



Vestlusringi „Oleme see, mida sööme – aga kes otsustab, mida sööme?“ küsimused ja vastused

- **Kas ülitöödeldud toitumisele peaks nõudma töötlusjärgset koostist - mis on üldse järgi?**

Vastus: Kohustuslikus toitumisealas teab toodud toidainete kadu töötlemisel praktiliselt ei esine. Peamiselt hävinevad vitamiinid, kuid nende märkimine pakendile ei ole kohustuslik

- **Mille poolest on suhkruasendajad nii halvad, et nad ei sobi suhkru asemele?**

Vastus: Suhkruasendajaid võib suhkru asemel tarbida, kuid neid ei ole mõistlik tarbida suures koguses. Suhkruasendajad on loetud ohutuks tarbides neid väikses koguses, kuid kui tarbida palju erinevaid suhkruasendajatega tooteid suures koguses, võib nende kogusaamine osutada ohutustest suuremaks.

- **Rimi on üks eeskujulikumaid poekette tervislike valikute pakkumisel ja soodustamisel (puuvilja ja köögivilja soodusreeded, mahetooted, head omamärgitooted, toitumise nõustaja soovitused). Need, aga võibolla suunatud pigem terviseteadlikumale inimesele. Vaadates, aga näiteks nende kliendilehte paistavad silma -30% sooduspakkumised šokolaadidele, pitsale ja 3 ühe hinnaga sõõrikutele, saiakestele. Arengukohti kindlasti on- kas vastutustundlikul toiduketil peavad olema osta 3 ühe hinnaga pakkumised ebatervislikele valikutele nagu bensiinijaamade kettidel.**

Vastus: Vastab Rimi vastutustundliku ettevõtluse juht Katrin Bats: Täna küsimuse eest! Arusaadavalt on ka Rimi kui eraettevõtte üks eesmärkidest teenida kasumit. Kuigi see argument võib antud kontekstis tunduda midagi, mida tehakse rahvatervise arvelt, tuleb mees pidada, et meil on vastutus tänases konkurentsisis ka oma töötajate ees. Teisisõnu, me peame teenima raha, et püsida turul. Turunõudlust üldse mitte arvestades võib eraettevõtte sattuda olukorda, kus tuleb end koomale tõmmata või sootuks tegutsemine lõpetada ja kordan konverentsil öeldut – kes teile siis tänastest jaekettidest neid tervisekampaaniaid ja muid tervisekaitumist muutvaid algatusi teeb. Tõsi, paranemisruumi on meilgi ja sellegi kommentaari ja soovitusi võtan siinkohal kaasa ja viin otsustajateni.

- **Rimi esindaja küll räägib tervislikkusest, aga nende oma valmistooted sisaldavad kohutavalt palju E aineid. Miks see nii on?**

Vastus: Vastab Rimi vastutustundliku ettevõtluse juht Katrin Bats: Ma arvan, et „e-ained“ on liiga üldine kirjeldus etteheiteks. Teame ju, et ka üsna tavapäraselt kasutatavad lisandid on sageli e-ainetena kirjas. Mõned neist on kohustuslikus korras üle toodud ka koostisosadest, mida toidus kasutatud on nagu näiteks majonees vms. Kinnitan, et keegi meelega lusikaga midagi sinna juurde ei tõsta. Iseasi, kas selliste koostisosadega toiduaineid peaks üldse pakkuma. Siinkohal tahan välja tuua ka võimaluse väga paljudes Rimides endale ise näiteks salatibaaris koostisosi valida. Lisaks saan kinnitada, et Rimi valmistoidu retseptidele kehtivad samuti reeglid, mille oleme kehtestanud kõigile omamärgitoodetele, et neid üha tervislikumaks muuta.

- **Võiks luua toitumise ja toidu valmistamise kampaania mis on suunatud riskigrupile ehk meestele**

Vastus: TAI on minevikus teinud meestele suunatud toitumise kampaania. Hetkel on fookuses noortele ning üldrahvastikule suunatud kampaaniad, mille kaudu ka poisid ja mehed saavad infot toitumisest. Võimalik, et tulevikus tuleb veel just meestele sihitatud tegevusi.

