



SOTSIAALMINISTEERIUM

Toitumise ja liikumise roheline raamat ja selle koostamise alused

Marike Eksin, MA
Rahvatervise osakond
Sotsiaalministeerium
05.11.2015

Ettekandes käsitletavat teemasid:

- Ülekaalulisuse ja rasvumise näitajad Eestis ja teistes Euroopa Liidu liikmesriikides
- WHO riikide prognoosid rasvumise osas aastaks 2030
- Ülekaalulisuse ja rasvumise ning mittenakkushaiguste peamised põhjused, rasvumisega seotud kulud tervisesüsteemile
- OECD hinnang sekkumismeetmete efektiivsuse kohta
- Toitumise ja liikumise rohelise raamatu koostamise alus, selle eesmärgid ja indikaatorid, sh. WHO prognoos Eestile, väljatöötamise protsessi kirjeldus ning käsitletavat teemavaldkonnad

$$\text{Kehamassiindeks (KMI)} = \frac{\text{kehakaal}}{(\text{pikkus})^2}$$

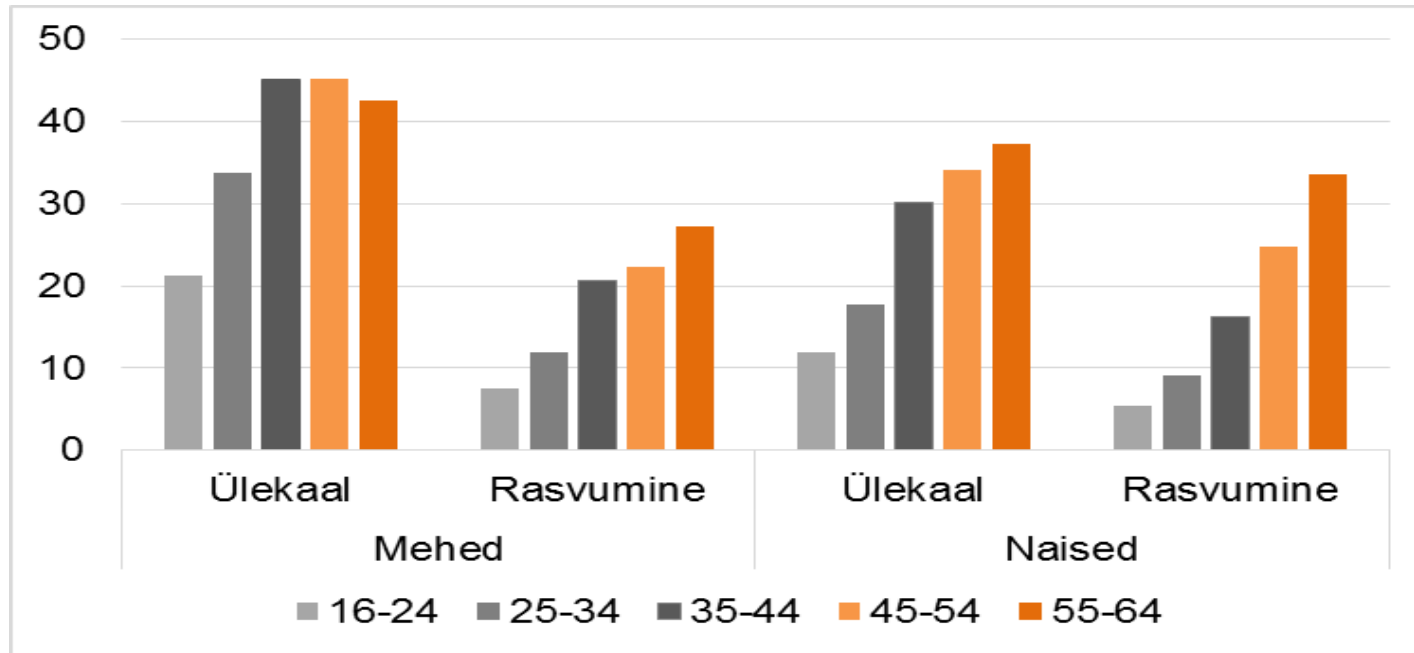
Ülekaal KMI = 25,0–29,9

Rasvumine KMI \geq 30

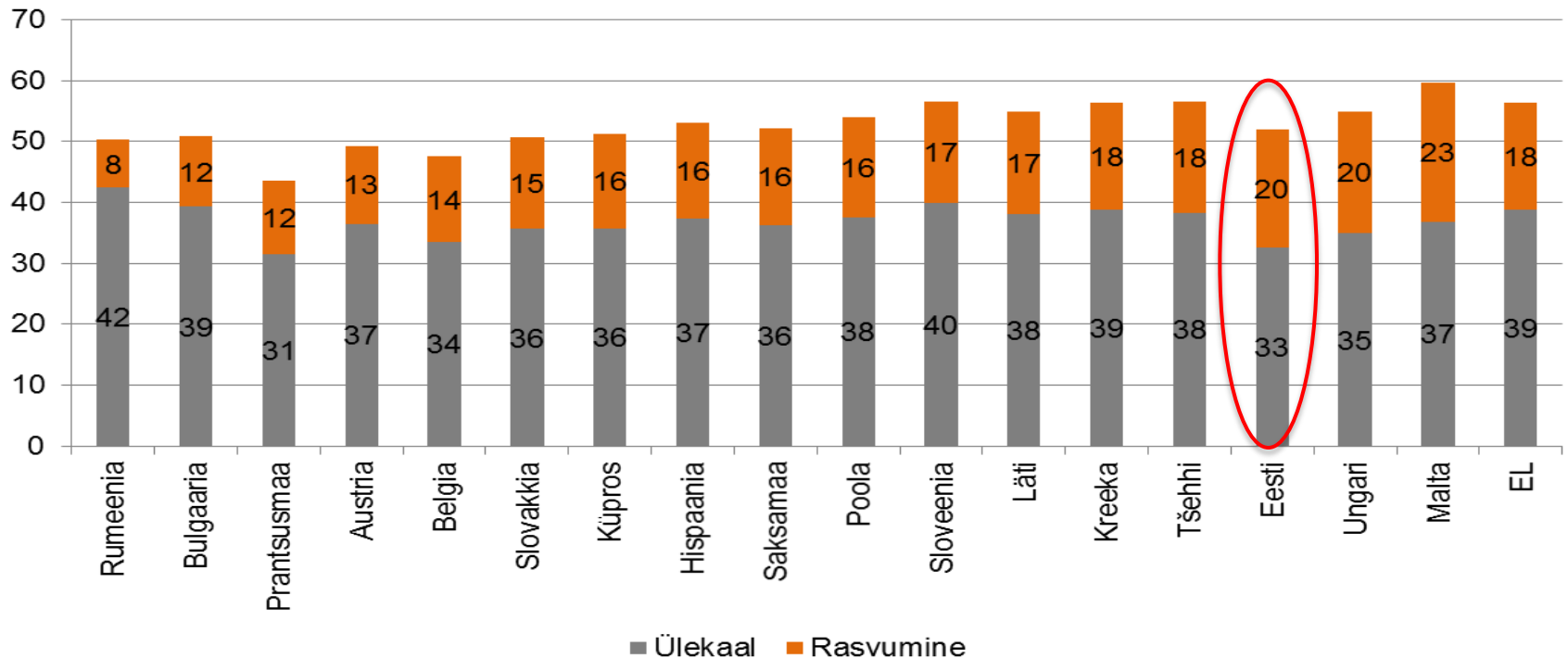
Ülemäärane
kehakaal



Ülekaalulisuse ja rasvumise osakaal 2014. aastal soo ja vanuse lõikes

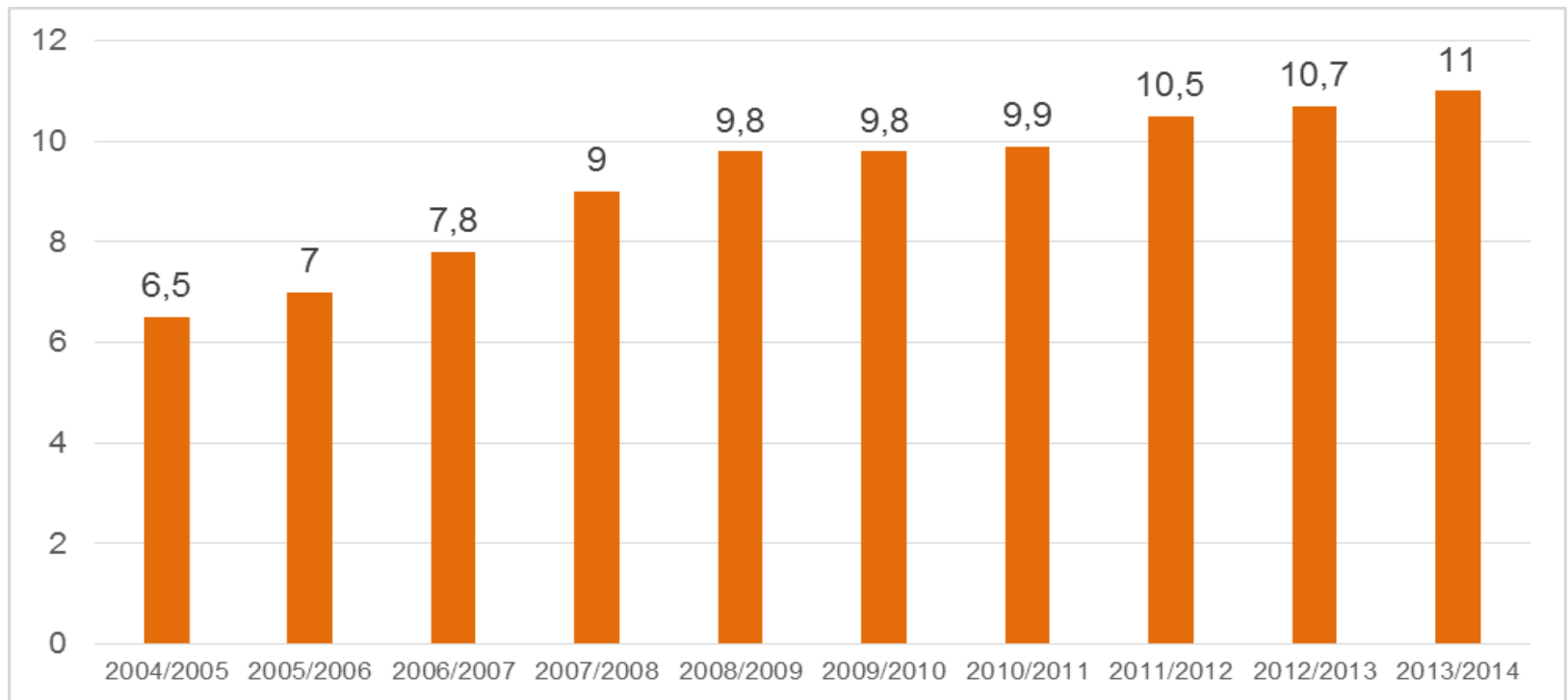


Ülekaaluliste ja rasvunute osakaal Euroopa Liidu liikmesriikides, 2008 (Eesti 2014)



