



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Mida Eesti rahvas tegelikult sööb?



Rahvastiku toitumise uuring 2014
metoodika ja tulemused

Eha Nurk

Keiu Nelis



- *WHO toetusel 1997. a toitumise uuring*
 - *Balti riikide täiskasvanud rahvastik*
 - *16-64 aastased*
 - *Eestist 2108 inimest*
- *tervisekäitumine*
- *24 h toidu tarbimise uuring*
meenutusmeetodil
- *kaalu ja pikkuse mõõtmine*



Rahvastiku toitumise uuringu eesmärk

usaldusväärsete ja piisavate toitumist ja toidu koostist käsitlevate andmete kogumine, mis on küllaldase täpsusega rahvastiku tasemel üksikisiku tasandil riskihindamise läbiviimiseks

- Tasakaalustamata toitumine
- Toiduohutus
- Muutused üle aja



Rahvastiku toitumise uuring

- esinduslik valim
- andmed üksikisiku täpsusega
- üldistatav riskihindamise teostamiseks
- terviklik toitumine (sh väljaspool kodu tarbitavad toidud, joogivesi, toidulisandid)
- lühi- ja pikaajaline toitumine
- toiduohutus: tootmisviis, valmistusviis, säilitusviis, toitainete saadavus, rikastamine, lisa- ja saasteainete saadavus, kasutatud pakkematerjalid



- **Rahvastikuregister**

- Juhuvalim

- vanus, sugu, rahvus, elukoht

- **N = 8940**

- Lapsed 4 k - 10 a, N = 2340

- < 1 a, N = 400 + imetavad emad
- 1-3 a, N = 840
- 4-10 a, N = 1100

- Noorukid ja täiskasvanud, N = 6600

- 11-17 a, N = 800
- 18-64 a, N = 5000
- 65-74 a, N = 800

Valimi jaotus ja osalusprotsent

Vanus	Eesmärk	Osalejate arv	Lõplik osalejate arv
4-11 k	520	537	523
+ imetavad emad	400	419	406
1-2 a	460	292	278
3-6 a	680	579	542
7-10 a	680	313	295
11-17 a	800	350	316
18-64 a	5000	2442	2200
65-74 a	800	593	541

Osalusprotsent: lapsed - 35,1 %
noored ja täiskasvanud - 24,1 %



Metoodika

- Neli aastaaega ja seitse nädalapäeva
- Kaks küsitlust kahel mittejärjestikusel päeval, u kahe nädalase vahega
 - CAPI meetod (*computer assisted personal interview*)
 - NutriData pro
- Isetäidetav toitumise tarbimise sagedusküsimustik möödunud aasta kohta



Küsitlus

- 24 h toitumine
 - toidupäevik (4 k-10 a)
 - meenutusmeetodil (11-74 a)
- Toiduohutus
 - kaubamärk
 - valmistus- ja säilitusviisid
 - kasutatud pakkematerjalid
- Toitainete omastamist mõjutavad elustiili tegurid: kehaline aktiivsus, suitsetamine
- Sotsiaal-demograafilised näitajad
- Antropomeetrilised näitajad

