

Millest sõltub inimese tervis ja heaolu 21.sajandil

E. Mattus
Kubijal
08.11.2014

Mis on toidu sees ? - Lastevorst

TOITUMISE ANDMEKOGU : <http://www.nutridata.ee/andmekogu/index.action>

Aasta 1990

100 kg:

Veiseliha II sort 18,6 kg, veiseliha I sort 20 kg, poolrasvane sealiha 22 kg, kamar 7,3 kg, tärklis 4,7 kg, muna 2 kg, täispiimapulber 2,7 kg, vesi 22,7 kg (kokku 100 kg), suhkur, muskaat, fosfaat, soja, kaseinaat, nitritsool.

Aasta 2011

o 100kg:

Kanalihamass (turunduslikult jäetakse näiteks kodulehekülgedel kogus märkimata), vesi, kamar, seapekk, tärklis, soja, keedusool (kuni 1,8%), lõhna- ja maitseained, stabilisaatorid E 450, lõhna- ja maitsetugevdaja E 620, antioksüdant E 300, säilitusaine.

Millest sõltub inimese tervis ja heaolu ?

10 % meditsiinist

20 % keskkonnast (kliima, päike, olmekeemia, toit koos lisaainetega, elektromagnetväli, mobiilid)

20% pärikkusest

50% eluviisist (mõtlemine, toitumine, liikumine)

TERVISLIK ELUVIIS

Prioriteetsed suunad:

- toitumisharjumused on paranenud.
- keheline aktiivsus on suurenenud.
- riskikäitumine on vähenenud



Mis on toidu sees ? - Täissuitsuvorst

TOITUMISE ANDMEKOGU : <http://www.nutridata.ee/andmekogu/index.action>

Aasta 1990

Kõrgema sordi veiseliha 75 kg, sea ribipekk 25 kg (kokku 100 kg puhast liha), pipar, nitritsool, muskaat, suhkur.

Aasta 2011

Veiseliha (49%), sealiha (13%), seapekk, joogivesi, keedusool (kuni 3%), tärklis, piimavalk (sh laktoos) lõhna- ja maitseaine (sh sinep ja seller), stabilisaatorid E 450, E 451, antioksüdant E 301, lõhna- ja maitsetugevdaja E 621, happesuse regulaator E 575, toiduvärv E 120, säilitusaine E 250.

Toitumissoovitused

Läbi aegade on soovitatud toitu mis on vaheldusrikas, mitmekesine, koguselt mõõdukas ja maitsev.

Millest algab söömine

- Mõtlemine-
- Nägemine – kuidas värvid mõjutavad
- Lõhn-
- Keskkond- helid, söögikohas
- Seedetrakt-

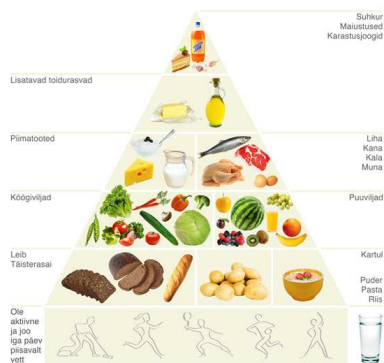


VESI

- Mulliga (CO₂– E290) või mullita
- Mitmesuguse mineraalse koostisega või looduslik vesi või kraanivesi
- Mitmesuguse maitsega vesi
- Vitamineeritud

TOIDUPÜRAMIID

<http://www.toitumine.ee>



Alati peab olema kättesaadav puhas JOOGIVESI!

- Vesi+ organism= eksisteerimine
- Vesi kui lahusti
- Ainete transportija
- Soojushoidja (36..37graadi)
- Jääkainete väljutaja
- Kaitsefunktsioon
- Ilu
- Viljastumine-areng



SÜSIVESIKUD

- Süsivesik ei võrdu suhkur
- Suhkur EI OLE valge SURM
- Suhkruasendajad- magusus ilma kaloriteta pole isu vähendava toimega.

LIIPIIDID

- Lahustid
- Kaitsekiht
- Pole häid ega halbu toidulipiide on vaid pidev vildakas tarbimine.

Erinevad vajadused - LAPSED

6 kõige olulisemat märksõna lapse toitumise puhul:

- Eeskuju
- Üheskoos söömine
- Tervisliku toidu kättesaadavus
- Selgitustöö
- Aeg
- Valiku- ja otsustamisvõimalus



EMMEE!
KAS SA ISE OLED
SEDA MAITSNUD ? ? ?

