



Tervise
Arengu
Instituut



Lihtsad toitumissoovitused alkoholi liigtarvitamisest taastujale

2021

See trükis on mõeldud neile, kes on pikema aja jooksul alkoholi liigtarvitanud, kuid soovivad alkoholitarvitamist vähendada või sellest loobuda. Tervislike harjumuste juurutamine ja enda vajaduste eest hoolitsemine on selles protsessis tähtsal kohal. Toitumisel on oluline roll nii füüsilise kui vaimse tervise toetamisel. Tervislike söömisharjumuste ning tasakaalus ja mitmekesise toiduvalikuga on võimalik parandada füüsilist ja vaimset enesetunnet ning liikuda seatud eesmärkide suunas.

Alkoholi tarvitamisel on toitumisega seotult mitmeid mõjusid:

1. Alkoholi pikaajaline liigtarvitamine mõjutab negatiivselt seedetrakti tööd ja takistab organismi toitainete omastatavust isegi kui süüa tervislikult
2. Alkoholi liigtarvitamisega kaasneva oksendamise või kõhulahtisusega toimub ka toitainete väljutamine ja vedeliku tasakaalu rikkumine
3. Alkoholi liigtarvitamine kombineerituna halbade toitumisharjumustega kahjustab eelkõige maksa, seedetrakti, kopse ja aju
4. Alkoholi tarvitamine tõstab veres triglütseriidide (rasvade) taset. Triglütseriidide kõrge sisaldus veres on südamehaiguste riskitegur ning seotud maksa rasvumisega
5. Alkohol mõjutab vereloomet ja võib tõsta raua (erinevalt teistest toitainetest) imendumist. Raua liiasus organismis seondub erinevate organite kahjustusega
6. Alkoholi tarvitamine mõjutab inimese mikrobioomi suust kuni jämesooleni:
 - ◆ suureneb haigust tekitavate bakterite arvukus suus
 - ◆ suureneb nende bakterite arvukus seedetraktis, millega võib kaasneda põletikuliste protsesside aktiveerumine või lekkiva soole sündroomi teke. Lekkiva soole sündroomi korral on liigselt alkoholi tarvitavatel inimestel vähe neid baktereid, mille toodetav lima kaitseb kehaõõnt ja (sise)organeid bakterite sissetungi eest
 - ◆ liigselt alkoholi tarvitavatel inimestel väheneb nende bakterite osakaal, mis hoiavad kontrolli all põletikulisi ja vähkkasvajate arengut pärssivaid protsesse ning osalevad hormonaalsetes protsessides, sh söögiisu reguleerimises
7. Alkohoolsed joogid annavad energiat, kuid ei sisalda vajalikke toitaineid (valke, rasvhappeid, kiudaineid, mineraalaineid, vitamiine)



1 gramm puhast etanooli sisaldab 7 kcal. Osades jookides on lisaks suhkruid, mis annavad lisaenergiat. Näiteks 200 kcal sisaldub:

- ◆ 1 pudelis (500 ml) 5%lise alkoholisisaldusega õlles
- ◆ 2 klaasis (á 150 ml) 10%lise alkoholisisaldusega veinis
- ◆ pisut rohkem kui 1,5 pitsis (á 40 ml) kanges likööris
- ◆ pisut rohkem kui 2 pitsis (á 40 ml) viinas
- ◆ ühes serveeringus (80 ml) viskis

Alkohol võib sõltuvalt tarvitamise sagedusest, viisist, kogusest, aga ka joogi tüübist nii tõsta kui vähendada söögiisu ning mõjutada toiduvalikuid. Seega võib alkoholi pikaajaline liigtarvitamine põhjustada nii ala- kui ülekaalulisust.