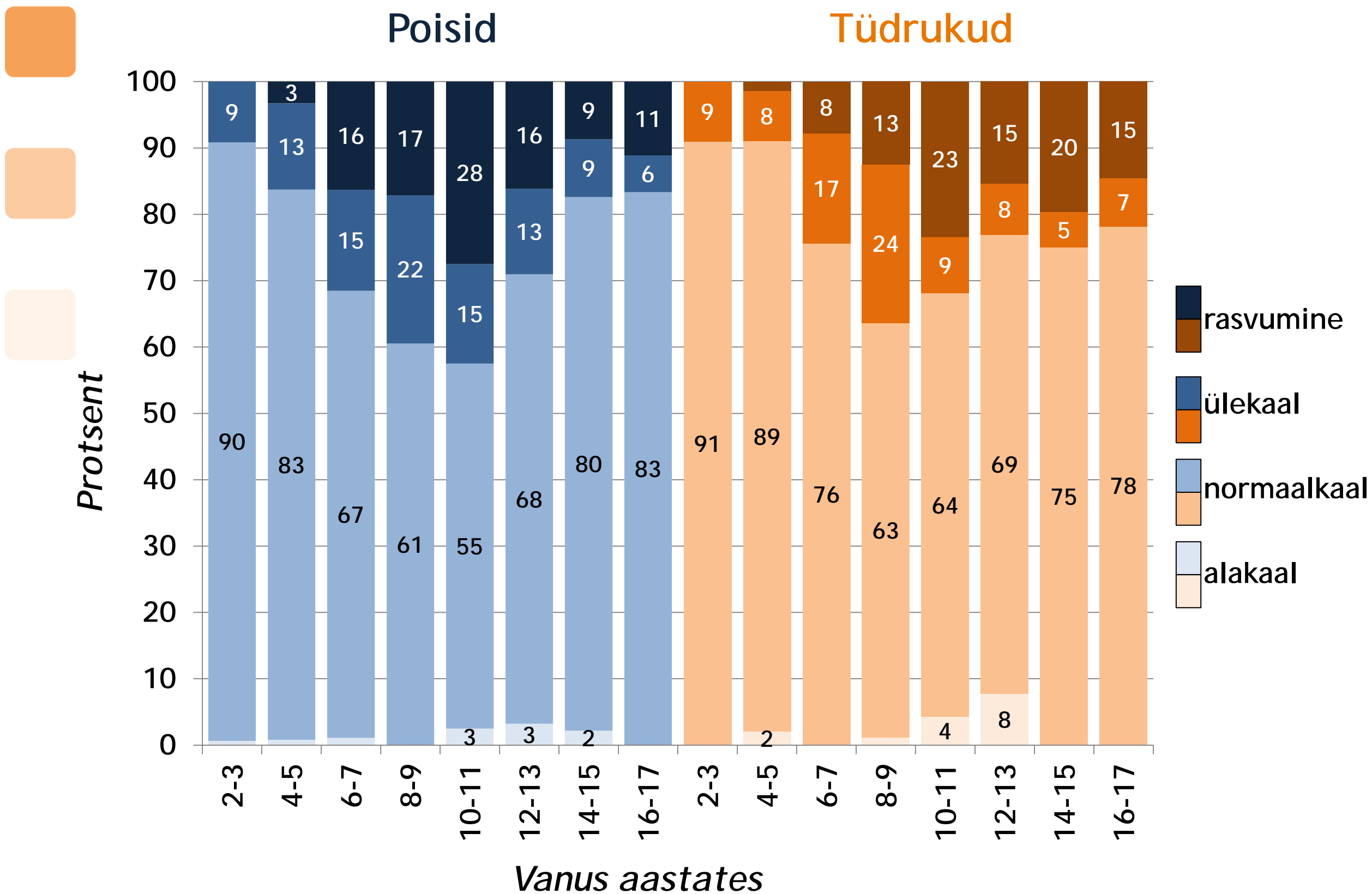


Tulemus

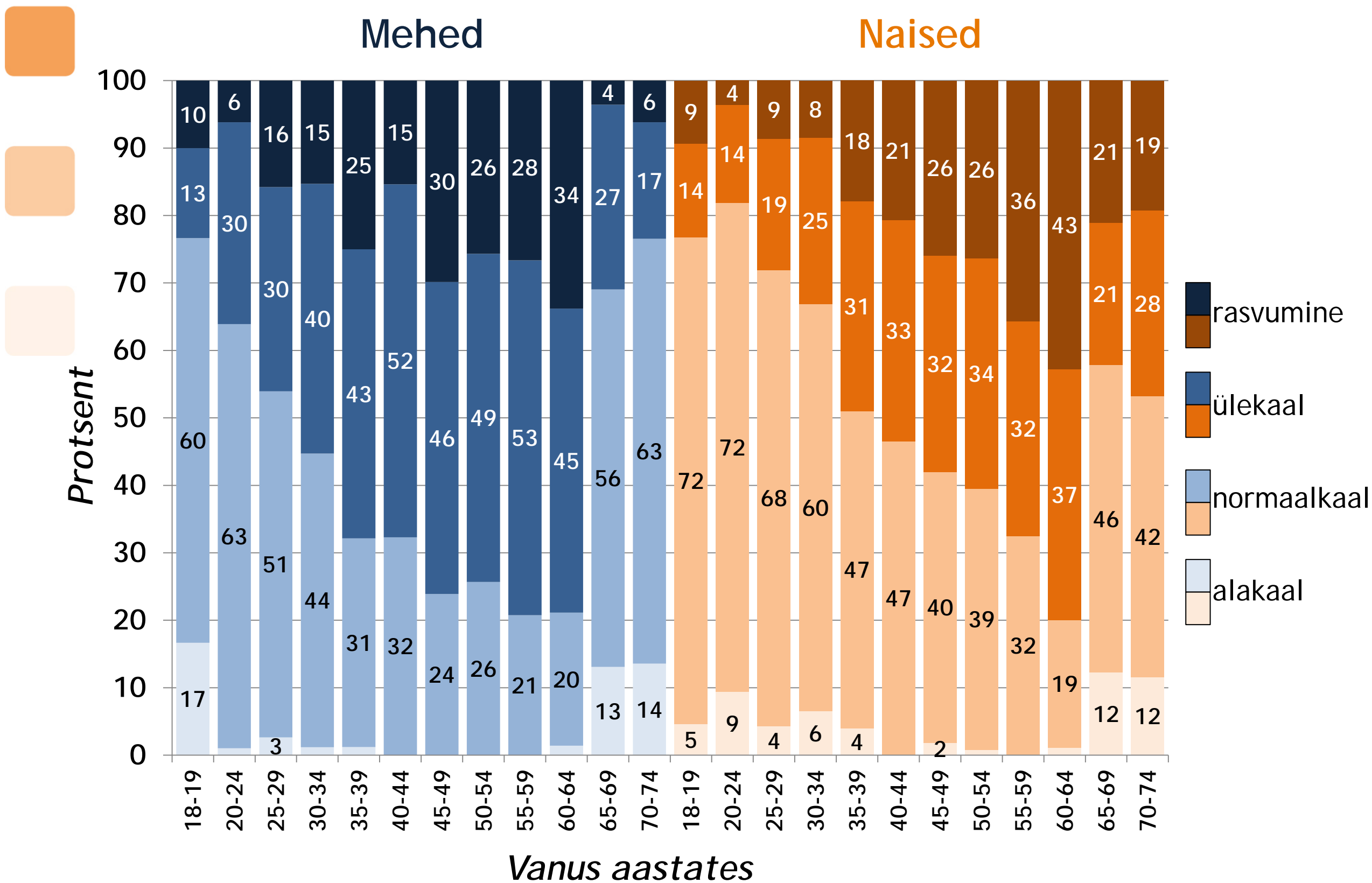
Esinduslik andmebaas:

- riskihinnangud
- vastavus toitumissoovitustele
- toiduohutus: toit-, lisa- ja saasteainete saadavus
- erinevaid vajadusi katvad sekkumismeetmed
- kaasatus Euroopa Toiduohutusameti hinnangutesse
- teadustöö

