

Toitumissoovituste uuendamise II koosolek

28.11.2013

Protokoll

Osalejad: Piret Rajasalu, Tiina Mällo, Heneli Lamp; Kristel-Ehala Aleksejev, Eha Nurk, Tagli Pitsi, Eve-Sooba, Sirje Vaask, Laine Parts, Mai Maser, Tiiu Liebert, Inga Villa, Piret Simm, Sirje Potisepp, Marike Eksin, Siret Dreyersdorff, Haidi Kanamäe, Anneli Sammel.

Kõik osalejad on esitanud huvide deklaratsioonid, eelnevaga võrreldes ei ole kitsendavaid huvide konflikte ilmnenud.

Koosolekul lepiti kokku ja kinnitati soovituste koostamise peamised põhimõtted:

1. Soovitused peavad põhinema teadusuuringutele – kliinilised uuringused ja populatsiooni vaatlusuuringud
2. Eestis on tehtud üksikuid kliinilisi uuringuid, seetõttu tuleb kasutada teistes riikides tehtut ja kvaliteetsetes allikates avaldatut
3. Soovitused on keskmisele tervele eestimaalasele
4. Soovituste üle otsustamisel ei arvestata üksikisikute või üksikute gruppide isiklike eelistuste, suhtumiste hoiakute ja maitseeelistustega
5. Eesmärgiks on luua eeldused heale tervislikule seisundile suurtele elanikkonnarühmadele
6. Põhjamaad on Eestile kliimaatiliselt ja ühiskonnakorralduslikult lähedasim võrdluspiirkond
7. Põhjamaade soovituste koostamine on olnud heale rahvusvahelisele praktikale tuginev läbipaistev ja põhjendatud protsess
8. Võtta NNR5 ja nende koostamise tõenduse ülevaated ja nende koostatud alusmaterjalid aluseks Eesti riiklike toitumissoovituste koostamisele
9. Tuleb arvestada Eesti kultuurilist- ja sotsiaalmajanduslikku tausta
10. Eriküsimuste korral tuleb koondada tõendusmaterjal ning analüüsida komplekselt nii eeldatavat tervisekasu kui riske

Koosolekul tõdeti, et tuleb arvestada, et EU direktiivides toodud päevased normid ja mõõtühikud võivad erineda nii NNR kui Eesti soovitustest. Võimalusel tuleks mõõtühikud ka Eest soovitustes tuua sarnasena EU normatiivides sätestatule (kasutada lisaks MJ ka kJ).

Koosoleku arutelu aluseks oli ettekandes (protokollile lisatud) võrdlused, teemad vastavas järjestuses.

Töörühma arutelu valdkondade lõikes

1. Toiduenergia

Arutelu

Energiasoovitusi mõjutab energia saamiseks arvutatav valem. Eelnevates 2006.aasta soovitudes on kasutatud Harris-Benedicti valemit, mis põhines Eesti kliinilise toitumise praktikast, ent peaks kasutama uuendatud ja aktsepteeritud valemeid. Tuleb arvestada et teist valemit kasutades on energia baastarve väikesem kui eelnevates soovitudes.

Otsused

- Energiasoovituste andmiseks kasutatakse kilodžaule (kJ) ja (kcal), kuna viimased on Eestile spetsiifilised, samuti lähtutakse pakendi märgistuse nõuetest.
- Energiasoovituste arvutamiseks kasutatakse NNR5 kasutatud uusi valemeid (Henry ja Butte valemeid).

