



Tervise
Arengu
Instituut



Söömise ja liikumise soovitused eakamatele

Tervise Arengu Instituut

Söömise ja liikumise soovitused eakamatele

Tagli Pitsi
Mihkel Zilmer

Tallinn 2021

Autorid: Tagli Pitsi, Mihkel Zilmer

Keeletoimetaja: Anu Rooseniit (Keeletoimetus OÜ)

Fotod: Jaana Toomik, Katrin Press, Adobe Stock

Illustratsioonid: Takinada

Kujundus: Zavod BBDO OÜ

Trükk: Trükiteenused OÜ

Täname kaasabi eest: Haidi Kanamäe, Merlin Mitt, Anne-Reet Ilves Annunziata, Eha Nurk, Maarja Lember, Saima Kuu, Kai Saks, Maia Radin, Anneli Sammel. Tänuõnad kõigile, kes aitasid kaasa käesoleva raamatu valmimisele.

Raamatut ei tohi reprodutseerida ega levitada ilma Tervise Arengu Instituudile viitamata.

Viitamine: Pitsi T, Zilmer M. Söömise ja liikumise soovitused eakamatele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2021.

Raamat on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2021. Tasuta jagamiseks.

ISBN 978-9949-666-23-2 (trükis)

ISBN 978-9949-666-24-9 (pdf)

Saateks

Kuigi see raamat on mõeldud lugemiseks eakatele, kelleks loetakse üle 65-aastasi inimesi, soovitame seda lugeda juba palju varem. Siin toodud õpetused on ühelt poolt universaalsed, kuid teisalt lähtuvad eelkõige vanemaealiste inimeste enamlevinud toitumise ja liikumisega seotud puudustest ja muredest. Kindlasti soovitame seda raamatukest lugeda neil, kel vanust üle 70 aasta. Samuti neil, kel selles vanuses sugulasi, et oskaksite suunata neid valikute juurde, mis aitavad neil kauem kõrvalise abita toime tulla.

Paljud tahaksid elada kaua, kuid ilmselt enamik soovib olla nii kaua terve kui vähegi võimalik. Tervis sõltub väga paljudest teguritest. Osa neist ei saa me muuta (nt geenid) või võime mõjutada vaid osaliselt (nt keskkond). Väga palju aga sõltub meie enda valikutest: söömine, liikumine, alkoholi tarvitamine, suitsetamine, puhkamine jm. Kõik elu jooksul tehtud valikud mõjutavad seda, milline on meie tervis vanemas eas, kuid ka vanemas eas tehtud õiged valikud aitavad püsida kauem terve ja tegusana.

3

Vanemaealiste puhul on eripäraks eelkõige see, et eri põhjustel (füsioloogilised, sotsiaalsed, majanduslikud, psühholoogilised jm) kipub neil pigem vajalikest ainetest puudu jääma. Kahjuks esineb eakatel ka rohkem käega löömist ning vahel on enam usku arstidesse-tablettidesse kui sellesse, et pelgalt väikeste muudatustega igapäevaelus saab oma elukvaliteeti tõsta.

Eakatel on aastatega välja kujunenud toitumisharjumused, mida võib olla keeruline muuta. Samuti on harjumuste muutmisel tihti üks suuri-maid takistusi majanduslik olukord. See raamat ei eeldagi, et kõik peak-sid oma toitumises suure kannapöörde tegema. Valige siin pakututest välja just need, mille muutmine tundub teile jõu- ja taskukohane.

Me ei tea keegi ette, kui palju on meile antud eluaastaid. Mida paremad aga on meie valikud, seda täisväärtuslikumalt saame neid aastaid veeta, ka kõrges vanuses.

**Õigeid valikuid igas eas!
Tagli ja Mihkel**

Alustuseks palun hinda oma toitumist järgneva küsimustiku abil.

4

	Pigem jah	Pigem ei
Söön peamiselt kodust toitu, mis on valmistatud värsketest või külmutatud toiduainetest	☒	☐
Söön iga päev teraviljatooteid, näiteks erinevaid leibu ja putrusid	☒	☐
Söön nädalas vähemalt paaril korral kartuleid	☒	☐
Söön päevas vähemalt kolm peotäit (300 g) erinevaid köögivilju (v.a kartul)	☒	☐
Söön vähemalt paaril korral nädalas kaunvilju (oad, herned, läätsed)	☒	☐
Söön päevas umbes kaks peotäit (200 g) erinevaid puuvilju ja marju	☒	☐
Joon/söön iga päev vähemalt ühte neist: piim, keefir, hapupiim, kohupiim, kodujuust, jogurt, juust vm	☒	☐
Kui söön jogurtit, kohupiima vms, siis eelistan magustamata tooteid	☒	☐
Söön nädalas maksimaalselt 200 g hapu-, vahu- ja kohvikoort (kõik kolm kokku arvestatuna)	☒	☐
Söön nädalas 3–5 muna	☒	☐
Söön nädalas vähemalt kahel korral kala	☒	☐
Lihadest eelistan linnuliha. <i>Kui oled taimetoitlane, jäta vastus märkimata</i>	☒	☐
Söön nädalas kokku maksimaalselt 200 g (umbes kuus tikutopsisuurust tükki) sea- või veiseliha	☒	☐
Söön nädalas umbes 10 spl pähkleid ja seemneid	☒	☐
Söön võid (leival, toidus, praadimisel) päeva jooksul maksimaalselt ühe supilusikatäie	☒	☐
Maiustusi, magusaid ja soolaseid näkse (näiteks saia- kesed, koogid, küpsised, kommid, šokolaad, kartuli- kröpsud, küüslauguleivakesed jms) söön maksimaalselt paaril korral nädalas	☒	☐

	Pigem jah	Pigem ei
Magusaid jooke (mahl, nektar, mahla- või siirupijook, limonaad, kali vm) joon maksimaalselt paaril korral kuus	●	●
Joon päevas 2–4 klaasi (200 ml) maitsestatamata vett	●	●
Ei tarvita alkoholi üldse või tarvitan seda maksimaalselt kolmel päeval nädalas	●	●
Ei tarvita alkoholi üldse või alkoholi kasutamise päeval ei joo rohkem kui ühe valiku neist:  üks pits (30 ml) kanget alkoholi või väga väike pokaal (100 ml) veini või üle poole pudeli (250 ml) õlut-siidrit  kaks pitsi (60 ml) kanget alkoholi või suurem pokaal (200 ml) veini või üle ühe pudeli (500 ml) õlut-siidrit	●	●
Söön regulaarselt vähemalt kolm korda päevas, ei jäta toidukordi vahele	●	●
Praetaldriku täitmisel püüan järgida seda, et vähemalt pool taldrikutäiest oleksid köögiviljad (v.a kartul)	●	●
Loen pakenditelt teavet toidu kohta (nt koostis, säilimisaeg vm)	●	●
Liigun iga päev vähemalt 30 minutit	●	●
Piiran istumisega seotud tegevusi ning ekraaniaega (teler, arvuti, nutitelefon)	●	●

Kui ülekaalus olid rohelised täpikesed, on su söömisharjumused normaalsed. Kui enam tuli punaseid täpikesi, peaksid oma toitumisele ja tervisele rohkem mõtlema hakkama. Sellest trükisest leiadki põhitõed, millest lähtuda.

Söö nii, et saaksid
toidust õiges koguses:

- ▶ energiat lk 15
- ▶ valke lk 17
- ▶ kiudaineid lk 18
- ▶ vitamiine lk 23
- ▶ mineraalaineid lk 25

Joo vajalikul
hulgal vett
lk 20

Alusta
väikestest
sammudest
lk 56

Vali paremad
rasvade ja
süsivesikute
allikad lk 21

Käitu õigesti söömis-
probleemide korral lk 14

Toeta seedimist lk 18

Vajadusel võta
toidulisandeid
lk 22

Liigu
iga päev
lk 39

Pööra
tähelepanu
liigsele soola
kogusele
toidus lk 29

Jälgi ravimite ja
toidu koosmõju
lk 55

Alkoholi tarvitamisel
jää mõõdukaks lk 38



Söö regulaarselt
ja vastavalt oma
vajadusele lk 9

Püüa püsida
normaalkaalus lk 11

Võimalusel tee söömisest
sotsiaalne sündmus,
naudi toitu lk 50



Söö toite kõikidest toidu-
gruppidest ning jälg ka
toiduportsjonite suurust.

- Teraviljatooted ja kartul lk 32
- Puu- ja köögiviljad, marjad lk 32
- Piim ja piimatooted lk 34
- Kala, muna, (linnu)liha lk 35
- Pähtlid, seemned, lisatavad
toidurasvad lk 36

Osta kvaliteetsemat toitu,
valmista road ise lk 43

7

Lõuna- ja õhtu-
söögi praetaldriku
täitmisel järgi
taldrikureeglit
lk 33

Jälgi
toidu
ohutust
lk 51

Loe toidu
määrgistust
lk 47

Vajadusel
küsi abi lk 57

Söö toitain-
vaeseid toite
harva lk 37

Head isu! lk 58

Miks peaksin oma toitumisele üldse tähelepanu pöörama?

Õige toitumine on oluline selleks, et elada kauem ja võimalikult tervena.

Toidust saab organism vajalikke toitaineid ja energiat. Mida mitmekesisem ja tasakaalustatum on toitumine, seda kaugemale on võimalik lükata näiteks vitamiinide-mineraalainete või teiste toitainete (valgud, rasvad, süsivesikud) puudusest, aga ka liiast tekkivad tervisehädad. See omakorda tähendab, et saad kauem hakkama kõrvalise abita, oled kauem toimekas ja tegus. Tugevam immuunsüsteem aitab haigustele paremini vastu seista. Eriti oluline on toitumine enne operatsiooni/ravi, et organism taastuks sellest pärast kergemini.

Eakatele kehtivad toitumises sarnased soovitused kui täiskasvanutele, kuid rohkem tuleb arvestada eluviisist ja haigustest tulenevate individuaalsete eripäradega.

8

Söömisel tuleks lähtuda neljast põhimõttest:

- ▶ mitmekesisus
- ▶ tasakaalustatus
- ▶ mõõdukus
- ▶ vastavus vajadusele



Millised on eakatel enamlevinud toitumisega seotud probleemid?