- **Juttu on olnud suhkrust, soolast ja rasvast. Kuid kuidas on kunstlike lisaainete "poliitika" nii tootjate kui kaubanduse valdkonnas? Mulle tundub, et paljud alternatiivsed toiduained (vegan ja suhkruvabad eriti) sisaldavad palju aineid, mille mõju me veel ei tea. Mitmed suhkruasendajad ei pruugi sugugi olla kasulikud, kui suhkur ise. Samuti ei pruugi olla ka gluteenivabad tooted just nende aainete tõttu väga tervislikud. Olen näinud ka vegan tooteid, mille koostisosad pigem hirmutavad, kui mind ostma kutsuvad, kuna need nimetused koostisosades on mulle tundmatud.**

Vastus: Vastab Marit Priinits Maaeluministeeriumist: Lisaaineid lisatakse toidule kindlal tehnoloogilisel eesmärgil, näiteks säilivusaja pikendamiseks, värvi andmiseks, magustamiseks jne. Euroopa Liidus tohib toidule lisada ainult neid lisaaineid, mis on kantud liidu loetellu. Lisaks sätestatakse igale lisaainele toidugrupid, milles neid võib kasutada, ning kasutuskogused. Lisaainete kasutamise tingimused on sätestatud Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrusega (EÜ) [1333/2008](#), samuti on Komisjoni määrusega (EL) [231/2012](#) sätestatud lisaainete spetsifikatsioonid ehk kriteeriumid, millele toidus kasutada lubatud lisaaine peab vastama (sh puhtusekriteeriumid).

Enne uue lisaaine turule lubamist või ka juba loaga lisaaine kasutusala laiendamist, hindab Euroopa Toiduohutusamet (EFSA) igakülgset selle ohutust inimeste tervisele. Hindamisel analüüsib EFSA muu hulgas lisaaine tootmisprotsessi, stabiilsust ja reaktsiooni toidus, toksilisi elemente, tervisemõjusid, toksikoloogiat, aga ka tarbija tõenäolist lisaaine tarbimist päevas (sh suurtes kogustes tarbimist). Vajadusel määrab EFSA lisaainele ADI (acceptable daily intake) väärtuse. ADI näitab aine kogust, mida võib ööpäevas kogu eluea jooksul ilma tereviseriskideta tarbida (väljendatakse kehakaalu kilogrammi kohta). Lisaaine kasutus loetakse ohutuks üksnes siis, kui kõikidest erinevatest toitudest saadav päevane lisaaine kogus jääb alla ADI ja seda kõikides vanusegruppides (alates 12-nädalastest imikutest).

Kõikidel Euroopa Liidu toidukäitlejatel on kohustus tagada, et nende toodetav toit on inimeste tervisele ohutu ning lisaainete kasutus ei eksita tarbijaid. Õigusaktides sätestatud nõuetest ja piirangutest kinni pidamist kontrollivad liikmesriikide pädevad järelevalveasutused, Eestis on selleks Põllumajandus- ja Toiduamet.

Kui EFSA tuvastab [magusainete](#) ülehindamise käigus ohu inimeste tervisele, siis võtavad Euroopa Komisjon ja liikmesriigid kindlasti kasutusele asjakohased meetmed nende ohtude minimeerimiseks (nt kasutuskoguste vähendamine jne). Siinkohal on oluline ära tuua ka [Maailma Terviseorganisatsiooni \(WHO\) 2023. a mais antud soovitus](#), mitte kasutada ülimagusaid magusaineid kaalujälgimiseks või mittenakkuslikesse haigustesse haigestumise riski vähendamiseks (v.a diabeetikud), kuna neil ei ole pikaajalist positiivset mõju täiskasvanute või laste keharasva vähendamisele ning nende pikaajalisel tarbimisel võib olla ebasoovitavaid mõjusid.

