

TERVISLIK TOITUMINE**Täiendavaks lugemiseks soovitage:**

- Aro, A. (2004). 100 küsimust toidust ja toitumisest. Tallinn, AS Medicina.
- Kiisk, L. (2002). Ravitoitlustamine. Tartu.
- Kuivjõgi, K., Liebert, T., Mitt, K., Saava, M., Teesalu, S. (1995). Eesti toitumissoovitused. Tallinn.
- Maser, M. (2003). Tervise neli reeglit. Ole enda vastu aus ja tähelepanelik. Tartu.
- Maser, M., Varava, L. (2004). Toidusoovitused. Tartu.
- Pappel, K., Kuiv, K. (2001). Toitumise alused. Tallinn.
- Teesalu, S., Vihalemm, T. (2001). Seedimine, toitumine, dieedid. Tartu.
- Vaask, S., Liebert, T., Mitt, K., Paldra, T., Pappel, K., Peipman, E., Saava, M., Vihalemm, T. (1998). Eesti toidusoovitused.
- www.ti.ttu.ee
- www.inimene.ee
- www.eestitoit.ee
- www.tervisekaitse.ee

Koostasid: kardiokirurgia osakonna õed
Tiiu Roosimaa, Marju Soots, Margit Oja
ja vanemõde Anita Priks

Südan on nimetatud väikeseks elektrihaamaks, mis tuksub kauem, kui olete kehaliselt aktiivne, väldite stressi ja toitute tervislikult.

Tervislikus toitumises on oluline:

- mitmekülgne toit,
- kehakaalu jälgimine,
- liigsest suhkrust hoidumine,
- rasvasest toidust hoidumine,
- musta leiva jt teraviljatoodete, puuvilja ning juurvilja eelistamine,
- alkoholi tarbimise piiramine,
- soola tarbimise vähendamine.

Milline on tervislik toit?

Tervislik ehk tasakaalustatud toit koosneb erinevatest toiduainetest, mille koostõju rahuldab inimese kasvamiseks ja organismi tervislikuks funktsioneerimiseks vajaliku toiduvajaduse. Selleks, et kõiki neid vajalikul määral kätte saada, tuleb süüa toite kõigist toiduainete gruppidest.

Tervislikud põhitoiduained on leib, kartul, teraviljasaadused, puu- ja köögiviljad, väherasvane piim ja piimatooted, kala, toiduõli.

Toiduainete valiku aluseks on 4 põhimõtet: tasakaalustatus, mõõdukus, vastavus vajadusele ja mitmekesisus. Südamesõbralik toit peaks sisaldama minimaalselt soola, vähe rasva, rohkesti kiudaineid.

Toidukorrad

Päeva kolm toidukorda võiksid olla valitud järgneval põhimõttel:

Homnikusöök peab andma olulise osa päevastest toidusüsivesikutest, võiks olla suhteliselt rasvavaene ja andma kindlasti teatud koguse kõrgekvaliteedilist toiduvalku (muna, kala, linnuliha, kohupiim jt piimatooted). Homnikupudrud tuleks valmistada kliidest, helvestest, lihvimata riisist, rafineerimata tangainetest jt. Sinna annab lisada veel teisigi kiudainerikkaid toiduaineid (riivitud juurvilja, marju, puuvilju jt).

- Toiduvalmistamisviisidest eelistage hautamist, grillimist ja keetmist.

Toiduvalmistamisviisid

- Põhireegel: toidu valmistamine vähese kolesteroolisisaldusega toiduainetest. Tänapäeval on perenaisele abiks foolium ja küpsetuskotid, mis sobivad nii liha, kala kui ka juurvilja valmistamiseks.
- Kui eelistate praetud toitu, peaksite kasutama taimeõlisid, kuid üldjuhul on tervislikum toidu keetmine, hautamine, aurutamine, grillimine, fooliumis küpsetamine, teflonpannil praadimine, wok-pannil hautamine, ahjus küpsetamine.
- Tervislik on süüa liha kõrvale teraviljatooted (eriti soovitatud on pruun riis).
- Soojad kastmed võiksid olla valmistatud taimsete õlide ning piimaga või maitsestatamata jogurtiga.
- Magustoidud võite valmistada ka lihtsalt rasvata kohupiimamassist, lisades vaniljet, kompotti või moosi. Pidulikule lauale sobib hästi puuviljade või marjadega jogurti(tarretise) tort või bese.
- Kohvisõbrad ei pea kohvist loobuma, kuid soovitav on tarvitada filtreeritud kohvi (kannukohv sisaldab samuti kolesterooli), kuid mitte üle kahe tassi päevas.