Equations for calculating average resting metabolic rate (MJ/day) based on body weight (W, kg) and on W and height (H, m) (Henry, 2005)

Age Year	BEE MJ/d on weight	BEE MJ/d on weight and height
Girls		
<3	$0.246 W - 0.0965$	$0.127 W + 2.94 H - 1.20$
3-10	$0.0842 W + 2.12$	$0.0666 W + 0.878 H + 1.46$
11-18	$0.0465 W + 3.18$	$0.0393 W + 1.04 H + 1.93$
Women		
19-30	$0.0546 W + 2.33$	$0.0433 W + 2.57 H - 1.180$
31-60	$0.0407 W + 2.90$	$0.0342W + 2.10 H - 0.0486$
61-70	$0.0429 W + 2.39$	$0.0356 W + 1.76 H + 0.0448^a$
> 70	$0.0417 W + 2.41$	
Boys		
<3	$0.255 W - 0.141$	$0.118 W + 3.59 H - 1.55$
3-10	$0.0937 W + 2.15$	$0.0632 W + 1.31 H + 1.28$
11-18	$0.0769 W + 2.43$	$0.0651 W + 1.11 H + 1.25$
Men		
19-30	$0.0669 W + 2.28$	$0.0600 W + 1.31 H + 0.473$
31-60	$0.0592 W + 2.48$	$0.0476 W + 2.26 H - 0.574$
61-70	$0.0543 W + 2.37$	$0.0478 W + 2.26 H - 1.070^a$
> 70	$0.0573 W + 2.01$	

^a This equation covers all ages above 60 y

Estimated average daily energy requirements (per kg body weight) for children 1-12 months, assuming mixed feeding (Butte 2005)

Age months	Average daily energy requirements kJ/kg BW per day	
	Boys	Girls
1	486	469
3	411	404
6	339	342
12	337	333

Imikud ja väikelapsed

Arutelu

- Alla aastaste puhul anda energiasoovitused keha kilogrammi kohta, kuid on vajalik protsessis pediatrite seisukoht, mis väärtused tuleb Eestis võtta energiasoovituseks (Põhjamaade uutes soovitustes ca 80, Eestis hetkel 105-115 kcal/ kehamassi kilogrammi kohta). See vahe tuleneb uuendatud energiaväärtuse valemist. Vanustes kuni 6 kuud ja 6-12 kuud ei ole mõistlik anda soovitusi eraldi poistele-tüdrukutele, kuna energiavajaduse vahe on marginaalne. On vajalik täpsustada, kas 13-23-kuused lähevad siia gruppi või juba 2-3-aastaste gruppi.

Otsus

- **Vanustes kuni 6 kuud ja 6-12 kuud ei anta soovitusieraldi poistele-tüdrukutele.**

2- kuni 19-aastased – eelkooliiga (lasteaiaiga) ja kooliõpilased

Arutelu:

Lasteaedade rühmades on erinevas vanuses lapsed, seetõttu iga aasta osas eraldi arvestuste tegemine ei lihtsustaks toidu planeerimist lasteasutustes. Oluline on arvestada, et nimetatud keskmised on vajalikud nt lastekodude teenindamise planeerimiseks

Ettepanek tehti koostada Põhjamaade andmeid aluseks võttes algtabel, kus lapsed on:

- jaotatud vanuseti (lähtudes Eesti haridussüsteemist ning vajadusest kasutada toitumissoovitusi laste puhul peamiselt institutsionaalsel toitlustamisel) järgmistesse gruppidesse:
 - 2-3-aastased
 - 4-5-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)
- esialgsed arvutused teostatakse poiste-tüdrukute kohta eraldi igale grupile
- esialgsed arvutused teostatakse lähtuvalt kehalise koormuse tasemetest PAV 1,4; 1,6 ja 1,8 ning siis otsustatakse, milline PAV võtta aluseks „keskmise lapse” soovituste andmisel ning kas soovitused antakse kõikide vanusegruppide puhul poistele-tüdrukutele eraldi või mõne vanusegrupi (nt lasteaiaaialised) puhul koos.

