

## Toitumissoovituste uuendamise töörühma koosolekute otsused (kumulatiivne, seisuga mai 2014)

Koosolekud: 15.11.2012; 28.11.2013; 26.05.2014

### **Osalejad koosolekutel:**

Anneli Sammel, Tagli Pitsi, Eha Nurk – Tervise Arengu Instituut

Mai Maser – Eesti Tervisedenduse Ühing

Sirje Vaask – Eesti Haigekassa, Toiduainete Instituut TTÜ

Inga Villa – Tervishoiu Instituut TÜ

Mihkel Zilmer – Bio- ja siirdemeditiini instituut TÜ

Piret Simm – Tartu Tervishoiu Kõrgkool

Tiiu Vihalemm, Bianca Peetson – Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon

Tiiu Liebert – Toiduainete Instituut TTÜ

Heneli Lamp, Tiina Mällo, Piret Rajasalu – Veterinaar- ja Toiduamet

Laine Parts – Tallinna Tervishoiu Kõrgkool

Le Vallikivi, Helen Lasn – Eesti Perearstide Selts

Eve Sooba – Eesti Taastusarstide Selts

Kristel Ehala-Aleksejev – TÜ Meestekliinik

Kadri Tiitso, Julia Vään, Sirje Potissepp – Eesti Toiduainetööstuse Liit

Gerli Sonne, Marike Eksin – Sotsiaalministeerium

Piret Raudsepp, Kristi Praakle-Amin – Eesti Maaülikool

Maia Radin, Anneli Tuvike, Katrin Lõhmus, Haidi Kanamäe, Külli Rae, Siret Dreyersdorff –

Põllumajandusministeerium

Reet Raukas, Ülle Einberg – Eesti Lastearstide Selts

**Osalejad on esitanud huvide deklaratsioonid, neid on protsessis hinnatud.**

## KINNITATUD OTSUSED

### Soovituste koostamise peamised põhimõtted:

1. Soovituste koostamisel osalev tööühm on laiapõhjaline, pädev ja representatiivne riiklike soovituste koostamiseks.
2. Soovituste koostamisel on osalejate huvid deklareeritud ning koostamisprotsess on avatud ja läbipaistev.
3. Soovitused peavad põhinema teadusuuringutele – kliinilised uurimused ja esinduslikud vaatlusuuringud.
4. Eestis on tehtud vaid üksikuid kliinilisi uuringuid, seetõttu tuleb kasutada teistes riikides tehtud ja kvaliteetsetes allikates avaldatud materjali.
5. Eesti toitumis- ja toidusoovitustes tuleb keskenduda tervetele inimestele. Toitumissoovitused lähtuvad inimese füsioloogilistest vajadustest ja sobivad umbes 97% rahvastikule eeldusel, et inimesed on tervislike eluviisidega (söövad mitmekesiselt, ei suitseta, tarvitavad alkoholi mõõdukalt ning on füüsiliselt aktiivsed) ja terved (st ei ole kliiniliselt diagnoositud haigust).
6. Soovituste üle otsustamisel ei arvestata üksikisikute või üksikute gruppide isiklike eelistuste, suhtumiste hoiakute ja maitseeelistustega.
7. Eesmärgiks on luua eeldused heale tervislikule seisundile suurtele rahvastikurühmadele.
8. Põhjamaad on Eestile kliimaatiliselt ja ühiskonnakorralduslikult lähedasim võrdluspiirkond ning nende soovituste koostamine on olnud heale rahvusvahelisele praktikale tuginev läbipaistev ja põhjendatud protsess. Seetõttu on mõistlik juhendada juba väljatöötatud soovitustest ja võtta Eesti 2006. aasta toitumissoovituste muutmisel aluseks NNR 2012 (Põhjamaade toitumissoovituste viies väljaanne, <http://www.norden.org/en/publications/publikationer/2014-002>) ning nende koostamise tõenduse ülevaated ja alusmaterjalid Eesti riiklike toitumis- ja toidusoovituste koostamisele. Tuleb arvestada ka Eesti kultuurilist- ja sotsiaalmajanduslikku tausta.
9. Eriküsimuste korral tuleb koondada tõendusmaterjal ning analüüsida komplekselt nii eeldatavat tervisekasu kui riske.
10. Tuleb arvestada, et EL direktiivides toodud päevased normid ja mõõtühikud võivad erineda nii NNR 2012 kui Eesti soovitustest. Võimalusel tuleks mõõtühikud ka Eesti soovitustes tuua sarnasena EL normatiivides sätestatule (kasutada lisaks MJ ka kcal).
11. Toitumissoovituste kinnitamise järgselt koostatakse toidusoovitused ning tuleb kavandada publitseerimine sidusrühmadele ja rahvastikule.
12. Publitseerimisele lisaks kavandada koolitused sidusrühmadele (õpetajad, õed, arstid, toitlustajad jpt) ja rahvastikule suunatud teabekampaania.
13. Toitumissoovitused on aluseks õigusaktide muutmisele institutsionaalse toitlustamise osas.