- ◆ **Normaal- või alakaal** esineb pigem juhtudel, kui tarvitatakse rohkelt alkoholi (enamasti kangeid alkohoolseid jooke), samal ajal kui toidulaud on kasin ja ühekülgne. Mõnikord piiratakse toiduvalikut ka teadliku otsusena, et vältida kehakaalu tõusu. Väheses söömises tõttu ei saada piisavalt energiat ning puudu jääb väga paljudest toitainetest.
- ◆ **Ülekaal või rasvumine** esineb pigem juhtudel, kui tarvitatakse ohtralt alkoholi (pigem õlut ja veini, vahel ka kangemaid jooke), samal ajal tavapäraselt või ka rohkelt süües. Sellisel juhul saadakse energiat soovituslikust kogusest rohkem, kuid suure tõenäosusega jääb sellegi toitumismustri puhul puudu vajalikest toitainetest.

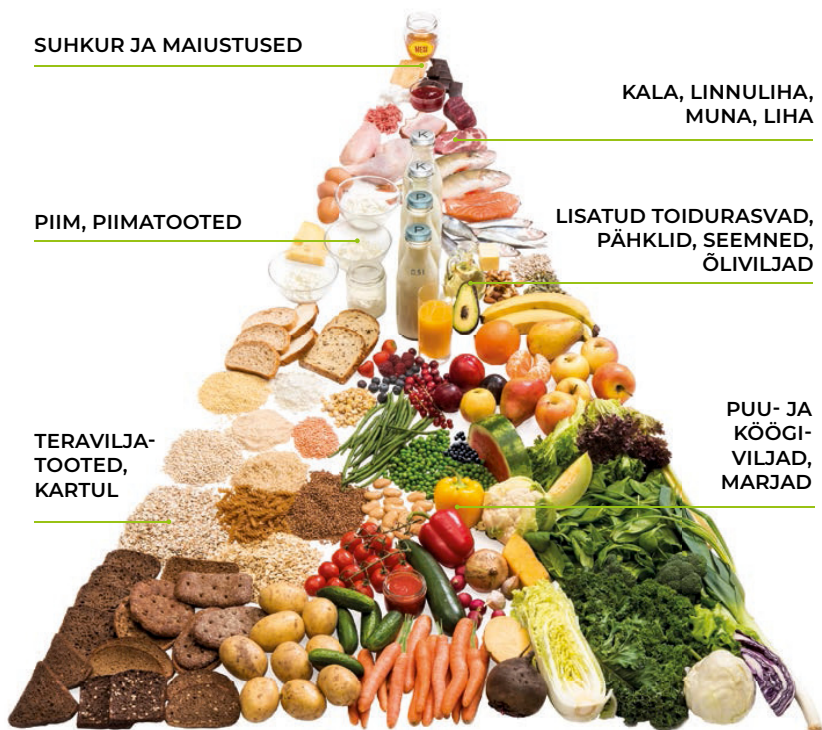
Alkoholitarvitamise mustrist sõltumata ei sisalda toiduvalik enamasti vajalikul määral kõiki toidugruppe, mistõttu kujuneb välja **vaegtoitumus**. Vaegtoitumus võib esineda isegi siis, kui inimene on normaalkaalus.

Vaegtoitumus tähendab nii energia liiga vähest saamist kui ka mõne üksiku või paljude toitainete pikaajalist defitsiiti.

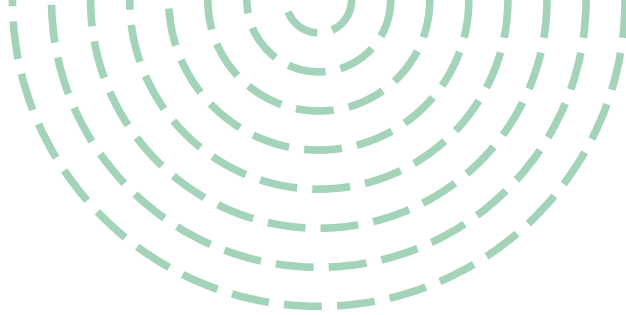
Alkohol mõjutab kõikide toitainete, eriti aga vitamiinide ja mineraalainete, kättesaadavust toidust ja seeläbi nende hulka organismis. Lisaks mõjutab alkohol ajutegevust ja hormoonide tootmist, vaimset tervist ja põhjustab unetsükli häireid. Selleks, et organism saaks kõiki toitaineid piisavalt, tuleb süüa tasakaalustatult ja mitmekesiselt toite kõikidest põhitoidugruppidest:

