsivesikute kasutamisel ümber rasva (ka rasvavarude) ja valgu kasutamisele.
- Probleemid seoses Atkinsi valgurikka dieediga:
  - Antioksidantide, vitamiinide ja kiudainete puudus (kui tarbitakse vähe puu- ja aedvilja).
  - Glükoosi puuduse tõttu tunnevad paljud end haige ja väsinuna.
  - Rohket loomse valgu tarbimist seostatakse südamehaiguste, kõrge vererõhu, vähi, neeruhaigustega.
  - Kõrge valgusisaldusega toit soodustab kaltsiumi väljaviimist kehast uriiniga, mis soodustab osteoporoosi teket.
  - Liigne kaltsium neerudes soodustab neerukivide teket. Neerud eritavad valkude liiga, saades liigse koormuse.



**ET TA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIASSIOON

## Müüt: valge suhkur on vajalik ja tervislik

- Paljude haiguste ja enneaegse vananemise üheks süüdlaseks on liias tarbitud rafineeritud suhkruga ja rafineeritud süsivesikute liigne tarbimine.
  - Valgest suhkrust on eemaldatud kõik vitamiinid, mineraalid jm vajalikud toitained.
  - Valge suhkur tõstab kiiresti veresuhkru taset, koormab veresuhkru kontrolli mehhanisme.
  - Valge suhkur suurendab keha happelisust, mis soodustab terviseprobleeme.
  - Rafineeritud suhkrust on eemaldatud komponendid, mis aitaksid seda omastada (rafineerimise käigus kaovad vitamiinid). Suhkru omastamiseks võetakse need ained keha varudest ja nii jääb kehal puudu näiteks B-grupi vitamiinidest.

Keha vajab glükoosi.

**TARBIGE TERVISLIKKE SUHKRUID:** mett, steeviat, roosuhkrut, peedisuhkrut, fruktoosi ehk puuviljasuhkrut. Suhkruhaigetele on sobivad fruktoos ja ksülitool ning steevia.



**ET TA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## Müüt: pH dieet ei tööta, haigete paranemine on juhus

- Aluselist reaktsiooni tekitava toidu söömine ja joogi joomine on sama oluline kui hapete eritamine kehast. Hapete eritamiseks tuleb toetada maksa ja sooletrakti õigete toitude tarbimise ja toidulisanditega.
- Tavadieet on liiga happeline. Normaalne vahekord peaks olema 80% leeliselisi (aedvili ja sidrun) ning 20% happelisi toite (punane liha, kohv, suhkur, töödeldud teravili, alkohol, karastusjoogid jt).





**ET TA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIKON

## Müüt: pH dieet ei tööta, haigete paranemine on juhus

- Esimesest seedimise faasist sõltub väga palju. Peensooles peab pH olema 7 (neutraalne) kuni 9 (aluseline) - see ei tohi olla happeline.
  - Kui maohapet on vähe, siis jääb puudulikuks toidu sterilisatsioon ja valkude lagundamine, mis tekitab allergiat ja talumatust.
  - Oluline on piisav närimine!
  - Happeliste toitude liig annab sarnased sümptomid ülehappesusega. Maost läheb edasi toit välja liigselt happelisena ning pankrease ensüümid ei suuda seda neutraliseerida, hape ärritab kaksteistsõrmiksoole limaskesta.
- Liigne happelisus kehas neutraliseeritakse, võttes luudest mineraalaineid ning ladestades happeid rakuvaheruumidesse – tulemuseks on haigussümptomid, luude hõrenemine, vähk.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

## Müüt: valkude ja süsivesikute lahus söömine ei toimi

- Põhjendus: Kuna enamus toiduaineid sisaldavad mõlemaid, siis ei ole süsivesikute ja valkude eraldi söömisel mõtet.
- Seedekulgla probleemide puhul on sellest abi, kui süsivesikurikkad ja valgurikkad toidud kombineeritakse alati aedviljaga ning magustoidud süüakse eraldi toitudena.
  - Toitu õigesti ühendades kindlustame selle parema omastamise, see ei rikne seedekulglas, tekib vähem toksine, mis keha mürgitavad.
  - Tingimused, kus seedeensüümid töötavad, on väga kindlad, iga toitaine vajab oma ensüümi. Järgmine staadium enam ei toimu korralikult, kui eelmine, nt mao pepsiin ei ole saanud toimida.
  - Ülesöömine, mälumise puudulikkus on sage toidutalumatuse põhjus.
- Diabeetikutele on soovitamam kombineerida valgud süsivesikutega, sest see langetab viimasete glükeemilist koormust (GK).