## **Eesti toitumissoovituste sihtrühm ja soovitustes rakendatavad earühmad:**

- **Võtta soovituste koostamisel aluseks earühmad, mis ühtivad NNR 2012 earühmadega või sobituvad Eesti haridussüsteemiga** (sh arvestades vajadust kasutada toitumissoovitusi laste institutsionaalsel toitlustamisel)
  - 0-6 elukuud**
  - 7-12 elukuud**
  - 13-23 elukuud**
  - 2-3 aastased**
  - 5-6 aastased**
  - 6-7 aastased**
  - 7-10 aastased (põhikooli I aste)**
  - 11-13 aastased (põhikooli II aste)**
  - 14-16 aastased (põhikooli III aste)**
  - 17-19 aastased (gümnaasiumiaste)**
- **meestele ja naistele eraldi järgmistes vanusegruppides:**
  - **18-30aastat**
  - **31-60 aastat**
  - **61-74 aastat**
  - **75+ aastat**

Kommentaari: algselt oli tööühmal plaanis eraldi energiasoovitused ka naistele vanusegruppides 31-40, 41-50 ja 51-60 aastat ning eakatele 75-80, 80-85 ja 85+ eluaastat, kuid energiaarvestuse valemid nii täpset lähenemist ei võimalda.

## **TOIDUENERGIA**

- **Energiasoovituste andmiseks kasutatakse kilodžaule (kJ) ja kilokaloreid (kcal), kuna need on Eestile omased, samuti lähtutakse pakendi märgistuse nõuetest.**
- **Energiasoovitused baseeruvad NNR 2012 kasutatud uutel valemitel (Henry ja Butte).**
- **Vanustes kuni 6 kuud ja 6-12 kuud ei anta soovitusi eraldi poistele-tüdrukutele, kuna energiavajaduse vahe on marginaalne.**
- **Alla aastaste laste puhul antakse energiasoovitused keha kilogrammi kohta.**
- **Arvestades rahvastiku kehalise aktiivsuse tegelikku taset, võtta energiasoovituse arvestuse aluseks kolm olulisemat kehalise aktiivsuse rühma, PAL 1,4, PAL 1,6 ja PAL 1,8 (nii laste kui täiskasvanute rühmades).**
- Koostada nii lastele kui täiskasvanutele tabelid soo ja vanuse järgi. Pärast anda lastele tulemused grupeeritult vanuse kaupa ilma soota, mida saab kasutada toitlustamises. Lisada laste puhul kaalu-kasvukõverad 2007 WHO tabelite põhjal ja juurde selgitus, et energia väärtused kehtivad normaalkaaluliste kohta. Eeltoodu osas arvestamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.

Kommentaari: algselt oli tööühmal plaanis arvutada välja detailsemad energiavajadused lähtuvalt allolevast punktist, kuid spetsiifiliste valemite puuduse tõttu see ei ole võimalik.