Igasuguse toitumise, alates veganitest, erinevate spetsiaalsete toitumisvajadustega (nt gluteenivaba) inimestest kuni omnivoorideni, puhul peaksid inimesed jälgima, et nende toitumine oleks lisaks tasakaalustatusele ja vajadustele vastavuse ka

mitmekesine ja mõõdukas. See tähendab, et tuleks süüa erinevate tootjate poolt toodetud erinevaid toite ning mõõdukas koguses. Kui süüa kogu aeg vaid ühe tootja poolt toodetud toitu ja/või suurtes kogustes mingit kindlat toitu, siis suureneb terviseohu risk.

- **Kuidas parandada kvaliteetse söögi tegemise oskust?**

Vastus: Toitumisalane haridus (sh söögi valmistamise oskus) peaks algama juba varajases lapsepõlvest ja seda nii lasteaia-kooli kui ka kodu poolt.

Söögivalmistamisel võiks lähtuda mõnest lihtsast põhitõest. Esiteks, kasutada võimalikult palju töötlemata tooraineid (köögiviljad, teraviljad, kohupiim, munad, kala, linnuliha, pähklid jne) ning võimalikult vähe juba eeltöödeldud toiduaineid (nt vorstid, pooltooted jne). Teiseks, maitsestamiseks on väga palju teisi võimalusi peale soola ja soolaga maitseainete. Kolmandaks, soolastes roogades püüdke alati suurendada köögiviljade kogust, magusates roogades lisatud suhkru või muu magustaja (nt mee) kogust ning asenda tavalisest jahust mingi osa täisterajahu, kaerahelveste vm.

- **Miks Eesti tegeleb ainult pehmete teemadega(nõustamine, koolitamine)? Tootjad ja müüjad teevad kõvasti lobitööd?**

Vastus: Ei saa väita, et Eesti tegeleb vaid pehmete teemadega. Küll aga ei ole mitmed arutelus käsitletud tegevused TAI ülesannete hulgas – seadusemuudatusi ja poliitilisi otsuseid tuleb teha muul tasandil.

- **Miks mõni kett, näiteks Rimi, ise suure suhkru, soola ja rasva sisaldusega tooteid ei vähem nähtavatesse kohtadesse?**

Vastus: Vastab Rimi vastutustundliku ettevõtjuse juht Katrin Bats: Kaupluste väljapanekud on väga hoolega läbimõeldud ja disainitud süsteem, mille puhul peab arvesse võtma väga mitmeid tegureid. Muuhulgas ka näiteks seda, kui kaugel üks või teine asi asetseb laost ja milliseid tingimusi tooted vajavad. Aga ka seda, et töötajatel oleks kauba ladustamine võimalikult lihtne ja efektiivne. Nii olekski väga keeruline seada näiteks tervislikke salateid vähemtervislikest eraldi, sest see poleks ruumikasutuse, töötaja ega ka tarbija seisukohalt mõistlik. Pigem oleks lahendus panustada sellesse, et kõik tooted saaks üha tervislikumaks. Viimase osas oleme juba Rimis samme astunud. Oleme endile seadnud eesmärgiks vähendada 2023. aasta lõpuks teatud Rimi omamärgitoodetes soola 15%, küllastunud rasvu ja suhkruid aga 10% võrra. Varasem praktika näitab, et juhul kui omamärgitootja peab Rimi toodete jaoks teatud muudatusi tegema, tehakse seda ka bränditoodetele. Samuti on turutrendid ju väga olulised ka tootjatele ehk mida terviseteadlikum on ühiskond, seda enam ka selliseid tooteid nõutakse. Meie saame suurettevõttena nügida nii tarbijaid aga ka tootjaid neile teemadele mõtlema ning seda ka pidevalt teeme.

