

Eesti riiklike toitumissoovituste uuendamine

Paneelgrupi 6. koosolek

27.03.2015 Tallinn kell 10.45-17.00

Protokoll

Osalejad: Anneli Sammel, Eha Nurk, Tagli Pitsi (TAI); Sirje Vaask, Saima Kuu, Piret Vacht (TLÜ); Haidi Kanamäe, Katrin Lõhmus, Siret Dreyersdorff, Maia Radin, Meeli Riitsaar (Põllumajandusministeerium); Inga Villa (TÜ tervishoiu instituut); Mai Maser (Eesti Tervisedenduse Ühing); Kristel Ehala-Aleksejev (TÜK Androloogiakeskus); Piret Raudsepp (EMU); Mihkel Zilmer (Tartu Ülikool); Tiit Liebert (TTÜ); Ülle Einberg, Reet Raukas (Eesti Lastearstide Selts), Eve Sooba (ITK, Taastusarstide Selts), Marike Eksin (Sotsiaalministeerium), Piret Simm (Tartu Tervishoiu Kõrgkool); Piret Rajasalu (VTA), Tiina Hiis (Mällo), Heneli Lamp (VTA); Kadri Tiitso (Toiduliit).

1. Huvide deklaratsioonid

A. Sammel - Huvide deklaratsioonide ülevaatamisel on enamused väitnud, et muudatusi ei ole olnud. Muudatused on esitanud Sirje Vaask, Saima Kuu, Piret Vacht, Mihkel Zilmer, Reet Raukas, Eve Sooba. Huvide vaadati üle ning otsuseid mõjutavaid huvisid ei leitud. Toiduliit ei saa osaleda hääletusel, kuid võib töögrupist osa võtta.

S. Vaask – teen ettepaneku et huvide uuendatud deklaratsioonid peaks esitama kõik, kuna 3 aastat on möödunud.

Kokkuvõte: kõigil esitada deklaratsioonid 2015 aasta seisuga, ka juhul kui ei ole muudatusi, siis allkirjastada olemasolev huvide seis aastal 2015.

2. Mõisted

T.Pitsi – vajalik on ühtlustada mõistetes sõnade kasutust ning kasutada enamasti mõiste toit.

K. Lõhmus – definitsioonid on hetkel erinevad, kus on eristatud toit, toiduaine ja roog. Imiku piimasegu ja jätkupiimasegu mõisted on olemas määrustes.

E. Sooba – mõistete osas võib vajadusel kaasata erialaterminoloogia eksperte. Mõistes ei ole näha aeroobse treeningu kasu, tuleb sõnastuses kasutada positiivset lähenemist.

M. Zilmer – mõistete esitamine vajab sissejuhatavat osa. Rahvusvaheliselt kasutatakse erinevaid mõisteid ja keelekasutusi, on vajalik määratleda mõisted Eesti jaoks. Mõisted võiks üle vaadata terminoloogia komisjon, samuti on vajalik kooskõlastamine erialaseltsidega. Metaboolne sündroom on teatud kombinatsioonide loend – ühest mõistet anda ei ole võimalik. Mõistes antioksidant kasutada pigem mõistet ained.

S. Kuu – MET osas mõisted on korrigeeritud, juurde tulevad kerge, madal, mõõdukas ja kõrge kehaline intensiivsus. Metaboolne sündroom – kas oleks vajalik kirjeldada mõisteid, tärniga tekstis ja joone all.

K. Ehala-Aleksejev – vööümbermõõdu osas tuleb täpsustada, kas see kehtiv kõigi puhul.

R. Raukas – teen ettepaneku lisada ka „osaline rinnaga toitmine“, hetkel ainult „täielik rinnaga toitmine“. E. Sooba- kas oleks vajalik lisada mõiste „rasvumine“.

M. Maser ja Ü. Einberg - kaaluda mõiste glükeemiline indeks lisamist.

S. Vaask- toitumissoovitused ei ole õpiku ülesandes, ei pea võtma eesmärgiks kõike temaga seotut lahti selgitada, mida soovitustes ei käsitleta. Soovituste mõisted saavad anda sisendi ka teistesse Eestis kasutatavatesse mõistete sõnastikesse.

Kokkuvõte: mõisted jagada rühmadesse, ei esitata tähestikulises järjekorras. Lisada sissejuhatus ja põhimõisted algusesse, spetsiifilised mõisted peatükkide juures. Lisada toiteväärtuse mõiste, rasvumine, vaadata üle vööümbermõõdu mõisted. Liikumise intensiivsuse mõisted jagada kolme kategooriasse. Kasutada mõistet antioksidantsed ained. Metaboolne sündroom lahti selgitada tekstis.

Mõisted kooskõlastada asjaomaste erialaseltsidega.

A. Sammel – protsessi kohta on laekunud pöördumine, tegemist on eksitava pealkirjaga materjaliga.

M. Zilmer – tasakaalustatud toitumine on peamiselt taimsel põhinev, ent lisaks loomseid allikaid sisaldav toit. Riiklike soovitusetega ei käsitleta tootumisega seotud eriküsimusi.