- ◆ tärkliiserikkad toidud – teraviljatooted ja kartul
- ◆ puu- ja köögiviljad, marjad
- ◆ piim ja piimatooted
- ◆ kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted
- ◆ lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad

Viis põhitoidugruppi on kujutatud toidupüramiidina. Toidupüramiid näitab, kui palju peaks inimene ligikaudu koguseliselt igast toidugrupist nädalas sööma, kui ta kulutab päevas umbes 2000 kcal energiat.



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral



Mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine aitab alkoholi liigtarvitamisest taastumisel ja tervislikuma eluviisi saavutamisel ning toetab organismi vajalike ainete saamisega ehk:

- ◆ paraneb organismi kaitsevõime
- ◆ väheneb võimalus uute haiguste tekkeks või olemasolevate süvenemiseks
- ◆ paraneb uni ja tõuseb energiatase
- ◆ paraneb meeleolu, vähenevad tujukõikumised, ärevus ja agressiivsus
- ◆ väheneb võimalus tagasilangusteks

Alkoholi liigtarvitamise tagajärjel on enam levinud A-, C-, E-, D-vitamiini ja B-grupi vitamiinide (nt folaatide) ning tsingi, magneesiumi, seleeni, raua ja kaalliumi puudus. Tabelis on ära toodud toitained ning nende olulisemad allikad. Toidulisandeid peaks kasutama vaid arsti soovitusel. Sageli püütakse organismi turgutada erinevate n-ö maksa puhastavate preparaatidega. Oluline on teada, et teaduslikult on selliste toodete tõhusus sageli vaieldav. **Seetõttu on toit siiski kõige esmane ja ohutum organismi toetamise ja toitainete saamise allikas.**

Vajalikud toitained ja toidud, kust neid saada

Allikate loetelu on järjestatud toitaine sisalduse alusel, suurema sisaldusega toidud on eespool.