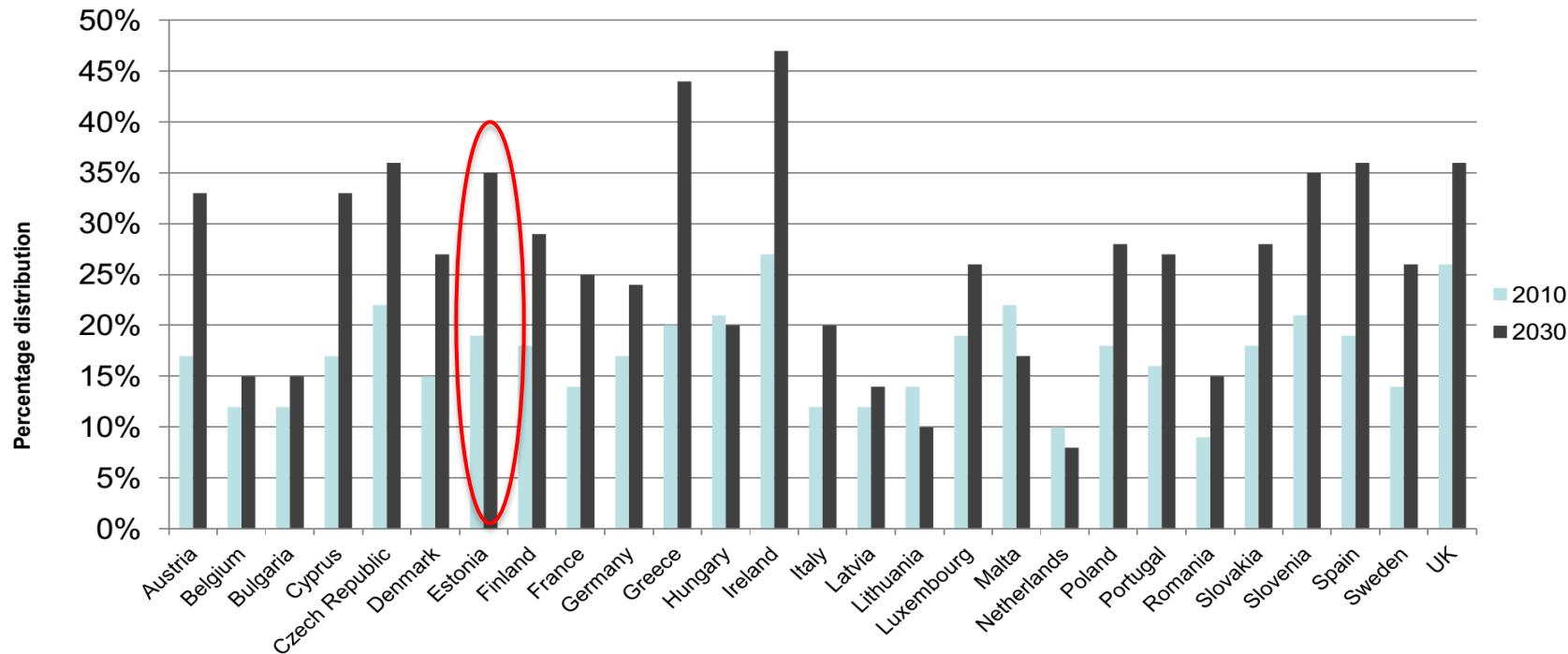
Allikas: Eurostati andmebaas

Ülemäärase kehakaaluga kooliõpilaste osakaal aastatel 2004–2014



Allikas: Eesti Haigekassa Koolitervishoiu aruanded

The European obese model: the shape of things to come

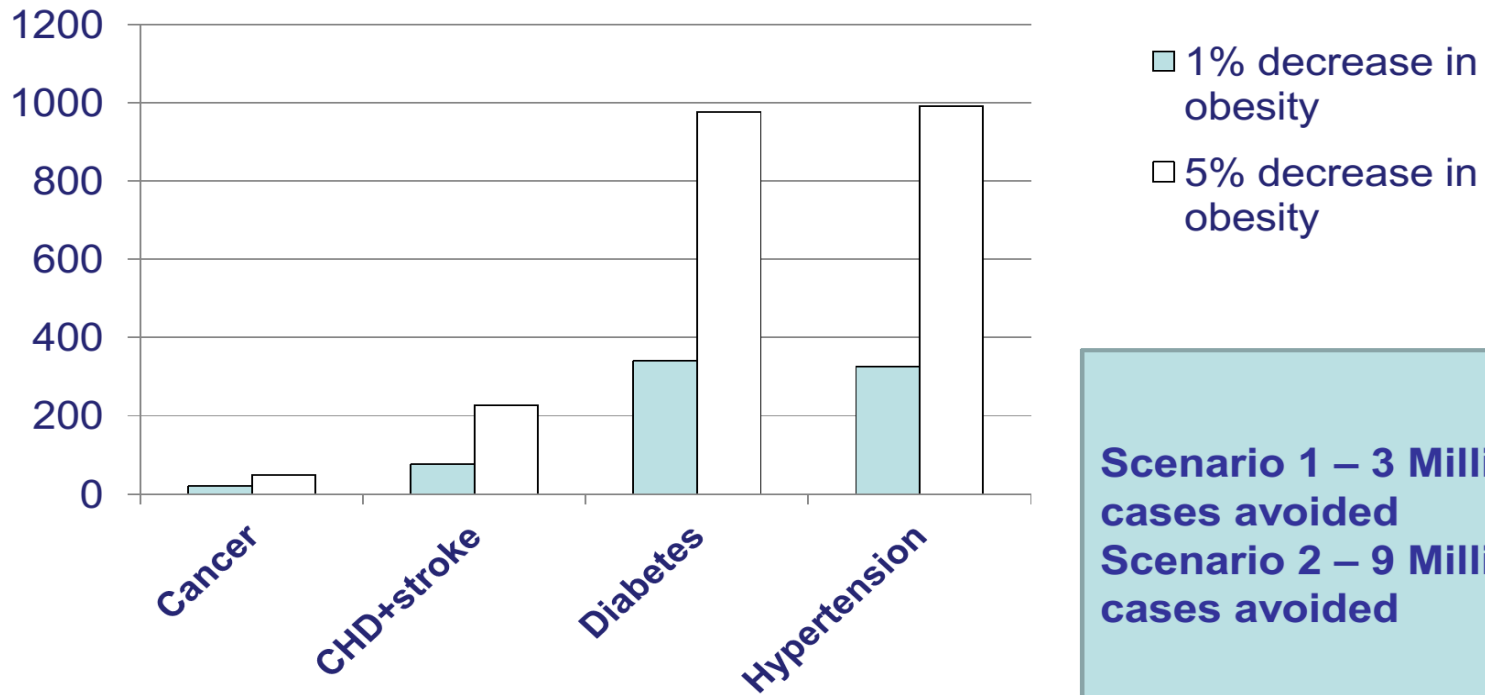


WHO Modelling obesity Project 2013 together with UK Health Forum – NOPA II

Dr. Joao Breda ettekanne: 23.09.2015, Tallinn ja 29.10.2015, WHO Laste Rasvumise Komitee, Malta

Prevalence gains per 100,000 of the EU population in 2030 based on 2 scenarios

WHO Modelling obesity Project 2013 together with UK Health Forum – NOPA II

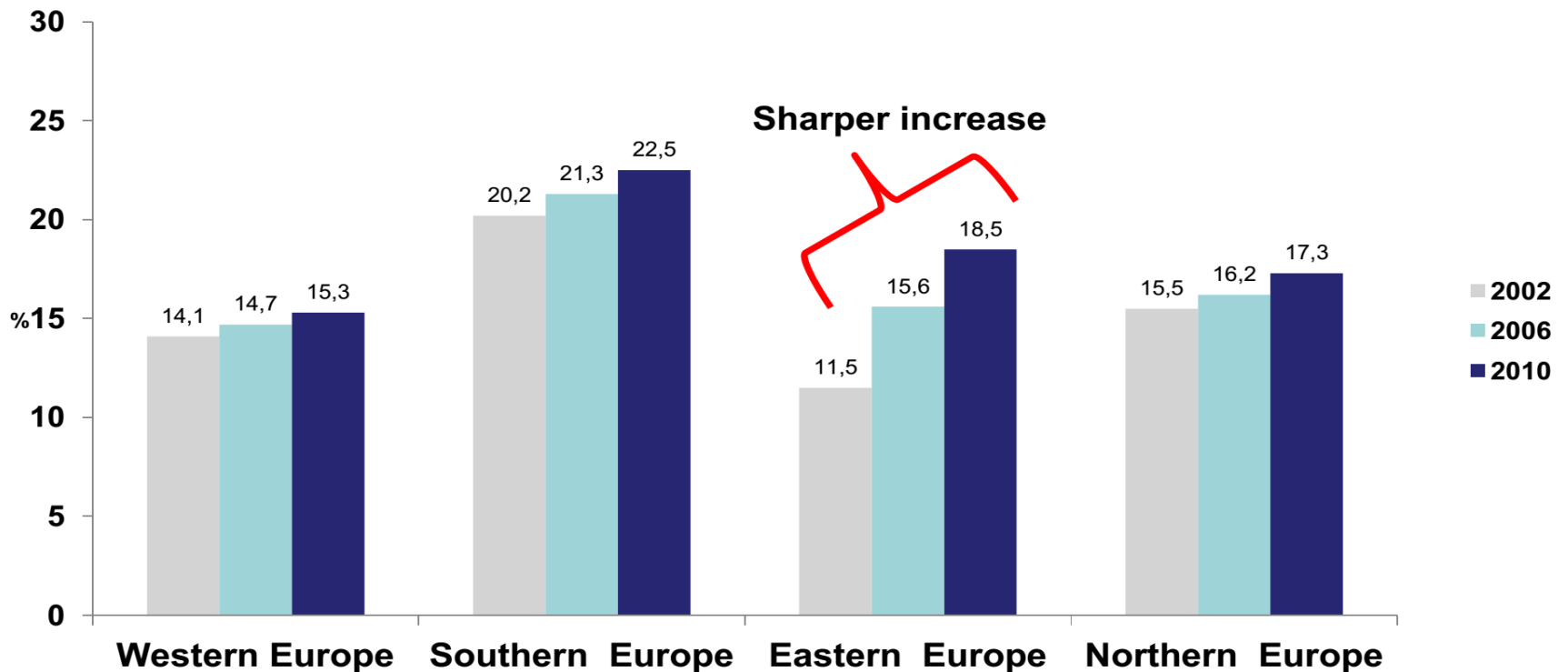


Scenario 1 – 3 Million cases avoided
Scenario 2 – 9 Million cases avoided



Dr. Joao Breda ettekanne: 23.09.2015, Tallinn ja 29.10.2015, WHO Laste Rasvumise Komitee, Malta

Adolescents - overweight (including obesity) prevalence in youth according to “sub-region”



Overweight prevalence distribution according to geographical region in 32 countries within WHO European Region, considering both boys and girls with 11, 13, 15 (Source: HBSC) – unpublished, please do not quote

Dr. Joao Breda ettekanne: 23.09.2015, Tallinn ja 29.10.2015, WHO Laste Rasvumise Komitee, Malta

Mittenakkushaigustega seotud faktid

Mittenakkushaigused moodustavad 77% WHO Euroopa regiooni riikide haiguskoormusest ja 86% suremusest.