- **Võtta energiasoovituse arvestusel aluseks keskmine inimene, tulenevalt mediaanist on üldrahvastikule suunatud soovitus arvestatud KMI 23 kohta (sarnaselt NNR 2012-le), lisaks rakendatakse toiduenergia soovitused KMI 20 kohta.**

## KEHALINE KOORMUS

- Kehalise aktiivsuse soovitus aluseks võtta NNR 2012 soovitused nii täiskasvanutele kui lastele.
- Täiskasvanutele on soovitatav minimaalne kehalise aktiivsuse tase vähemalt 150 minutit (2,5 tundi) mõõdukat kehalist koormust nädalas või 75 min intensiivset kehalist koormust nädalas. Soovitatav on vähemalt 30 minutit mõõdukat koormust igapäevaselt.
- Lastel ja noortel on soovitatav vähemalt 60 minutit kehalist aktiivsust päevas.
- Soovitustesse lisada definitsioonid nii laste kui täiskasvanute osas, mis on mõõdukas aeroobne treening, mis tähendab inaktiivne, mis on inaktiivsuse alampiir ja ülempiir. Definitsioonide juures tuua näidetena välja ka vastavad tegevused (nt ujumine, suusatamine jne). Kehalise aktiivsuse olulisust tuleb rõhutada. Täpsustada, kas lihastreening lisada lastele. Eeltoodu osas teksti täpsustamine teostatakse järgmisteks koosolekuteks.

## MAKROTOITAINETE VAJADUS

### VALGUD

- Võtta valgu normide soovitustes aluseks NNR 2012 toodud soovitused lastele alates 2. eluaastast, täiskasvanutele ja eakatele.

### Lapsed alates 2. eluaastast, täiskasvanud ja eakad

- Soovituslik vahemik 10-20 %E (tarbimine peab jääma sellesse vahemikku)
- Toiduenergia vähenemisel alla 1900 kcal peab valkude %E suurenema
- Valguvajadus eakatel (>65-aastased): 15-20 %E
- Dieetide planeerimisel 2-17 aastastele – 16 %E ehk 0,9 g/kg täisväärtuslikke valke
- Dieetide planeerimisel eakatele – 18 %E, millele vastab 1,2-1,4 g/kg täisväärtuslikke valke
- Lisada soovitustesse põhjendus, miks ei tohi oluliselt vähem ega rohkem tarbida

### Imikud ja väikelapsed

- **Kuni 6 kuud – 7-10 %E.** Täpsustada, kas on vajalik siin välja tuua (nende imikute puhul, keda ei toideta rinnapiimaga, vaid piimasegu ja lisatoiduga) – lastearstide seisukoht, et alla 6-kuustele lastele, keda ei toideta rinnapiimaga, tuleb anda EL nõuetele vastavat piimasegu, mis tagab õige põhitoitainete suhte ning eraldi täpsustamist %E ei vaja. Eeltoodu osas täpsustamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.
- **6-11 kuud – 7-5 %E.**
- **12-23 kuud – 10-15 %E.**

## TOIDURASVAD (SH RASVHAPPED JA KOLESTEROOL)

- **Võtta Eestis rasvade osakaalu soovitus vahemikuks 25%-35%E** (Põhjamaades 25-40 %E). Arvestatud on nii füsioloogilise vajaduse ja ainevahetuse kui ka Eesti rahvastikus ülekaaluliste osakaaluga. Eesti kontekstis võib 40 %E olla probleemne arvestades haigestumust ja tarbimisharjumusi. Peab analüüsima, mis on praegused rasvade allikad eestimaalaste toidus ning kas on eeldatav, et saavutatakse tulemus monoküllastumata rasvade lisandumisest. Peamiseks monoküllastumata rasvhapete allikaks Eestis saab olla rapsiõli.
- **Võtta rasvhapete ja kolesterooli osas aluseks NNR 2012 soovitused.**
  - Küllastunud rasvhapped kuni 10 %E.
  - Monoküllastumata rasvhapped 10-20 %E.
  - Polüküllastumata rasvhapped 5-10 %E (vähemalt 1 %E oomega-3-rasvhappeid).
  - Transrasvhapped - nii vähe kui võimalik.