Eakate toitumisega seotud probleemid on erinevad ja sõltuvad konkreetsest inimesest. Ebapiisav, liigne või kehtvalt ebaregulaarne söömine võib kaasa tuua selle, et saadakse kas liiga vähe või liiga palju toiduenergiat. Kehtvalt liigne energia saamine võib omakorda viia ülekaaluni. Liiga väike energia (ja teiste toitainete, eriti valkude) kehtev saamine aga alakaaluni ja toitainete puuduseni.



Söö regulaarselt ja vastavalt oma vajadusele

9

Hea oleks süüa kolm korralikku toidukorda päevas ning nende vahele 1–2 täisväärtuslikku oodet.

Vanusega energiavajadus väheneb, kuid paljude toitainete vajadus jääb enam-vähem samaks. Seetõttu tuleb toiduvalikul olla hoolikam kui varem. Isegi siis, kui süüakse piisavalt ja saadakse energiat vastavalt soovitusetele, võib toiduvalik olla ühekülgne ja seetõttu tekkida ühe või mitme toitaine puudujääk või liig. See omakorda võib näiteks suurendada riski haigestuda südame-veresoonkonnahaigustesse, luude hapramaks muutumist, vaimse võimekuse langust ja füüsilise aktiivsuse vähesusel ka lihasmassi kadu vm.

Paljud eakate terviseprobleemid tekivad või süvenevad puuduliku või liigse energia ja/või toitainete saamise tõttu.

Söö regulaarselt ning planeeri oma toiduvalik hoolikalt, et saaksid toidust piisavalt energiat ja toitaineid. Eakad peavad kindlasti võtma igapäevaselt D₃-vitamiini ja põhjendatud vajadusel teisi toidulisandeid.

Kui palju peaksin kaaluma?

Normaalse kaalu leidmiseks võib kasutada kehamassiindeksi (KMI) leidmist.

$$\text{KMI} = \frac{\text{kehamass (kg)}}{[\text{pikkus (m)}]^2}$$

Eakate puhul loetakse alakaaluks, kui kehamassiindeks jääb alla 23 ja ülekaaluks, kui see on üle 29,9. Optimaalne oleks hoida kehamassiindeks vahemikus 25–27. Mida suurem on kehamass, seda enam koormab see liigeseid ja seda suuremad on riskid erinevate haiguste (nt diabeet, südame-veresoonkonnahaigused) tekkimiseks.

Jälgi kindlasti ka oma vööümbermõõtu. Eakatel naistel võib see olla kuni 89 cm, meestel 102 cm. Näiteks, kui eaka naisterahva KMI on 25 ehk tegemist on normaalkaaluga, kuid vööümbermõõt 91 cm, siis võib tema südame-veresoonkonnahaigustesse haigestumise risk olla kõrgem kui eakal naisterahval, kelle KMI on 30 ehk tegemist on ülekaaluga, kuid vööümbermõõt on 80 cm.

10

Kehamassiindeksid vastavalt kehamassile ja pikkusele ning jaotumine ala-, normaal- ja ülekaalulisteks üle 65-aastaste inimeste puhul

Kehamass / Pikkus	54 kg	57 kg	60 kg	63 kg	66 kg	69 kg	72 kg	75 kg	
155 cm	22,5	23,7	25,0	26,2	27,5	28,7	30,0	31,2	
160 cm	21,1	22,3	23,4	24,6	25,8	27,0	28,1	29,3	
165 cm	19,8	20,9	22,0	23,1	24,2	25,3	26,4	27,5	
170 cm	18,7	19,7	20,8	21,8	22,8	23,9	24,9	26,0	
175 cm	17,6	18,6	19,6	20,6	21,6	22,5	23,5	24,5	
180 cm	16,7	17,6	18,5	19,4	20,4	21,3	22,2	23,1	

alakaal	normaalkaal	ülekaal
---------	-------------	---------

* piiripealne normaalkaal

Ülekaalu puhul ei ole vaja selle üle pidevalt muretseda, kuid sellega tuleb hakata tegelema.

Kaalu langetamiseks ei tohi söömist mõtlematult piirama hakata. Kaalu on soovitatav langetada vaid spetsialisti (nt tervishoiutöötaja, toitumisinõustaja) nõuannete järgi.

Kaalu langetamine vajab väga läbimõeldud menüüd, mis on küll vähendatud energiasisaldusega, aga sisaldab piisavalt valke, kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid. Läbimõetumatu ja kiire kaalu kaotus toob kaasa selle, et organismist kaovad vesi ja lihased, kuid rasvkude jääb olulise muutuseta. Samuti halveneb organismi üldine toimimine, väheneb vastupanu haigustele, tekivad seedimisprobleemid jne. Mitmekesine, tasakaalustatud ja soovitudele vastav toitumine ning lisaks piisav liikumine aitavad püsida õiges kehakaalus.



Püüa püsida normaalkaalus

11

	78 kg	81 kg	84 kg	87 kg	90 kg	93 kg	96 kg	99 kg	Kehamass / Pikkus
	32,5	33,7	35,0	36,2	37,5	38,7	40,0	41,2	155 cm
	30,5	31,6	32,8	34,0	35,2	36,3	37,5	38,7	160 cm
	28,7	29,8*	30,9	32,0	33,1	34,2	35,3	36,4	165 cm
	27,0	28,0	29,1	30,1	31,1	32,2	33,2	34,3	170 cm
	25,5	26,4	27,4	28,4	29,4	30,4	31,3	32,3	175 cm
	24,1	25,0	25,9	26,9	27,8	28,7	29,6*	30,6	180 cm

Millised riskid kaasnevad alakaalu ja -toitumusega?

Alakaal on eakate puhul suuremaks riskiteguriks haigustele kui kerge ülekaal. Liiga vähe süües jääb puudu vajalikust energiast ja toitainetest. Vähene söömine ja madal kaal võivad kaasa tuua nõrkustunde, väheneb iseseisev toimetulek ja elukvaliteet. Soovimatu kaalulangus (see on rohkem kui 5% kehakaalu langust algaalust), näiteks üle 3 kilo ühe kuu jooksul, võib aga viidata mõnele haigusele. Sellisel juhul tuleks pöörduda perearsti poole, kes peaks küsitlema eakat tema toitumise ja tervise kohta ning teeb vajaduse korral analüüsid.

Pikaajalisest alatoitumusest või üksikute toitainete puudusest tingitud nähud ei ilmne kohe ja tervis halveneb aja jooksul. Nõrgeneb immuunsüsteemi, lihaskonna ja kopsude talitus, aeglustub haavade ja luude paranemine.

12

Lisaks energia ja toitainete puudusele on alatoitumus ja suurem kaalukaotus eakatele ohtlik ka seetõttu, et sellega kaasneb lihasmassi ja -jõudluse kadu (sarkopeenia), mis suurendab nõrkust ja kukkumiskiski. Mõnevõrra võib väheneda iseseisev toimetulek ja seeläbi langeda ka elukvaliteet.

Õige toitumine ja piisav liikumine aitavad nii alatoitumist kui ka kaalukaotust ennetada.

Eakaid ohustab alatoitumus teistest vanusegruppidest enam, eriti siis, kui elatakse üksi. Alatoitumus tähendab üldjuhul seda, et saadakse liiga vähe energiat (ja valke). Aga alatoitumusega on tegemist ka siis, kui pikaajaliselt on puudu teistest eluks vajalikest toitainetest (nt vitamiinidest-mineraalainetest), isegi siis, kui toiduenergiat saadakse piisavalt.



Alatoitumus võib tekkida, kui süüakse liiga harva, vähe ja/või ühekülgsest ühel või mitmel loetletud põhjusel:

- ▶ piiratud toiduvalik
- ▶ maitsemuutused (nt ravimite kasutamisel) ja (sellest tingitud) isupuudus
- ▶ rahapuudus
- ▶ haigestumine
- ▶ neelamisraskused
- ▶ suu ja hammaste halb tervis
- ▶ üksindus ja/või suhtlusvaegus jne

Alatoitumus võib olla tingitud ka teadmatusest või olla seotud mõne erakorralise sündmuse järgse perioodiga, nagu näiteks operatsioon või lähedase surm.

Alatoitumuse ennetamiseks võib abi olla järgmisest.

- ▶ Söö teadlikult regulaarselt (päevas kolm põhitoidukorda, 1–2 oodet) ka siis, kui isu ei ole
- ▶ Pigem söö sagedamini (kuid mitte üle viie korra päevas) ja korraka väiksemaid portsjone, kui et jätad mõne toidukorra vahele. Vajadusel võid veidi süüa ka hilisõhtusel ajal
- ▶ Lähtu nii palju kui võimalik käesolevas raamatus toodud toidu-soovitustest (lk 30), valides nende seast toidud, mis on meelepärasemad ja kergemad valmistada
- ▶ Jälgi, et saaksid piisavalt valke (lk 17)
- ▶ Peamiselt vaid energiat andvad joogid (nt mahla- ja karastusjoogid, nektarid, siirupijoogid, alkohol) asenda toitvamate jookidega (nt keefir, pett, harvemini mahl või puljong). Ära joo enne söömist ning ka söömise ajal püüa pigem toit korralikult läbi närida, mitte seda vedelikuga alla loputada
- ▶ Enne sööki värskes õhus jalutamine tõstab söögiisu, suitsetamine seevastu vähendab isu

Alatoitumuse ennetamine on lihtsam kui tüsistuste ravimine ja kaotatud kaalu taastamine.

Mida ja kuidas süüa, kui maitsmismeel on muutunud, puuduvad hambad või esinevad neelamisraskused?



14

Käitu õigesti söömisprobleemide korral

seemneleivad, maksapasteet, kuumtöödeldud maks, sea-, veise- ja linnuliha, pärm ja maitsepärm (rikastatud pärmihelbed), tuunikala-konserv, seemned-pähklid, juust, täisterasai.