Toidu valmistamisel võiks meele pidada, et C vitamiin on südamele ja vereringesüsteemile mitmel erineval viisil kasulik. Kui te soovite keeta, siis tehke seda võimalikult vähese aja jooksul ja nii vähese veega kui võimalik. Vitamiin C säilitamiseks on aurutamine parim toiduvalmistamise meetod. Vähese õliga wok-pannil praadimine on ka hea valik, sest selline viis vajab nii vähe vedelikku kui võimalik ning toit valmib kiiresti.

Vajadusel soovitame pöörduda täiendava nõu saamiseks raviarsti poole.

- Mahlajookidele eelistage 100% mahla.
- Sööge mett ja puuvilju maiustuste asemel.
- Piirake koore tarbimist.
- Oakohvi jooge ainult filtreeritud kujul ja mitte üle 2 tassi päevas.
- Hapukoore ja majoneesi asemel eelistage väherasvase jogurti või mahla baasil valmistatud kastmeid.
- Asendage lihatoit vahelduseks oatoitudega, milles leidub palju täisväärtuslikku valku ja aminohappeid ning hulgaliselt mineraalaineid (väheneb kolesterooli sisaldus, alaneb vererõhk, elavneb jämesoole tegevus).
- Tarvitage toidus kaltsiumirikkaid toiduaineid, eeskätt biojogurtit (elusbakteritega rikastatud piimatooteid), kohupiima.
- Kasutage toidus kaaliumirikkaid toiduaineid, mis on üks olulisemaid mineraalaineid vererõhu korrashoidmiseks ning südamerütmi reguleerimiseks (banaan, spinat, tomat, porgand, õun, kaalikas, petersell jm).
- Sööge iga päev porganditoite, sest peale väärtusliku karotiini on porgandis veel kaaliumi-, räni-, väävl-, raua-, vase-, koobalti- ja joodiühendid (kõik olulised südame- ja veresoonehaigetele).
- Tarvitage suhkrut asemel mett ja jooge enne magamist sooja meevett (1 spl 1 kl sooja vee kohta).
- Alkoholi tarvitamisel on märksõnaks mõõdukus. Alkoholi peaks vältima antikoagulantravi ajal, sest alkohol tugevdab antikoagulandi mõju. Kangetele alkoholsetele jookidele tuleks eelistada madala alkoholisisaldusega õlut või veini.
- Vett tarbige iga päev vastavalt individuaalsele vajadusele ja tervislikule seisundile.
- Jälgige kindlasti toidupakenditel olevat informatsiooni, eriti toidu rasvasisalduse ja soola hulga kohta.

Lõunasöök. Sobiv ajavahemik lõunasöögiks on kell 12.00 - 14.00. Lõunasöök võiks olla võimalikult mitmekesine, sisaldama kindlasti ka rohkesti puu- ja juurvilju (võib süüa ka segasalati kujul). Taldrikureegel: pool taldrikut täitke värskete ja keedetud köögiviljadega; järgmine neljandik kartuli, riisi, makaroni või pastaga ning viimane neljandik liha, kana või kalaga.

Õhtusöök. Sobiv ajavahemik õhtusöögiks on kell 17.30 - 19.00. Põhireegel: õhtusöök ärgu olgu liiga rikkalik ja selles olgu vähem süsivesikute poolest väga rikkaid toiduaineid. Hästi sobivad õhtusöögiks kodumaised puu- ja juurviljad, kala, linnuliha, kohupiim. Sobib ka tükike head juustu ja fermenteeritud piimatooteid (biokeefir, biojogurt).