Selle peamised põhjused:

- Tubaka tarvitamine
- Alkoholi liigtarvitamine
- Kõrge kolesterooli- ja veresuhkrutase
- Kõrge vererõhk
- Ülekaalulisus/rasvumine
- Vähene liikumine/istuv eluviis
- Vähene puu- ja köögiviljade tarbimine
- Tasakaalustamata toitumine

Allikas: WHO, Non-communicable diseases URL: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases>

Faktid rasvumise kohta

Tegemist on 21. sajandi peamise rahvatervise probleemiga :

- OECD hinnangul on rasvumise näitaja kahekordistunud viimase kahekümne aasta jooksul paljudes Euroopa riikides
- Rasvumine on seotud mitmete terviseprobleemide ja mittenakkushaiguste suurenenud riskiga.
- Tõsiselt rasvunud isikute (KMI üle 40) eluiga on 8-10 aastat lühem võrreldes normaalkaalus olevate isikutega ning iga liigne 15 kilogramm kehakaalu suurendab enneaegse surma riski ligi 30%.
- Euroopa Liidus kulub hinnanguliselt ligi 7% tervishoiu kogukuludest rasvumisega seotud haiguste raviks ning antud osakaal suureneb rasvunute osakaalu kasvuga (Eesti puhul tähendas see 2012. aastal hinnanguliselt ligi 65,2 mln eurot).
- Kogu eluea jooksul on rasvunud isiku tervishoiukulud 25% suuremad võrreldes normaalkaalus oleva isikuga.

Allikad: WHO Obesity. URL: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/obesity>

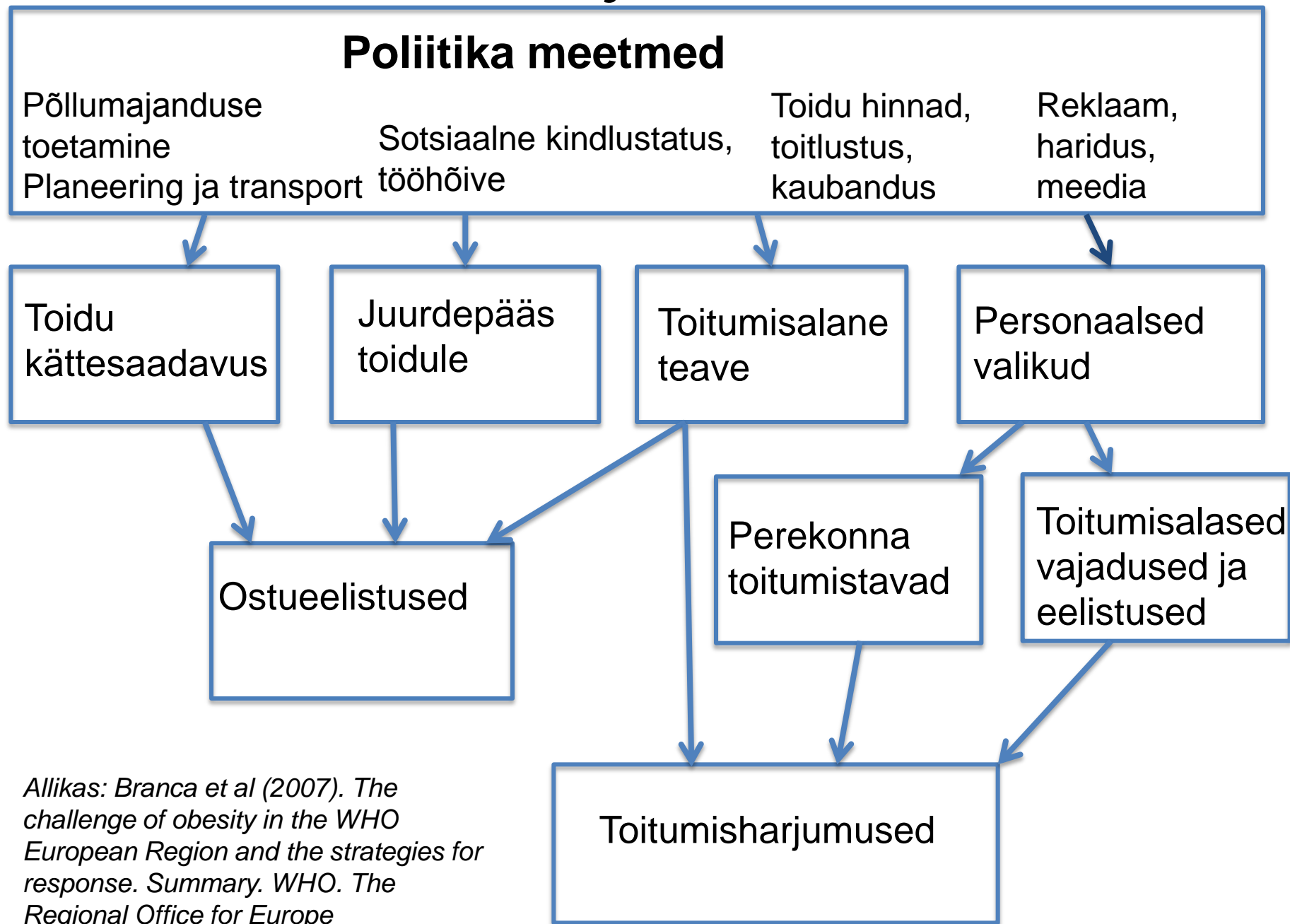
Obesity and the Economics of Prevention. (2010). Fit not Fat. OECD

WHO (1998). Obesity – preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. Geneva: World Health Organization. WHO, Technical Report Series, No. 894

World Health Organization. (2010). Global Status Report on Non-Communicable Diseases 2010. URL http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report2010/en/