Maitsmismeel muudatused on seotud eelkõige ealiste iseärasustega, aga võivad kaasneda ka mõne ravimi tarvitamisega. Sellisel juhul tuleks konsulteerida arstiga võimaluse üle vahetada ravim mõne sarnase toimega analoogi vastu. Ealistest iseärasustest tingitud maitsmismeel muudatuste puhul on üldine lähenemine eelistada sagedamini vedelamaid toite, kuna toidu kokkupuude maitsmisretseptoriga on sel juhul lühiajalisem. Veidi annab seda leevendada, kui jälgida, et toit sisaldaks piisavalt tsinki. Headeks tsiingiallikateks on näiteks enamik pudruhelbeid, kamajahu, täistera- ja

Et vältida soola liigset saamist, lisavad paljud inimesed toidule vähem soola ja nii võivadki tunduda toidud esialgu vähem maitsvad. Selleks, et maitsemeelt ergutada, tasub maitseaineid kasutada pigem rohkem kui vähem. Tasub aga meeles pidada, et sool ja pipar ei ole ainsad maitseained. Kasuta rohkem erinevaid värskeid ja kuivatatud ürte (till, basiilik, rosmariin, tüümian), soolata maitseainesegusid, aga ka sibulat, küüslauku, kaneeli, ingverit, tsillit vm. On inimesi, kellele vürtsid mõjuvad ärritavalt, näiteks tekitavad kõrvetisi. Seega, kui lisad uusi maitseaineid oma toidusedelisse, jälgi enesetunnet ning kasuta ainult neid, mis sulle sobivad. Mageda põhiroa maitset aitab leevendada see, kui sööd kõrvale kodujuustu, juustu, kalaleiba vms.

Hamaste puudumise või neelamisraskuste korral on äärmiselt oluline valida toit, mida on lihtne ja ohutu süüa. Mälumisraskuste korral eelistada vedelaid (nt kama, püreesupid) ja pehme tekstuuriga toite. Pehme tekstuuriga on kõik toidud, mida saab lihtsasti kahvliga purustada. Välti toite, mille mälumine või neelamine valmistab raskusi (nt pähklid, küpsised). Raskesti mälutav toit tuleks püreestada.

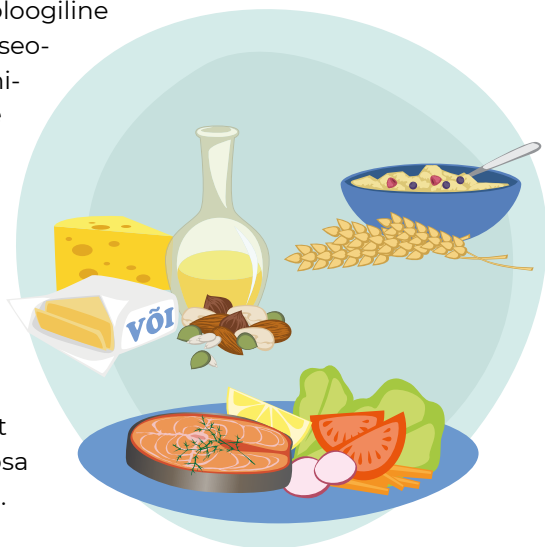
Neelamisraskused võivad avalduda erineval moel. Näiteks söömise ajal või pärast sömist esinev kõha, pidev kurgu puhastamine köhatades, korduvad neelatused, tunne, et toit jääb justkui kurku kinni või probleemid tablettide neelamisel võivad viidata neelamisraskustele. Kui koged mõnda eelpool mainitud sümptomit, konsulteeeri esmalt perearstiga. Neelamishäirete diagnostika ja raviga tegelevad logopeedid.

Väga väikeste toidukoguste puhul võib olla vaja konsulteerida perearstiga ja võtta juurde apteekides müüdavaid spetsiaalseid kõrge energia- ja valgusisaldusega täisväärtuslikke valmisjooke.

Kui palju ma toiduenergiat vajan?

15

Eakate igapäevane füsioloogiline energiavajadus väheneb seoses vananemisega, peamiselt lihasmassi ja kehalise aktiivsuse vähenemise tõttu. Eakate energiavajadus on väga tugevalt seotud eluviisiga, kuid sõltub ka soost, vanusest, kehamassist jm. Aktiivsemad ja rohkem liikuvad inimesed vajavad rohkem energiat kui need, kes suurema osa päevast istudes veedavad.



**Söö nii, et saaksid toidust
õiges koguses energiat**

70-aastaste ja vanemate inimeste ligikaudsed keskmised päevased energiavajadused (kcal)

	MEES			NAINE		
	60 kg	70 kg	80 kg	60 kg	70 kg	80 kg
Voodihaige	1450	1600	1750	1200	1350	1450
Liigub (sh õues) päevas vähemalt 30 minutit	1850	2050	2200	1550	1700	1850
Aktiivne eluviis, liigub väga palju	2100	2300	2550	1800	1950	2100

Keskmiselt vajavad eakad mehed päevas umbes 1800–2200 kcal ning naised 1600–1800 kcal.

Kui väga lähimõeldult süüa, siis on veel 1600 kcal juures võimalik toidust kätte saada kõik vajalikud toitained (v.a vajalik kogus D₃-vitamiini, mida tuleb kindlasti võtta juurde toidulisandina). Väiksema toiduenergia puhul on täiendavalt vaja juurde võtta toidulisandeid.

16

Kuna energiasoovitus, seega ka söödavad toidukogused vanuse lisandudes vähenevad, tuleb jälgida, et **vajalikud toitained saadaks kätte väiksema toidukogusega – seega peab toit olema mitmekesisem (toitainerikkam)**. See omakorda tähendab, et võimalikult vähe tuleks süüa-juua toite, mis annavad küll energiat, ent sisaldavad rohkelt rasvu ja lisatud suhkruid ning vähe vajalikke valke, kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid. Nendeks on alkohol ning magusad ja soolased näksid (saiakesed, kommid, magusad joogid, kartulikrõpsud jne).

Rõhutame, et õiges koguses toiduenergiat aitab tagada ka hea enesetunde.



Miks ja kui palju peaksin saama valke?

Eakatel on sagedamini kroonilisi haigusi, mis võivad viia keha-valkude kaoni. Valgud on vajalikud näiteks lihasmassi säilimiseks, immuunsüsteemi toimimiseks jne. Seega peaksid jälgima, et saaksid päevas valke vähemalt 1 gramm keha-massi kilogrammi kohta. See tähendab, et kui kaalud 70 kg, vajad vähemalt 70 g valke päevas.

Eakate toiduvalikus peavad kindlasti olema kõrgema bioväärtusega valguallikad, milleks on loomsed toidud.



Söö nii, et saaksid toidust õiges koguses valke

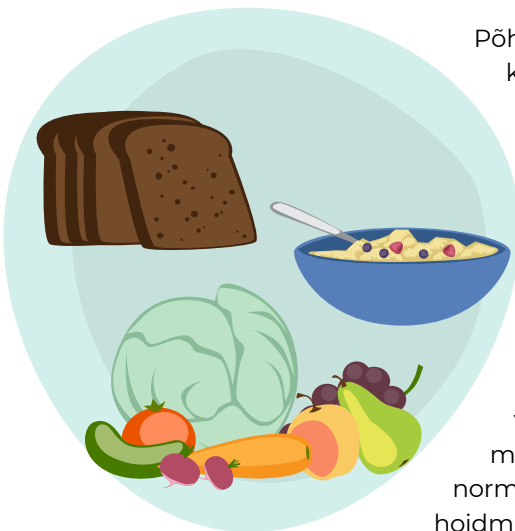
17

Näiteks ligi 70 g valke saab, kui süüa päeva jooksul kõik siin loetelus olevad toidud: $\frac{1}{2}$ muna, klaas (200 g) keefiri, 1 dl (85 g) kodujuustu, 1 dl (100 g) lahjat maitsestatamata kohupiima, paar viilu (20 g) juustu, umbes 4–5 (100 g) räime, 50 g kanakintsuliha.



Lisaks annavad valke taimset päritolu toidud: kaunviljad (herned, oad, läätsed, soja), tatar jt teraviljatooted, pähklid, seemned.

Mis on kiudained? Miks on neid vaja ja kust neid saada?



Põhilised kiudained on süsivesikud, mida inimese seedeensüümid ei lagunda, küll aga on nad „söögiks“ jämesooles elavatele meie kasulikele mikroorganismidele.

Kiudained aitavad hoida korras seedesüsteemi ja ennetada kõhukinnisust, vähendada veresuhkru kõikumist ning aidata kaasa vere normaalse kolesteroolitaseme hoidmisele.

18

Söö nii, et saaksid toidust õiges koguses kiudaineid

Kiudaineid sisaldavad teraviljatooted (eriti täisteratooted) ning köögi-viljad (sh kaunviljad), samuti puuviljad, marjad, kartul ja pähklid-seemned. 200-grammine pudruportsjon (v.a riisi-, hirs-, mannapuder) sisaldab üldjuhul kiudaineid enam kui viil leiba. Poes leiva-saia valimisel vaata ka kiudainete sisaldust ning vali toode, milles on neid rohkem. Kiudaineid peaksid naised saama päevas vähemalt 25 grammi, mehed 35 grammi.

Kõhukinnisuse vältimiseks

- ▶ Söö kiudainerikkaid toite
- ▶ Joo piisavalt vett
- ▶ Liigu regulaarselt
- ▶ Abi võib saada ka hapendatud toodete, kuivatatud ploomide ja mustikate söömisest (nende mõju on individuaalne)

25 grammi kiudaineid saab näiteks siis, kui süüa **päeva jooksul kõik** järgnevas loetelus toodud toidud: kaks poolt (u 70 g) pala-teraleivast, 2 dl tatraputru (u 150 g), $\frac{1}{4}$ dl (20 g) keedetud põldube, 1–2 porgandit (100 g), pool peeti (100 g), üks kartul (100 g), pool suuremast pirnist (100 g) ning 1 dl (50 g) musti või punaseid sõstraid.



Et saada 35 grammi kiudaineid, **peaks päeva jooksul täiendavalt sööma** ühe poole (u 35 g) pala-teraleivast, 5–6 spl hapukapsast (100 g) ning u 5 viilu ehk riivitult 2 dl kaalikat (100 g).

19



Inimese soolestikus on kõige suurem hulk mikroorganisme jämesooles. Seal elavate inimestele kasulike mikroorganismide valiku mitmekesistamiseks, arvukuse suurendamiseks ja töövõime tõstmiseks on hea süüa iga päev ka hapendatud tooteid, näiteks hapupiima, hapukapsast, hapendatud kurke jt hapendatud köögivilju (peeti, rediseid, tomateid, sibulat, küüslauku või rohelist ube). Mõistlik on süüa ka tooteid, millele on lisatud probiootilisi baktereid.

Mida tähendab, et peaksin saama piisavalt vett?



Eakate **kogu päevane vedelikuvajadus** tavalukorras on umbes 35 ml kehamassi kilogrammi kohta, seega näiteks 70 kg puhul ligi 2,5 liitrit päevas. Mitmekesise toitumise puhul tuleb suur osa vedelikust juba toidust ja jookidest.

