Kuidas toiduga tervist hoida?

Dr Taavi Tillmann BSc MBChB MSc MFPH

Kesk ja Ida-Euroopa uurimisgrupp
Rahvatervise ja epidemioloogia uuringute osakond
University College London
Suurbritannia

Rahvatervise ja ennetamise osakond
Southwark Linnavalitsus
London
Suurbritannia

wellcome trust
Fellow

Minust

- 1985-1994 Eesti (I. - III. klass)
- 1994-2005 Manchester (kool)
- 2005-2011 Glasgow (meditsiin + psühholoogia bakalaurusekraadid)
- 2011-2013 Londonis (üldarsti töö)
- 2013- Londonis (rahvatervise arst-resident)
- 2013-2014 Londonis (rahvatervise magistrikraad)
- 2014-2017 Londonis (rahvatervise doktorikraad)

Kava

1. **Mis on tervislik** toit?
2. Kui tervislikult toitub **keskmise eestlane**?
3. Kuidas teha **ühte toitu** tervislikumaks?
4. Kuidas teha **ühte restorani** tervislikumaks?
5. Kuidas teha **tervet toiduahelat** tervislikumaks?

Kava

1. **Mis on tervislik** toit?
2. Kui tervislikult toitub keskmise eestlane?
3. Kuidas teha **ühte toitu** tervislikumaks?
4. Kuidas teha **ühte restorani** tervislikumaks?
5. Kuidas teha **tervet toiduahelat** tervislikumaks?

1. Mis on tervislik toit? – Kasutatud allikad:

1. Värsked epidemioloogia-teaduse artikklid (keskendudes parimatele meditsiini ajakirjadele).

2. Global Burden of Disease Study 2016 (*Maailma haiguskoorma uuring*)

Gakidou E, … Tillmann T,… Murray C. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*. 2017;390(10100):1345-422. http://ihmeuw.org/4d2w

2. Maailma Tervishoiu Organisatsiooni Toitumissoovitused

http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/

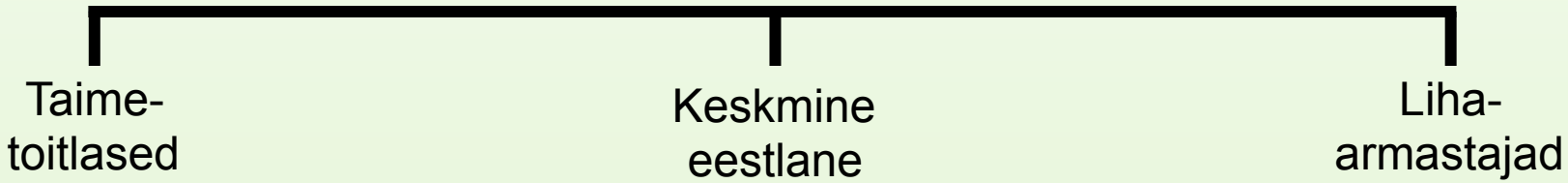
3. USA Toitumissoovitused https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/

4. UK Toitumissoovitused https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/healthydiet/eatwell.html

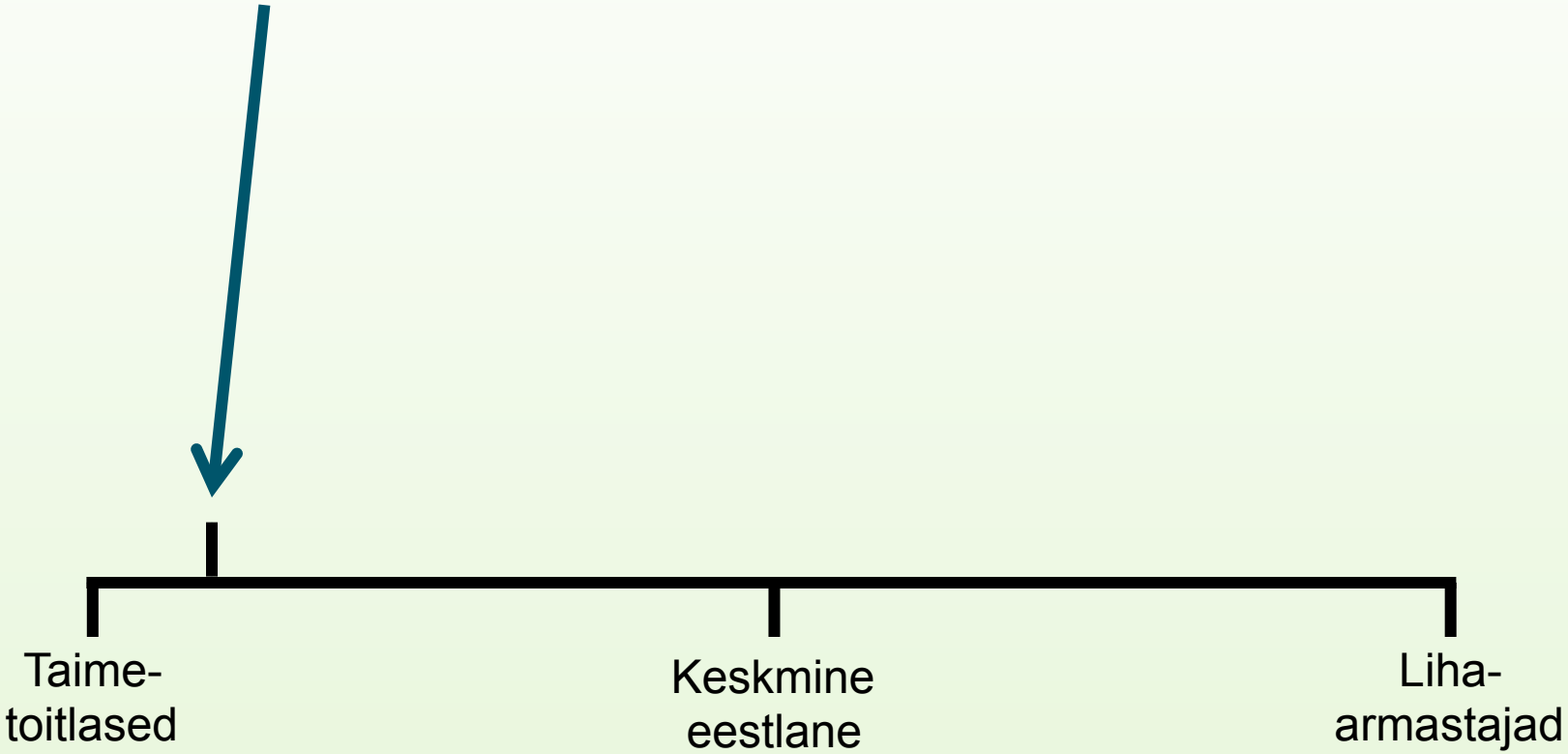
5. Skandinaavia toitumissoovitused http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf