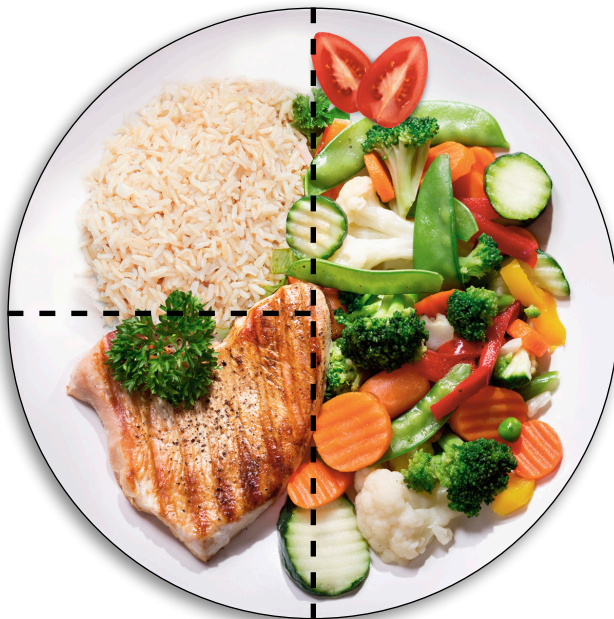
Toitaine	Allikad
Valgud	piimatooted (eriti juust, kodujuust, kohupiim), muna, kala, taine (linnu)liha, kaunviljad (oad, läätsed), seemned (nt kõrvitsaseemned), pähklid (nt maapähklid), teraviljatooted
α -linoleenhape (asendamatu rasvhape)	kalad, tšii- ja linaseemned, Kreeka pähklid ning neist valmistatud õlid, rapsiõli
Kiudained	täisteratooted, köögiviljad (eriti kaunviljad, juurviljad, kapsad, leht- ja varsköögiviljad), marjad, seemned, pähklid, puuviljad
A-vitamiin (sh β -karoteen)	maks (sh maksapasteet), kalamaksaõli, mõned kalad (nt vikerforell, skumbria, heeringas), või, muna, enamik juustudest, kollased, punased või oranžid puu- ja köögiviljad ning marjad (nt porgandid, kibuvitsamarjad, kõrvits), bataat, rohelised köögiviljad (nt lehtkapsas, spinat, maitseroheline)
D-vitamiin	(rasvane) kala, muna, maks ja D ₃ -vitamiiniga rikastatud piimatooted
E-vitamiin	õlid (eriti nisuiduõli, aga ka päevalilleõli), seemned (nt päevalilleseemned), pähklid (nt mandlid, sarapuu- ja maapähklid), lõhe, osad marjad (eriti kuivatatud kujul, aga ka töötlemata, nt kibuvitsa- ja astelpajumarjad, murakad, mustad sõstrad), leib (eriti seemneleib)
B ₁ -vitamiin e tiamiin	seemned (nt lina-, seesami-, päevalilleseemned), pähklid (nt makadaamia-, maa-, pekani-, parapähklid), nisuidud, pärm, sealiha, pudruhelbed (nt nisu-, kaera-, mitmeviljahelbed seemnetega), täisterapasta, leib, rupskid (keel, neerud, maks), linnuliha, täisterariis, lõhe, kaunviljad

Toitaine	Allikad
B ₂ -vitamiin e riboflaviin	maks (sh maksapasteet), pärm, mandlid, muna, juustud, seened (nt puravikud, kuuseriisikad), pähklid (nt sarapuupähklid), seemned (nt kõrvitsaseemned), sealiha, lehtkapsas, spinat, täistera- ja seemneleib, kuivatatud puuviljad-marjad (nt aprikoosid, ploomid), räim, herned
Niatsiin e B ₃ -vitamiin	pähklid (eriti maapähklid), maks, kala, linnuliha, pärm, seemned (nt seesami-, päevalilleaseemned), sea- ja veiseliha, kamajahu, muna, täisterariis, juust, kohupiim, kodujuust
B ₆ -vitamiin e püridoksiin	pähklid (nt pistaatsia-, Kreeka pähklid), seemned (nt seesami-, päevalilleaseemned), maks, pärm, linnuliha, kala (nt lõhe), paprika, banaan, kapsad (nt lehtkapsas), sea- ja veiseliha, täistera- ja seemneleivad, munakollane
Folaadid e B ₉ -vitamiin	pärm, maks, kaunviljad (nt edamame oad), nisuidud ja -kliid, rohelised köögiviljad (nt lehtkapsas, spinat, brokoli), pähklid (nt maapähklid), seemned (nt päevalilleaseemned), peet, nuikapsas, täistera- ja seemneleivad
B ₁₂ -vitamiin e kobalamiin	maks jt rupskid, kala (nt räim, heeringas, lõhe), liha (eriti uluki-, linnu-, lamba- ja veiseliha), muna, juust, piim, kohupiim
C-vitamiin	marjad (nt kibuvitsamarjad, mustad ja punased sõstrad, astelpajumarjad, murakad, maasikad, tikrid), puuviljad (nt tsitruselised, kiivi, virsik, nektariin) ja köögiviljad (nt paprika, brokoli, leht-, lill-, nuikapsas, spinat, kaalikas), mahlad (nt apelsini, graanatõuna)
Kaalium	kuivatatud puuviljad ja marjad (nt aprikoosid, papaia, rosinad), pähklid (nt pistaatsiapähklid, mandlid), seemned (nt päevalilleaseemned), kaunviljad, maapirn, rohelised köögiviljad (nt spinat), redis, peet, kapsad (nt brokoli), kamajahu, täistera- ja seemneleivad, kartul, bataat, porgand, banaan, sõstrad, uluki- ja linnuliha, kalad, rupskid