20

Joo vajalikul hulgal vett

Maitsestatamata vett joo 2–4 klaasi (1 klaas = 200 ml) päevas, eriti kui jood muid jooke (piim, keefir, tee, kohv vm) vähe.

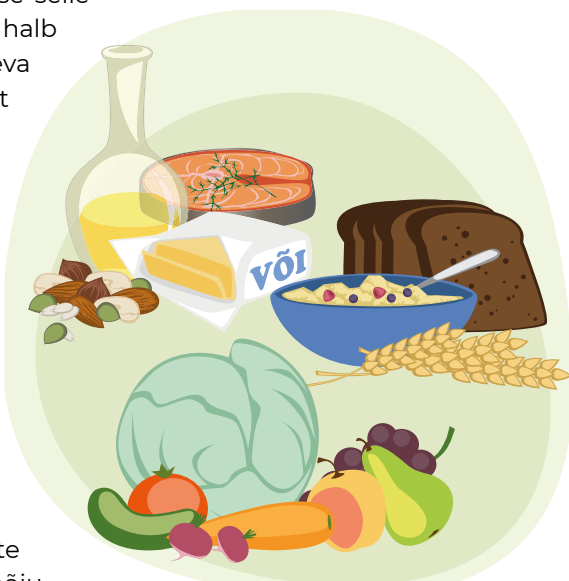
See soovituslik vee hulk hõlmab endas ka vee kogust, mida jood ravimi või toidulisandi võtmisel.

Kindlasti ei tohiks veejoomist piirata suureneva uriinierituse ning seeläbi tihedama WC-s käimise hirmus. Kui ei soovi (nii sageli) öisel ajal WC-s käia, tasuks soovituslik vedelikukogus juua ära enne lõunal ning pärast õhtusööki juua vaid janu tekkimisel. Kuna kofeiin võib samuti suurendada uriinieritust, ei ole kohvi joomine öhtusel ajal soovitatav. Lisaks võib kofeiin mõjutada uinumist ning une kvaliteeti.

Milliseid rasvu ja süsivesikuid eelistada?

Rasvad on organismile kindlasti vajalikud, kuna annavad energiat ning toidurasvad varustavad organismi asendamatute rasvhapete ja rasv-lahustuvate vitamiinidega. Rasvade puhul tuleb eelistada kindlasti kalades (nt lõhe, tursamaks), aga ka pähklites-seemnetes (nt Kreeka pähklid, linaseemned) ja õlides (nt rapsiõli) leiduvaid rasvu. Teatud juhtudel (nt kui kala või kalatooteid ei sööda) võib tekkida vajadus juurde võtta oomega-3-rasvhapete preparaate, mis sisaldavad väga pikki rasvhappeid nagu DHA (dokosaheksaenenhape) ja EPA (eikosa-pentaenenhape). Väga rasvased lihatooted ja pekiga lihas leiduvad rasvad sisaldavad palju küllastunud rasvhappeid, mille saamist tuleks aga piirata.

Tavakõnepruugis, ka meditsiinis, kasutatakse mõnikord väljendit hea ja halb kolesterool. Tegelikult ei ole olemas head ega halba koleste-rooli. Kuna tahetakse öelda, et veres oleva LDL-kolesterooli taset tuleks langetada, öeldakse selle kohta piltlikkuse mõttes halb kolesterool, ja et veres oleva HDL-kolesterooli taset tuleks tõsta, öeldakse selle kohta piltlikkuse mõttes hea kolesterool. Kuigi toidus sisalduval kolesteroolikogusel ei ole tugevat otsest mõju kolesteroolitasemele veres, on siiski mõistlik, et toiduga ei saaks pikaajaliselt päeva kohta rohkem kui 300 mg kolesterooli. Piisaval hulgal kiudainete saamisel on ka oma mõju vere kolesteroolitaseme kontrolli all hoidmisele.



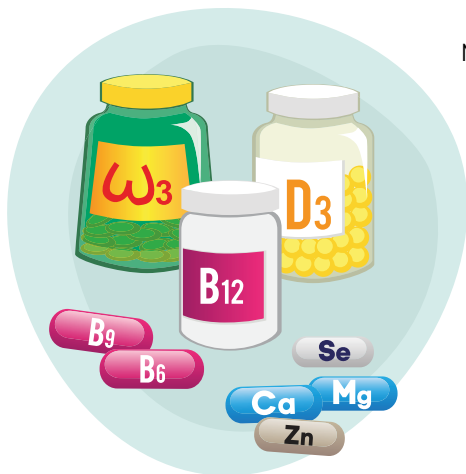
**Vali paremad rasvade
ja süsivesikute allikad**

Süsivesikud on organismi peamiseks energiaallikaks. Umbes pool kogu energiast võiks tulla süsivesikutest. Süsivesikute alla kuuluvad lisaks eelpool mainitud kiudainetele tärklis ja suhkrud. Viimased võib tinglikult jagada kaheks:

- ▶ sisalduvad toitudes n-ö looduslikult (nt laktoos piimas, sahharoos, glükoos, fruktoos puuviljades-marjades)
- ▶ lisatakse toitudesse tootmisel või ise söögilauas (nt suhkur kommis, leivas vm, aga ka näiteks teele lisatud mesi)

Süsivesikute vajadus tuleb katta puu- ja köögiviljade ning teravilja-toodetega, millele ei ole lisatud suhkruid või on neid lisatud väga väikeses koguses. Rohkelt lisatud suhkruid sisaldavad tooted maitsevad hästi ja täidavad küll kõhtu, kuid sisaldavad vajalikke kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid väga vähestes koguses. Seega tuleks rohkelt lisatud suhkruid sisaldavaid toite (koogid, saiakesed, pirukad, kommid, šokolaad, küpsised, vahvlid, magusad joogid, magustatud piimatooted jm) süüa võimalikult harva ja väga väikestes kogustes.

Millistele vitamiinidele ja mineraalainetele peaksin rohkem tähelepanu pöörama?

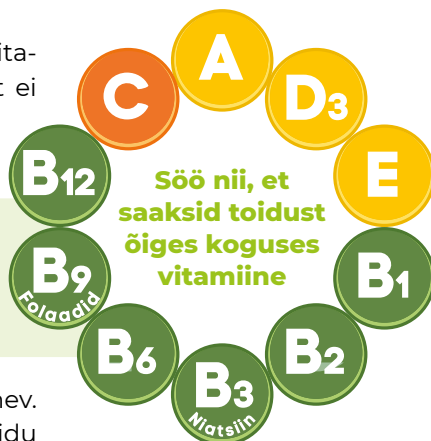


Vajadusel võta toidulisandeid

Mida mitmekesisemalt sööme, seda kindlamalt saame kõik vajalikud vitamiinid ja mineraalained kätte toidust. Päevased vajalikud kogused ei ole suured (milli- ja mikrogrammides), kuid neid peab saama pidevalt. Kui toiduvalik ei ole mitmekesine ja/või esinevad imendumisprobleemid, võib olla vaja juurde võtta toidulisandeid. Sobiva toidulisandi oskab soovitada perearst.

Mitmekesisel toitumisel üldiselt vitamiinide ja mineraalainete puudust ei teki. Siiski on mõned, millele peaks pöörama suuremat tähelepanu.

Suuremat osa vitamiinidest ei suuda inimese organism ise sünteesida, mistõttu pead neid saama toiduga.



Vitamiinide sisaldus toitudes on erinev. Näiteks D_3 - ja B_{12} -vitamiini ei leidu omastataval kujul rikastamata taimset päritolu toitudes üldse. Samuti on A-vitamiini allikateks loomset päritolu toidud.

Samas näiteks E-vitamiini saab peamiselt pähklitest-seemnetest ning neist valmistatud õldest. Kui aga sööd puu- ja köögivilju liiga vähe, saad kindlasti ka C-vitamiini liiga vähe.

Ainuke vitamiin, mida ei ole tihtipeale võimalik toidust (parimateks toiduallikateks kala, munad, maks, rikastatud piimatooted) piisavas koguses saada, on **D_3 -vitamiin** ning seda tuleb kindlasti võtta toidulisandina. D_3 -vitamiin aitab kaltsiumit paremini omastada, tagades seeläbi tugevamad luud. Samuti on seda vaja immuunsuse toetamiseks, normaalse vere hüübimise ja südametegevuse tagamiseks ning see võib vähendada ka infektsiooni- ja diabeediriski.



Eakatel on soovitatav D_3 -vitamiini aasta ringi lisaks tarbida kas rikastatud toitudest või D_3 -vitamiini õli baasil preparaadina 20 µg (800 IU) päevas.

B-grupi vitamiinidel on organismis palju ülesandeid, mis on seotud närvide normaalse talitlusega, sh tasakaalu-aparaadiga, aga ka kogu organismi ainevahetuse ja naha tervisega. Neist enamikku leidub küll paljudes toitudes (pärm, maks, täisteratooted, liha, linnuliha, kala, muna, piimatooted, kaunviljad, pähklid-seemned), kuid üldjuhul väikestes kogustes (eriti, kui toidud on rohkem töödeldud), mistõttu on oluline süüa võimalikult vähetöödeldud ja mitmekesist toitu.



24

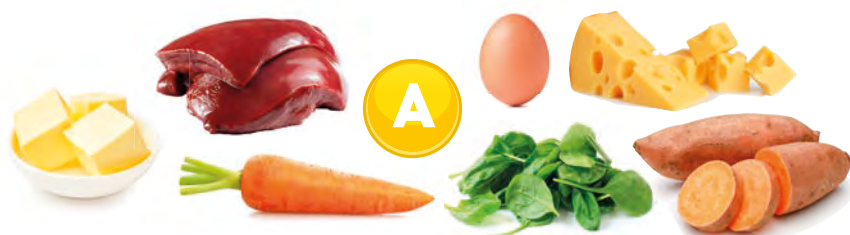
B₁₂-vitamiini saab inimorganismi jaoks sobivas vormis vaid loomset päritolu toidust, näiteks maksast, liha- ja piimatoodetest, munast. Üks võimalus B₁₂-vitamiini rohkem toidust saada on kasutada rikastatud toite, näiteks toitade maitsestamiseks pärmihelbeid. Selle vitamiini puudus võib olla eakatel tingitud aga eelkõige vitamiini vähenenud imendumisest. Sellistel juhtudel tuleb seda võtta toidulisandina, raske- matel juhtudel tehakse B₁₂-vitamiini süste.