Otsus

- **Võtta soovituste koostamisel aluseks earühmad, mis sobituvad Eesti haridussüsteemiga (2-3-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).**

Täiskasvanud

Arutelu

Soovitused algavad 18-eluaastast (vanuselises mõttes kattub 18-19 eluaasta nii laste kui täiskasvanute osas, lähtuvalt soovituste kasutamise kohast). Olulise probleemina tõstatati kehalisest koormusest tulenevad energiasoovitused – 2006.aasta soovitustes on kehalise aktiivsuse gruppideks PAL 1,6, 1,8 ja 2,0. Arvestades üldpopulatsiooni kehalise aktiivsuse tegelikku taset, jääb suur osa täiskasvanutest pigem rühma 1,4. 2,0 taset on vähestel, neil juhtudel on tegemist tavapärasest erineva grupiga ja seda saab planeerimisel arvestada. Põhjamaades on võetud energiasoovituse arvestuse aluseks keskmine elanik, tulenevalt mediaanist on üldpopulatsioonile suunatud soovitus arvestatud KMI 23 kohta. Eesti 2006.a. soovitustes eelnevalt oli normaalne KMI vahemik 19-25. On otstarbekam kogu riigi soovitustes lähtuda ühest keskmisest KMI-st.

Tehti ettepanek koostada algtabel energiasoovituste kohta:

- meestele naistele eraldi järgmistes vanusegruppides:
 - 18-30aastat
 - 31-60 aastat – naistele eraldi arvutused 31-40; 41-50; 51-60 aastat
 - 61-74 aastat
 - 75-80 aastat
 - 80-85 aastat
 - 85+ aastat
- kasutades PAL arvutuskoeffitsiente 1,4; 1,6 ja 1,8
- kasutades KMI 20 ja 23

Vanemates earühmades kuulub arvestuste alusel otsustamisele detailsemate earühmade vajadus, samuti keskmine KMI.

Otsused:

- **Võtta energiasoovituse arvestuse aluseks kolm olulisemat kehalise aktiivsuse rühma, PAL 1,4, PAL 1,6 ja PAL 1.8.**
- **Võtta energiasoovituste vanuserühmade aluseks NNR5 earühmad ning lähtuvalt arvutustulemustest otsustada erisused.**

2. Kehaline koormus

Arutelu

Vaja soovituste tekstilisada definitsioonid nii laste kui täiskasvanute osas, kus tuleb lahti selgitada, mis on mõõdukas aeroobne treening, mis tähendab inaktiivne, mis on inaktiivsuse alampiir ja ülempiir.

Kehalise aktiivsuse soovitus täiskasvanutele sõnastada nagu NNR5-s (Vähemalt 150 minutit mõõdukat kehalist koormust nädalas või 75 min suurt kehalist koormust nädalas. Võib ka kombineeritult.) 2006. aasta soovitustes oli vähemalt 30 minutit mõõdukat koormust igapäevaselt, lastel 60 minutit. Kehalise aktiivsuse olulisust tuleb rõhutada.

- Teksti koostamisel täpsustada, kas lihastreening lisada lastele?
- Tuua välja ka need tegevused (ujumine, suusatamine jne)
- Lisada täiskasvanute juurde 300 minutit nädalas kui võimalik kasusaamise ülempiir. Arutleti, et arusaadavam esitlus võiks olla mitte minutites, vaid tundides.

Otsus

- **Kehalise aktiivsuse soovitus aluseks võtta NNR soovitused nii täiskasvanutele kui lastele**

3. Valgud

Imikud ja väikelapsed

Arutelu

Kuna ELS ja EPS ei osalenud, on oluline täpsustada soovitused pediatritega ja perearstide/õdedega.

- Kuni 6 kuud - 7-10%E-täpsustada, kas seda on vajalik siin välja tuua (nende imikute puhul, keda ei toideta rinnapiimaga, vaid asendaja ja lisatoiduga)
- 7-11,9 kuud - 7-5%E
- 12-23,9 kuud – 10-15 %E

Lapsed alates 2. eluaastast, täiskasvanud ja eakad

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

Otsus

- **Võtta valgusoovitustes aluseks NNR5 toodud soovitused lastele alates 2. eluaastast, täiskasvanutele ja eakatele.**

4. Toidurasvad (sh rasvhapped ja kolesterool

Arutelu:

