

## Eesti riiklike toitumissoovituste uuendamine

Paneelgrupi 8. koosolek

15.09.2015 Tallinn, hotell Meriton kell 11-17.00

### Protokoll

**Osalejad:** Anneli Sammel, Tagli Pitsi, Eha Nurk, H. Noormets (TAD); Sirje Vaask, Saima Kuu, Piret Vacht (TLÜ), Eve Sooba (ETAS); Piret Rajasalu, Heneli Lamp (VTA); Maia Radin, Katrin Lõhmus (MEM); Sirje Potisepp (Toiduliit); Marike Eksin (SoM); Mai Maser (ETÜ); Inga Villa (TÜ); Laine Parts, Piret Simm (TTK); Kristel Ehala-Aleksejeva (TÜK); Le Vallikivi (EPS); Reet Raukas (Lastearstide Selts)

### Toitumissoovituste eelnõu arutelu

Kasutatud mõistetes täpsustati mõiste „Toiduvalkude bioväärtus“. Inglise keeles jätta paralleelsed mõisted. Tekstis kasutame UL ja LI. Vaadatakse üle toiduohutusega seotud mõisted.

Ei lisata definitsioone prospektiivsetele kohortuuringutele jne, vaid lisatakse viide, kust epidemioloogia kohta enam infot saab.

Liikumissoovitustes vaadatakse üle kirjandusallikad. Lisa 2 MET väärtused pulsi järgi- pigem saab kasutada vastava valdkonna spetsialistidele mõeldud materjali, lisades selgituse krooniliste haiguste põdejatele ja ealistele iseärasustele. Kasutatakse lühendit PAL, mis tähendab põhiainevahetus + liikumine, on üldkasutatav ja tuntud mõiste.

Toiduenergia on antud NNR2012-s antud MJ-des, kas kasutada ainult kcal või MJ ja kcal.

Toitumissoovitustes täpsustatakse 2006.aasta seisukohta, kus üle keskeas inimese soovitatav KMI on 20-27. Eakate puhul on vajalik alakaalulisuse problemaatika lisamine.

Valkude grammiline alampiir 0,8 või 0,9 osas kujundatakse seisukoht järgmiseks korraks.

Rasedate ja imetavate emade PUFA suhe tuleneb 2006. aasta soovitustest. Täpsustatakse rasedate veevajadus. Imikute ja väikelaste rasvade vajadus tuleneb NNR2012-st. Väikelastele on soovitatav K-vitamiini manustamine.

Kiudainete soovitus on naistel ja meestel minimaalselt 25 ja 35 g päevas.

Toitumis- ja liikumissoovitustes vajalik lõppversioonis ühtlustada mõistete ja lühendite kasutamine.

### Toidusoovituste visuaalse esitluse eelnõu arutelu

Tutvustati visuaalse esitluse eelnõu, püramiidi aluseks on soovitustele vastav nädala toit.

Püramiidi juures tuua välja ka liikumine ning vesi, vajalik on agentuuril hinnata, mil viisil on see võimalik püramiidi juurde integreerida. Osa liikumisega seotud tegevusest võib olla visuaalselt kuvatud ka unena (puhkamisena), mis võimaldab rõhutada piisava une tähtsust lisaks liikumisele.

Lühidalt saab toiduohutust puudutavat infot lisada vajalike toitude/toidugruppide juurde.

Töörühmale saadetakse toidupüramiidi koondamise alusmaterjal ning töörühm saab oma ettepanekud toiduainete osas esitada enne püramiidi pildistamist.

### **Edasised tegevused**

1. Iga töörühma liige kommenteerib kokkulepitud peatükke nii, et kõik peatükid saaksid üle vaadatud vähemalt kahe töörühma liikme poolt.
2. Töörühma liikmed edastavad TAI-le konverentsile kutsutud sihtrühmade orienteeruvad suurused või isikud, keda kutsuda. Kokku on tutvustuskonverentsile oodatud kuni 300 inimest.
3. Kõik töörühma liikmed valmistavad järgmiseks koosolekuks ette toitumissoovituste rakenduskavva meetmeid, arvestades oma töövaldkonda.

Järgmine koosolek on 2. oktoobril kl 11.

Päevakorras:

1. Toitumissoovituste rakenduskava
2. Konverentsi korraldusega seotud küsimused
3. Toitumis- ja liikumissoovituste eelnõu peatükid

Protokollis: Anneli Sammel