Folaadid (B₉-vitamiin) on olulised organismi ainevahetuses. Üksluise toitumise puhul (vähe täisteratooted, kaunvilju, rohelisi köögivilju) või teatud ravimite võtmisel, mis võivad vähendada folaatide omastatavust, võib tekkida vajadus neid toidulisandina võtta.

Samuti võib eakatel olla (nt ühekülgse toiduvaliku või vähese söömise tõttu) vajadus võtta ka teisi B-grupi vitamiine toidulisandina, eelkõige **B₆-vitamiini**, kuid võib-olla isegi segu B-grupi vitamiinidest.

Kui sinu toidulaua napib maksa, võid, mune ja piimatooted ning samal ajal ei söö sa oranže ja rohelisi puu- ja köögivilju (kust saab A-vitamiini eelühendit β -karoteeni), siis võib jääda puudu **A-vitamiinist**.

A-vitamiinil on asendamatu roll nägemises ja limaskestade tervises, samuti on seda vaja kaitseks infektsioonide eest.



Kui sööd puu- ja köögivilju ning marju liiga vähe, siis ei saa sa piisavalt **C-vitamiini**. C-vitamiin aitab raudal paremini imenduda ning suurendada organismi kaitsevõimet, tagada naha, igemete, kapillaaride, hammaste ja luude tervist ning aidata kaasa haavade normaalsele paranemisele.



25

Mineraalaineid ei suuda inimese organism üldse sünteesida ning need tuleb kõik saada toiduga.

Osasid mineraalaineid vajame suuremates kogustes. Need on kaltsium, kaalium, magneesium ja naatrium (nimetatakse makro-mineraalaineteks). Aga olulised on ka kõik teised mineraalained nagu raud, tsink, vask, jood, seleen (nimetatakse mikromineraalaineteks), mida vajame väiksemates kogustes.



Mitmekesise toitumise korral tekib organismis enamikust mineraalainetest väike varu. Seetõttu võivad puudusest tingitud nähud ilmnedas alles mõne aja pärast.

Nüüdisajal on eriti oluline organismi pidevalt varustada piisava koguse kaltsiumi, raua, tsingi ja seleeniga.

Vanusega luutihendus väheneb. Seetõttu tuleb jälgida, et toiduga saaks piisavalt **kaltsiumi** ning selle omastamiseks vajalikku D₃- ja K-vitamiini, magneesiumi, toidurasvu jm. Parimateks kaltsiumiallikateks on piimatooted. Kaltsiumi leidub ka kaunviljades, pähklites-seemnetes, (rohelistes) köögiviljades, kuid omastamine neist on viletsam. Kui toiduvalik ei võimalda piisavalt kaltsiumi saada, tuleks seda eelnevalt arstiga konsulteerides võtta juurde toidulisandina.



26

Rauapuudus võib põhjustada aneemiat – verega ei transpordita rakku-deni enam piisavalt hapnikku. Raud imendub väga hästi loomset päritolu toidust – lihast, linnulihast, rupskitest, veretoodetest. Rauapuudus võib olla tingitud vähesest söömisest, liha puudumisest toidusedelis või sellest, et liha söömine on raskendatud näiteks katkiste või puuduvate hammaste tõttu. Lihakogused ei pea olema suured (umbes 100 grammi punast liha nädalas) ning närimise hõlbustamiseks hauta see võimalikult pehmeks ja tükelda. Rauda sisaldub ka taimset päritolu toitudes (nt teraviljad, kaunviljad, puu- ja köögiviljad, marjad), kuid sealt raua omastamise suurendamiseks peab saama kindlasti piisavas koguses C-vitamiini.



Probleeme võib tekkida ka **magneesiumi** ja **kaaliumi** piisava saamisega. Magneesiumivajadust suurendavad muuhulgas näiteks pikaajaline alkoholi, östrogeenide ja diureetikumide (veeväljutajate) tarvitamine ning seetõttu võib olla vajadus võtta seda lisaks toidust saadavale (parimad allikad seemned, pähklid, täisteratooted, kama) ka toidulisandina. Magneesiumi on vaja organismis väga paljudeks funktsioonideks, näiteks närvisüsteemi, lihaste, luude, vereringe jm normaalseks toimimiseks.



Närvisüsteemi normaalseks toimimiseks, vererõhu ja vedelikutasakaalu reguleerimiseks ning lihaste jaoks on vaja ka kaaliumi. Peamiselt saab kaaliumi taimset päritolu toitudest (nt kartul, banaan, redis, pähklid, seemned, maapirn, kuivatatud puuviljad-marjad), aga ka kalast, kanafileest, maksast.

27



Oluline on saada ka piisavalt **tsinki** ja **seleeni**. Tsink kuulub paljude ensüümide koostisesse, aidates seeläbi ainevahetusel normaalselt toimida. See on oluline ka immuunsüsteemi toimimiseks ning seda loetakse antioksüdandiks. Tsink võib aidata kaasa normaalse luutiheduse ning kognitiivsete funktsioonide säilimisele.

Headeks tsingiallikateks on pudruhelbed, kamajahu, täistera- ja seemneleivad, maksapasteet, kuumtöödeldud maks, sea-, veise- ja linnuliha, pärm ja maitsepärm (rikastatud pärmihelbed), tuunikala-konserv, seemned-pähklid, juust, täisterasai.



Ka seleeni vajab organism antioksidantseks kaitseks, immuunsüsteemi tugevdamiseks, aga ka kilpnäärme hormoonide normaalseks tekkeks. Olenevalt kasvupiirkonnast võivad parapähklid olla väga head seleeniallikad. Lisaks neile sisaldavad rikkalikult seleeni maks, maksapasteet, enamik kalu ja mereande, päevalilleseemned, kuumtöödeldud sea-, veise- ja linnuliha, paljud pudruhelbed, munad.

28



Kui sa soola (keedusool ehk naatriumkloriid) tarbimist teadlikult ei piira, siis on tõenäoline, et saad toiduga liigselt **naatriumi**, mis on riskiteguriks kõrge vererõhu ja tursete tekkimiseks. Samas ei tohi ära unustada, et ka naatriumi on organismil vaja. Näiteks selleks, et hoida koos kaaliumiga vedelikutasakaalu raku sees ja väljas või et närviimpulsid toimiksid. Täiskasvanud inimene vajab naatriumi päevas

umbes nii palju, kui on kahes grammis (s.o vähem kui pooles teelusika-täies) soolas. See ei tähenda, et peaks kindlasti sööma soola, kuna naatriumi leidub toitudes ka looduslikult, kuid peamiselt saadakse seda soolast (nii toiduvalmistamisel ise lisatud kui tööstuslikult toode-tud toitudest – eelkõige singid-vorstid-konservid, valmistoidud).

Naatriumi saamise vähendamiseks:

- ▶ eelista vähem töödeldud toitu
- ▶ vali sarnaste toodete seast väiksema soola-sisaldusega tooted
- ▶ maitsesta toitu pigem teiste maitseainete kui soolaga



29

Pööra tähelepanu liigsele soola kogusele toidus

Kui aga üritada naatriumi (soola) saamist iga hinna eest vältida ning samal ajal näiteks palju higistada, võib tekkida hoopis naatriumi-puudus. Seetõttu soovitatakse näiteks higistamisel tavalise vee asemel juua vähese soolasisaldusega (mineraal)vett.

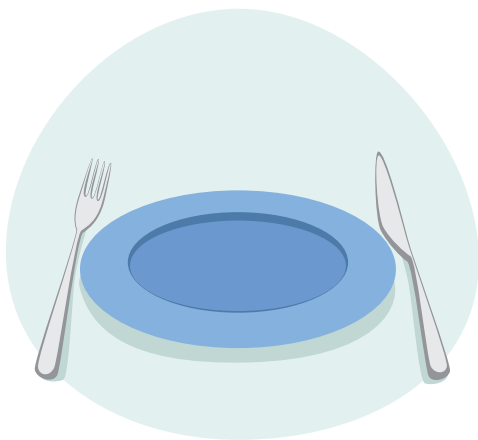
Kui kasutad roogade maitsestamiseks soola, siis väga väheses koguses ning joodi saamise parandamiseks võiksid kasutada joodiga rikastatud soola.

Himaalaja soola reklaamitakse kui erinevate mineraalainete rikkaliku allikat. Arvestades seda, et päevas tohiks soola toitude valmistamisel lisada üldse heal juhul maksimaalselt 2–3 grammi, on sellest saadavad mineraalainete kogused tühišed. Seega sel põhjusel Himaalaja soola kasutamine ei ole vajalik.

Kui palju ma mingeid toite sööma peaksin, et kõiki vajalikke toitaineid piisavalt saaksin?

Kõige lihtsam viis mitmekesiseks ja tasakaalustatud toitumiseks on järgida toidupüramiidi õpetust. Toidupüramiid näitab toidugruppide ühe nädala soovituslikke koguseid 2000 kcal päevase energiavajaduse korral ja toidugruppide omavahelisi proportsioone. Soovituste andmisel on eeldatud, et inimene sööb toite kõikidest toidugruppidest. Kõik viis põhitoidugruppi on mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise seisukohalt võrdselt olulised, kuid koguseliselt peaks enam sööma puu- ja köögivilju, marju ja toite tärkliserikaste toitude grupist.