Laste kehamassiindeks

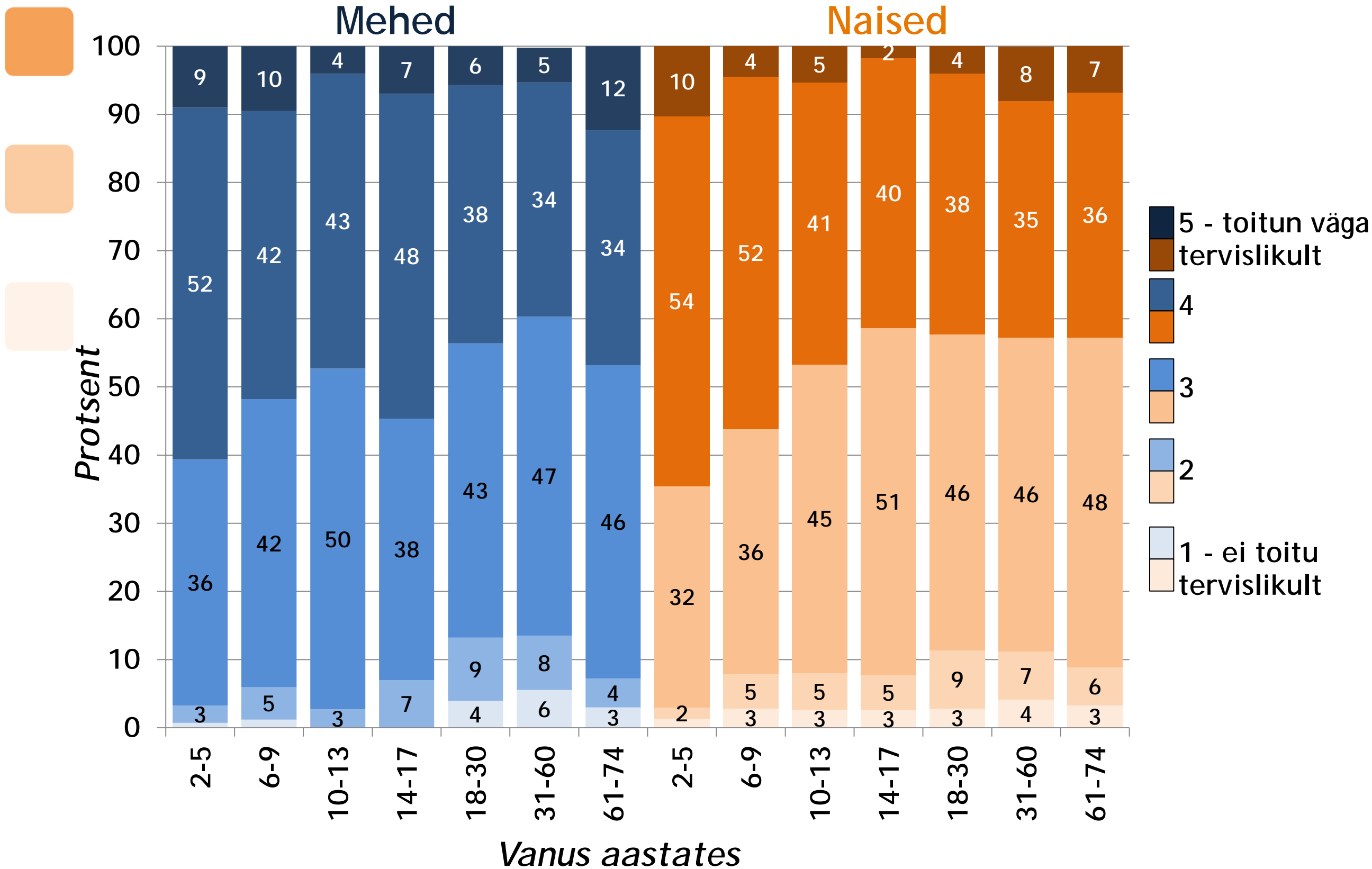


Täiskasvanute kehamassiindeks

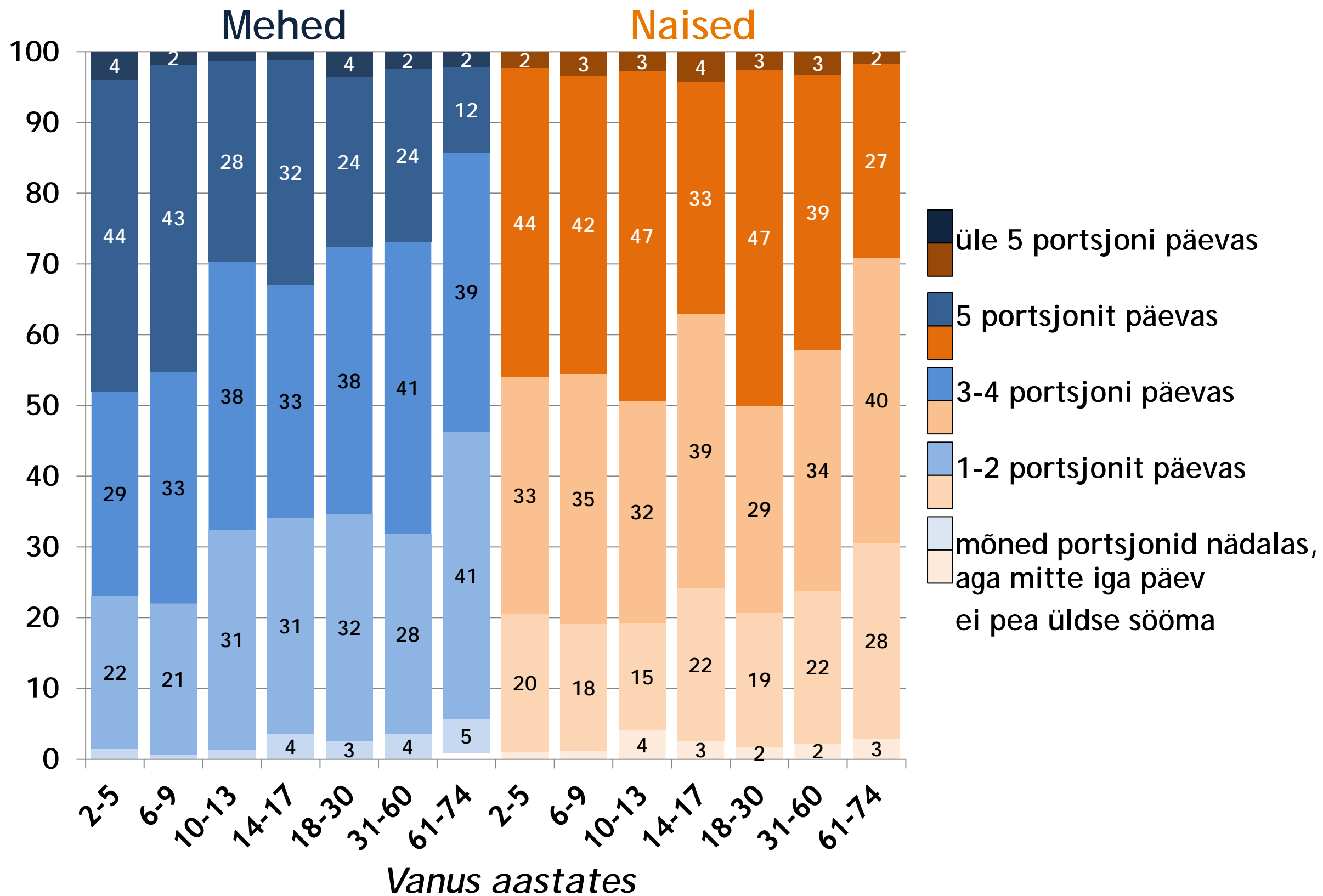




Kas Te toitute (Teie laps toitub) enda arvates tervislikult?