- **Kas Rimi teeb kõike, et minimeerida/asendada suhkru ja soola toidus? Täheleb, et oleks alternatiiv poes olemas. Ja kas see alternatiiv on kõvasti kallim?**

Vastus: Vastab Rimi vastutustundliku ettevõtjuse juht Katrin Bats: Kallim hind ei ole siin kindlasti teema. Pigem võib tervislikum olla isegi odavam. Seesama eelmises vastuses toodud näide: Rimi plaanib rasvade, suhkru ja soola kogust omamärgitoodetes vähendada ning need ongi oma olemuselt ju pigem odavamad. Need on tooted, mille koostise osas saame kaasa rääkida. Bränditoodete puhul on valik keerulisem aga võimalusi on siingi. Rimi otsustab toodete müügi osas

vastavatele kriteeriumitele ning mida tervislikumat klient poes eelistab, seda enam need ka poodi jõuavad. Sellest saavad ju aru kõik vähem või rohkem äriliselt mõtlevad inimesed, et me ei saa lõputult pakkuda klientidele vaid neid tooteid, mida klient ei osta. Sellisel juhul pole äritegevus jätkusuutlik. Kokkuvõttes, nügime kliente ja tootjaid, kohendame omamärgitooteid ning loodame, et ühiskond tuleb kaasa.

- **Kas puu- ja juurvilja ära viskamine ei ole rohkem seotud selle toidugrupi kvaliteediga?**

Vastus: Kindlasti on toiduraiskamisel otsene seos toidu kvaliteedi ning riknemisajaga. Sellegi poolest on võimalik toiduraiskamist vältida iga toidugrupi puhul. Suur osa toidu raiskamisest toimub kahjuks just kodumajapidamistes. Toiduraiskamise kohta leiate infot: <https://tarbitoitutargalt.ee/>

- **Miks TAI lubab laste, sööklate ja restoranide toitlustamisel pakkuda eelnevalt valmis kooritud kartuleid, mis tuuakse kohale naatriumsulfiti lahuses, et need ei läheks libedaks ja räasuks. See on puhas keemia mida igapäevaselt lastele alates lasteaiast gümnaasiumini serveeritakse. Tekitades allergiaid, soodustab vähkkasvajaid jne. Võiks olla vaakumis pakendatud vm lahendus.**

Vastus: Paraku ei ole see TAI lubada. Lasteasutuste toitlustamist reguleerib määrus, mis kahjuks on aastast 2008 ning vaatamata meiepoolsetele pingutustele, ei ole siiani parandatud määrust vastu võetud. Kavandatud määruses on sees säte, mis sellise toote pakkumise keelab. Seni aga on ainus võimalus, kui lasteasutusele pakub teenust toitlustusfirma, kirjutada vastav nõue sisse hanke tingimustesse. Restoranide toitlustamist ei reguleerita üldse. Seal saate "hääletada jalgadega".

- **Miks Rimis müüakse pakendatult köögi ja juurvilju?**

Vastus: Vastab Rimi vastutustundliku ettevõtjuse juht Katrin Bats: Pakendit ei saa vaadata eraldiseisvalt kui midagi väga halba ja kahjulikku. Sel on tegelikult sageli ka väga õilis eesmärk toodete eluiga pikendada (eriti oluline puu- ja köögivilja puhul) ning seeläbi toiduraiskamist vähendada. Tahan rõhutada, et viimasest tulenev keskkonna jalajälg on oluliselt suurem, kui „õigest“ materjalist pakend, mida sorteeritakse ja ümber töödeldakse. Tõsi, pakendi kasutamisega minnakse sageli liiale ning näiteks väikeste viljade ükshaaval pakendamine pole mingil juhul mõistlik. Selles osas on õnneks ka tarbijad väga alati sekkuma ning märku andma. Vähemalt Rimi kogemuse põhjal saame selliste erandlike „üliagarate“ töötajate ettevõtmistest kohe teada ning seejärel saab juba põhitõed uuesti üle rääkida. Teine teema on pakendite taaskasutamise võimalus. Eestil on selles osas kindlasti pikk tee minna. Esiteks, tootjad peaks ja sageli seda ka teevad, eelistama kergelt ümbertöödeldavaid materjale. Tarbijad peaks neid sorteerima ning sealt edasi peaks jäätmekäitlus tagama neile teise või kolmandagi eluea. Saan siinkohal vaid kinnitada, et Rimil on ka pakendite osas väga [konkreetsed eesmärgid](#).