30

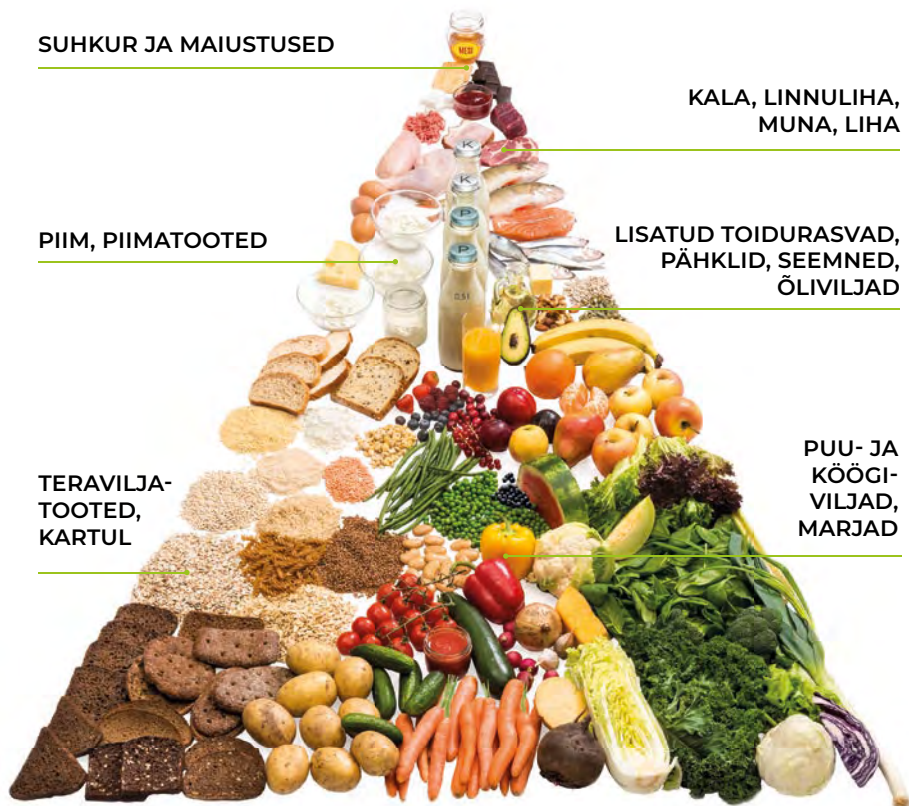


Söö toite kõikidest toidugruppidest ning jälgi ka toiduportsjonite suurust

Igapäevaselt tuleks süüa toite viiest põhitoidugrupist, varieerides toite ka toidugruppide sees:

1. tärkliserikkad toidud – teraviljatooted ja kartul
2. puu- ja köögiviljad, marjad
3. piim ja piimatooted
4. kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted
5. lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad

Mida rohkem valmistad ise roogi, kasutades toiduaineid kõiki-dest toidugruppidest ja mida vähem sööd saiakeksi, maiustusi või poest ostetud valmistoitu, seda kindlam saad olla, et sinu organism on varustatud tervise toetamiseks vajalike toit-ainetega.



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

Kuna keskmiselt vajavad eakad mehed päevas umbes 1800–2200 kcal ning naised 1600–1800 kcal, siis on järgnevalt toodud iga toidugrupi olulisim info ning keskmised päevased soovituslikud söömiskogused umbes 1800 kcal päevase energiavajaduse korral. Kõiki toite ei pea süüa iga päev, vaid võid soovituslikud kogused jagada ära nädala peale.

Teraviljatooted ja kartul

Päeva kohta võiksid süüa umbes:

- ▶ 3–6 viilu (kokku u 150 g) täistera-, seemne-, rukkileiba, terasaia ja/või sepikut
- ▶ 200–300 g putru
- ▶ ühe kartuli



Kui sa mingil põhjusel ei saa süüa gluteeni sisaldavaid teravilju (nt tsöliaakia tõttu), siis vali gluteeni mittesisaldavad viljad (tatar, hirss) ning vajadusel suurenda köögiviljade osakaalu menüüs.

Vähene teraviljatoodete söömine võib tuua kaasa kiudainete ja B-grupi vitamiinide vaeguse. Liiga vähene kiudainete saamine omakorda on üks põhjus, miks soolestiku mikroorganismide koostis ei ole tervise jaoks parim.

Kui leib-sai on muutunud närimise jaoks liiga tahkeks, kuid ei ole veel säilimisaega ületanud, siis saab neid pehmemaks muuta ahjus pisut soojendades (pannes (mikrolaine)ahju ka madal veega täidetud nõu; mikrolaineahjus kulub selleks umbes 30 sekundit) või kasutada neid eelnevalt leotatult toitude (nt leivasupp) valmistamiseks.

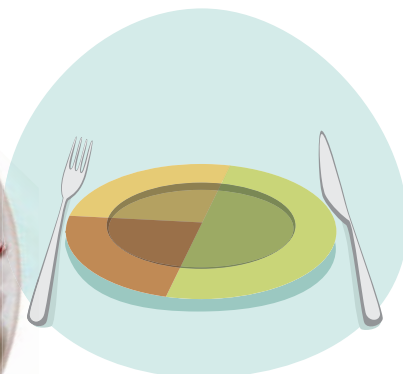
Puu- ja köögiviljad, marjad

Päeva kohta peaksid sööma minimaalselt:

- ▶ 300 g köögivilju
- ▶ 200 g puuvilju ja marju



Mida mitmekesisem (värvilisem) on söödavate puu- ja köögiviljade ning marjade valik, seda parem. Marjad (sh külmutatud) on hea lisand hommikuputruatele.



**Lõuna- ja õhtusöögi
praetaldriku täitmisel
järgi taldrikureeglit**

Köögiviljade tarbimise suurendamiseks järgi taldrikureeglit – lõuna- ja õhtusöögi taldrikutäiest vähemalt poole peaksid moodustama köögiviljad!

Poest ostetud mahladele ei ole tootmisel lisatud suhkrut. See-eest sisaldavad mahlad üsna rohkelt n-ö looduslikke suhkruid. Samuti on mahlade kiudainete ja toitainete sisaldus väiksem kui tervetes viljades-marjades. Seetõttu tuleks alati eelistada terveid vilju või püreed ja juua mahla harva. Nektarid ja mahlajoogid sisaldavad lisaks n-ö looduslikele suhkrutele ka lisatud suhkruid ning kuuluvad seega koos teiste magustatud jookidega maiustuste toidugruppi.

Kuigi kuivatatud puuviljad-marjad sisaldavad üsna rikkalikult mineraalaineid, sisaldavad need sarnaselt mahladega palju suhkruid (isegi siis, kui on suhkrustamata) ning annavad üsna palju energiat, sest nüüd on kiudainete asemel välja võetud vesi. Seega peaksid ülekaalu korral pigem sööma neid vähem, mitte üle ühe supilusikatäie (u 15 g) päevas.

Jälgima peaksid ka enesetunnet ning vältima vilju, mis põhjustavad puhitust või muid vaevusi. Sel juhul võid proovida värskest söömise

asemel süüa neid keedetult või vastupidi. Kui vaevused jätkuvad, siis vilju on palju erinevaid ning tee kindlasti valik teiste viljade hulgast, ära loobu neist täielikult. Närimise hõlbustamiseks tükelda, riivi, püreesta või kuumtöötle vilju.

Kui sa mingil põhjusel siiski ei saa üldse süüa puu- ja köögivilju või marju, siis tuleb kindlasti võtta C-vitamiini toidulisandina 100 mg päevas.

Piim ja piimatooted

Päeva kohta võiksid süüa umbes:

- ▶ 1–2 klaasi vedelaid piimatooteid (nt keefir, pett, hapupiim)
- ▶ lisaks veidi kohupiima, kodujuustu või juustu



Osad eakatel võib esineda probleeme piimatoodetes leiduva piimasuhkru ehk laktoosi lagundamisega, kuna selle lagundamiseks vajalik ensüüm laktaas ei ole enam piisavalt aktiivne.

34

Laktoositalumatus võib tuua kaasa kõhuvalu, -puhituse, -lahtisuse vm. Enamasti taluvad laktoositalumatud siiski väikeses koguses laktoosi ja võivad korraga tarbida seda umbes 4–5 g, mille saab kätte näiteks 100 ml piimast. Laktoosisisaldus on väiksem hapendatud toodetes ning kõvad juustud ei sisalda laktoosi üldse. Kui probleem on väga suur, tuleks süüa laktoosivabasid piimatooteid. Kui arvad, et sul võib olla laktoositalumatus, siis enne, kui loobud piimatoodetest, pöördu selle meditsiiniliselt kindlaks tegemiseks perearsti poole.

Väga rasvaste piimatoodete (hapukoor, vahukoor, väga rasvased juustud) söömisega ole pigem tagasihoidlik. Samas, joogipiimaks sobib täispiim või täispiimast valmistatud keefir suurepäraselt, kui seda ei jooda üle 1–2 klaasi päevas ning eeldusel, et ei sööda ka rasvast liha ega lihatooteid ja rasvarikkaid küpsetisi.

Eelista magustamata piimatooteid, mida saad soovi korral ise maitsestada marjade-puuviljadega. Lisaks rasva ja suhkru sisaldusele on oluline jälgida

soolasisaldust. Mõned juustud võivad olla väga suure soolasisaldusega, kuid tänu kõrgele toiteväärtusele vajame seda tegelikult väikeses koguses. Juustu ja kodujuustu ostes vali madalama soolasisaldusega toode.

Kui sa mingil põhjusel ei saa piima ja/või piimatooteid üldse süüa, siis on võimalik kaltsiumi saada küll ka näiteks pähklitest-seemnetest, muna-kollasest, kaladest, tofust, kuid neist allikatest verre jõudev kaltsiumi kogus ei pruugi olla piisav ning võid vajada kaltsiumi ka toidulisandina. Vajalik võib olla ka B₁₂-vitamiini võtmine toidulisandina. Jälgi kindlasti, et saaksid piisavalt valke (lk 17).

Kala, muna, linnuliha, liha ja nendest valmistatud tooted

Nädala jooksul on soovituslik süüa:

- ▶ vähemalt 300 g kala (nii rasvasemaid, nagu näiteks räim, lõhe, forell, heeringas, kui ka vähem rasvasemaid, nagu näiteks lest, siig, haug, koha, heik, ahven, tursk, saida, tilapia, pangaasius), mis neljal korral nädalas süües tähendaks umbes 70–80 grammi (s.o kokku umbes kolm tikutoosisuurstükki) kala söömise päeval
- ▶ 300–400 g liha, millest vähemalt pool võiks olla linnuliha, mis iga päev süües tähendaks umbes 40–60 grammi päeva kohta, kuid näiteks neljal korral nädalas süües umbes 75–100 grammi (s.o kokku umbes neli tikutoosisuurstükki) päeva kohta
- ▶ umbes neli muna



Eelista kala ja linnuliha. Toidud valmista ise värskest või külmutatud kalast või lihast ja söö võimalikult vähe valmistoite või lihatooteid (singid, vorstid, viinerid, valmis kotletid jne).

Paaril korral kuus võiksid süüa maksa või maksapasteeti. Soolakala ja väga soolaste kalakonservide söömisega ole pigem tagasihoidlik.