6. Eesti Toitumissoovitused www.terviseinfo.ee/et/toitumissoovitused

1. Kes toitub tervislikult?



1. Kes toitub tervislikult?



1. Mis on tervislik toit? - Söö neid:

- **Juurvili** (v.a. kartul/bataat) vähemalt 360 g. päevas
- **Puuvili** (soovitavalt enda koorega) vähemalt 250 g. päevas
- **Kaunvili** (uba, [kiker]hernes, lääts) vähemalt 60 g. päevas
- **Pähklid & seemned** vähemalt 21 g. päevas

- **Täistera** (pudru/helbed; pasta/riis; sai/leib) vähemalt 125 g. päevas

- **Rasvane kala** (lõhe/forell; heeringas/räim/kilu) vähemalt 175 g nädalas

1. Mis on tervislik toit? - Väldi neid:

- **Sool** (leib/sai; töödeldud toit) tarbi ca. poole vähem

- **Töödeldud liha** (vorst, sink) vähem kui 15 g. nädalas
- **Punane liha** vähem kui 150 g. nädalas
- **Trans-rasvad** (vedel taimne rasv, mis on töödeldud/hüdrogeenitud, et teha tahkeks) vähem kui 15 g. nädalas

- **Lisatud suhkur** vähem kui 50 g. päevas
- **Suhkrujoogid** vähem kui 1 purk kuus

1. Mis on tervislik toit? - Söö neid:

- **Juurvili** (v.a. kartul/bataat) vähemalt 360 g. päevas
- **Puuvili** (soovitavalt enda koorega) vähemalt 250 g. päevas
- **Kaunvili** (uba, [kiker]hernes, lääts) vähemalt 60 g. päevas
- **Pähklid & seemned** vähemalt 21 g. päevas

- **Täistera** (pudru/helbed; pasta/riis; sai/leib) vähemalt 125 g. päevas
- **Rasvane kala** (lõhe/forell; heeringas/räim/kilu) vähemalt 175 g nädalas

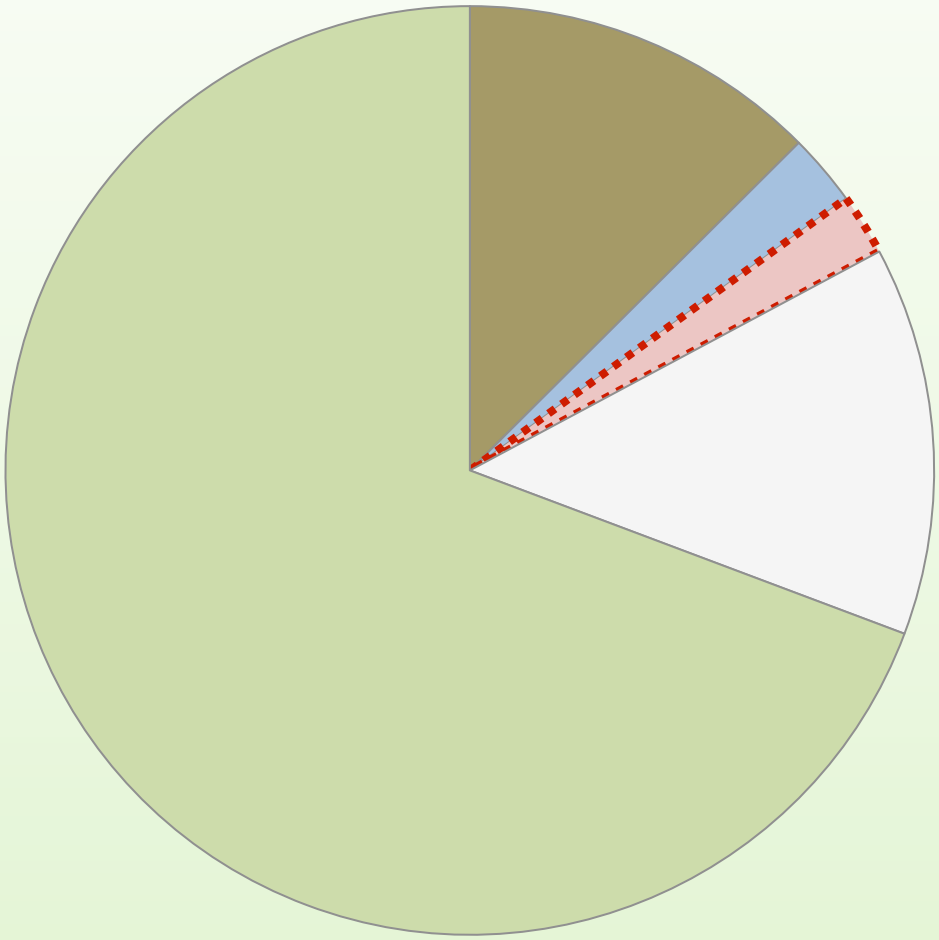
1. Mis on tervislik toit? - Söö neid:

- **Juurvili** (v.a. kartul/bataat) vähemalt 360 g. päevas
- **Puuvili** (soovitavalt enda koorega) vähemalt 250 g. päevas
- **Kaunvili** (uba, [kiker]hernes, lääts) vähemalt 60 g. päevas
- **Pähklid & seemned** vähemalt 21 g. päevas

>700 grammi päevas, ehk >70% toidust

- **Täistera** (pudru/helbed; pasta/riis; sai/leib) vähemalt 125 g. päevas
- **Rasvane kala** (lõhe/forell; heeringas/räim/kilu) vähemalt 175 g nädalas

1. Mis on tervislik toit? - Söö neid:



täisteraviljad

kala

punane liha

muu (nt. Maisutused, kartul, teraviljad)

taimed

1. Mis on tervislik nädal? = 50% taimetoitlane

Nädalapäev	Lõunasöök	Õhtusöök
E	taim	Kala (heeringas)
T	Liha (kana)	taim
K	taim	Liha (siga)
N	Kala (lest)	taim
R	taim	Kala (forell)
L	Liha (veis)	taim
P	taim	Liha (kana)