- **Mis kell ja kui pikk peaks olema söögivahetund?**

Vastus: Füsioloogiliselt peaks lõunasööki pakkuma umbes 4-5 tundi pärast hommikusööki. Kui eeldada, et laps sööb näiteks 7.30, siis võiks lõunasöök olla umbes 11.30-12 kandis. Söögivahetundi pikkus sõltub veidi serveerimise viisist. Iseteenindusleti puhul läheb kauem aega. Vahetund peab olema nii pikk, et laps jõuab tulla sööklasse, rahulikult toitu võtta ja seda süüa ning hilinemiseta järgmisesse tundi jõuda. Ideaalis võiks söömise aja pikkus olla 30 minutit. Kiiruga

süües ei näri laps toitu korralikult, toitu ei naudita ning ka küllastussignaalid ei jõua nii kiiresti tekkida ja on oht ülesöömiseks.

- **Kuidas suhtuda 0kcal karastusjookidesse, coca-cola zero jne?**

Vastus: Karastusjoogid, olenemata nende koostisest, ei ole tervisliku toitumise jaoks vajalikud. Kõik karastusjoogid kuuluvad soolaste ja magusate näkside gruppi, mida soovitame tarbida võimalikult vähe. Arvestama peab, et karastusjookidesse lisatud ülimagusate magusainete kogused on ohutud vaid mõõdukates kogustes tarbimisel. Ainsaks janukustutajaks on vesi.

- **Kas maksustamise muudatust on poliitikutele pakutud?**

Vastus: Suhkrumaksu kehtestamist on Eestis kaalutud kuus aastat tagasi. Tollal otsustati seda mitte kehtestada. Hiljuti on aga teema uuesti üles võetud. Seega poliitikud on suhkrumaksu kehtestamise potentsiaalsest võimalikkusest teadlikud.

- **Kõrge suhkrusisaldus toodetes (eriti piimatoodetes) on midagi, millele on tähelepanu pööratud Soomes, kuid sellega seoses on hiljuti märgatud, et suhkrusisalduse vähenedes on hakatud "peidetult" tõstma rasvasisaldust, kuidas seda vältida?**

Vastus: Sellele on raske vastata, kuna Eestis sellekohased uuringud puuduvad. Üldiselt on Soome piimatooted väga suures osas olnudki rasvavabad või väga vähese rasvasisaldusega, Eestis seevastu pigem nii 2,5-5%lise rasvasisaldusega. TAI soovitab ka magustatud piimatooted süüa võimalikult harva. Valides maitsestatamata toote, saate valida endale sobiliku rasvasisalduse ning magustada seda ise kodus näiteks marjade või puuviljadega.

- **Kas suhkru vähendamine võib suurendada suhkruasendajate kasutamist. Milline on tervisemõju?**

Vastus: Suhkru vähendamisel kasutatakse tihti suhkruasendajaid. See ei ole soovituslik, kuna suhkruasendajad võivad olla isegi tajutavalt magusamad kui suhkur. Tervise seisukohalt oleks aga olulisem harjuda vähem magusate toitudega. Suhkruasendajaid kasutatakse ainult selles mahus, mis on Euroopa toiduohutusameti poolt lubatud. Küll aga võib potentsiaalselt probleeme tekitada ühe inimese poolt paljude erinevate toitude tarbimine, kus on rohkelt suhkruasendajaid.

- **Kas on vaja ja kuidas vähendada liha tarbimist Eestis?**

Vastus: Jah, on inimesi, kelle puhul on oluline liha (eriti lihatoodete) tarbimist vähendada. Keskmine eestlane sööb rahvastiku toitumisuuringu alusel kuni neli korda rohkem liha kui peaks. Punase liha ja eriti lihatoodete vähendamine on osa tervislike toitumisharjumuste omandamisest ning käib kooskõlas muude mitmekülgset toitumist soodustavate tegevustega.