K. Lõhmus – on vajalik on reguleerida õiguslikul tasemel protsess, kus soovitakse eritingimusi, nt lasteaedades-koolides.

Kokkuvõte: Eesti toitumissoovitused ei käsitle enesepiiratud toitumist. Peale soovitude vastuvõtmist võib moodustada eraldi töörühmad enesepiiratud toitumise käsitlemiseks institutsionaalse tootlustamise korralduses.

Töörühma töö toimus kolmes rühmas

- Liikumine
- Toidu ohutus ja jätkusuutlik tarbimine
- Toidusoovitused

3. Liikumine

Marika Eksin, Piret Raudsepp, Saima Kuu, Eve Sooba, Reet Raukas, Piret Simm, Anneli Sammel

S. Kuu tutvustas Tartu Ülikooli, Kehakultuuri teaduskonna Liikumislabori töögrupi – Merike Kull, Jarek Mäestu, Eva-Maria Riso – ettepanekuid- praktiliste liikumisnäidete nimekirja täiendamine ja esile toomine laste ja noorukite liikumissoovituste alapeatüki sees. Laste liikumine ei ole ainult keheline kasvatus ja sportlikud treeningud, vaid sinna alla käib ka näiteks mängimine jm kehalised tegevused. Vajalik liikumissoovituste sisulist lahtikirjutamist ka eakate osas.

Töögrupp otsustas panna viite liikumissoovitustesse, et „kehalise aktiivsuse hulka kuuluvad tegevused „spordist ja vaba aja tegevustest kuni koduste toiminguteni“, ning seetõttu ei peetud näidete toomist oluliseks. Liikumissoovituste peatükis taastatakse ka erinevate tegevuste MET väärtuste tabel, kus on rohkem näiteid kehalise aktiivsuse võimaluste ning intensiivsuse kohta.

Täpsustada, et „Vajaliku liikumishulga võib koguda vähemalt 10-minut järjepanu kestvate tegevustena“.

Kaaluda, kuidas esitada fakte füüsilise aktiivsuse kasulikkusest, mis toob protsentuaalselt välja erinevate haiguste riskiteguri vähenemise liikumisharrastuse tulemusena.

Ühtlustada treeningvormide intensiivsuse terminid.

E. Sooba - õlekaaluliste ja rasvunute puhul on vajalik täpsustada, et „jooks, järsud pöörded, hüpped ja kontaktsportialad on liigestele liigselt koormavad ning ei sobi ülekaalulistele.“

Täiendada eelmisel koosoleku esitatud MET tabelit järgmiste tegevustega: seenelkäimine, marjade korjamine, akende pesu, peenarde tegemine, maa kaevamine jm rekreatiivsed tegevused.

Arutluses oli TÜ kolleegide ettepanek tõsta laste ja noorukite päevane liikumisnõue 60-90 minutini.

Töögrupi seisukoha alusel kuni 90 minutit soovitus osas ei ole konkreetseid uuringuid, millele toetuda ja viidata.

Kokkuvõte: Liikumise peatükk esitada kinnitamiseks järgmisel töörühma koosolekul.

4. Toidu ohutus ja jätkusuutlik tarbimine

Piret Rajasalu, Heneli Lamp, Katrin Lõhmus, Siret Dreyersdorff, Meeli Lindsaar, Kadri Tiitso, Sirje Vaask, Piret Vacht (kirjalikud märkused ja koondarutelu)

M. Zilmer -jätkusuutlik tarbimise osa tuleb üle vaadata – fookuses ei peaks olema vaid kehamassiindeksi langetamine, vaid vaadata ka teisi aspekte. Taimset tuleb süüa rohkem, ent lisaks on vajalikud kõrgekvaliteedilised valgud.

K. Lõhmus – põhjamaade soovitusel toiduohutuse teemat käsitletud ei ole. Eesti osa põhineb eksperthinnangutel ja materjalidel. Ettepanek on lisada juurde ka riskihindamise teema, lisaks vastavad mõisted (mõistete juurde) ning toiduga kokkupuutuvate materjalide osa. On vajalik täpsustada, kas käsitleda ka toiduohutuse tagamise üldist süsteemi. Mõistet „loodusidentne“ pigem mitte kasutada,

S. Vaask – vajalik on vaadata seost tervikuna ning et ei oleks jätkusuutliku tarbimise osas dubleerimist varasemates peatükkides toodavaga. Võib täpsustada näiteid ka arenduste kasulikkusest (aretatud riis). Täpsustada, kuidas suhtuda toidulisandisse, milles toitaineit päevasest võrdluskogusest 100 või rohkem %. Lisatabelis võiks olla käsitletud ka vesi ja mineraalvesi.

P.Rajasalu- vaatame üle mikrobioloogia osa, meil on täiendusetpanekuid. Märgistusel ei saa kasutada loodusidentne vms, lihtsalt „säilitusained“. Peame lähtuma lisaaaine määrusest. Peaks käsitlema ka nitraatide teemat. Võib asendada kogu tekst toiduohutuse 5 võtmega. Lisada mõistete osasse ka „toitumisalane teave“, „võrdluskogus“.