1. Tervisliku toidu müüdid Vs. Teadus

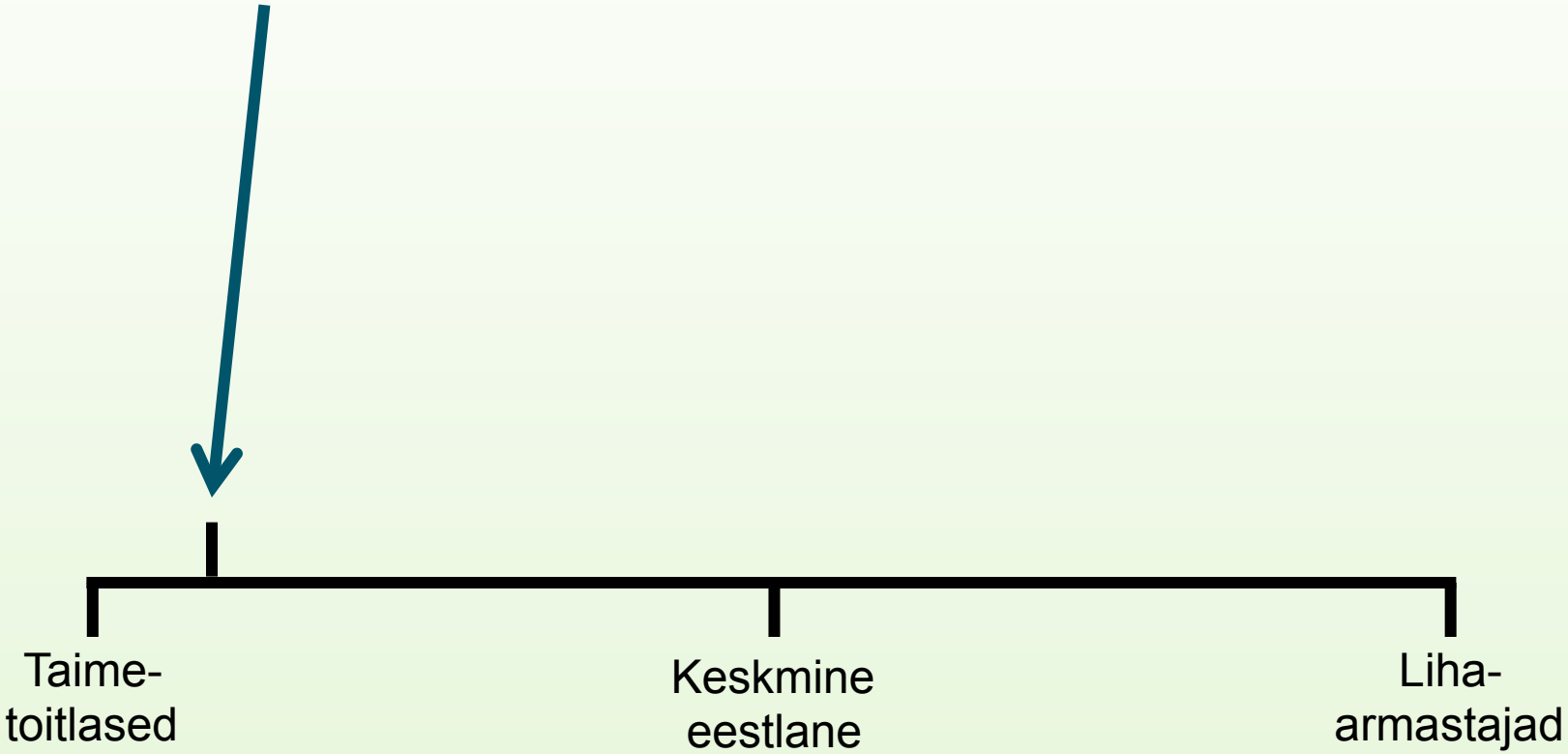
- *Mahetoit (ja talutoit)*: Super keskkonnale.
  Tervisele aga pole vahet.

- *Geneetiliselt modifitseeritud:* Tervisele pole vahet.

- *Suhkruasendajad*: Harilik suhkur kõige hullem.
  (Kraanivesi ehk kõige kindlam).

- *E-ained ja maitsetugevdajad*: Harilik sool kõige hullem.
  (Naturaalsed maitsed ehk kõige kindlamad).