- **Kas suhkrumaksud mõjutavad suhkrupaki hinda? Kas ema moositegemine läheb kallimaks suhkrumaksu rakendamisel?**

Vastus: Suhkrumaksu on võimalik rakendada erinevat moodi. Rahvusvaheliselt on kõige levinum suhkrumaks, mis kehtib vaid karastusjookidele. Eestis ei ole suhkrumaksu veel rakendatud, seega on potentsiaalne suhkrumaksu mõjuala tulevastest poliitilistest otsustest.

- **Küsimus Katrin Batsile - kuidas mõjutab kauba-asetus poodides inimeste ostusid? Kuidas hindate puu-ja juurviljaosakondade asukohta suurtes poodides?**

Vastus: Vastab Rimi vastutustundliku ettevõtluse juht Katrin Bats: Oleks vale arvata, et kauba asetuse mõju tarbija käitumisele on nii Eestis kui ka mujal maailmas koguni ettevõtetele, kes seesugust tarkust teenusena müüvad. Ei saa ju pahaks panna, et kaupmehe eesmärk on võimalikult palju müüa ja kasumit teenida. Küll aga on puhas müüt see, et midagi pannakse meelega klientide kiusamiseks poe tahaotsa või keegi meelega ebatervislikku etteotsa tõstaks. Sageli on seesugused otsused oluliselt pragmaatilisemad ja seotud pigem vajaduse või poe loogilise ülesehitusega. Näiteks, suurelt välja pandud tooted võivad olla parasjagu kampaanias ning see tähendab, et vaid riulipinnast neile ei piisa. Teenindaja ei jõuaks neid lihtsalt piisavalt kiirelt täita. Näiteks, parasjagu kampaanias olevaid karastusjooke müüb üks pood nädalas läbi enam kui mitusada pudelit.

- **Poodides on tihti puu- ja köögiviljade letid poodide tagumises osas ning krõpsud ja magus on kohe kassade juures. Miks?**

Vastus: Vastab Rimi vastutustundliku ettevõtluse juht Katrin Bats: Sissejuhatuseks vaadake eelmist vastust. Puu- ja köögiviljad on täpselt selline kergesti riknev toidukraam, mille lette peab terve päeva jooksul pidevalt „üle käima“. See tähendab, et teenindaja sõidab pidevalt suurte rullikutega laos ja puu- ja köögivilja osakonna vahet, et sealt mahakantavad viljad ära viia ning uued asemele tuua. Seega on võimalikult laos lähedal olev asukoht neile ainuõige valik. Seda nii tarbija seisukohast, kes ei taha ju osteldes rullikute vahel endale teed teha ega ka töötaja vaatenurgast, kelle jaoks on see väga raske töö. Võrrelda seda kauasäilivate küpsiste lettide täitmisega oleks kohatu.

- **Minu 12 aastane laps ütleb et tema koolis teeb süüa kooli koristaja. See toit pole maitsev ja ta jätab selle söömata ning valib alternatiiviks poest kättesaadava rämpstoidu. Kindlasti on suureks mõjutajaks koolitoit. Kas tuleks teha koolitoidu järelvalvet ja uurida mida ja millise kvaliteediga toitu pakutakse?**

Vastus: Koolitoidu järelvalvet teostab Terviseamet. Nagu ühes eelnevas vastuses mainitud, siis loodetavasti võetakse varsti vastu lasteasutuste toitlustamise määruse uuendatud versioon, mis ka koolitoidu kvaliteeti tõstab.