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## Müüt: igasugune teravili on kasulik

- Rafineeritud teraviljatooted annavad vaid nn “tühje kaloreid”, rafineerimise protsessis eemaldatakse kestad, olulised kiudained, vitamiinid jm toitained.
- Rafineeritud toodetel on suur glükeemiline koormus ehk koormus veresuhkru kontrolli mehhanismidele.
- Oluline on valida täisteraviljast saiad, leivad, küpsetised, pastad jne.
- Paljudel esineb nisugluteeni talumatus. Ka sellepärast soovitame tarbida saia asemel rukkileiba ning küpsetada nisujahu asemel teiste jahudega. Kõhukinnisuse põhjuseks võib olla nisu talumatus, mistõttu on soovitatav mitte kasutada NISUKLIISID.
- Eelistage speltanisu, leiba, mis koosneb ainult rukkijahust jne.



**ET TA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAATSIKON

## Müüt: sellest ei ole midagi, kui oled ülekaaluline

- Normaalsest suurema kehakaaluga seonduvad terviseriskid hakkavad kuhjuma niipea, kui kaal on vaid 3 kg suurem kui peaks.
- Tegemist on tõsiste riskidega: südamehaigused, diabeet, neeruprobleemid, osteoporoos, vähk ja artriit.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAASIOON

## Müüt: toidulisandeid ei ole vaja

- Toitumisspetsialistid ei nõusta kliente sellepärast, et tooteid ja teste müüa.
- Spetsialist on õppinud hindama kliendi toitumislikke puudujääke ning toitumise muutmise ja lisandite vajadust haiguste puhul.
- Spetsialist valib kõige ohutumad lisandid, mis on vabad allergeenidest, pestitsiidijääkidest ja kunstlikest värv- ning muudest lisaainetest.
- Valiku tegemisel arvestatakse ka kliendi rahalisi võimalusi.
- **Toidulisandid ei asenda tervislikku toitumist, lisandite tarvitamine ei tervenda inimest ilma toitumise muutmiseta.**



ETTA  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## Müüt: lisandite tarbimine on ohtlik

- Seda müüti kinnitavad uuringud, mida on tehtud üksikute isoleeritud toitainetega.
  - Sünteetiline beeta-karoteen üksi tõstab nii kopsu- kui prostatavähi riski, kuid manustades **looduslike karotenoide** koos teiste “meeskonnamägijate” - C- ja E-vitamiini ning seleeniga saadakse väga tugev vähivastane kaitse.
  - Toidu rikastamine ainuüksi foolhappega toob kaasa tõsiseid terviseprobleeme. Foolhape töötab koos B12-vitamiiniga.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## Müüt: lisandite tarbimine on ohtlik

- **Unustatakse ära, et antioksidandid, vitamiinid ja mineraalid toimivad koostöös.**
  - Suures hulgas tarbituna muutub E-vitamiin ise pro-oksüdandiks, tekitades vabu radikaale (vajab C-vitamiini ja vitamiini Q10, mis neid radikaale hävitavad). Ubikinoon ehk Q10 aitab hoida E-vitamiini taandatud olekus (mitteoksüdeerituna).
- **Uuringuid tehakse ebakvaliteetsete preparaatidega, ei muudeta elustiili ega toitumist.**



ET TA  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## Lõpetuseks

- Uus toidupüramiid võtab arvesse toidu kvaliteeti.
- Tõde rasvadest - ohtlikud ja head rasvad.
- Tervislikud ja ebatervislikud süsivesikud.
- Ärge kartke kaloreid, vaadake toidu kvaliteeti.
- Füüsiline koormus on oluline.
- Puhas vesi.
- Mahe, ökoloogiliselt puhas toit, lisaaineid minimaalselt.
- Vajadusel toidulisandid.





ET TA  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## TOITUMISTERAAPIA

- TERAAPIA = RAVI
- TERAPEUDID ei ole arstid, nad on psühhoterapeudid.
- *Treatment* tähendab “kohtlemist”



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIATSIOON

## Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon ehk ETTA

- ETTA on loodud selleks, et
  - edendada Eestis toitumisteraapiat ning
  - anda kliendile kindlust, et ta saab abi kvalifitseeritud spetsialistilt, et spetsialist tegutseb üle-Eestiliselt kehtestatud standardite alusel ja eetilisel ning kliendi huvidest lähtuvalt.



**ETTA**  
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIAatsioon

## Toitumisnõustaja ja -terapeut

- **Toitumisteraapia on individuaalne hindamine ja pikemaajaline haigusepuhune nõustamine.**
  - Õppe pikkus kolm aastat - 40 AP/1600t, sh 500t superviseeritud praktikat
- **Toitumisnõustamine on vaid toetav protsess. Toitumisnõustaja on õppinud andma nõu üldise tervisliku toitumise osas, ta ei ole saanud kliinilist praktikat, et anda nõu individuaalsete terapeutiliste dieetide osas.**
  - Õppe pikkus 15 AP/600t, sh 160 tundi superviseeritud praktikat