1. Kes toitub tervislikult?



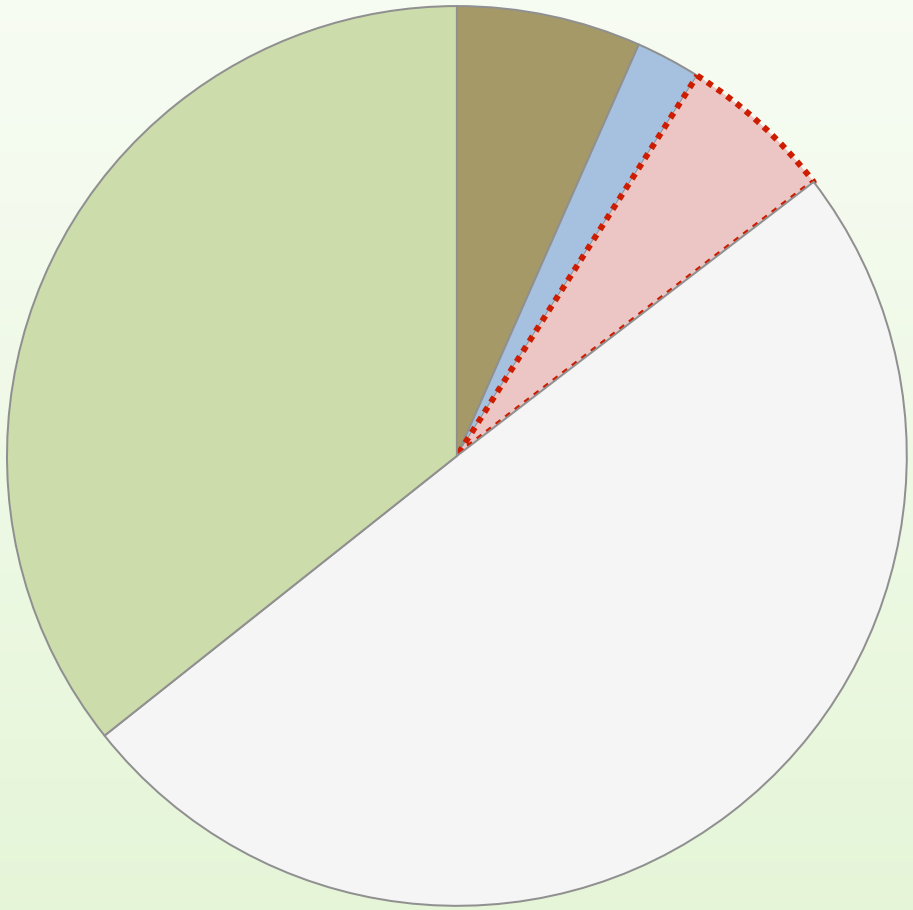
Kava

1. **Mis on tervislik** toit?
2. Kui tervislikult toitub keskmise eestlane?
3. Kuidas teha **ühte toitu** tervislikumaks?
4. Kuidas teha **ühte restorani** tervislikumaks?
5. Kuidas teha **tervet toiduahelat** tervislikumaks?

Kava

1. **Mis on tervislik** toit?
2. Kui tervislikult toitub **keskmise eestlane**?
3. Kuidas teha **ühte toitu** tervislikumaks?
4. Kuidas teha **ühte restorani** tervislikumaks?
5. Kuidas teha **tervet toiduahelat** tervislikumaks?

2. Mida me sööme?



täisteraviljad

kala

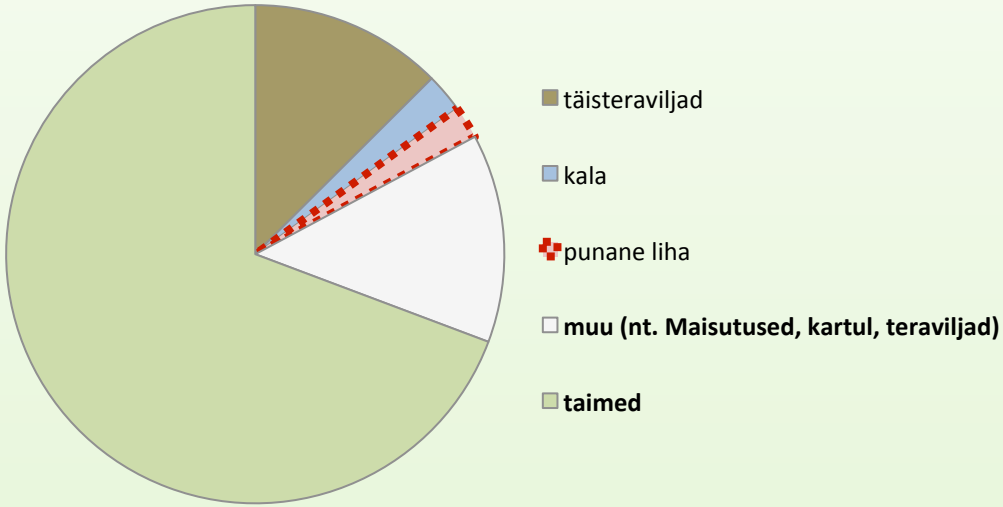
punane liha

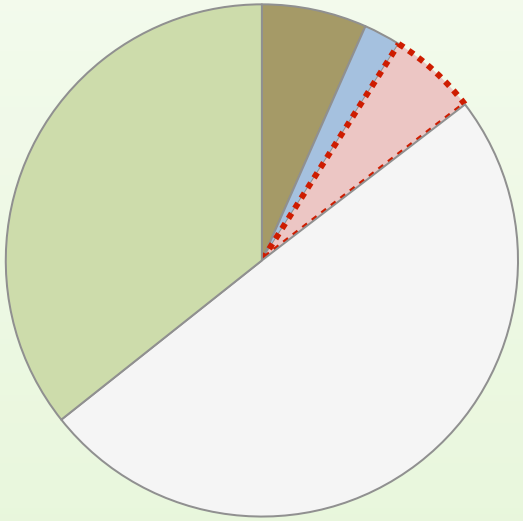
muu (nt. Maiustused, kartul, teraviljad)

taimed

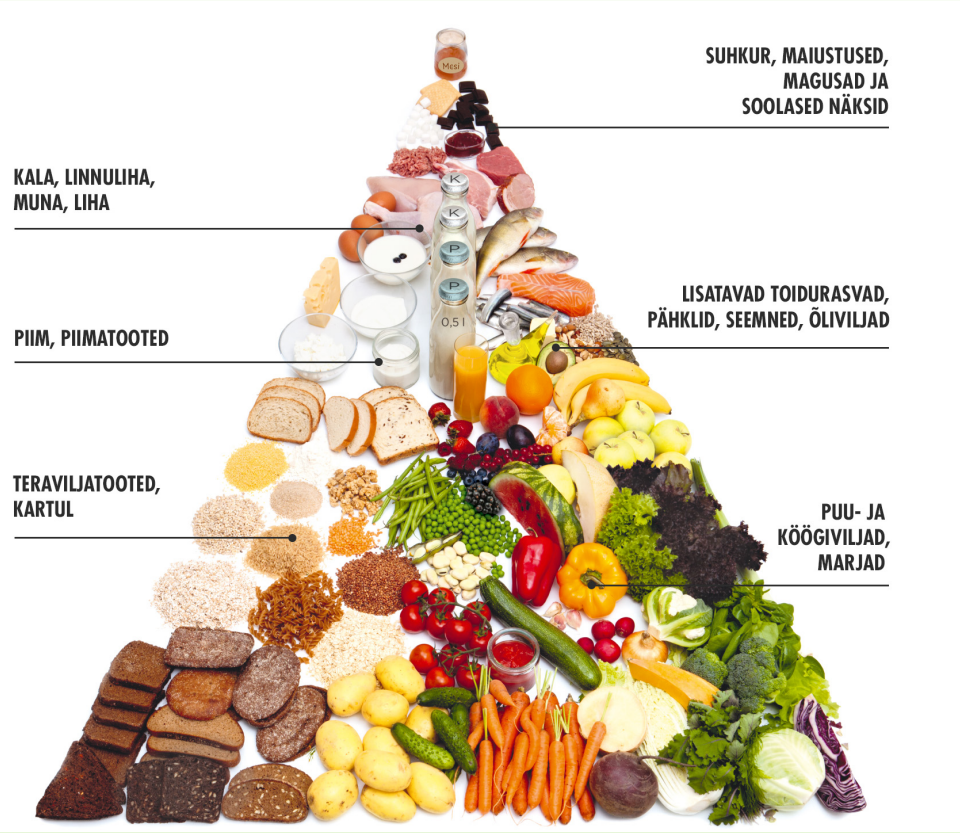
Rahvastiku toitumise uuring 2014:
http://pxweb.tai.ee/PXWeb2015/pxweb/et/05Uuringud