Kehakaal

Normaalkaal sõltub väga paljudest teguritest - soost, vanusest, pikkusest. Liigne keharasv tuleneb sellest, kui toidust saadakse rohkem energiat kui kulutatakse. Need ülearused kalbrid võivad tulla nii valgust, rasvast, süsivesikutest kui ka alkoholist, kuid rasv sisaldab energiat kõige rohkem.

Ülekaalulisus

Tervisliku toitumise põhimõtete rakendamisel alaneb kaal ja rasvasisaldus aeglaselt, kusjuures lihassmass säilib ja energiatase tõuseb. Optimaalne kehakaalu langetamise tempo on 0,5 - 1 kg nädalas (kaalu tuleb püüda normaliseerida järk järgult). Kehakaalu aitab normaliseerida kiudainerikas dieet. Kiudained tekitavad kiiresti täiskõhutunde, ergutavad soolestiku motoorikat ja vee bilanssi, väldivad kõhukinnisust.

Ülekaalu ohud

1. Südame- ja veresoonkonna haigused - ülekaal tõstab vererõhku ning suurendab infarkti ja insuldi ohtu.
2. Diabeet - risk haigestuda täiskasvanute diabeeti.
3. Liigeseprobleemid - ülekaal koormab liigselt põlveliigeseid.
4. Alaväärsuskompleks - ülekaal tekitab paljudel inimestel masendust.
5. Vähk - rasvumine suurendab näiteks rinnavähi riski.

Kehamassi indeks

Kehakaalu hindamiseks on võetud kasutusele kehakaalu indeks (KMI), mida arvutatakse järgmise valemiga:

$$\text{KMI} = \frac{\text{kaal (kg)}}{\text{pikkus (m)} \times \text{pikkus (m)}}$$

< 20	alakaal
20-25	normaalkaal
25-30	kerge ülekaal
30-35	mõõdukas ülekaal
> 35	rasvtõbi

Kui KMI ületab 35, peab kaalu alanemise planeerimiseks konsulteerima arstiga.

Soola tarbimise piiramine

Oluline on piirata soola tarbimist, sest soolas sisalduv naatrium:

- tõstab vererõhku,
- suurendab südameinfarkti ohtu,
- põhjustab liigse vedeliku kogunemist organismis ja tursete tekkimist,
- soodustab luustiku hõrenemist.

Soovitav on Pan-soola kasutamine. Tervise seisukohalt on 1 teelusikatäis soola päevases toidus piisav. Loomulikult ei ole kogu söödav sool alati nähtav. Vähendage soolakoguseid ja asendage need ürtidega, soola asemel maitsestage maitseainete ja tugevaimaitsete aedviljadega nagu tomat, paprika, sidrun, veiniäädikas,

võided võiksite valmistada ise, tehes segud mahlaseks ja maitsvaks mitte loomsete rasvade, vaid liha- või kanaleeme ja heamaitselise taimeõliga.

- Taignaretseptis nõutud sulatatud rasvaine võib asendada õliga ja vahustamisel kasutada või asemel margariini.
- Kindlasti eelistage taimset rasva (vere kolesteroolisisaldus langeb), sobib ka salatite maitsestamiseks.
- Liha valige väherasvane (linnuliha, lahja loomaliha, sealihalt eemalda pekk, muudke lahjat toitu isuäratavamaks maitseainete ja ürtide lisamisega).
- Või- ja muretaignale eelistage pärmitainast.
- Loomsed rasvad on tervisele kahjulikud, sest nad suurendavad vere kolesteroolisisaldust. Nende rohke tarbimine suurendab haigestumist südame- ja veresoonkonna haigustesse.

PRAKTILISED SOOVITUSED

Normaalne südamesõbralik dieet

- Toituge regulaarselt (mitte alla 3 korra päevas), ärge sööge väga suuri portsjoneid.
- Sööge rohkem täistera rukkileiba, täisteraviljatooteid, puuvilju ja marju.
- Sööge rohkesti köögivilja.
- Eelistage väherasvast piima ja piimatooteid.
- Lihast võiksite 3-4 päeval nädalas loobuda.
- Eelistage lahjat tailiha, nahata linnuliha ja kala.
- Vältige rasvaseid lihatooteid.
- Lisatavatest toidurasvadest eelistage taimeõli.
- Kindlasti sööge vähemalt 3 korda nädalas kala.
- Munakollast võiksite süüa 2-3 korda nädalas.