Rasvhapped: Nõustuti kõikide vanusegruppide osas NNR5 soovitustega

Rasvade %E

- Alla 6-kuuste puhul on vajalik pediatrite seisukoht, kas jääb kehtima 2006 soovitus 40-55 %E
- 6-11 kuu vanused 30-45 %E ja 12-23 kuu vanustel 30-40 %E
- Rasvade 40 %E soovituste osas peame tegema eraldi koosoleku, on vajalik detailsemalt vaadata soovituse põhjendatust. Vajalik teha eraldi ülevaade Põhjamaade uuringutest, nende uuringud ei näidanud tervisekahju. Millised on need rasvhapped, mida eestlane tegelikult saab (tahked, vedelad rasvad)? 40 %E võib olla probleemne Eesti kontekstis arvestades haigestumust ja tarbimisharjumusi. Arutleti, kas elanike arusaamad ja tervisekommunikatsioon on piisav, selleks, et rasvaprotsendi suurendamisel tagada nõustamine ja kliendi arusaamine sellest et 40%E on lubatud vaid juhul, kui on tagatud asjakohane rasvhappeline koostis. Peamiseks monoküllastamatarasvhapete allikaks Eesti kontekstis saab olla rapsiõli. Peab analüüsima, mis on praegused rasvade allikad eestimaalaste toidus ning kas on eeldatav, et saavutatakse tulemus monoküllastamatarasvade osas.

Kolesterool

- Soovitus alla 300 mg/päevas.
- Kellel on risk (SVH, diabeet), sellel alla 200 mg /p ja Eesti soovitus kirjeldatakse numbriliselt.

Täiendavalt on vajalik lisada soovituste teksti kolesterooli soovitus meditsiinilise põhjendus.

Otsused

- **Võtta rasvhapete ja kolesterooli osas aluseks NNR5 soovitused.**
- **Eesti soovitustes tuua välja kolesterooli soovitus numbriliselt (300 mg/ päevas) ning lisada tervisealane põhjendus.**
- **Järgneval koosolekul aruteluks on rasvade soovitus ülempiir koos täpsustava põhjendusega.**

5. Süsivesikud (sh kiudained)

Arutelu

Üle 2-aastased lapsed, täiskasvanud ja eakad – süsivesikute soovitus 45-60%E ja lisatavaid suhkruid max 10 %E. Arutati, et toitude märgistamisel ei ole täna võimalik eristada mis on lisatavad suhkrud, seetõttu on seda väga keeruline praktikas jälgida.

On vajalik täpsustada ka soovitused alla 2-aastastele lastele

Kiudained

- Täiskasvanutel 25-35 mg
- Kiudainete tarbimissoovitusele ülempiiri rakendamine ei ole põhjendatud
- 2-7-aastaste lastele on antud soovitus 2-3g/MJ ja et edasi suureneb kuni täiskasvanute soovituseni. On vajalik täpsemad arvestused: lastele energiavajadus, kiudainete vajaduse ja vajadusel võetakse vastu soovitused vanusegrupiti.

Otsus:

- **Võtta Põhjamade soovitused süsivesikuteosas aluseks Eesti soovitustele, s.h. kiudainete ja lisatavate suhkrute osas.**

6. Vitamiin D

Arutelu

- On soovitus anda toidulisandina lastele alates 1-2 nädalast (või 5. elupäevast – on vajalik pediatrite seisukoht) kuni 2 aastaseks saamiseni.
- Täiskasvanutel nagu Põhjamaades - 2-74 aastased 10 mikrogrammi
- Vajalik on täpsustada, mis vanusest võiks Eestis rakendada soovitus 20 mikrogrammi (mis vanusest on eakad vitamiini D kontekstis eakad)
- 100 mikrogrammi päevas ülempiiriks

Otsused

- **Võtta aluseks NNR5 soovitused vitamiin D kohta lastele ja täiskasvanutele.**
- **Täpsustada järgmisel koosolekul, arvestades Eesti olusid, kas Põhjamaade soovitus eakatele 20 mikrogrammi on asjakohane alates 75 eluaastast või juba alates 65 eluaastast.**

7. VitamiinC

Arutelu: Eesti 2006. soovitustes olid kõrgemad soovitused kui eelnevas ja praeguses NNR-s. Need määrati tulenevalt vajadusest rõhutada Eesti kontekstis puu- ja köögiviljade vajadust toidus.