Ideaalne toit Vs. Meie toit

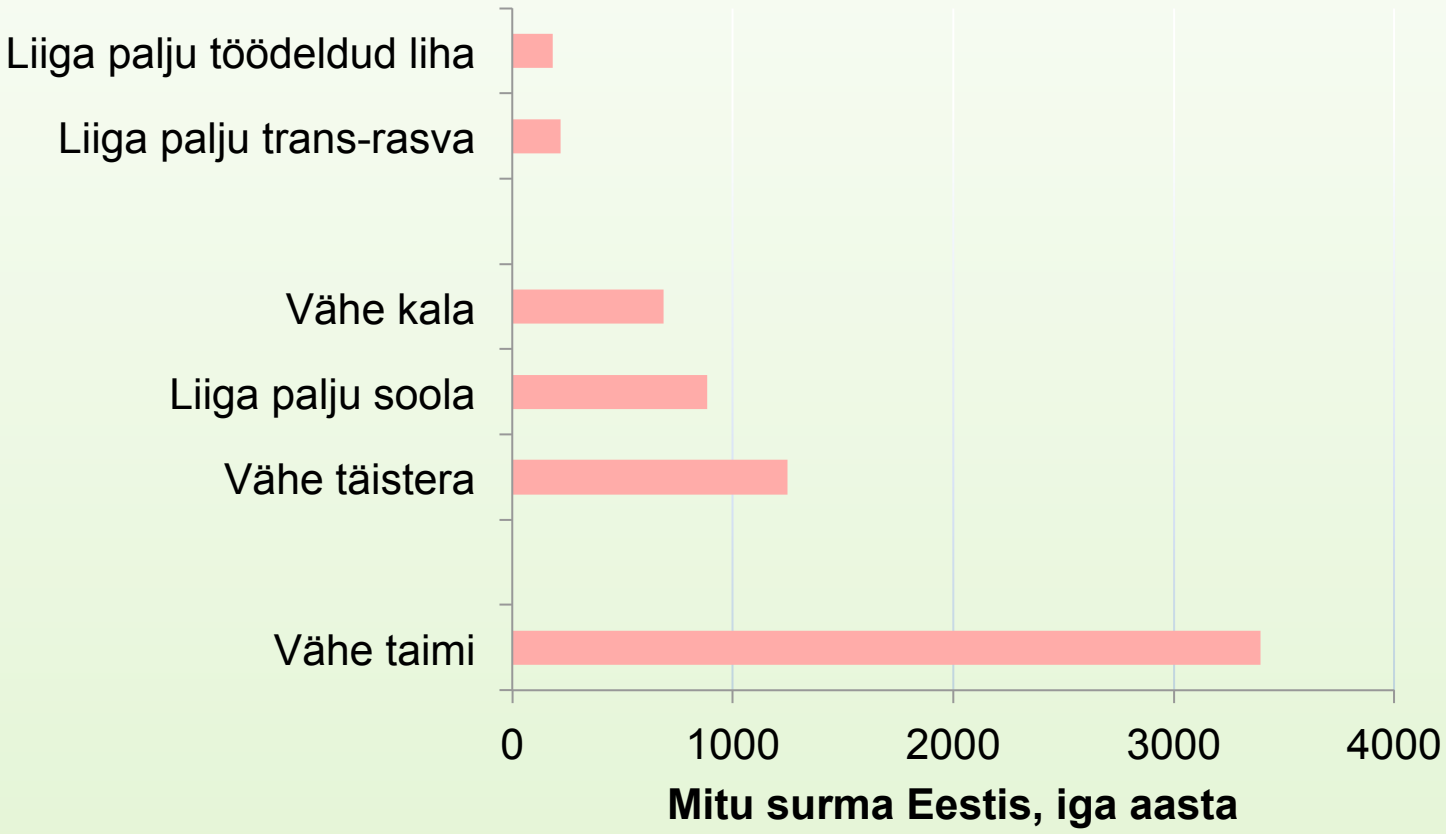




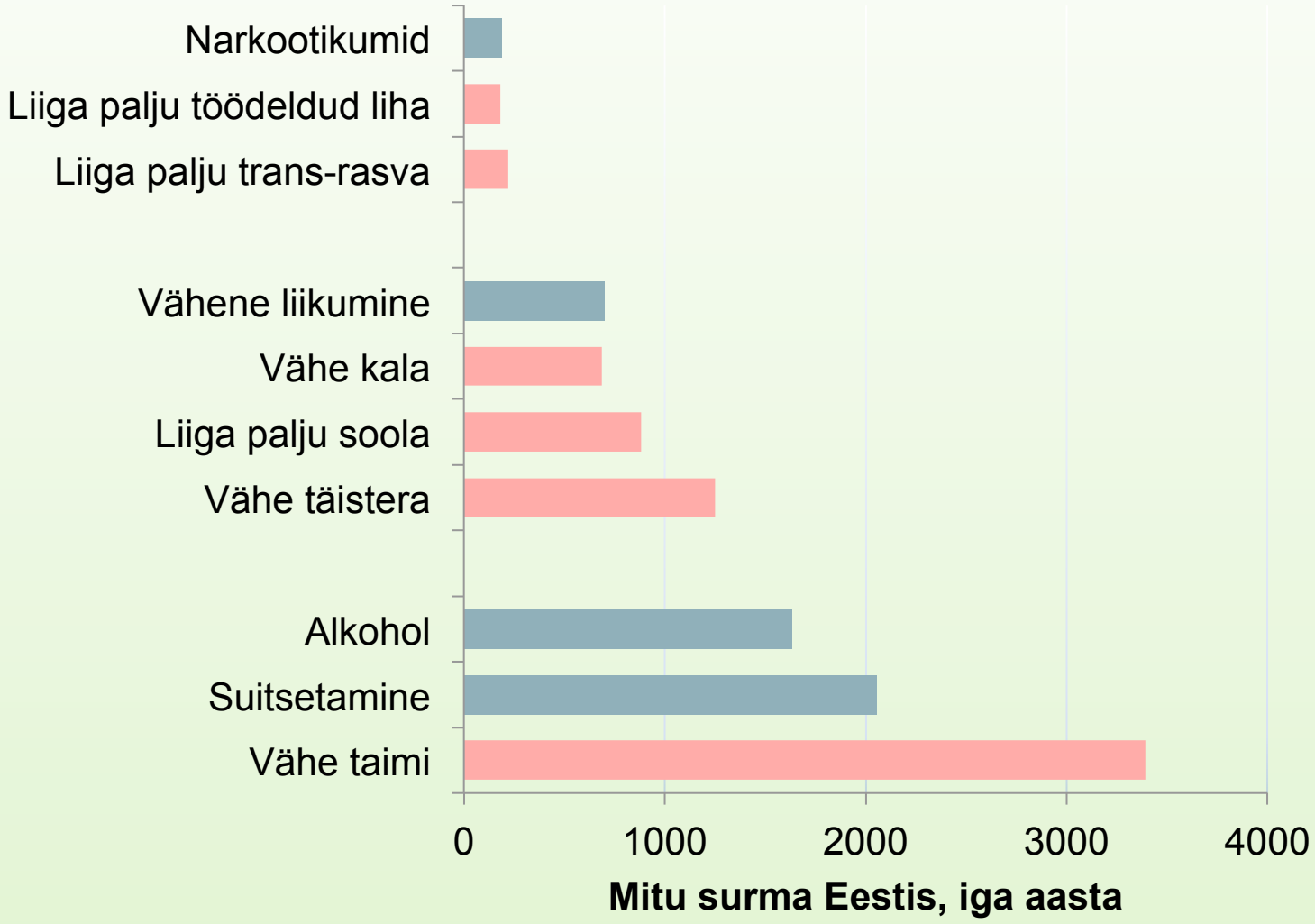
Ideaalne toit Vs. Meie toit



2. Suured kahjud tervisele



2. Suured kahjud tervisele



Kava

1. **Mis on tervislik** toit?
2. Kui tervislik on **keskmise Eestlase** toit?
3. Kuidas teha **ühte õhtusööki t**ervislikumaks?
4. Kuidas teha **ühte restorani** tervislikumaks?
5. Kuidas teha **tervet toiduahelat** tervislikumaks?

3. Perfektne päev

Hommikuks

Kauss müslit

60 g	täisterahelbeid
60 g	pool banaani
60 g	pool pirni
6 g	neli pähklit

KOKKU 126 g toitu

(+ 200 g piima, madala rasvaga)

3. Perfektne päev

Lõunaks

Tuunikala kolmikvõileib

100 g	täistera sai
45 g	tuunikala
30 g	kurk
15 g	kümme pähklit
120g	üks õun
KOKKU 310 g	toitu

(+kaks klaasi vett)

3. Perfektne päev

Õhtuks

Wokiroog

80 g	shampinjone
80 g	veerand brokkolist
80 g	pool suvikõrvitsat
80 g	üks paprika
60 g	suhkruhernes
20 g	sibul
75 g	täistera nuudlid

Maitseks:

5 g	küüslauk, ingver, tsilli, pipar, seesamiseemned/õli

Magustoit

50 g	viis maasikat
22 g	jogurt (madala rasva ja suhkruga)
15 g	kolm ruutu tumedat shokolaadi

KOKKU 567 g toitu

(+kolm klaasi vett)