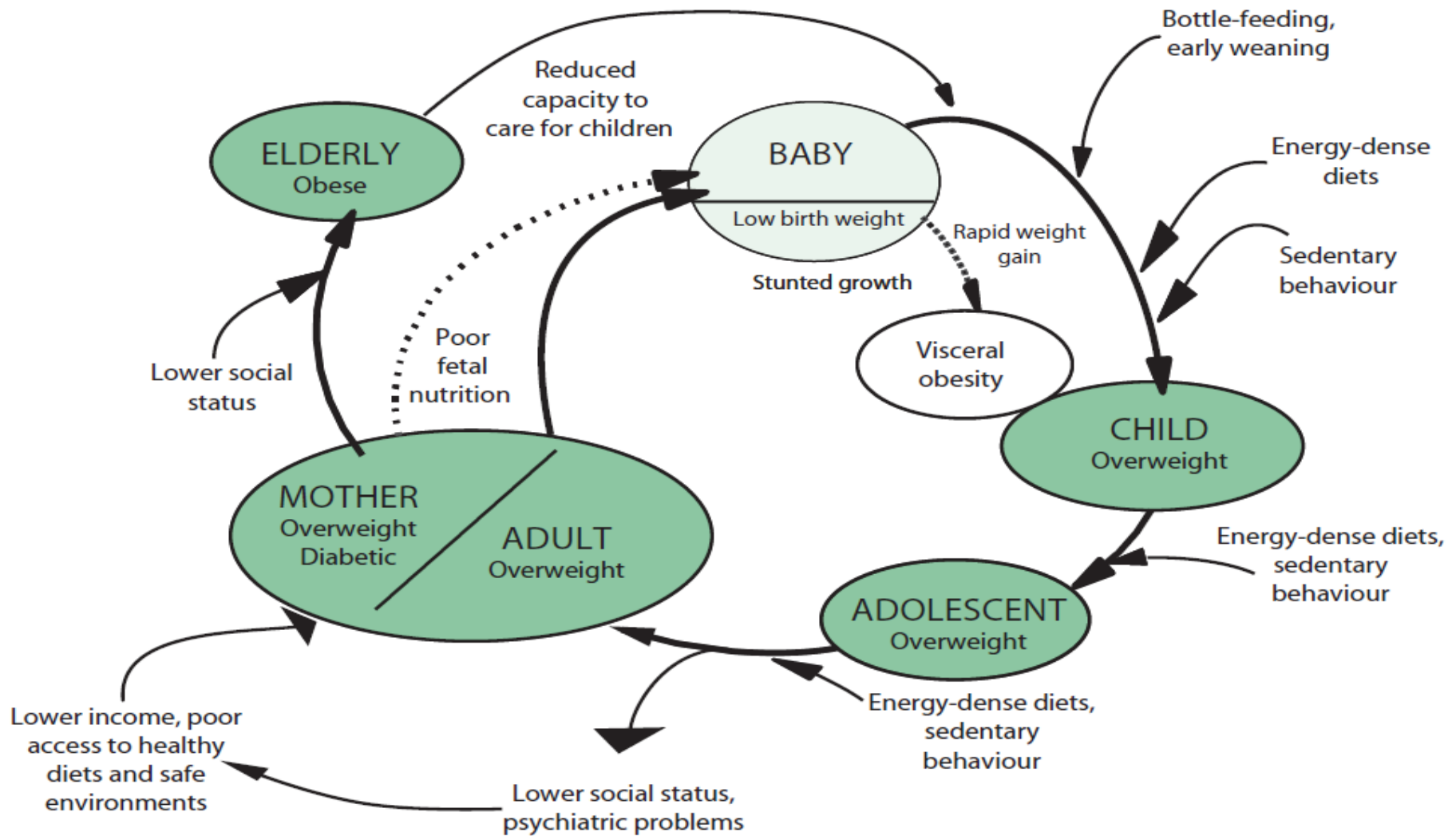
Rasvumise järsk kasv on tingitud **paljude tegurite koosmõjust**, mis on järk-järgult viinud püsivate muutusteni inimeste eluviisis