Erinevad vajadused - eakad

- Muutub organismi vajadus teatud toitainete järele
- Tähtsad on Ca, Vit- D ja B grupi vitamiinid
- Menopaus-luumassi kadu ca 3% aastas
- Regulaarne ravimite tarbimine mõjutab toitainete imendumisprotsessi, mõjutades seedimist ja ka isu
- Halvenenud liikumisvõime võib takistada toidu kättesaamist ja valmistamist ja ka seedimist/omastamist
- Maitsmis- ja haistmisprobleemide tõttu võidakse süüa riknenud toitu
- Üha rohkem vanemaid inimesi, eriti naisi, elab üksinda

Erinevad vajadused - taimetoitlus

- Täistaimetoitlased -menüüst väljas kõik loomset päritolu toidud
- Munataimetoitlased - söövad taimset toitu ja muna
- Piimataimetoitlased-taimne toit ja piimasaadused
- Muna-piimataimetoitlased – taimne toit, muna- ja piimatooteid.
- Kalataimetoitlased - taimsest toidust ja kalatoodetest
- Linnuliha-taimetoitlased – lihast tarbivad ainult linnuliha.
- Semivegetaarlased - väldivad vaid punast liha
- Fruitariaanid - marju ja puuvilju, seemneid ja taimeosi, mida saab koristada taime vigastamata. Juur-ja teravili menüüsse ei kuulu.
- Toortaimetoitlased- söövad tooreid puu- ja köögivilju, seemneid, uskudes, et üle 45°C töödelduna kaob toiteväärtus, isegi kahjulik.

Erinevad vajadused

RASEDAD



IIMETAVAD EMAD



Põrgusse tervislikud eluviisid:

1. Kui jalgsikäimine oleks tervislik ... oleks postiljon surematu.
2. Vaalad ujuvad päevast päeva, söövad ainult kala, joovad ainult vett ... ja on paksud! ...
3. Jänes jookseb, hüppab, on taimetoitlane ... ja elab ainult 8-10 aastat.
4. Kilpkonn ei jookse, ei hüppa, ei kiirusta kuhugi ... ja elab 450 aastat! Järeldus: kuradile võimlemine, dieetid ja stress!



Probleem

- Meid ümbritsevas keskkonnas on alaline terviseriski tekkimise risk.
- Terviseriski tajumine on keerukas:
 - ohu tekitavad üldjuhul nõo tavapärased tegevused meie igapäevases elukeskkonnas
 - terviseriski tekkimise võimalike stsenaariumide hulk on väga suur
- Riski realiseerija on inimene oma käitumisega.

Internetiohud

Ühes interneti suhtlusvõrgustikus....



Hei! Sa tundud lahe tüüp olema. Kuu vana sa oled ja millega tegeled?



Hei! Ma olen 16 ja suur spordifänn. Käin 5 x nädalas jõusaalis...

Psühholoogilised ohuallikad

- (Töö) stress on üks tõsisemaid tervise- ja ohutusprobleeme Euroopas.
- Iga neljas töötaja kannatab stressi all
- Uuringud näitavad, et 50–60% töölt puudunud päevadest on seotud stressiga.



XI sajand – NAISTE SAJAND?

20. sajandi algul oli naiste ja meeste eluiga võrdne

20. sajandi lõpuks oli keskmine eluiga vahe 6 a. postsotsialistlikes riikides isegi 8 - 12 aastat

2011. a oli Eestis - 600 352 meest
693 884 naist

Uued psühhosotsiaalsed ohutegurid

- 1) Muutunud on tööaeg ja – ruum
- 2) Suurenenud info hulk - infoprüümägi
- 3) Vajadus pidevaks õppeks ja ümberõppeks
- 4) Suhtlemine, töötamine, õppimine virtuaalses keskkonnas
- 5) Esmaspäeva hommiku e-maili sündroom

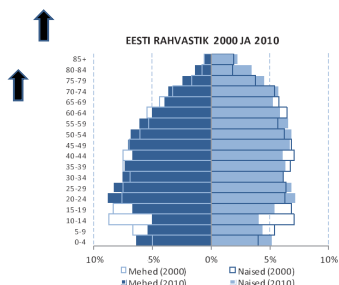
Keskmine eluiga

Rootsi	82	77
Saksamaa	80	74
USA	80	74
Tšehhi	78	71
Leedu	77	67
Eesti	76	64
Venemaa	73	61

Eesti statistikaamet +NCHS

Taastootmise võime Eestis

- Sünnitavate naiste keskmine vanus tõuseb
- Esmassünnitajate keskmine vanus tõuseb
- Isade keskmine vanus
- Laste sünniintervall



Noorte meeste viljakus Eestis

10% poistest jõuab meheikka viljatuna või väga oluliselt langenud viljakusega

Peamisteks häireteks munandikoti veenilaiend, ravimata suguteede põletikud, eesnaha kitsenemine ja laskumata munandi patoloogia

Eestis sünnib igal aastal umbes 700 poissi, kellel on tulevikus probleeme viljakusega

(Eesti noorte meeste viljakuse uuring 2003-2004)

Miks mehed surevad varem?



Vägivald



Enesetapud



Õnnetused

Ena eluviisid raseduse ajal

Ena suitsetamine poja raseduse ajal vähendab viljakust ja tõstab munandi kasvaja riski enam kui 20% võrra

Storgaard et al. *Epidemiology* 2003,14:278-286

Kajiser et al. *Cancer Epidemiology* 2003,12:643-646

Mõju on ilmselt universaalne, aga teiste organite puhul pole mõju uuritud

Eesti versus Euroopa

Ühisteks probleemideks vananev rahvastik ja negatiivne iive

Eesti probleemiks meeste lühike eluiga

Euroopa probleemideks langev viljakus ja süvenevad seksuaalhäired

Probleemide põhjusteks on muutused elustiilis, keskkonna saastatus ja ravimata kroonilised haigused

OLLA VÕI MITTE OLLA