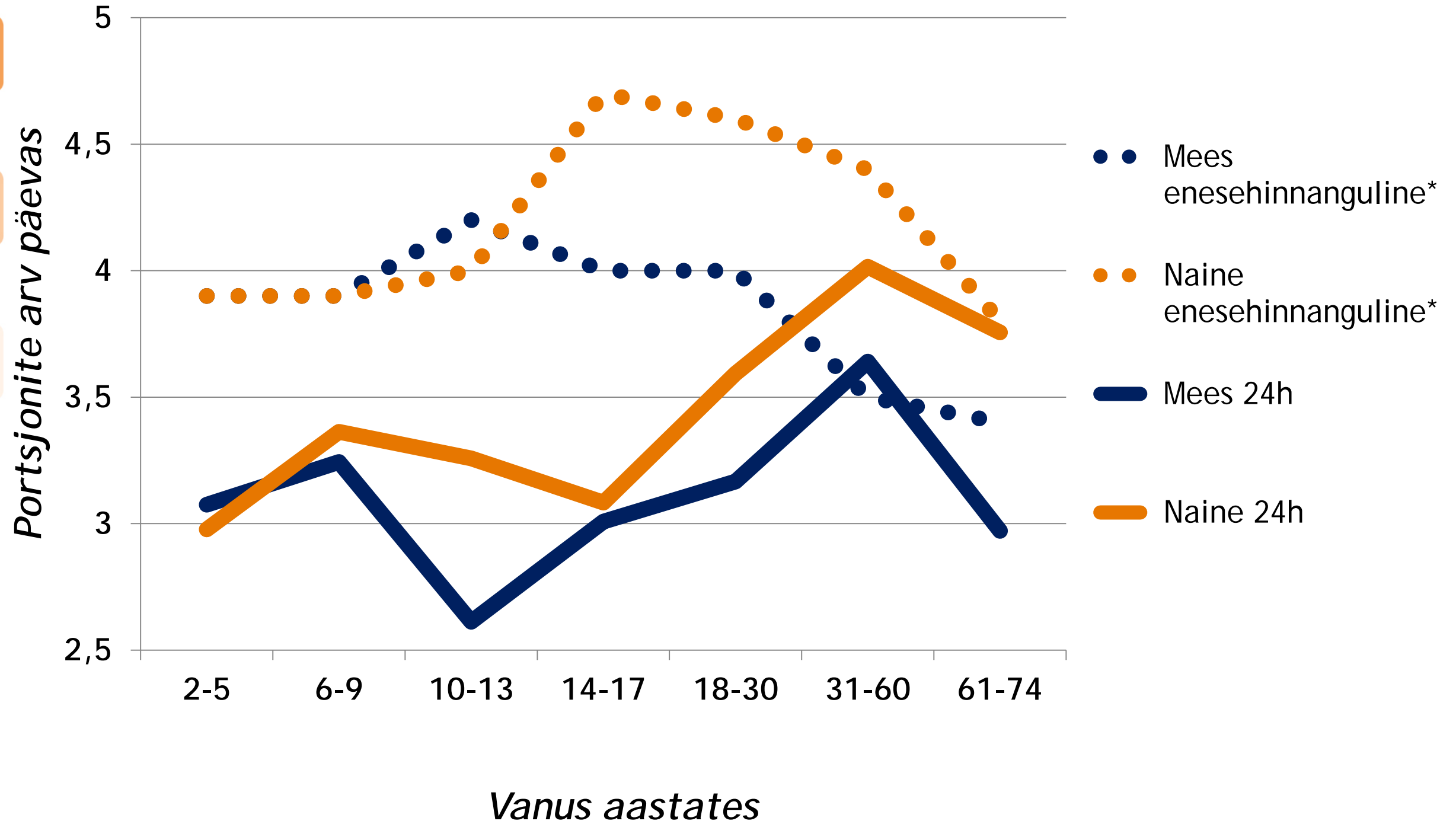


Kui palju peaks iga päev sööma puu- ja köögivilju?





Puu- ja köögiviljade tarbimine

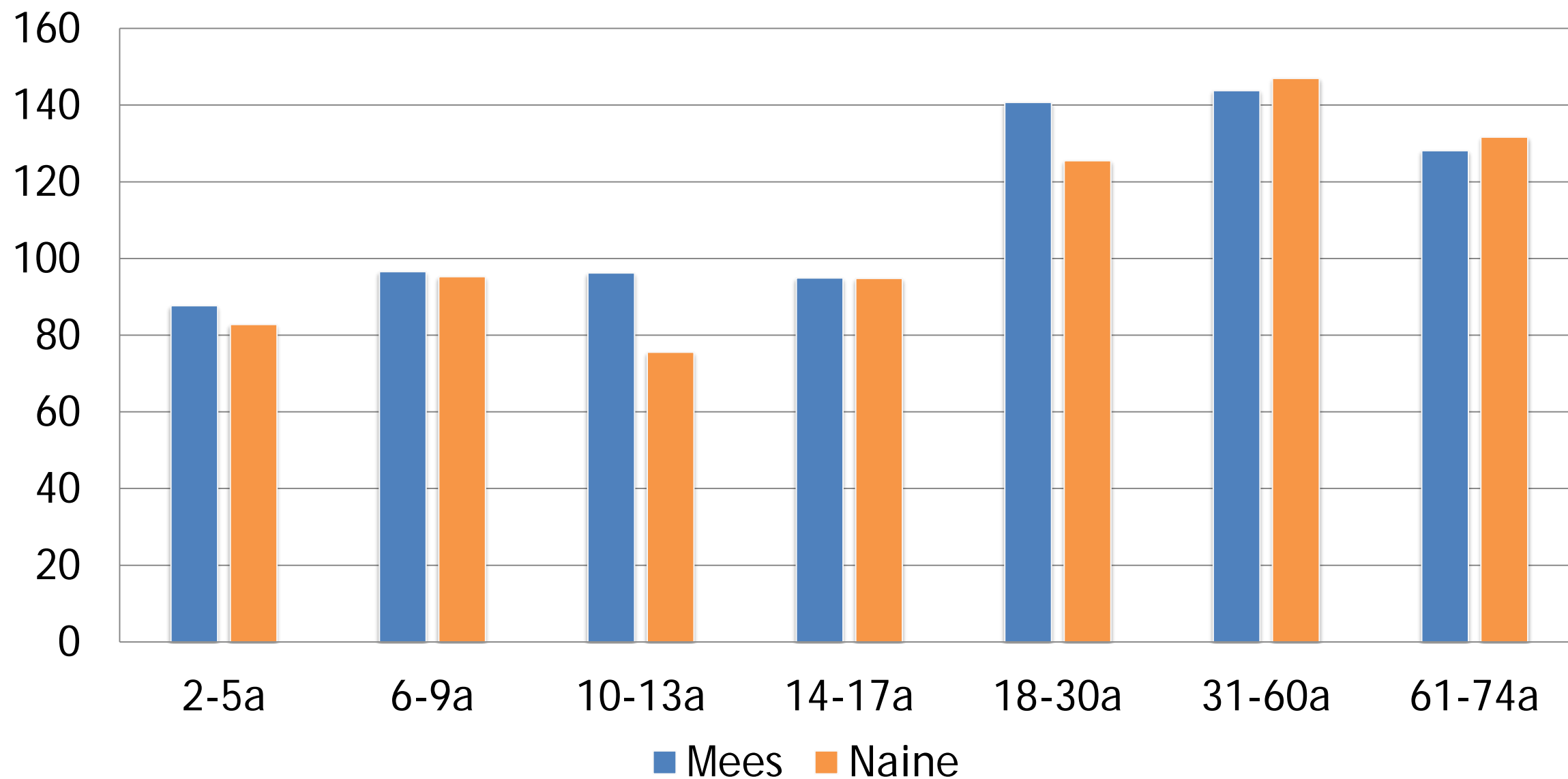


* Mitu portsjonit köögivilju (va kartul) Te sööte keskmiselt päevas?
Mitu portsjonit puuvilju (va mahlad) Te sööte keskmiselt päevas?



