

# Söömine - tõenduspõhised soovitused ja nende rakendamine



„Vajalikud sõnumid vajalikul ajal“



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti tuleviku heaks



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development



Normaalne söömine



TARTU ÜLIKOO  
ARSTITEADUSKOND

Mihkel Zilmer  
meditsiinidoktor,  
meditsiinilise biokeemia professor

5. november, 2015. Tallinn

# **Makrotoitainete teaduspõhised soovitused**

# Makrotoitainete teaduspõhised soovitused

---

- Soovitused peavad lähtuma inimorganismi ainevahetusest ja põhinema vaid ainevahetusel
- Kui soovitused ei põhine inimorganismi ainevahetusel ja on vastuolus selle talitlusega on need pikemas ajagraafikus kahjulikud sõltumata sellest milline bürokraatlik määrus või tehnilise komisjoni dokument seda algul toetab ja teeb kohustuslikuks



# Dietary Guidelines for Americans 2010

U.S. Department of Agriculture  
U.S. Department of Health and Human Services

- 36 percent of American adults have prehypertension—blood pressure numbers that are higher than normal, but not yet in the hypertension range.<sup>16</sup>
- About 78 million Americans—35 percent of the U.S. adult population ages 20 years or older—have pre-diabetes.<sup>18</sup> Pre-diabetes (also called impaired glucose tolerance or impaired fasting glucose) means that blood glucose levels are higher than normal, but not high enough to be called diabetes.
- 16 percent of the U.S. adult population has high total blood cholesterol.<sup>14</sup>

# Eesti

**Söömine - tõenduspõhised  
soovitused ja nende rakendamine**

**Kuidas peaks Eestis toimima?**

**Mida peab tegema endast,  
seega ka korralikust teadusest  
lugupidav riik?**

- Lähtuma vaid inimorganismi ainevahetuse põhisusest
- Kasutama teiste praktilisi kogemusi
- Mitte pimedalt kopeerima teiste vigu ja kasutama õigeid mõisteid (viimaste põhjuseks oli ja on alati teadus-põhisest vähem või rohkem mööda vaatamine)

**Põhjamaad (2012)**

**USA oma (2010 ja 2015)**

**DACH andmed**



# Ööpäevasest koguenergiast peaksid andma

---

Toidusüsivesikud	oli 55...60%
Toidulipiidid	oli 25...30%
Toiduvalgud	oli 10...15%

# Ööpäevasest koguenergiast peaksid andma

---

Toidusüsivesikud	50...60%
Toidulipiidid	25...35%
Toiduvalgud	10...20%

**Põhjenduste analüüsimine miks  
on vajalikud teatud muudatused**

# Ööpäevasest kogueenergiast peaksid andma

---

Toidusüsivesikud	50...60%
Toidulipiidid	25...35%
Toiduvalgud	10...20%

<b>Valgud</b>	10-20 %E
<b>Süsivesikud</b>	50-60 %E
<b>Rasvad</b>	25-35 %E
<b>sealhulgas:</b>	
<b>küllastunud rasvhapped</b>	max 10 %
<b>monoküllastumata rasvhapped</b>	10-20 %E
<b>polüküllastumata rasvhapped</b>	5-10 %E
<b>transrasvhapped</b>	võimalikult vähe (alla 1%)

**Süsteemne (tervik) lähenemine:**  
inimorganismi ainevahetuse teaduspõhine  
tundmine

Süsteemsed põhitõed hoiavad raiskamast  
infolaadsusele aega, raha, tervist