Toitaine	Allikad
Kaltsium	piim ja piimatooted, kala (eriti luudega), tumerohelised taimeosad, pähklid (nt mandlid, parapähklid), seemned (nt mooni-, tšiaseemned), kaunviljad
Magneesium	seemned (nt seesami- ja päevalilleseemned), pähklid (nt para- ja India pähklid), täistera- ja seemneleivad, kamajahu, spinat, kaunviljad, tatar, täisteraviljatooted, sea- ja kanaliha, banaan
Raud	maks (eriti seamaks) ja maksapasteet, verivorst, neerud, taine uluki-, linnu-, veise- ja sealiha, muna, seemned (nt kõrvitsaseemned), pähklid (nt India pähklid), täistera- ja seemneleivad, täisteraviljatooted, tatar, kaunviljad, kuivatatud aprikoosid
Tsink	ulukiliha, maks, seemned (nt seesami-, päevalille-, kõrvitsaseemned), pähklid (nt India pähklid), pärm, juust, liha, täistera- ja seemneleivad jt teraviljatooted, mereannid (nt vähid, krabid, räabis, räim, kalakonservid), kaunviljad, munad
Vask	maks (eriti veisemaks), pähklid (nt India), seemned (nt päevalilleseemned), teraviljatooted (nt tatar jt pudruhelbed, leib, täisterariis), seemned, kuivatatud puuviljad-marjad, kaunviljad, mereannid (nt krabid, vähid, lõhe)
Jood	vetikad, kalad (eriti merekala), koorikloomad, jodeeritud sool
Seleen	parapähklid, neerud, tursa- ja seamaks, mereannid (nt tuunikalakonserv, teod, austrid, heeringas, lõhe), seemned (nt tšiia-, seesami-, päevalilleseemned), linnuliha, liha, muna, mõned juustud

Soovitused sinu tervise toetamiseks ja taastumiseks

- ◆ Söö tasakaalustatult ja mitmekesiselt. Vali igapäevaselt toite viiest põhitoidugrupist. Nii saad kindlamini toidust kätte elutegevuseks piisava koguse energiat ja kõik vajalikud toitained
- ◆ Söö regulaarselt ja kujunda sellest harjumus – päevas võiks olla kolm põhitoidukorda ning vajadusel üks-kaks oodet. Päeva alusta alati hommikusöögiga. Regulaarne söömine koos mitmekülgse toiduvalikuga ennetab näljatunde tekkimist, veresuhkru taseme kõikumist ja liigset näksimist. Seeläbi väheneb meeleolu kõikumine ja tagasilanguste oht
- ◆ Igapäevase lõuna- ja õhtusöögi kombineerimisel tuleks lähtuda taldrikureeglist:
 - ◇ erinevad salatid või kuumtöödeldud köögiviljad peaksid moodustama koguseliselt poole taldrikutäiest
 - ◇ kala või (linnu)liha võiks moodustada umbes veerandi
 - ◇ lisand, näiteks tatar, kartul, riis, makaronid vms, peaks moodustama samuti veerandi