Köögiviljade tarbimine

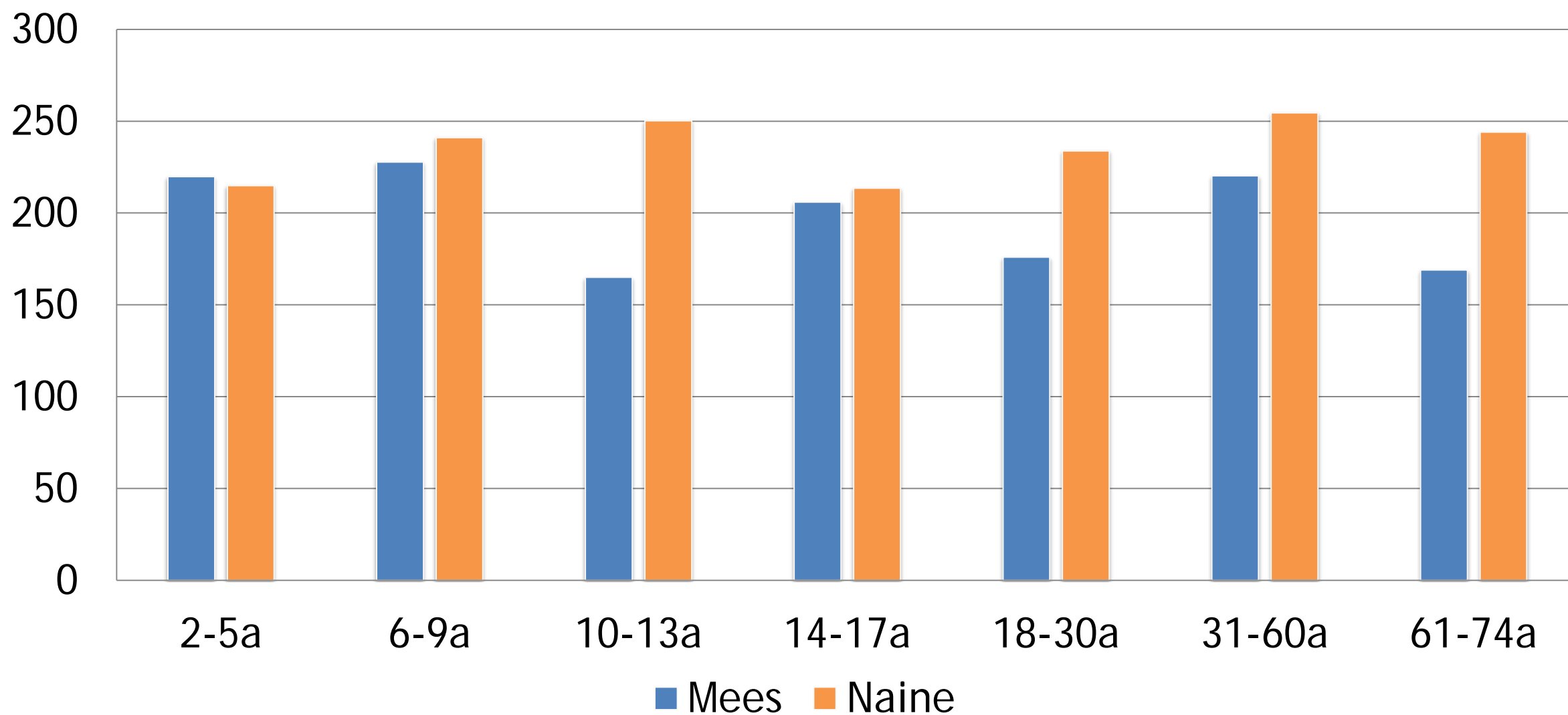
Köögiviljad, g päevas





Puuviljade tarbimine

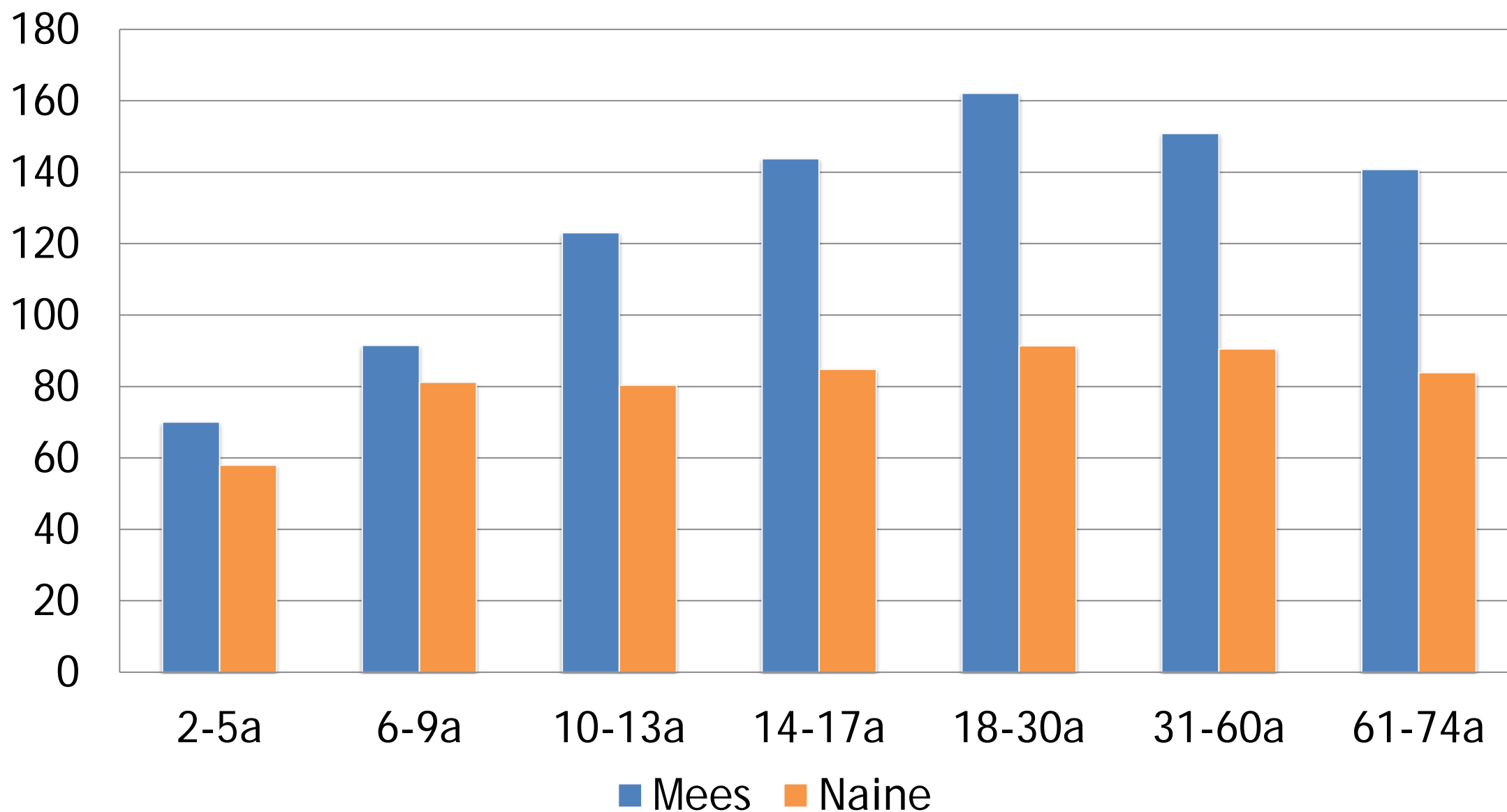
Puuviljad, g päevas





Liha ja lihatoodete tarbimine

Liha ja lihatooted, g päevas





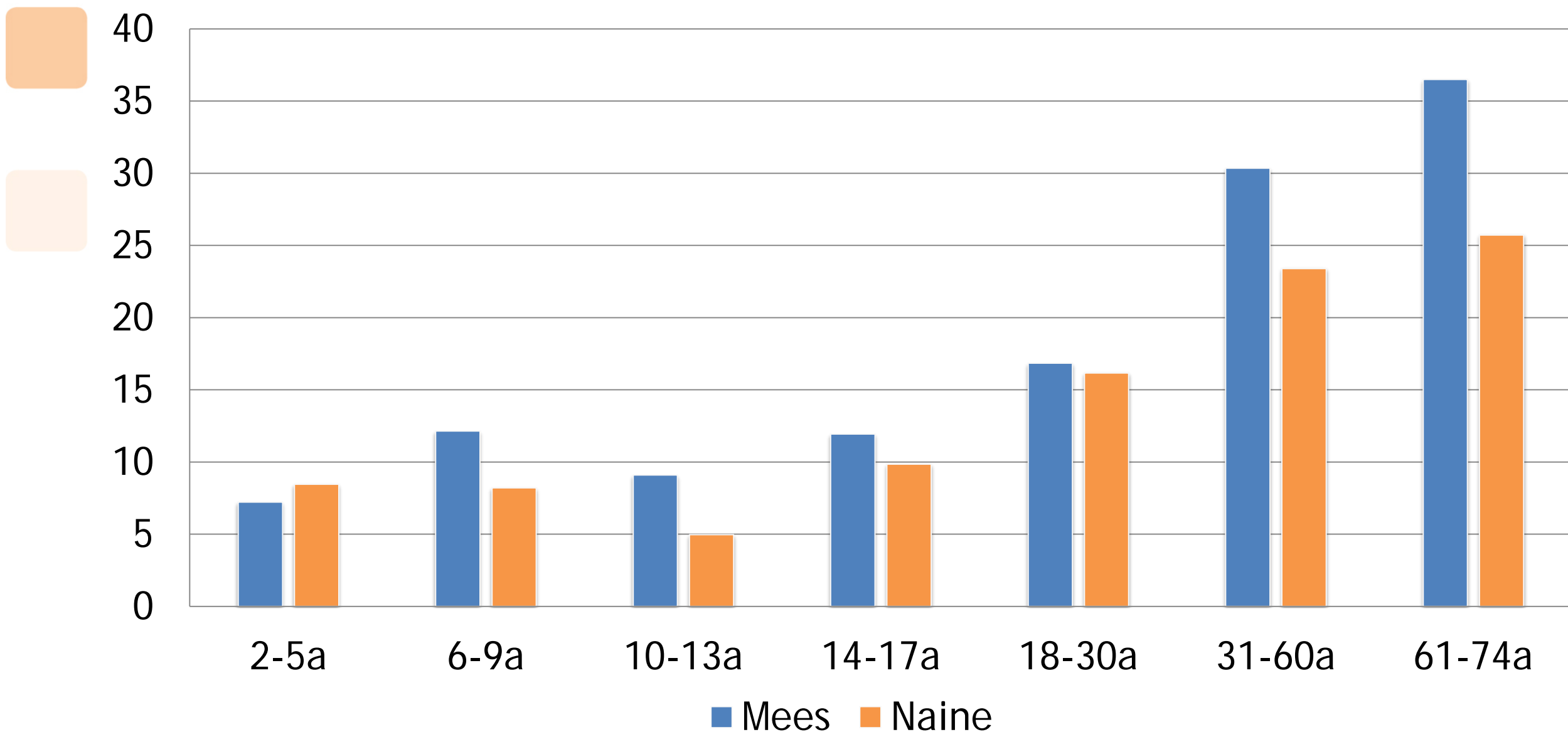
Sagedamini tarbitud lihatooted

	2-9a	10-17a	18-30a	31-60a	61-74a
Sealiha		Tooted sea-, veise jm. lihast	Tooted sea-, veise jm. lihast	Tooted sea-, veise jm. lihast	Tooted sea-, veise jm. lihast
Viinerid, keeduvorstid		Viinerid, keeduvorstid	Sealiha	Sealiha	Sealiha
Tooted sea-, veise jm. lihast		Sealiha	Viinerid, keeduvorstid	Viinerid, keeduvorstid	Viinerid, keeduvorstid
Segahakkliha		Veise- ja vasikaliha	Veise- ja vasikaliha	Segahakkliha	Segahakkliha
Veise- ja vasikaliha		Segahakkliha	Segahakkliha	Veise- ja vasikaliha	Veise- ja vasikaliha
Kanaliha		Kanaliha	Kanaliha	Kanaliha	Kanaliha