H. Lamp- kui on peatüki põhised mõisted, siis kajastada peatüki juures, teisel juhul mõistete juures.

M. Lindsaar annab põhjaliku ülevaate jätkusuutlikku tarbimise peatüki koondamisest koostöös valdkonna ekspertidega, alusmaterjaliks on FAO ja OECD materjale. Kui rääkida jätkusuutlikust tarbimisest, siis peame rääkima ka jätkusuutlikust tootmisest. Sisse on toodud ka mahetootmine, kuna teema on arutlusel ühiskonnas ja küsitav on nii selle mõjukeskkonnale kui tervisele.

P. Vacht –ettepanek lisada juurde vee kuluga seonduv teave toidu tootmisel.

S.Vaask – täna on liha tarbimine üle soovitatava, oluline on vähendada tarbitava liha koguseid soovitatavani.

Kokkuvõte: Toidu ohutuse peatüki osas esitatakse soovitusel 17. aprilliks, kinnitamisele järgmisel töörühma koosolekul.

5. Toidusoovitused

Tagli Pitsi, Mihkel Zilmer, Tiiu Liebert, Laine Parts, Mai Maser, Kristel Ehala-Aleksejev, Inga Villa, Ülle Einberg

Täpsustati rühmadesse kuuluvus (nektarid, kaerapiim, riisipiim, mandlipiim). Lisada selgitus, mis on rasvavõided, margariinid, definitsioon. Juurde tuua rikastatud veed, mineraalvesi. Vajalik täpsustada kuhu kuuluvad mitmest komponendist tooted.

Teraviljade vähendamisel tuleb köögiviljade osa suurendada. Ei tee vahet soovitatavatel ja mittesoovitavatel toidugruppide paigutuses. Põhjendus pähklite soovitusel osas.

Teha juurde 1400 kcal menüü, vajadus on suur sellise menüü järele. Täpsustada, et mida väiksem on toiduenergia, seda kvaliteetsem peab olema allikas.

S. Vaask - piimatoodete rasvasisalduse juures näitas süstemaatiline ülevaade, et rasvased piimatooted olid pigem positiivses korrelatsioonis kehakaaluga.

K.Ehala- kogused piimatoodete osas on 7-8 portsjonit. Tarbija ei adu portsjoni suurust. Võiks anda soovitusel - eelista madalama rasvasisaldusega toodet.

Täpsustada tekstis taldrikureegel. Alkoholi kohta tuleb eraldi peatükk (maiustuste arvelt).

Kokkuvõte: Vajalikud on materjali täiendused toidusoovituste osasse.

6. Muud teemad

Toidulisandi soovitus

T. Pitsi- vaatame üle rikastamise osa, vitamiin D lisandina kellele ja palju (rasvlahustuvana). Alates teisest elunädalast kuni 2 eluaastani 10 µg aastaringelt. Rasedad ja rinnaga toitvad emad 10 µg. Vanusegrupp 2-19 aastat 8 µg. Eakate kogus vajab täpsustamist, üle 60 a aastaringelt 20 µg. Kui tavatoit ei taga, kas siis vajalik lisand vanusegrupis 2-60 aastased kuni 10 µg?

T. Liebert- 8 µg lisandina ei oma tervisemõju.

E. Sooba -osteoporoosi probleemi puhul vajalik üle 60 a 800-1000 IU, seega kattub.

M. Zilmer- vitamiin D defitsiit on sage, aastaringne soovitus on põhjendatud, vajadusel kord aastas võiks vitamiin D taset mõõta.

Kokkuvõte: Kui tasakaalustatud toidus on vitamiin D soovitatavast vähem siis soovitame 2-60 aastastele kuni 10 µg ning üle 61 aastastele 20 µg, vajadusel aastaringelt.

Kofeiini soovitus

K. Lõhmus- EFSA kofeiini hinnang veel ametlikult kinnitamata, see dokument on hetkel avalikuks konsultatsiooniks.

T. Pitsi- kuna EFSA dokument veel kinnitamata, siis arutelu järgneval koosolekul.

7. Liikumis- ja toitumissoovituste kinnitamise ajakava, edasine tegevus- ja ajakava toitumissoovituste väljaandmiseks ja rakendamiseks

T. Pitsi –kavandatud on konverents 5.11.2015. Tekstid peavad koostajate poolt hiljemalt juunis olema valmis. Koostajate poolt lõplikud parandused viiakse sisse augustis.

KOKKUVÕTE: Protokoll saadetakse kommenteerimiseks ning avaldatakse koos täiendatud kumulatiivsete otsustega. Järgneval koosolekul on päevakorras toidusoovitused, soovituste visualiseerimine, kofeiini tarbimine.

Järgmine koosolek toimub 12 mail 2015 Tallinnas.

Protokollisid: S. Vaask, K. Lõhmus, S. Kuu

NB! Käesoleva protokollis lisa on dokument, mis koondab varasematel koosolekutel vastuvõetud otsused ja asjaolud soovituste dokumendi koostamiseks (edastatav nt roheline raamatu töörühmale).