Kui sa mingil põhjusel ei saa kala ja/või kalatooteid üldse süüa, siis peab igapäevane D₃-vitamiini õli baasil toidulisandi kogus olema vähemalt 25 µg (s.o 1000 IU) ning kindlasti tuleb juurde võtta toidulisandina pikki oomega-3-rasvhappeid (EPA, DHA).

Kui sa mingil põhjusel ei saa liha või linnuliha üldse süüa, võib puudu jääda rauast ja B₁₂-vitamiinist. Puudujääki on võimalik selgeks teha vereanalüüsiga ning kui toiduga ei ole võimalik puudujääki kõrvaldada, tuleb rauda ja B₁₂-vitamiini võtta toidulisandina. Jälgi kindlasti ka, et saaksid piisavalt valke (lk 17).

Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad

Päeva kohta võiksid süüa umbes:

- ▶ 1–2 spl pähkleid-seemneid
- ▶ maksimaalselt 2 spl võid, õli, võiderasva või nende asemel umbes kolmandiku (u 75 g) avokaadost

36



Kui närimine on raskendatud, purusta või jahvata pähklid-seemned mikseris, kohvimasinas või saumikseriga või leota neid eelnevalt vees.

Pähkleid-seemneid on hea lisada toitude (nt salatite, putrude) sisse. Pähklite puhul veendu, et sul ei ole nende vastu allergiat.

Kui sa mingil põhjusel ei saa pähkleid-seemneid üldse süüa, peaksid iga päev juurde võtma toidulisandina B-grupi vitamiine, magneesiumi, tsinki.

Püramiidi tipus paistavad ka maiustused. Kui palju neid tohib süüa?

Magusaid ja soolaseid näkse soovitakse süüa võimalikult harva ja väikestes kogustes. Vanemas eas on energiavajadus väiksem ning selles grupis olevad toidud annavad energiat, kuid ei sisalda peaaegu üldse organismile vajalikke toitaineid.

Näiteks võid päeva kohta süüa **vaid ühe alljärgnevast:**

- ▶ 6 tl suhkrut
- ▶ 3 tl mett
- ▶ 5–6 tükikest šokolaadi
- ▶ 3 kommi või küpsist
- ▶ 30 g kooki (pool väikesest koogitükist)
- ▶ 300 ml magustatud jooki (limonaad, kali, jäätee, mahlajook, nektar, maitsevesi, vitamiinidega rikastatud vesi)
- ▶ 2 dl kartulikrõpse



Söö toitainevaeseid toite harva

37



Kui neid omavahel kombineerid, siis vähenda koguseid vastavalt.

Aga alkohol, seda ei paista püramiidilt üldse?

Alkoholi puhul kehtib tõde – mida vähem, seda parem. Alkoholi ei peaks tarvitama iganädalaselt, vaid pigem harva ja mõõdukalt, näiteks tähtpäevade või mõningate sündmuste tähistamisel. Ka siis tuleks kaaluda oma tervisest tulenevaid riske ja arvestada perearsti nõuandeid.



38

Alkoholi tarvitamisel jää mõõdukaks

Kuigi väidetakse, et näiteks punane vein väikestes kogustes on kasulik ning võib parandada isu, siis sellest saadav kasu ei kaalu üles kahju, mida alkohol võib pideval tarvitamisel tekitada, näiteks süvendada veresoonkonnahaigusi, unetust, seedetraktihäireid.

Eakad peaksid alkoholi tarvitamist piirama ennekõike seetõttu, et see annab toiduenergiat, kuid ei sisalda vajalikke toitaineid. Samuti vähendab alkohol toitainete omastamist, mis suurendab toitainete puudust veelgi. Tuleb ka arvestada, et alkohol ja ravimid ei sobi kokku, kuna nende koosmõju võib olla ettearvamatu. Samuti suureneb kukkumisoht.

Kui tarvitad mõnikord alkoholi, tee seda mõõdukas koguses ja piira samaaegselt magusate ja soolaste näkside söömist.

Mõõdukas tarvitamine tähendab, et naised ei tarvita üle ühe ning mehed üle kahe alkoholiühiku päevas. Üks alkoholiühik on näiteks pits (30 ml) kanget alkoholi, väike pokaal (100 ml) veini või pool pudelit (250 ml) õlut-siidrit. Samuti peab jälgima, et nädalasse jääb vähemalt neli päeva, mil alkoholi üldse ei pruugita. Ka ei tohi joomata jäänud koguseid nädala jooksul summeerida ning korraga ühel päeval ära juua.

Olen kuulnud, et toitumine ja liikumine peaksid olema tasakaalus. Mida see tähendab?

See tähendab, et toiduga saadav energia kulutatakse täielikult ära organismi elutegevuseks. Suur osa energiast kulub põhiainevahetusele (hingamine, südame töö, lihaste toonus jne). Sõltuvalt füüsilise aktiivsuse määra-st kulub energiat ka sellele.

Regulaarne liikumine on mitmekesise toitumise kõrval tervise hoidmiseks, haiguste ennetamiseks (sh artriit, diabeet, vererõhuprobleemid, ärevus, depressioon, dementsus) ja normaalkaalus püsimiseks väga oluline.

Vanemas eas säilitab regulaarne kehaline aktiivsus lihaskõhude ja funktsionaalset võimekust ning suurendab selle kaudu iseseisvat toimetulekut (sh söömine ja söögi valmistamine, hügieenitoimingud, voodistoolilt tõusmine, liikumine

kodus ja ümbruskonnas) või lükkab kaugemale tulevikku võimalikku liikumisvõimetust. Füüsiliselt aktiivsed eakad kukuvad vähem ning kui ka kukuvad, on nende vigastused kergemad. Lisaks võimaldab liikumine olla sotsiaalselt aktiivsem. Igasugune liikumine tuleb tervisele kasuks ka siis, kui liikumisvõime on piiratud.



Liigu iga päev

Jälgi, et sa ei jääks pikalt (mitte üle 45 minuti järjest) istuma, lugema, käsitööd tegema ega ekraani taha. Võimalusel liiguta ennast iga tunni järel, tee võimlemis- ja sirutamisharjutusi või käi õues.

Eakad peaksid regulaarselt harrastama erinevaid võimetekohaseid liikumistegevusi.



¹ Tegevus on keskmise intensiivsusega, kui südamelöögisagedus ja hingamine on küll kiirenenud, kuid inimene saab vabalt vestelda

² Tegevus on kõrge intensiivsusega, kui see on seotud pingutusega ning südamelöögisagedus ja hingamine kiirenevad märkimisväärselt ja rääkida on raske

Vastupidavustreening (nt kõndimine, matkamine, tantsimine, ujumine, vesiaeroobika, jooksmine, jalgrattasõit, pallimängud) kasutab suurt osa lihaskonnast, suurendab vastupidavust, hingamissagedust ja südame tööd, mõjudes seeläbi hästi südame-veresoonkonnale ja hingamis-elunditele.



Jõutreeninguga (nt kõhulihaste harjutused, kätekõverdused, kükid, väljaastad, harjutused masinatel ja hantlite-lintidega, mitmed aiatööd) intensiivistub põhiainevahetus, suurenevad lihasmass, lihasjõud ja päevane energiakulu. Lihasjõu rakendamine igapäevases liikumises ja treeningul aitab pidurdada luutiheduse vähenemist ja lihasnõrkuse süvenemist ning aeglustada luude hõrenemist ja ennetada pöördumatuid liigesekahjustusi. Selja-, kõhu- ja jalalihaste tugevdamine aitab kaasa ka paremale tasakaalutunnetusele.



Vali siit mõni endale
meelepärane tegevus

3. **Tasakaalu parandavaid harjutusi/tegevusi** vähemalt kolmel päeval nädalas ning **venitusharjutusi** liigesliikuvuse ja lihaselastsuse säilitamiseks iseseisvalt või vastupidavus- ja jõutreeningu lõpus

Väga oluline on teha tasakaalu parandavaid ning venitus- ja tasakaalu-harjutusi (nt voodist-toolilt tõusmine, kõndimine vaheldumisi varvastel ja kandadel, seismine ühel jala või tasakaalupadjal vm tasakaalu hoid-mist nõudval seadmel, painutused, venitused) selleks, et ennetada kukkumisi ja luumurde.

Eriti soovitatav on paaril korral nädalas liikumine viia läbi **mitmest erinevast liigist koosneva tegevusena**, mis on kombinatsioon vähe-malt kahest eelpool nimetatud harjutuse liigist (nt aeroobsed lihaseid tugevdavad ja tasakaalu parandavad harjutused). Vajaliku liikumis-hulga võib koguda vähemalt 10-minutiliste järjepanu kestvate tegevus-tena. Soovitatav on nädalane koormus jagada ühtlaselt.

Millele veel liikudes tähelepanu pöörata (kui sa ei ole veel piisavalt aktiivne)?

- ▶ Vali harrastus, mida naudid, ning alusta väikestest eesmärkidest, näiteks „sel nädalal teen kolm 10-minutilist jalutuskäiku“
- ▶ Kasuta liikumiseks sobivaid jalanõusid ja riideid
- ▶ Alusta füüsilise aktiivsusega tasapisi ning järk-järgult suurenda liikumisaega, aktiivseid päevi ja/või harjutuste intensiivsust
- ▶ Vajadusel konsulteeeri enne liikumistegevusega alustamist perearstiga juhul, kui liikumine toob endaga kaasa valu, hingamisraskusi, uimasust vm. Arsti konsultatsioon on aga eriti oluline, kui sul on mõni haigus, nt osteoartriit, diabeet, kõrge vererõhk või muu südame-veresoonkonnahaigus, füüsiline puue või taastud kasvajasest haigusest
- ▶ Võimalusel tee oma liikumistegevused värskes õhus päevasel ajal koos kaaslasega
- ▶ Liikumistegevusi alusta alati väikese soojendusega ning lõpeta rahulike harjutustega
- ▶ Järgi liikumisel alati ohutusreegleid
- ▶ Joo piisavalt vett (vt lk 20)

43

Tervislik toitumine tundub nii kallis ...

Eakad jälgivad hoolega toidu maksumust ning valivad sageli tooteid, mis on odavamad.

Kuid alati ei pruugi odav olla toidu toiteväärtuselt parim valik.

Näiliselt kallim toode on üldjuhul täisväärtuslikum (selles on rohkem ja mitmekesisem valik toitaineid), kuid võib tegelikult osutuda isegi odavamaks.



**Osta kvaliteetsemat toitu,
valmista road ise**

Selleks tasub alati lugeda toidu märgistust. Samuti võib sama raha eest teha kvaliteetsemaid valikuid. Olgu siinkohal toodud mõned näited.

