

Metoodika

Koostajad: Sirje Vaask, Janne Lauk, Tuuli Taimur, Eha Nurk, Tagli Pitsi

Rahvusvaheliste põhimõtete kohaselt peavad tervisekäitumise soovitusel tuginema teadusuuringutele – süsteemsetele ülevaadetele, mis sisaldavad soovitatavalt topelt-pime sekkumisuuringuid, kliinilisi, aga ka vaatlusuuringuid.

Käesolevas raamatus põhineb toitumis- ja toidusoovituste peatükkides olev teave seostest toitumise ja tervise ning keskkonna kestlikkuse vahel peamiselt Põhjamaade soovituste raamatul (1) ning selle koostamise aluseks olnud taustaartiklidel. Ülevaate Põhjamaade toitumis- ja toidusoovituste väljatöötamise põhimõtetest leiab lisast 1. Lisaks on kasutatud lisainfot tõenduspõhistest artiklitest, kui vastav teema ei leidnud kajastamist NNR2023-s. Raamatu erinevates peatükkides esitatud toitade toitainelise koostise teave pärineb NutriData toidu koostise andmebaasist versioonist 14 (2), kui ei ole täpsustatud teisiti. Erinevalt NNR2023-st käsitlevad Eesti riiklikud soovitusel ka liikumist, ekraani- ja uneaega, teavet toiduohutusest ning söömiskäitumisega seotud teguritest.

Toitumissoovitused on soovitusel toiduenergia ning makro- ja mikrotoitainete saamiseks ning need põhinevad inimese füsioloogilistel vajadustel, mis omakorda sõltuvad vanusest, soost, pikkusest ja kehamassist. Soovituste koostamisel on aluseks võetud Põhja- ja Baltimaade inimeste keskmine pikkus, seega kasutatakse Põhjamaade soovitusnumbreid. Kofeiini käsitleva teksti koostamisel on kasutatud EFSA teaduslike arvamusel, teadusuuringuid, riskihinnanguid ja 2023. aastal avaldatud Põhjamaade toitumissoovituste seisukohti (1).

Toidusoovitused on juhised toitade valikuks selliselt, et tagada piisav toiduenergia ja toitainete saamine vastavalt toitumissoovitustele. Toidusoovituste välja töötamisel on aluseks teadusuuringutega kinnitatud seosed toitade ja haiguste vahel (sh annus-vastuse kõverad) ning toitumissoovitustes toodud energia- ja toitainevajadused. Muu hulgas on toidusoovituste andmisel püütud arvestada ka Eesti elanike söömisharjumustel, toitade kättesaadavuse, toiduohutuse aspektide ja keskkonna kestlikkusega.

Toidusoovituste koostamisel on kasutatud NutriData andmebaasi versiooni 14 ning lähtutud sellest, et toitained oleks võimalik kätte saada pakutavast toiduvalikust ilma toidulisandeid kasutamata. Piisavas koguses D-vitamiini saamine on probleemne, kuna suurem kogus kala, mis on peamiseks D₃-vitamiini allikaks, võib ületada ohutu tarbimise piire ning suurendada negatiivset keskkonnamõju. Seetõttu on toidusoovituste andmisel alati arvestatud, et piim, keefir ja maitsestatud jogurt on rikastatud D₃-vitamiiniga. Kuna kala on ka oluline joodiallikas, siis soovatakse asendada tavaline sool jodeeritud soolaga. Toodud soovitusel ei tähenda seda, et toiduvalikut teistmoodi kombineerides ei oleks võimalik saada kätte vajalik kogus toitaineid või toituda keskkonda hoides. Küll aga võib soovitustest erineva toitumise korral tekkida vajadus tarvitada teatud toidulisandeid või rohkem rikastatud toite.(3)

Toidusoovitused on antud päevaste keskmiste soovituslike tarbimisportsjonitena söömisvalmis kujul energiavajadustele vahemikus 1000–3600 kcal/p. Kuigi soovitusel väljendatakse ööpäeva kohta, tuleks söömisel vaadelda vähemalt nädala, ideaalis kahe nädala keskmisi tulemusi. Soovitusel on esitatud toidugruppide kaupa, hõlmates seejuures nii värskeid kui ka roogade koostises söödud toiduained. Vanuse ja soo võrdlusrühmad, kelle toitumissoovitused võeti aluseks toidusoovituste arvutamisel on täpsemalt kirjeldatud Eesti riiklike toitumise, liikumise ja uneaja soovitusel [tabelraamatus](#). (3)

Liikumissoovitused ning istumis- ja ekraaniaja vähendamise soovitusel täiskasvanutele tuginevad WHO 2020. aasta juhistele (4) ja alla viie aastastele lastele 2019. aasta juhistele (5). Eesti riiklike

liikumissoovituste väljatöötamisel on arvestatud lisaks WHO soovitustele ka Euroopa Kardioloogide Seltsi juhistega (6), viimatiste rahvusvaheliste uuringute tulemustega kehalise aktiivsuse valdkonnas, rahvastikuuuringute tulemustega Eestis (7) ning rahvastiku tervise arengukava (8) eesmärkidega. Soovitused kehtivad kogu rahvastikule, nii tervetele, puuetega kui ka krooniliste haigustega inimestele. Laste puhul on kohandatud nii liikumis- kui ka uneaja soovituste vanusepiire vastavalt Eesti koolisüsteemile.

Unesoovitused põhinevad Eesti ekspertide hinnangutel. Täiskasvanute uneaja soovituste aluseks on ravijuhend „Täiskasvanute unehäirete esmane diagnostika“ (9) ja Euroopa Uneuuringute Ühingu (ESRS) (10), lastel Ameerika Unemeditsiini Akadeemia (AASM) (11) materjalid.

Toiduohutuse ja toidualane teave põhinevad õigusaktidel (nii Euroopa Liidu vahetult kohalduvatel kui ka riigisisestel õigusaktidel), Euroopa Toiduohutusameti (EFSA) teaduslikel arvamustel, Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitustel ning teistel asjakohastel allikatel eksperthinnanguna. **Söömiskäitumisega seotud tegurite** osa põhineb süstemaatilistel ülevaadetel ja meta-analüüsidel ning teistel asjakohastel kirjandusallikatel eksperthinnanguna.

Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovituste tabelid anti [tabelraamatuna](#) välja 2025. aasta jaanuaris (3).

Kasutatud allikad

1. Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK, Christensen JJ, Eneroth H, Erkkola M, et al. Nordic Nutrition Recommendations 2023. Nordic Council of Ministers; 2023.
2. Tervise Arengu Instituut. NutriData toitumisprogramm, toitainelise koostise andmebaas. www.nutridata.ee/tap.
3. Tervise Arengu Instituut. Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitusel. Tabelraamat. 2025;
4. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization; 2020. 93 p.
5. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour, and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization; 2019. 22 p.
6. Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, Carballo D, Koskinas KC, Bäck M, et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021;42(34):3227–337.
7. Tervise Arengu Instituut. Seireuuringud.
8. Sotsiaalministeerium. Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030.
9. Sõõru E, Hion T, Põld K, Veidi M. Täiskasvanute unehäirete esmane diagnostika. Unehäired. Infomaterjal patsientidele. PJ-G/32.1-2019. 2019;
10. Bassetti CL., McNicholas WT., Paunio Tina, Peigneux Philippe. Sleep medicine textbook. 2nd ed. European Sleep Research Society (ESRS); 2021.
11. American Academy of Sleep Medicine. Child Sleep Duration Health Advisory. 2016.