

Südame- ja veresoonkonnahaigused on suurimad surmapõhjustajad Eestis. Haigestumisoht on suurem neil inimestel, kes vähe liiguvad ja ebatervislikult toituvad. Oma südame heaks saad õige käitumisega ise palju ära teha.

### LIIGU REGULAARSELT

- Liigu vähemalt 30 minutit iga päev.
- Südame jaoks kasulik liikumine on aeroobne treening – jalgrattasõit, kiire kõnd, tantsimine, suusatamine, ujumine jms.
- Ka väike koormus annab positiivse mõju: kasuta lifti asemel treppe, bussi- või autosõidu asemel jaluta. Tee koos argitoimetustega 10 000 sammu päevas ja saad vajaliku kehalise koormuse.
- Otsi hea kaaslane, kellega koos liikumine harjumuseks muuta.

### LOOBU SUITSETAMISEST!

- Suitsetamisest loobumine on kõige esimene ja olulisem samm, mida saad südame heaks teha.
- Kui sa ei suuda ise tubakasõltuvusest vabaneda, pöördu abi saamiseks perearsti poole või küllasta suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetti.
- Väldi suitsuses ruumis viibimist, et kaitsta end passiivse suitsetamise eest.

### VÄLDI STRESSI!

### TOITU TERVISLIKULT

- Söö vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju päevas (1 portsjon on umbes 100 g). Kartulid ei kuulu toitumise mõttes köögiviljade alla.
- Vähenda loomset päritolu (sisaldavad valdavalt küllastunud rasvhappeid) rasvade tarbimist. Selleks vali väherasvased piimatooted ja lahja liha, väldi vorste (nt. 1 väike viiner sisaldab ca 1 tl rasva). Toidu valmistamisel eelista toiduõli.
- Söö paar korda nädalas kala. Kala sisaldab südamele kasulikke oomega-3-rasvhappeid ja D-vitamiini.
- Söö kiudainerikast toitu. Kiudaineid leidub ainult taimset päritolu toiduainetes, peamiselt teraviljatoodetes, kaunviljades, puu- ja köögiviljades.
- Vali vähese suhkrusisaldusega toite ning tarbi vähem suhkrut, piira magusate jookide ja kompekkide osa menüüs.
- Söö vähem soola. Umbes 75% vajalikust soolast on juba toitudes olemas. Vaata kindlasti toidupakendilt soolasisaldust: toidu soolasisaldus on kõrge, kui soola on üle 1,5 g 100 g kohta. Maksimaalne päevane lubatud kogus on 5-6 g ehk 1 triiki teelusikatäis.

### VÄLDI ALKOHOLI LIIGSET TARBIMIST

Rohke alkohol kahjustab südamelihast, tõstab vererõhku ja kehakaalu. Mehed ei tohi juua üle 40 g ning naised üle 20 g absoluutset alkoholi päevas. Igasse nädalasse peab jääma vähemalt kolm alkoholvaba päeva.



Südamenädal 2015  
**SINU SAMMUD LOEVAD**  
TULE JA LIIGU OMA SÜDAME HEAKS



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

# LIIKUMISPÄEVIK

4 nädalat

Kuupäev

Tegevus

Tulemus  
(min/km), sammud

E T K N R L P E T K N R L P E T K N R L P E T K N R L P

TERVE SÜDAME  
NÄITAJAD:

Pulss rahuolekus  
Vererõhk

80 lööki/min  
alla 130/85 mm HG

Kolesterool  
Veresuhkur

alla 5,0 mmol/l  
alla 5,5 mmol/l

Vööübermõõt naistel  
Vööübermõõt meestel

alla 88 cm  
alla 102 cm



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