- **Eesti soovitustes tuua välja kolesterooli soovitus numbriliselt (kuni 300 mg/ päevas) ning lisada tervisealane põhjendus.** Kellel on risk (SVH, diabeet), neile on soovitatav alla 200 mg/päevas.
- Alla 6-kuuste imikute puhul on vajalik lastearstide seisukoht, kas jääb kehtima 2006. aasta soovitus 40-55 %E neile, keda ei toideta rinnapiimaga või täpsustada, et tuleb anda EL nõuetele vastavat piimasegu, mis tagab õige põhitoitainete suhte ning eraldi %E täpsustamist ei vaja. Eeltoodu osas täpsustamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.
- **6-11 kuu vanused 30-45 %E ja 12-23 kuu vanustel 30-40 %E.**

## SÜSIVESIKUD (SH KIUDAINED)

- **Võtta NNR 2012 soovitused süsivesikute osas aluseks Eesti soovitustele kiudainete ja lisatavate suhkrute osas.**
- **Võtta Eestis süsivesikute osakaalu soovitus vahemikuks üle kahe aastastele lastele, täiskasvanutele ja eakatele 50-60 %E (Põhjamaades 45-60 %E), arvestades samaaegselt rasvade tarbimissoovitusega.**
  - **Lisatavad suhkrud kuni 10 %E.**
- **Kiudained täiskasvanutel minimaalselt 25-35 grammi** (sõltub energiast – ca 13 g 1000 kcal kohta). Kiudainete tarbimissoovitusele ülempiiri rakendamine ei ole põhjendatud.
- **Üle ühe aastaste ja kuni seitsme aastaste lastele on soovitatav 2-3g/MJ** (8-13 g 1000 kcal kohta), edasi **vajadus suureneb kuni täiskasvanute soovituseni.** On vajalik täpsemad arvestused: laste energiavajaduse alusel arvutada sellest lähtuvalt välja kiudainete vajadus. Vajadusel täpsustada soovitused vanusegrupiti ning kaaluda, kas annaks kasutada lihtsustatud valemit „vanus+8” või „vanus+7”. Eeltoodu osas arvestamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.
- Toitude märgistamisel ei ole täna võimalik eristada mis on lisatavad suhkrud, seetõttu on seda väga keeruline praktikas jälgida, vajalik on soovitustes täpsustav selgitus.

## VITAMIINID JA MINERAALAINED

- **Võtta soovitustes aluseks NNR 2012 toodud soovitused lastele alates 2. eluaastast, täiskasvanutele ja eakatele, va vitamiinide D ja C ning magneesiumi osas.**

### Vitamiin D

- **Võtta aluseks NNR 2012 soovitused vitamiini D kohta lastele ja täiskasvanutele. Täiskasvanutel nagu Põhjamaades, 2-60 aastased 10 µg.**
- **Täpsustada, arvestades Eesti olusid, et NNR 2012 soovitus eakatele 20 µg on Eestis asjakohane juba alates 61. eluaastast, põhjendades Eesti rahvastiku vitamiin D taseme defitsiidi, ning kõrge krooniliste haiguste levimuse ning suurenenud vitamiini D vajadusega tubase eluviisi korral.**
- **Vitamiini D vajadus lastele alates 1-2 nädalast kuni 19 aastaseks saamiseni on 10 µg päevas ning juhtudel, kui tavatoit (sh rinnapiim) ei taga piisavat kogust, võib olla vajalik lisatarbimise soovitus kas rikastatud toitudest või toidulisandina.** Täpsustada, tulenevalt füsioloogilisest soovitusel, kui palju eeldatavalt saadakse toiduga ning mis on sel juhul eeldatav soovitatav kogus toidulisandina, rõhutades vitamiini D vajadust eelkõige tubase eluviisiga isikutele või isikutele kes ei viibi piisavalt päikese käes. Eeltoodud soovitus täpne sõnastamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.
- **Vitamiin D ülempiiriks on 100 µg päevas.**