Põhjamaade soovitusest erisoovituse määramine peaks olema tõendatult põhjendatud.

- Väiksemad lapsed nagu NNR5
- Palume ekspertidel täpsustada, kas 6-9a lastel oleks soovitus NNR5 võrreldes erinev ja kui jah, siis mis põhjenduse alusel

Otsused

- **Võtta täiskasvanute soovitustes aluseks NNR soovitused.**
- **Täpsustada, arvestades Eesti olusid, kas Eestile on asjakohane Põhjamaade soovitus laste eärühmades.**

8. Naatrium

- Laste soovitus on sama NNR5 soovitus
- Täiskasvanutel ei ole põhjendatud eristada soovitusi mehed-naised eraldi, kõigile 6 grammi. Soola hindamine dieetides on väga komplitseeritud, samuti selle jälgimine, seetõttu ei ole vajalik eristamine soovitustes mehed- naised.
- Täiskasvanutel tuleb lisada täiendav teave minimaalse vajaduse kohta

Otsus:

- **Võtta naatriumi soovituste aluseks NNR5 soovitused. Mitte esitada soovitus soo lõikes.**

9. Toitainete tihedus

Arutelu: EFSA-l on palju suuremad numbrid. On oluline vaadata üle ja võrrelda neid väärtusi, mis hakkavad tulema pakenditele ja mis on antud NNR5. Riigispetsiifilised soovitused võivad EU direktiivides toodust erineda, ent seda tuleb teavitamisel arvestada.

Kaltsium

Lisada teksti, et kaltsiumi ületarbimisel on riskid. Kaltsiumi liig on oluline kardiovaskulaarse riski osas. Lisaks on tehtud omastatavuse uuringuid, mis näitab, et väikesema tarbimise korral on omastatavus parem. On avaldatud erinevaid erialaliitude materjale, kus on kasutatud kõrgemat soovitust, see vajab ühtlustamist.

Otsus:

- **Võtta kaltsiumi soovituste aluseks NNR5 soovitused.**

Magneesium

- Eksperdid on viidanud, et teatud põhjustel võiks see olla suurem. Ühe lisaasjaoluna võib arvestada Eesti tavapärasest suuremat alkoholitarbimist. Vajalik on täpsustada ekspertidega, kas on vajalik erisus -NNR5 või kui suurem, siis anda põhjendusi.

Otsus:

- **Täpsustada, arvestades Eesti olusid, kas Eestile on asjakohane Põhjamaade soovitus.**

Seleen

- Töörühm aktsepteeris vajadust seleeni soovitust suurendada nagu NNR5

Otsus:

- **Võtta seleeni soovituste aluseks NNR5 soovitused.**

10. Alkohol

Arutelu

Tuleb üle arvutada, et NNR5 soovitus ei läheks Eesti alkoholitarbimise riskipiiridega vastuollu. Kontrollida, kas soovitus 5 %E meie riskipiiride sisse. Probleeme on alkoholi tarbimismäärade mõistmisega, nt õlu ei peeta alkoholiks. On oluline rõhutada, et on vajalikud alkoholivabad päevad.

Otsused

- **Võtta aluseks NN5 soovitused toiduenergia saamise määra osas.**
- **Täiendavalt täpsustada praktilises soovitustes tarbimise riskipiirid meestele ja naistele (aluseks TAI poolt välja töötatud soovitused)**

KOKKUVÕTE:

2014. aasta alguses tuleb leida vastused nendele küsimustele, mis praegu jäid lahtiseks.

Järgmine koosolek planeeritakse märts-aprill 2014.

Protokoll saadetakse kõigile läbi vaatamiseks ja täienduste-paranduste tegemiseks. Protokoll otsused avaldatakse peale selle ülevaatamist kõigi osapoolte poolt.

Protokollija: Anneli Sammel;

täiendanud Tagli Pitsi ja Sirje Vaask