- **USAs on uuenduslikumate laste toitumisega tegelevate nõustajate soovitus, et ükski toiduaine iseenesest pole halb, sh suhkur. Oluline on pakkuda tervislikumaid alternatiive, kuid piirangud “söö supp ära, siis saad magustoitu” ei toimi vaid pigem rõhutakse tasakaalule ja sellele, et kujundada lapsel tervislik suhe toiduga. Sinna hulka kuulub see, et magus pole preemia, siis ei hakka laps seda ka hiljem nii võtma. Kuidas sellesse suhtute, kas võiks ka meil selle suuna võtta? (Allikas: dr. Taylor Arnold)**

Vastus: TAI on nõus, et ükski toit ei ole iseenesest halb, oluline on mõõdukus. Suhkur ei ole iseenesest halb, looduslike suhkruid leidub ka paljude toitade koostises, mida eestlased võiksid rohkem süüa, näiteks puu- ja köögiviljad, täisteratooted. Probleemiks ei ole mitte toidus looduslikult esinevad suhkrud, vaid lisatud suhkur. Aga ka seda võib mõõdukalt tarbida. TAI ei soovita magusat preemiana kasutada ega näiteks kingipakke kommidest koostada. Samuti nõustume, et on oluline ära tunda enda keha nälgisignaale. Taldriku lõpuni tühjaks söömise nõue on õigustatud vaid siis, kui laps on oma portsjoni taldrikule tõstnud ise.

- **Miks soovitame toitumissoovitustes punast liha (veis, siga jne), kui WHO ja Rahvusvahelise Vähiuuringute Agentuuri kohaselt on see klassifitseeritud kui tõenäoliselt kantserogeen ning töödeldud liha on 1. astme kantserogeen (selles rühmas on ka suitsetamine ja alkohol)**

Vastus: Eesti toitumis- ja liikumissoovitustes ei soovitata punase liha tarbimist. Liha toidugrupist soovitatakse eelistada väherasvast linnuliha. Punasele lihale on antud nädalane maksimaalne tarbimise kogus, mis on kooskõlas Rahvusvahelise Vähiuuringute Agentuuri soovitusel. "1. astme kantserogeen" näitab tõendus põhise tugevust, mitte seda, et kõik sellel astmel olevad ained on sama ohtlikud.

- **Kuidas vähendada "kohustulikku suhkrut" - igasse salatisse, kapsasse jne lisatakse?**

Vastus: Tuleb teha ise roogi töötlemata toorainest.

- **Kas on Eestis uuritud ka kauplustes nõ tervisetoodete (vegan, taimne, laktoosi- ja gluteenivaba) alla jäävate toodete tervislikkust võrreldes samaväärsete tavatoodetega? Suhkur, sool jm**

Vastus: Kahjuks on tervisetoodete nimetus selliste toodete puhul eksitav. Laktoosi- ja gluteenivabad tooted on eelkõige mõeldud inimestele, kes ei saa laktoosi või gluteeni tarbida. See ei tähenda, et need tooted on tervislikumad. Samuti vegan või taimsed tooted ei pruugi olla tervist toetavad, vaid see nimetus tähendab ainult loomsete koostisosade puudumist.

- **Kas Nutridata toitumise jälgijat on plaanis uuendada ja lisada tooteid?**

Vastus: Nutridata toiduainete toitainelise koostise andmebaasi kaasajastatakse ja täiendatakse jooksvalt, kuid andmebaasi tehniline uuendamine toimub kord aastas (tavaliselt aprillis-mais), mil kõik uuendused saavad avalikuks.

- **Kas me võiksime toitumissoovituste andmisel arvestada nii tervise, keskkonnamõju kui ka eetiliste (loomade ekspluateerimise) kaalutlustega ?**

Vastus: Toitumissoovitustes on mõningal määral juba sellega arvestatud. Peatselt avaldatakse uuendatud Põhjamaade toitumissoovitused, mis arvestavad nende mõjudega veel suuremal määral. Põhjamaade toitumissoovituste alusel uuendatakse ka Eesti toitumissoovitusi.

- **Kas veganlus on tervislik?**

Vastus: Veganlus võib olla tervislik või ka mitte. Veganluse juures on oluline end toitumise teadmistega kurssi viia ning teha vajalikud asendused ning tarbida lisaks D- ja B12-vitamiini, vajadusel ka teisi toitaineid. Kui on soov tervislikult toituda, siis ei pea selleks hakkama veganiks. Rohkem infot tasakaalustatud vegantoitumise kohta leiate Toitumine.ee lehelt.