Taavi tervislike toitude top

1. Wokiroog (*Sautee'd juurviljad nuudlitega*)

   seened, *pak choi*, sesamiõli

Taavi tervislike toitude top

1. Wokiroog (*Sautee'd juurviljad nuudlitega*)

   seened, *pak choi*, sesamiõli

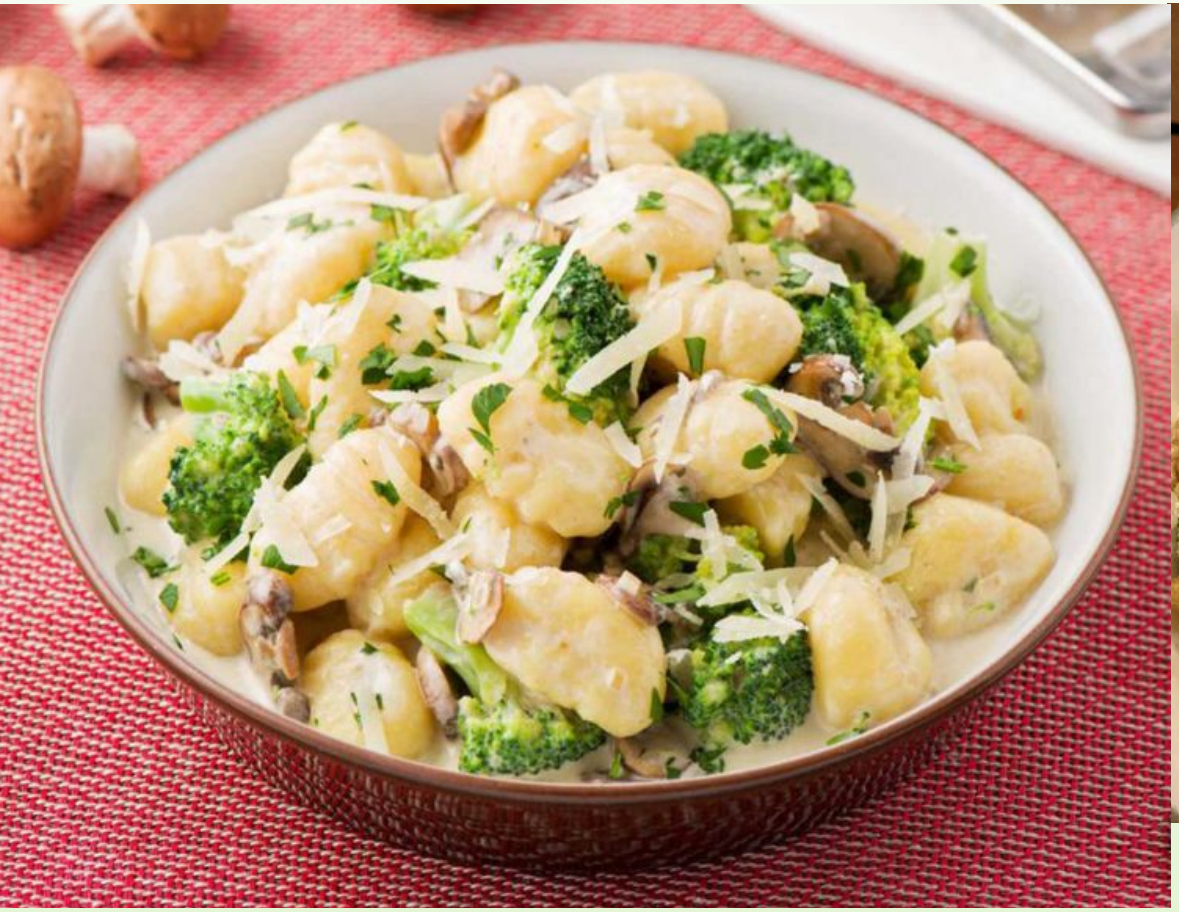
2. Karrid

Tavaliste Tervislike Toitude Taavi Top

1. Wokiroog (*Sautee'd juurviljad nuudlitega*)
   seened, *pak choi*, sesamiõli
2. Karrid pähklid, lääts/tang

Tavaliste Tervislike Toitude Taavi Top

1. Wokiroog (*Sautee'd juurviljad nuudlitega*)
   seened, *pak choi*, sesamiõli
2. Karrid pähklid, lääts/tang
3. Spagetti/Gnocci



Tavaliste Tervislike Toitude Taavi Top

1. Wokiroog (*Sautee'd juurviljad nuudlitega*)
   seened, *pak choi*, sesamiõli
2. Karrid pähklid, lääts/tang
3. Spagetti/Gnocci seen+tomat
   seen+brokkoli

Tavaliste Tervislike Toitude Taavi Top

1. Wokiroog	(*Sautee'd juurviljad nuudlitega*)
	seened, *pak choi*, sesamiõli
2. Karrid	pähklid, lääts/tang
3. Spagetti/Gnocci	seen+tomat
	seen+brokkoli
4. n.ö. *"Salatid"*	tuunikala

Tavaliste Tervislike Toitude Taavi Top

1. Wokiroog	(*Sautee'd juurviljad nuudlitega*)
	seened, *pak choi*, sesamiõli
2. Karrid	pähklid, lääts/tang
3. Spagetti/Gnocci	seen+tomat
	seen+brokkoli
4. n.ö. *"Salatid"*	tuunikala; artišokk

Tavaliste Tervislike Toitude Taavi Top

1. Wokiroog	(*Sautee'd juurviljad nuudlitega*)
	seened, *pak choi*, sesamiõli
2. Karrid	pähklid, lääts/tang
3. Spagetti/Gnocci	seen+tomat
	seen+brokkoli
4. n.ö. *"Salatid"*	tuunikala; artišokk
	parma sink +maasikas
	parma sink +nektariin +vesikress

Tavaliste Tervislike Toitude Taavi Top

1. Wokiroog	(*Sautee'd juurviljad nuudlitega*)
	seened, *pak choi*, sesamiõli
2. Karrid	pähklid, lääts/tang
3. Spagetti/Gnocci	seen+tomat
	seen+brokkoli
4. n.ö. *"Salatid"*	tuunikala; artišokk
	parma sink +nektariin +vesikress
	parma sink +maasikas
	avokaado +brokkoli

Tavaliste Tervislike Toitude Taavi Top

1. Wokiroog (*Sautee'd juurviljad nuudlitega*)
   seened, *pak choi*, sesamiõli
2. Karrid pähklid, lääts/tang
3. Spagetti/Gnocci seen+tomat
   seen+brokkoli
4. n.ö. *"Salatid"* tuunikala; artišokk
   parma sink +nektariin +vesikress
   parma sink +maasikas
   avokaado +brokkoli
   granaatõun + lillkapsas

Tavaliste Tervislike Toitude Taavi Top

1. Wokiroog (*Sautee'd juurviljad nuudlitega*)
   seened, *pak choi*, sesamiõli
2. Karrid pähklid, lääts/tang
3. Spagetti/Gnocci seen+tomat
   seen+brokkoli
4. n.ö. *"Salatid"* tuunikala; artišokk
   parma sink +nektariin +vesikress
   parma sink +maasikas
   avokaado +brokkoli
5. Kombod

Põhimõtted:

Taimerohked toidud ei ole igavad kui:

- Liha/ kartulit/ koort/ juustu ei saa lihtsalt **eemaldada**,

  seda peab ***asendama*** millegi muuga, mis on sama huvitav

  (loeb maitse, värv, tüki suurus, tekstuur).

- Võimalikke taimede **kombinatsioone** on palju

  → olemuselt keerulisem toit. Peab kas:

  - ise olla loomingule ja palju katsetama, või
  - õppima teistelt.

Põhimõtted:

Magustoidu asemel:

A. Söö suuremaid **pearoa** portsioneid, või

B. Lõika **puuvili** lahti enne lauda istumist

Snäkkimise asemel:

A. Diivani pealt näha kaussi, kus >5 puuvilja.

B. Diivani pealt näha kaussi, kus erinevaid pähkleid.

ITALIAN
OLIVE OIL
EXTRA VIRGIN

Kava

1. **Mis on tervislik** toit?
2. Kui tervislikult toitub **keskmise eestlane?**
3. Kuidas teha **ühte toitu** tervislikumaks?
4. Kuidas teha **ühte restorani** tervislikumaks?
5. Kuidas teha **tervet toiduahelat** tervislikumaks?

Kava

1. **Mis on tervislik** toit?
2. Kui tervislikult toitub **keskmise eestlane?**
3. Kuidas teha **ühte toitu** tervislikumaks?
4. Kuidas teha **ühte restorani** tervislikumaks?
5. Kuidas teha **tervet toiduahelat** tervislikumaks?

Kuidas teha ühte restorani tervislikumaks?

Juurvili *(v.a. kartul/bataat)*
Puuvili
Kaunvili *(uba, [kiker]hernes, lääts)*
Pähklid & seemned

Paku paremat:

1. **Analüüsi** menüüd iga toidu kohta: mis % toidust on *"taimne"*?