## Vitamiin C

- **Võtta täiskasvanute ja eakate soovitusel aluseks NNR 2012 soovitusel.**
- **Osades laste eärühmades jätta kehtima 2006. aasta Eesti tootumissoovitusel.**
  - **6-11 kuused imikud 30 mg** (Põhjamaad 20 mg)
  - **12-23 kuused väikelapsed 35 mg** (Põhjamaad 25 mg)
  - **2-5 aastased lapsed 40 mg** (Põhjamaad 30 mg)
  - **6-9 aastased lapsed 45 mg** (Põhjamaad 40 mg)
- Eesti 2006. aasta soovitusel olid kõrgemad väärtused kui eelnevates ja praegustes Põhjamaade soovitusel. Need määrati tulenevalt vajadusest rõhutada Eesti oludes puu- ja köögiviljade vajadust toidus. Põhjamaade soovitusel erineva soovitusel määramine peaks olema tõendatult põhjendatud, nt laste liigesehaiguste suur levik.
- Vajalik on ekspertidel täpsustada NNR 2012 võrreldes kõrgema soovitusel põhjendused. Lahtiseks jäi kas vitamiin C normi täiskasvanutele tõsta 80 mg peale või jätta 75 mg nagu meil praegu ja Põhjamaades. Eeltoodu osas täpsustamine koos põhjendustega teostatakse järgmiseks koosolekuks.

## Magneesium

**Täpsustada, arvestades Eesti olusid, Eestile võrreldes NNR 2012 kõrgem magneesiumi soovitus täiskasvanutele.**

**Magneesiumi soovitus:**

**Naised 320 mg päevas** (Eestis 2006. aastal ja Põhjamaades 280 mg)

**Mehed 380 mg päevas** (Eestis 2006. aastal ja Põhjamaades 350 mg)

- Aluseks on Eesti rahvastiku vähene puu- ja köögiviljade osakaal toidus, kõrge krooniliste haiguste esinemus ning tavapärasest suurem alkoholi tarbimine. Vajalik on täpsustada ekspertidega NNR 2012 võrreldes suurema soovitusel põhjendus. Põhjenduste lisamine teostatakse järgnevas koosolekuks.
- **Teistele eärühmadele võtta aluseks NNR 2012 soovitusel**

## Naatrium

- **Võtta naatriumi soovitusel aluseks NNR 2012 soovitusel.**
- **Mitte esitada soovitusel soo lõikes.** Täiskasvanutel ei ole põhjendatud eristada soovitusel mehed-naised eraldi, **kõigile on soovituslik kuni 6 grammi**, kuna soola hindamine dieetides on väga komplitseeritud, samuti selle jälgimine.
- **Täiskasvanutele tuleb lisada täiendav teave minimaalse vajaduse kohta.**

## Kaltsium

- **Võtta kaltsiumi soovitusel aluseks NNR 2012 soovitusel.**
- Lisada soovitusel teksti, et kaltsiumi ületarbimisel on riskid. On avaldatud erinevaid eerialiitide materjale, kus on kasutatud kõrgemat soovitusel, see vajab ühtlustamist. Kaltsiumi liig on oluline SVH riski osas. Lisaks on tehtud omastatavuse uuringuid, mis näitavad, et väikesema tarbimise korral on omastatavus parem. EFSA-l on suuremad numbrid. On oluline vaadata üle ja võrrelda neid väärtusi, mis hakkavad tulema pakenditele ja mis on antud NNR 2012. Riigiomased soovitusel võivad EL direktiivides toodust erineda, ent seda tuleb teavitamisel arvestada. Eeltoodud asjaolusid võib olla vajalik soovitusel selgitada.

## Seleen

- **Võtta seleeni soovitusel aluseks NNR 2012 soovitusel.** Töörühm nõustus vajadusega seleeni soovitusel suurendada nagu NNR 2012.

## 7. ALKOHOL

- **Võtta aluseks NNR 2012 soovitusel toiduenergia saamise määra osas.**
- **Täiendavalt täpsustada praktilises soovitusel tarbimise riskipiirid meestele ja naistele (aluseks TAI poolt välja töötatud soovitusel).**
- Tuleb arvutada, et NNR 2012 soovitus ei läheks Eesti alkoholitarbimise riskipiiridega vastuollu. Kontrollida, kas soovitus 5 %E jääb meie riskipiiride sisse. Eesti rahvastiku hulgas on osaliselt probleeme alkoholi tarbimismäärade mõistmisega, nt õlu ei peeta alkoholiks. On oluline rõhutada alkoholivabade päevade vajadust nädala lõikes. Eeltoodu osas arvestamine teostatakse järgmiseks koosolekuks.

Protokolliliste otsuste koondamisel osalesid: A. Sammel, T. Pitsi, S. Vaask