Joogid	
Kohv (2-3 tassit), tee, suhkruta naturaalne mahl, mineraalvesi, lahja vein ja õlu (mõõdukas koguses), vitamiinijoogid (kibuvitsamarjaleotis, ebaküdoonia- ja astelpajumahl, pärmijook, porgandimahl)	Magusad karastusjoogid, kakao, suhkruga ja siirupiga mahlad, suure alkoholisisaldusega õlu, kanged alkohoolsed joogid (tarvitada väga väikeses koguses)

Rasvad

Rasvad on hädavajalikud, sest rasvadega saab inimene vajalikke rasvas lahustuvaid vitamiine A, D, E. Veresoonte lupjumise ja südamelihase infarkti vältimise seisukohalt on oluline just kalarasv ehk kalaõli, mis sisaldab rohkesti küllastumata rasvhappeid.

Väga oluliseks loetakse oomega-3-rasvhappeid, mis muudavad veresooneid elastsemaks, vähendavad „halva“ ja suurendavad „hea“ kolesterooli sisaldust veres, parandavad vere voolavust, pidurdavad trombid moodustumist veresoontes, aitavad langetada kõrge vererõhku ja kõrvaldada kahjustusi, mis on tekkinud nõrgenenud verevarustusest tingitud hapniku puuduse tagajärjel. Peale selle aitavad nad tugevdada immuunsüsteemi talitlust.

Eelistada tuleks küllastamata rasvhappeid (viinamarja seemneõli, päevalilleõli, maisiõli ja sojaõli). Tervislikud on ka rüpsi- ning rapsiõlid (Olivia). Vältida tuleks küllastatud rasvhappeid, mida leidub rohkelt eelkõige loomse päritoluga toiduainetes - lihas, munades, täispiimas, juustus, võis, kooses ning nendest valmistatud toitudes.

Loomulikult tähendab südamesõbralikkus ka kehakaalu normispidamist:

- Uurige poes tähelepanelikult tootekirjeldusi ja etikette ning eelistage väherasvaseid juustu- ja vorstisorte.
- Pange leivale või ja margariini asemel lahjat toorjuustu ja paksu vorstiviilu asemel õhuke tükk taist sinki. Pasteedid ja

sibul, küüslauk, seller. Kasutage sidrunimahla ja sidrunipipart.

Selleks, et vähendada soola tarbimist, vältige:

- soola lisamist toidu valmistamisel või lauas;
- soolaseid toiduaineid;
- soolatud, suitsutatud ja marineeritud kala ja liha;
- lihapasteete;
- pakisuppe ja -kastmeid;
- puljongikuubikuid ja pärmiekstrakte.

Lisaks:

- tutvuge kaupluses toiduainete kasutamishenditega ja valige neist vähem soolased (Na sisaldus on alla 300mg/100g).

Vee vajadusest

Organismi veevajadus sõltub olulisel määral erinevatest teguritest: vanusest, aktiivsusest, toitumisest, kehakaalust, kliimavõõtmest, kehalisest pingutusest, tervislikust seisundist ja mitmetest teistest teguritest. Joodava veena peaks päevas organism saama keskmiselt 1,6 liitrit vett. Vesi ei anna organismile kaloreid, kuid on hädavajalik normaalseks elutalitluseks. Rohke ja kestav ülemäärane vee tarbimine koormab südant ja neerusid ning ei sobi südame- ja veresoontehaigusi põdevatele inimestele. Higistamise korral on nõrgalt soolakas vesi ideaalne jook, mis taastab ka organismist väljutatud soolade varud.

Kolesterool

Kolesterool on aine, mida saame toiduga (loomsete rasvadega), kuid mida tekib ka inimorganismis. Kolesterool on vajalik igapäevaseks elutegevuseks, kuid liigne kolesterool on tervisele ohtlik.

Kolesterooli võib tinglikult liigitada nn heaks (HDL) ja halvaks (LDL) kolesterooliks, kusjuures hea kolesterool aitab organismil halvast, arterite seintele ladestuvast kolesteroolist vabaneda. Vere üldkolesterooli tase peaks olema madalam kui 5,5 mmol/l.