Toiduvalikuid mõjutav keskkond



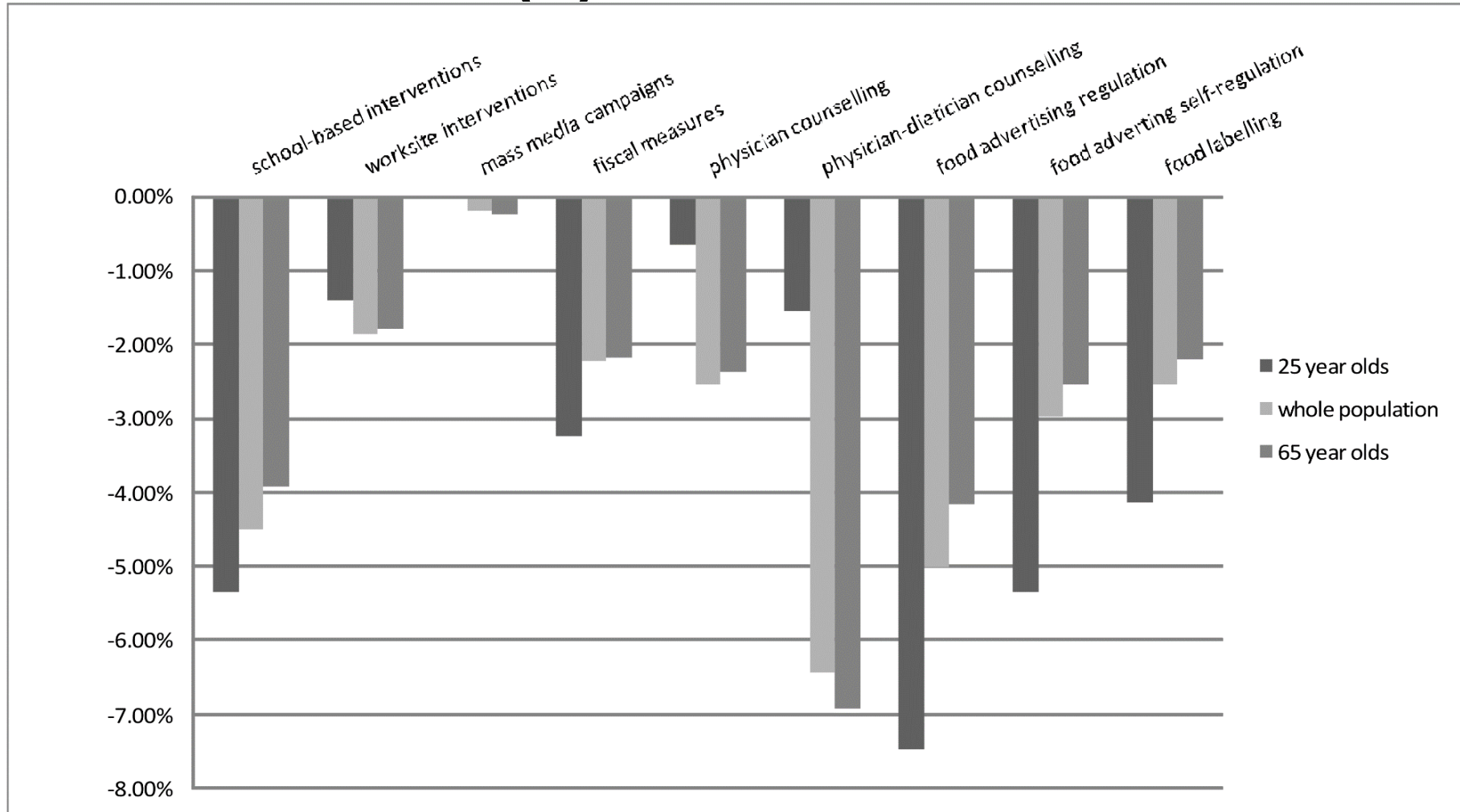
Allikas: Branca et al (2007). The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. Summary. WHO. The Regional Office for Europe

Rasvumise elukestvad riskifaktorid



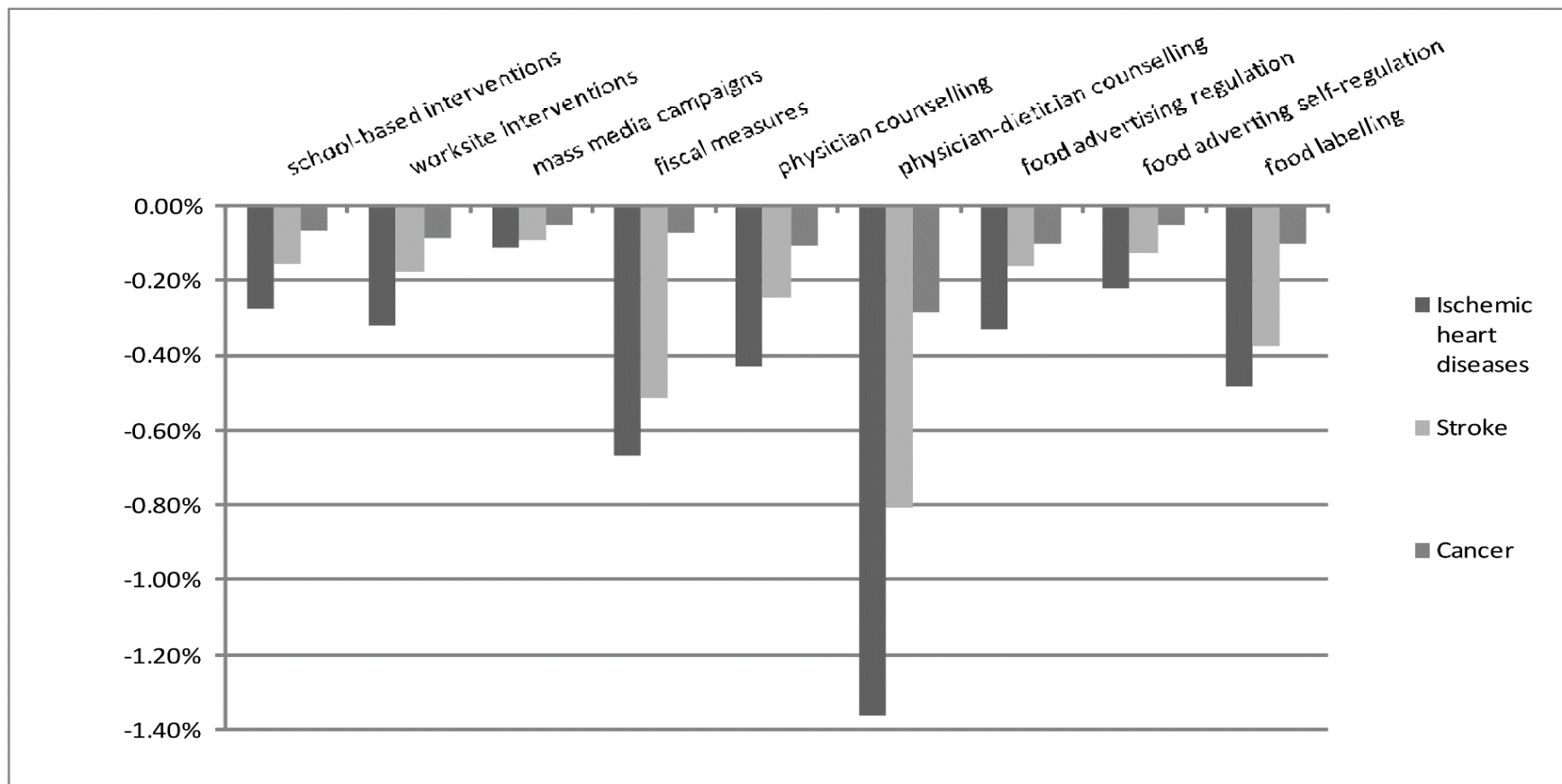
Allikas: Branca et al (2007). The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. Summary. WHO. The Regional Office for Europe