Kala ja kalatoodete tarbimine

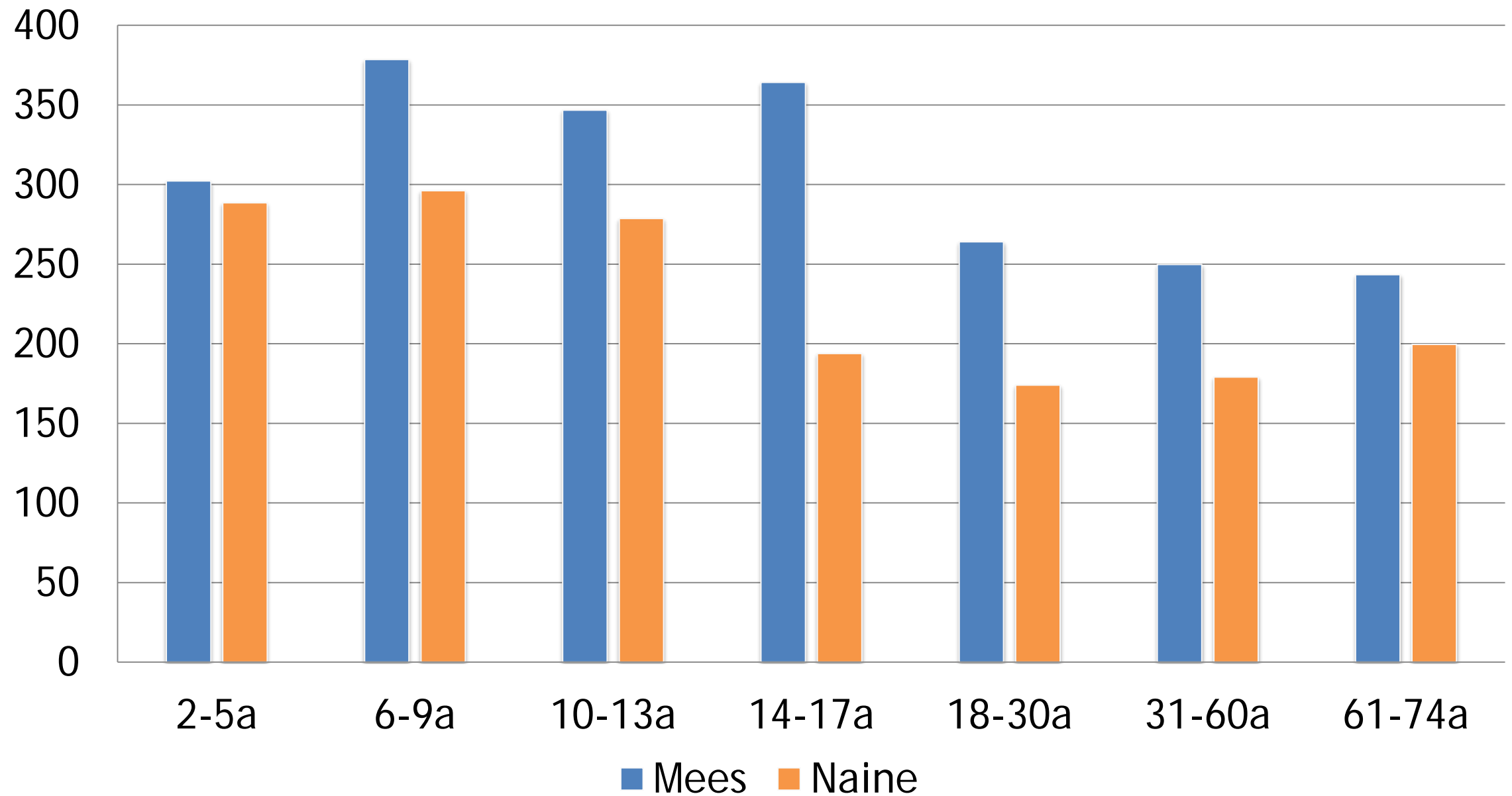
Kala ja kalatooted, g päevas





Piimatoodete tarbimine

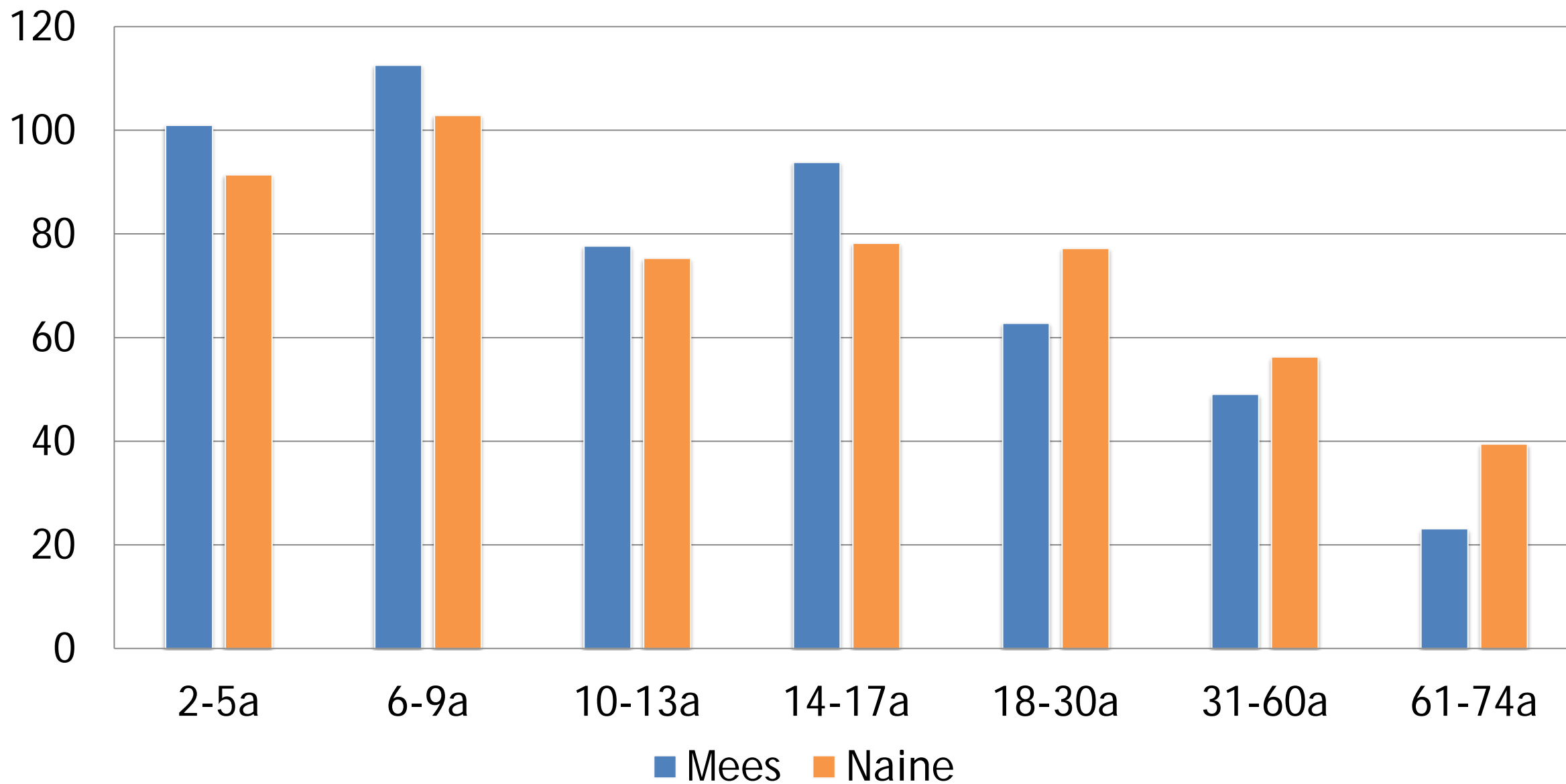
Piim ja teised maitsestatamata piimatooted, g päevas