- Üldkolesterooli taseme normis hoidmiseks tuleb vältida küllastunud rasvu sisaldavaid toite: rasvast liha, pekki, vorsti, täispiimatooteid, nahaga kanaliha, kookos- ja palmiseemneõli.
- Toidulauda peaks rikastama kalarogade, linnuliha, täisteraleiva, teraviljatoitude, puu- ja köögiviljadega.
- Toiduvalmistamisel vältige margariini, rasva, hapukoort, majoneesi ja võid. Nende asemel kasutage oliivi-, rapsi-, maapähkli-, avokaado-, mandli-, kreekapähkli- või linaseemneõli.
- Kasutada tasub küüslauku, mis alandab kolesterooli ja vererõhu taset.
- Olge kehaliselt mõõdukalt aktiivne. Kehaline koormus aitab suurendada HDL- kolesterooli hulka.

Kõrge kolesterooli taseme korral

Soovitavad toiduained	Mittesoovitavad toiduained (piirata hulka või loobuda)
<i>Liha- ja vorstitooted</i>	
Lahja liha nähtava rasvata, vasika-, taise lamba- ja loomalihapraad, seašnitset, bõfstrooganov, linnuliha ilma nahata, sült, taine keedusink ja keeduvorst, lahja linnulihavorst	Siseorganid, eriti maks ja neerud, maksapasteet, igasugune rasvane liha, peekon, pekk, rasvased vorstid, suitsuvorst, maksavorst, lihapuljong
<i>Kala ja kalatooted</i>	
Heeringas (leotatud), makrell, tursk, skumbria, tuunikala, forell, ja teised mageveekalad	Rasvased ja kolesteroolirikkad kalad (sardiinid, angerjas, stauriid, kalamaks; krabid, kalakonservid)
<i>Munad</i>	
Munavalge	Munakollased (tarvitada kuni 2-3 tk nädalas)

Soovitavad toiduained	Mittesoovitavad toiduained (piirata hulka või loobuda)
<i>Rasvad/õlid</i>	
Päevalille-, maisi-, sojaõli (mõõdukalt). Ehe oliivi- ja rapsiõli (rohkest) ning nende baasil valmistatud margariinid, dieettooted ja vähese rasvasusega kastmed, õlikultuuride seemned	Koorevõi, rõõsk- ja hapukoor, pekk, majonees, kookosõli palmiõli, tahked margariinid, ploomirasv ja tahked loomsed rasvad, munakollasega tehtud õlikastmed
<i>Piim ja piimasaadused</i>	
Rasvavaene piim, jogurt, lahja keefir, hapupiim, pett, kodujuust (kuni 20% rasvasisaldusega), juustud (kuni 30% rasvasisaldusega, kuid mitte kasutada seejuures määrdvõiet)	Kondenspiim, rõõsk- ja hapukoor, vahukoor, juust (üle 45% rasvasisaldusega), koorejogurt, rasvased jäätised
<i>Leib ja teraviljasaadused, maiustused</i>	
Rukkileib (eriti täistera- ja kliiliseanditega), sepik, riis kodused pärmitaignatooted, nuudlid (ilma munata), kaerahelbed, odrajahu ja tangud, tatratangud, kruubid, spagetid, mais, herned, oad, marmelaad, zeleed	Tordid, keeksid, küpsised, peenjahust sai (mille valmistamisel on lisatud rasvu, koort, munakollast, ja suhkrut), maiustused, suhkruga keedised, šokolaad, suhkur (tarvitada mõõdukalt)
<i>Kartul, köögi- ja puuviljad</i>	
Köögiviljapuljongiga ja piimaga köögivilja supid, keedetud või fooliumis küpsetatud kartul, hautatud köögiviljad (kaalikas, peet, porgand, türgi uba, lillkapsas jt), kõik köögi- ja puuviljad ning marjad (eriti oranžid ja rohelised) toorelt või toorhoidistena (kompotid) ja kuivatatult (rosinad, mustad ploomid), seemned, pähklid mõõdukas koguses, tomatipasta, ketšup.	Kookus, avokaado, suure rasvasisaldusega valmistatud köögivilja, friikartul, kartulikrõpsud