2. Viska välja kõige nõrgemad toidud & too sisse **uusi taimerohkeid toite**.

3. **Asenda** mõnes toidus liha → seente / pähklitega

   sool → pipar/ küüslauk/ ürt/ sidrun/ oliiviõli

4. Loo "**kombo**" toite: pool pasta + pool salat (eriti päevapakkumisteks).

Kui valmis, siis **tunne uhkust ja reklaami**:

1. Selgita miks (*"et hoida meie klientide tervist ja jõudu."*).

mis on toidu sees, kuidas valmistatud

2. Märgista (mitu grammi toidus) või (mis % toidust) on taimne.

(Lisaks võime koos arendada välja ühe numri toidu tervislikkuse kohta.)

3. Rõhuta:

1. Aseta tervislikumad valikud menüüs **esikohale**
2. Kasuta tähistamiseks **eritärni** (Tr / ♡).

4. Koostöös tervise ekspertidega, räägi sellest **meedias**.

5. Tõsta ebatervisliku toidu **hinda**, ja langeta tervisliku hinda. Eriti kui:

A) On vähe konkurente

B) Lepi kokku koos konkurentidega.

Kava

1. **Mis on tervislik** toit?
2. Kui tervislikult toitub **keskmise eestlane?**
3. Kuidas teha **ühte toitu** tervislikumaks?
4. Kuidas teha **ühte restorani** tervislikumaks?
5. Kuidas teha **tervet toiduahelat** tervislikumaks?

Kava

1. **Mis on tervislik** toit?
2. Kui tervislikult toitub **keskmise eestlane?**
3. Kuidas teha **ühte toitu** tervislikumaks?
4. Kuidas teha **ühte restorani** tervislikumaks?
5. Kuidas teha **tervet toiduahelat** tervislikumaks?
    1. Mida saaksid teha tootjad.
    2. Mida saaks teha riik & valitsus.

Tootjad

1. Märgista (100g kohta)
    1. Energiatihe toit
    2. Küllastatud rasvad
    3. Suhkrud
    4. Sool
    5. Taimede sisaldus
    6. Kiudaine / täisteravilja sisaldus

Tootjad

1. **Märgista** (100g kohta)

   1. Energiatihe toit
   2. Küllastatud rasvad
   3. Suhkrud
   4. Sool
   5. Taimede sisaldus
   6. Kiudaine / täisteravilja sisaldus

Kokkuvõtlik 1 number:

nt "*UK nutrient profiling model*" (2004).

Tootjad

1. **Märgista** (100g kohta).
2. **Re-formuleeri** (ehk koostisosade ja retsepti muutmine).

Nt. UK programm (2001-2011):

- Suurimad tootjad leppisid kokku
- iga-aasta vähendada soola 7%.
- 10 a. peale = 50% langus soola sisalduses. Keel harjus märkamata ära.
- Kokkuvõtlik soola tarbimine langes 15%.
- Kuna sool → kõrgem vererõhk → aju insult & südame infarkt siis kasud tervisele on siin kõige suuremad.

Tootjad

1. **Märgista** (100g kohta).
2. **Re-formuleeri** (ehk koostisosade ja retsepti muutmine).
3. **Leiuta** uusi viise kuidas *ise-kokkamist-taimedega* mugavamaks teha.

Stir Fry
Meal Deal
details on ticket
M&S
EST. 1884
SUNSHINE
VEGETABLES
GREAT FOR STIR FRY
OR SOUP DISHES
NOODLE SOUP
STIR FRY
eat well
mild
1
1/2 pack =
1 of 5 a day
USE BY
04/04/2018

SAVOURY MISO NOODLES
WITH CARROTS, RED PEPPERS & SPRING ONIONS
02/04/2018
£2.60
2 FOR £3
SELECTED
VEG
See individual tickets for details. Subject to availability
STIR FRY MEAL £7
SOY & PLUM STIR FRY SAUCE
£1.05
PEASHOOT & VEGETABLE STIR FRY
£2.10
M&S
SWEET SOY, GARLIC & GINGER
VEGETABLE STIR FRY
Stir Fry Meal Deal
2 FOR £3 MIX & MATCH
SUPER RICE & QUINOA
£2.10

£1.30
£1.60
£1.60
£2.50
£2.50
£2.50
50p
£2
£2.25
£2.50
£2.50
£2
TESCO
Mediterranean Roasting Vegetables
£2.50
£1.75

Chipotle Spiced Chickpeas
Mexican Rice

WICKED
KITCHEN
epared exclusively for TESCO
URRIED CAULI,
ION BHAJI
COCONUT RICE
masala
cauliflower
eas on a
nut rice
Each pack
Energy 1699kJ 405kcal 20%
Fat 16.3g 23%
Saturates 6.7g 34%
Sugars 8.0g 9%
Salt 0.8g 13%
of the reference intake*
Typical values per 100g: Energy 531kJ / 127kcal
CKED

Eesti riik & valitsus

1. **Teavitada** (ja suurendada nõudlust)
2. Korrastada **makse**, et ebatervislik toit oleks kallim ja tervislik toit soodsam. Nt:
    1. Suhkrujoogimaks
    2. Juur/puuviljad käibemaksust vabastada.

Eesti riik & valitsus

1. **Teavitada** (ja suurendada nõudlust)
2. Korrastada **makse**, et ebatervislik toit oleks kallim ja

Postimees

ARVAMUS

Taavi Tillmann: suhkrujoogimaks hoiaks ära tuhandeid diabeedijuhtumeid

Taavi Tillmann

Eesti riik & valitsus

1. **Teavitada** (ja suurendada nõudlust)
2. Korrastada **makse**, et ebatervislik toit oleks kallim ja tervislik toit soodsam. Nt:
   1. Suhkrujoogimaks
   2. Juur/puuviljad käibemaksust vabastada.
   3. Ungari/Prantsusmaa maksustavad kõrgemalt:

      suhkru- ja energiajoogid; maiustused;

      soolased snäkkid; kastmed (nt. ketsup)

      Erand if kaup on olnud kultuuri osa >50a. (shokolaad, sinep)

→ Suur mõjud tarbimisele → suur kasu tervisele

Kokkuvõtte

1. **Mis on tervislik** toit?
   70% taimne.

2. Kui tervislikult toitub **keskmise eestlane**?
   Mitte eriti → Toit on suurim võimalus millega haigusi vältida.

3. Kuidas teha **ühte toitu** tervislikumaks?
   Kasuta rohkem taimi.

4. Kuidas teha **ühte restorani** tervislikumaks?
   Kasuta rohkem taimi + reklaami seda.

5. Kuidas teha **tervet toiduahelat** tervislikumaks?
   Kasuta rohkem taimi, vähenda soola + reklaami seda + toeta maksureforme