Piimatoodete tarbimine

Maitsestatud piimatooted, g päevas



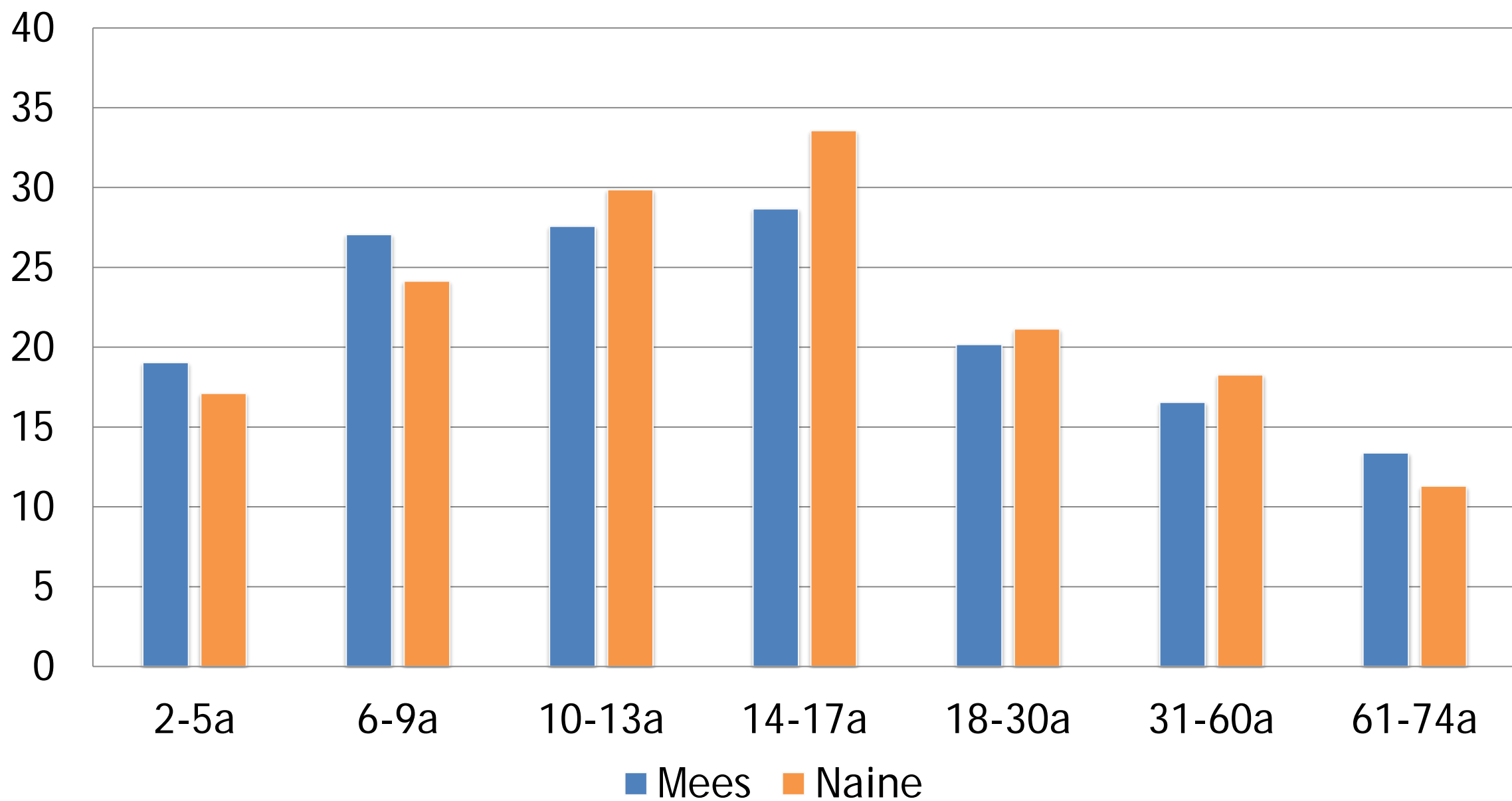


Sagedamini tarbitud piimatooted

2-9a	10-17a	18-30a	31-60a	61-74a
Piim	Piim	Piim	Piim	Piim
Maitsestatud piimatooted	Maitsestatud piimatooted	Juustud	Juustud	Juustud
Hapukoor, dipikastmed	Hapukoor, dipikastmed	Hapukoor, dipikastmed	Hapukoor, dipikastmed	Hapukoor, dipikastmed
Juustud	Juustud	Maitsestatud piimatooted	Maitsestatud piimatooted	Muud koored, kohvikoor
Maitsestatamata kohupiimatooted, kodujuust	Muud koored, kohvikoor	Maitsestatamata kohupiimatooted, kodujuust	Muud koored, kohvikoor	Maitsestatud piimatooted

Maiustused

Maiustused, g päevas





Sagedamini tarbitud saia- ja leivatooted

	2-9a	10-17a	18-30a	31-60a	61-74a
	Rukkileib	Sai, lavaš, kuklid	Rukkileib	Rukkileib	Rukkileib
	Sai, lavaš, kuklid	Rukkileib	Sai, lavaš, kuklid	Sai, lavaš, kuklid	Sai, lavaš, kuklid
	Sepik, täisterasai	Sepik, täisterasai	Sepik, täisterasai	Sepik, täisterasai	Sepik, täisterasai
	Peenleib	Peenleib	Peenleib	Peenleib	Peenleib



Sagedamini tarbitud praekõrvane

2-9a	10-17a	18-30a	31-60a	61-74a
Kartul	Kartul	Kartul	Kartul	Kartul
Pastatooted	Pastatooted	Pastatooted	Pastatooted	Pastatooted
Riis	Riis	Riis	Riis	Riis
Tatar	Tatar	Tatar	Tatar	Tatar



Kokkuvõte

1997 (*Pomerlau et al 2000*)

2014

Söö rohkem köögivilju

++

Söö rohkem puuvilju

—

Tarbi rohkem piima ja piimatooteid

+

Söö rohkem kala

++

Söö rohkem linnuliha

+

Piira maiustuste tarbimist

+



Aitäh!



Liis Kambek

Sirje Vaask, Tiiu Liebert - Tallinna Tehnikaülikool
Katrin Lõhmus - Maaeluministeerium
Heneli Lamp - Veterinaar- ja Toiduamet
Tagli Pitsi - Tervise Arengu Instituut



Marge Saamel



Keiu Nelis



Madli Martverk

Merike Lauri
Liis Nelis
Meelis Kivisild
Katrin Weiss

TTÜ tudengid: **Heidi Roos**

Kadri Luik
Änn Jõgi
Angelika Kärber

Natalja Gluškova
Ann Jõelet

Gerli Hummel
Annika Veimer



Anneken Metsoja
Marina Dõdorova
Kristin Tammvee

Ksenia Ksentitskaja
Kaili Tammeveski
Kristi Unt

Uuringut rahastasid

EFSA Harmonisation Collaboration
Food Consumption European Food Safety Authority
EUMenu
Survey Diet

 **efsa** 
European Food Safety Authority

 **Eesti Teadusagentuur**
Estonian Research Council

TerVE


Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond


Eesti tuleviku heaks



MAAELUMINISTEERIUM

Hilisemad küsimused ja tähelepanekud:
eha.nurk@tai.ee