- ◆ Õpi lugema toidupakendi märgistust ja valmista võimalusel ise süüa. Suurem teadlikkus ja kodus toidu valmistamine aitavad kaasa tervisesõbralike harjumuste kujundamisele. Võrreldes pooltoodete, kiir- või valmistoidu ostmisega on ise valmistatud toit enamasti ka rahakotisõbralikum
- ◆ Väldi alkoholi tarvitamise asendamist maiustuste söömisega. Mida vähem magusaid näkse (nt kommid, šokolaadid, saiakesed, kohukesed, pudingud, magustatud piimatooted jms), seda parem sinu organismile. Kui magusaisu on väga suur, siis söö maiustuste asemel puuvilju ja marju (sh maksimaalselt 60 g ehk 6 spl kuivatatud puuvilju ja marju nädalas)
- ◆ Piira kohvi ja energiajookide tarvitamist, kuna need võivad tekitada ärevust, tuju- ja energiataseme kõikumist
- ◆ Toitu ostes vali võimalusel toidupood, kus alkohoolsed joogid on eraldatud vaheseinaga muust kaubast. Koosta enne poodi minekut ostunimekirja ning pea sellest kinni, et vältida impulsstoste
- ◆ Hoidu alkoholist nii palju kui võimalik. Tea, et mõned alkoholi-vabad joogid, nagu alkoholivabad õlled, siidrid, veinid jms, võivad sisaldada vähesel määral alkoholi. Kui oled otsustanud alkoholist täielikult loobuda, siis vali ainult selline alkoholivaba jook, millel on 0% alkoholi sisaldus toote märgistusel selgelt välja toodud
- ◆ Vaata, et menüü oleks vedelikurikas (sh sisaldab puu- ja köögivilju, suppe, hautisi jmt) ning joo vähemalt kolm klaasi vett päevas, et alkoholi liigtarvitamise tagajärjel tekkinud kahjulikud ained saaksid organismist väljuda. Suurema füüsilise koormuse korral või palavate ilmadega joo vett veelgi enam



- ◆ Võõrutusperioodil võib olla keeruline jälgida tavapärast tervisliku toitumise rutiini, seega sel ajal:
 - ◇ joo ohtralt vett, sh mineraalvett
 - ◇ söö sagedamini väiksemate kogustena kergemaid sööke, mis sisaldavad organismi toetamiseks ka vitamiine ja mineraalaineid, nt (püree)suppi, smuutit
 - ◇ võimalusel puhka rohkem
 - ◇ liigu võimalusel iga päev kerge ja mõõduka intensiivsusega

- ◆ Pärast esialgset võõrutusperioodi suurenda liikumiskoormust järk-järgult. Kui tunned end hästi, liigu igapäevaselt vähemalt 30 minutit (soovituslikult värskes õhus), millest iganädalaselt kaks ja pool tundi (150 minutit) mõõduka (natuke hingeldama ajava) intensiivsusega või tund ja 15 minutit (75 minutit) tugeva (tugevalt hingeldama ajava) intensiivsusega
- ◆ Vahetult pärast alkoholi tarvitamise lõpetamist võib esineda ebameeldivaid sümptomeid, nagu iiveldus või kõhukinnisus. Kõhukinnisuse puhul söö rohkem puu- ja köögivilju ning täisteratooteid. Kui sümptomid takistavad tervislikku toitumist, konsulteeeri arsti või toitumisterapeudiga
- ◆ Võta toidulisandina D-vitamiini, eriti talvekuudel. Teisi toidulisandeid võta vaid juhul, kui arst seda soovitab
- ◆ Uute toitude avastamine, toiduvalmistamine, liikumine ning oma keha vajaduste uuesti tundma õppimine on lisaks tervise toetamisele alkoholi tarvitamisele head asendustegevused
- ◆ Kui kahtlustad söömishäiret, siis pöördu kindlasti perearsti poole. Söömishäire märkideks võivad olla tahtlik oksendamine, impulsiivne ülesöömine, ülesöömise vaheldumine söömise piiramisega, söömisega seotud süütunne jt
- ◆ Soovi korral võid NutriData toitumisporgammi (tap.nutridata.ee) pidada toidupäevikut. See on tasuta ja annab põhjaliku ülevaate, kas saad piisavalt kõiki vajalikke toitaineid.

Rohkem usaldusväärset infot tervisliku toitumise kohta leiad veebilehelt toitumine.ee.