OECD hinnang sekkumismeetmete efektiivsuse kohta rasvumise vähendamisel (1)



Allikas: OECD, Health Working Paper 48

OECD hinnang sekkumismeetmete efektiivsuse kohta SVH ja vähki haigestumise vähendamisel (2)



Allikas: OECD, Health Working Paper 48

Toitumise ja liikumise rohelise raamatu koostamise alused

- „Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020“ (RTA), mille strateegiliseks valdkonna üldeesmärgiks on tervena elatud eluea pikenemine enneaegse suremuse ja haigestumise vähendamise kaudu.
- Tervisliku eluviisi meetmed on kokku lepitud IV valdkonna all (tervislik eluviis), mille alaeesmärgiks on **suurendada rahvastiku kehalist aktiivsust ja muuta toitumine tasakaalustatumaks.**

RTA indikaatorite eesmärgid

- Langetada 2020. aastaks ülemäärase kehakaaluga täiskasvanute osakaal 37%ni.
- Langetada 2020. aastaks ülemäärase kehakaaluga kooliõpilaste osakaal 6%ni.

WHO prognoos Eestile vs RTA indikaatorite sihttaseme eesmärgid

- WHO prognoosi kohaselt on 2025. aastaks ülemäärase kehakaaluga elanike osakaal Eesti rahvastikus kasvanud 62%-ni (praegu vastav näitaja 52%, RTA sihttase 2020. aastal on 37%).
- 2014. aasta EHK koolitervishoiu andmetel on 11,3% Eesti kooliõpilastest ülemäärase kehakaaluga. RTA sihttase 2020. aastal on 6%.
- **Eelnimetatud eesmäärke arvestades, kui näitaja on järjepidevalt kasvanud, ei ole seda võimalik saavutada.**

Rohelise raamatu indikaatorite eesmärk, lähtudes WHO prognoosist ja Eesti olukorrast:

Pidurdada ülekaaluliste ja rasvunud elanike kombineeritud näitaja kasv Eestis, mille kohaselt:

- 2025. a oleks ülemäärase kehakaaluga täiskasvanuid Eestis endiselt 52%.
- 2025. a oleks ülemäärase kehakaaluga kooliõpilasi endiselt 11%.

Rohelise raamatu kirjeldavad eesmärgid

- Edendada tasakaalustatud toitumist ja regulaarset liikumisharrastust kogu elukaare vältel
- Leevendada tasakaalustamata toitumisest, vähesest liikumisest ning ülemäärasest kehakaalust tingitud terviseprobleeme
- Vähendada mittenaakkushaigustesse haigestumist ning pikendada seeläbi tervena elatud eluiga.

Rohelise raamatu struktuur

- Tervislikku tasakaalustatud toitumist ja liikumist toetav keskkond
- Toitumis- ja liikumisalane teadlikkus, hoiakud ja oskused
- Elukestev lähenemine tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamisel
- Monitooring

Rohelise raamatu väljatöötamise protsessi kirjeldus

- Poliitikadokumendi koostamiseks moodustati töörühm, kuhu kuulub üle 30 avaliku ja erasektori ja kolmanda sektori esindaja.
- Väljatöötamist alustati 2014. aasta märtsis. Kokku on toimunud 10 koosolekut, üks üldine ning üheksa teemavaldkonnna koosolekut.
- 2016. aasta I kvartalis esitatakse poliitikadokument Vabariigi Valitsusele.

Rohelises raamatus käsitletavat teemavaldkonnad (1)

Tervislikku tasakaalustatud toitumist ja liikumist
toetav keskkond:

- Tööstuslike transvhapete ning soola ja suhkru vähendamine valitud toidugruppides
- Toidualase teabe esitamine
- Tervislike toitumisvalikute ja liikumisvõimaluste soodustamine
- Toidu maksustamine
- Toiduturundus

Rohelises raamatus käsitletavat teemavaldkonnad (2)

Toitumis- ja liikumisalane teadlikkus, hoiakud ja oskused:

- Elanikkonna toitumis- ja liikumisalase teadlikkuse edendamine
- Tarbija oskused teha valikuid, kasutades selleks toidualast teavet
- Toitumis- ja liikumisenõustamise integreerimine tervishoiusüsteemi, kvaliteedi ja kättesaadavuse suurendamine

Rohelises raamatus käsitletavat teemavaldkonnad (3)

Elukestev ja institutsionaalne lähenemine
tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamisel:

- Rasedusaegse toitumise ja liikumise edendamine
- Rinnapiimaga toitumise ja tasakaalustatud toitumise edendamine imikute ja väikelaste seas
- Tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamine koolieelses lasteasutuses ja koolis
- Tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamine töökohal
- Tasakaalustatud toitumise ja liikumise edendamine eakate seas

Rohelises raamatus käsitletavat teemavaldkonnad (4)

Monitooring:

- Monitooringu eesmärgiks on tagada regulaarne ülevaade elanikkonna toitumis- ja liikumisharjumustest, ülemäärasest kehakaalust, tasakaalustamata toitumisest ja vähese liikumisega seotud kahjustest Eestis.
- Hinnata kokkulepitud meetmete toimivust, et saavutada soovitud tulemusi, neid vajadusel korrigeerida või juurde lisada uusi meetmeid.

Tänaan kuulamast!