Kas osta värsket liha või maitsestatud liha?

Maitsestatud lihasse on lisatud vett ja soola. Näiteks õrnsoolatud broilerifilees on lihasisaldus 80%. Kui filee kilogramm maksab 6 eurot ning õrnsoolatud filee kilogramm 5,50, siis kui arvestada õrnsoolatud fileest maha lisatud vesi ja sool, tuleks õrnsoolatud broilerifilee puhta liha kilohinnaks hoopis ligi 7 eurot.

Alati tasub osta puhast (linnu)liha, mitte maitsestatud variante, mille kilohind tundub odavam. Maitsestatud liha aitab ka soola tarbimist paremini kontrolli all hoida.

44

Ostetav ja söödav liha- ja kalakogus ei pea olema suur. Toidu valmistamisel tasub „massi tekitamiseks“ ja kõhu täissaamiseks lisada roa koostisesse palju lihast odavama kilohinnaga köögivilju. Samuti tasub kotletid-hakkpallid jm teha ise, mitte osta neid valmiskujul poest. Ise süüa tehes saab kontrollida ka seda, mida ja kui palju (nt sool) toidule lisada.

Kas osta mahla või mahlajooki?

Mahlas on mahlasisaldus alati 100%, nektaris 25–40%, mahlajoogis määramata. Seega võib mahlajoogis olla mahla sisaldus vaid umbes 5%, ülejäänud on vesi ja suhkur. Seega saaks liitrist mahlast ise kodus valmistada umbes 15 liitrit mahlajooki, kui seda veega lahjendada.

Võrreldes mahla ja mahlajookidega on värsketes viljades toit- ja kiudainete sisaldus suurem ning suhkru sisaldus väiksem. Lisaks on viljade kilohind sageli madalam kui liiter sama vilja mahla.

Mahlale ja mahlajookidele eelista värskaid vilju, milles on vajalike toitainete ja kiudainete sisaldus suurem.

Toome näite, milline on erinevus, kui vahenäksimiseks valida pähklid-seemned või saiake

Rahaliselt on enam-vähem võrdne, kas süüa päevas umbes üks 50-grammine saiake või 25 grammi pähkleid-seemneid. Ka energia-sisalduselt annavad mõlemad valikud umbes 150 kcal. Saiakesest ei saa peaaegu mingeid vajalikke toitaineid, seevastu sisaldavad erinevad pähklid-seemned kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid päris arvestatavas koguses. Näiteks 25 grammist järgmistest pähklitest-seemnetest võib võrreldes üle 60-aastase naisterahva soovitustega saada:

- ▶ kiudaineid – tšiiaseemnetest kolmandiku ja linaseemnetest neljandiku päevasest vajadusest
- ▶ kaltsiumi – tšiiaseemnetest viiendiku päevasest vajadusest
- ▶ magneesiumi – seesami- ja päevalilleseemnetest, parapähklitest kolmandiku päevasest vajadusest
- ▶ rauda – kõrvitsaseemnetest veerandi päevasest vajadusest
- ▶ tsinki – seesami- ja päevalilleseemnetest viiendiku päevasest vajadusest
- ▶ vaske – India ja parapähklitest, päevalilleseemnetest pool päevasest vajadusest
- ▶ seleeni – parapähklitest kogu päevase vajaduse
- ▶ E-vitamiini – päevalilleseemnetest ja mandlitest kolmveerandi päevasest vajadusest
- ▶ B₁-vitamiini – lina, päevalille- ja seesamiseemnetest veidi üle kolmandiku päevasest vajadusest
- ▶ B₂-vitamiini – mandlitest ligi kuuendiku päevasest vajadusest
- ▶ B₆-vitamiini – päevalilleseemnetest viiendiku päevasest vajadusest
- ▶ folaate – päevalilleseemnetest ligi viiendiku päevasest vajadusest



Teine näide sellest, millised toitainelised eelised on köögiviljadel saiakese ees

50-grammisele saiakesele kulutatud raha eest saaks umbes kilo peeti-porgandit-kapsast-kaalikat. Kui süüa kõiki neid 100 grammi (s.o päevas kokku 400 grammi, mis teeb umbes sama suure koguse energiat nagu saiakesest), seejuures pool kogusest värskelt, pool kuumtöödeldult, saaks võrreldes üle 60-aastase naisterahva soovitusega:

- ▶ A-vitamiini (β -karoteeni kaudu) – kogu päevase vajaduse
- ▶ C-vitamiini – üle kolmveerandi päevasest vajadusest
- ▶ folaate – pool päevasest vajadusest
- ▶ kiudaineid, kaaliumi – peaaegu pool päevasest vajadusest
- ▶ vaske, B_6 -vitamiini – veerandi päevasest vajadusest
- ▶ rauda, magneesiumi, B_1 -vitamiini, niatsiini – umbes viiendiku päevasest soovitusest

Siit leiad mõned nõuanded, mis aitavad raha säästa.

- ▶ Koosta poodi minekuks alati ostunimekiri, nii väldid impulssoste
- ▶ Jälgi allahindlusi, kuid samal ajal vaata ka toote säilimisaega
- ▶ Kui toiduainet kasutad sagedamini ja suuremas koguses (eriti neid, mis säilivad kauem, nagu näiteks kuivained, pähklid-seemned), tasub osta suurem pakk, mille kilohind on tihti odavam. Kui korraga kõike ära ei tarbi, siis saab mitmeid toite (nt pagaritooteid, liha, kala) sügavkülmas säilitada
- ▶ Mõningaid toite (kala, liha vm) saab osta sõbraga kahe- või isegi kolme peale
- ▶ Ka samasuguste toodete puhul on mõttekam võrrelda kilo- kui tükihinda. Tükihind võib ekslikult jätta odavama toote mulje, kuna nende kaalud erinevad

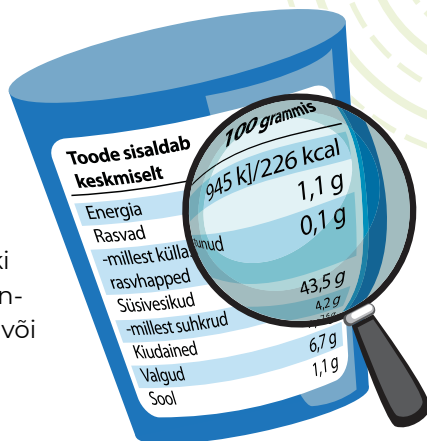
46

					
RIIS		LÕHEFILEE		LIHAPALLID	
1 kg	1.30	1 kg	9.00	1 pakk (300 g)	3.00
500 g	1.20	100 g	0.90	1 kg	10.00
Tegelikult: 1 kg				100 g	1.00

- ▶ Odavam on osta värske tooraine ning valmistada sellest ise toit, kui osta valmistoite või pooltooteid
- ▶ Puu- ja köögiviljade ning marjade puhul eelistada hooajalisi vilju, mis on odavamad
- ▶ Tihti on külmutatud puu- ja köögiviljade ning marjade kilohind odavam ning kvaliteet parem kui mittehooajalistel värsketel viljadel
- ▶ Kui on võimalik ise mingeid vilju-marju kasvatada, tuttavatelt saada või metsast korjata ning sügavkülma panna, on see suureks abiks. Aiatöö ja marjade korjamine on lisaks ka hea füüsiline koormus
- ▶ Ise hoidiseid teha on odavam, ja kui kasutada vähem soola-suhkrut, siis ka tervislikum

Kuidas ma poes aru saan, kas osta seda toitu või mitte?

Kuna eakatel inimestel on tavaliselt piisavalt aega, et poes ostetavat uurida, kasutada seda aega targasti. Kuigi toidupakenditelt info lugemine võib tunduda keeruline, siis õigete otsuste tegemiseks ja täisväärtuslikuma toidu ostmiseks tuleks toidumärgistust siiski lugeda. Vajadusel saab abivahendina kasutada näiteks luupi või paluda müüjal ette lugeda.



Loe toidu märgistust

Mõned olulisemad asjad, millele toidu märgistusel pöörata tähelepanu:

- ▶ **koostisosade loetelu** näitab, millest toit valmistati – toidu koostisosad esitatakse nende sisalduse alanevas järjekorras. Seega, mida eespool on toidu koostise nimekirjas suhkur (fruktoosisiirup, mesi vm), seda enam sisaldab toode lisatud suhkruid
- ▶ toitu, mille „**kõlblik kuni**“ kuupäev on ületatud, ei tohi tarvitada. Selline toit võib olla halvaks läinud ning tuua endaga kaasa näiteks kõhulahtisuse või oksendamise. Märget „**parim enne**“ kasutatakse pikema säilimisajaga toitudel ning pärast märgitud kuupäeva möödumist võib toidu lõhn, maitse või tekstuur halveneda, kuigi mõnda aega on selle söömine veel ohutu. Seega tähtaja „parim enne“ ületanud toodete söömisel veendu nende ohutuses
- ▶ **toitumisalane teave** (energia ja toitainete sisaldus 100 g kohta) on abiks tervise seisukohast parimate valikute tegemiseks, näiteks küllastunud rasvhapete või soola tarbimise piiramisel

48

ŠOKOLAADIKOOK

Koostisosad: röõsk koor 35%, kanamuna, tume šokolaad 25% (kakaomass, suhkur, kakaovõi, emulgaator: sojaletsitiin, vanill), või, konservpuuvili (mandariinid, vesi, suhkur, sidrunhape), suhkur, joogivesi, kartulitärklis, želatiin, vanilje.

Toitumisalane teave 100 g toote kohta:

Energia.....	1448 kJ / 346 kcal
Rasvad.....	24,9 g
millest küllastunud rasvhapped.....	14,7 g
Süsivesikud.....	26,2 g
millest suhkrud.....	22 g
Kiudaineid.....	0,7 g
Valgud.....	4,2 g
Sool.....	0,1 g

Parim enne:
01.02.2021

Eaka naisterahva päevane energia- vajadus on ca 1800 kcal, millest lõuna- söök võiks anda umbes 1/3 ehk 500–600 kcal

Mida vähem lisatud suhkruid (max 45 g/p kõikidest allikatest kokku), seda parem. Seda saab paraku näha ligikaudselt vaid koostisosade loetelust – mida eespool suhkur seal paikneb, seda enam on seda tootesse lisatud

Päevane rasvade vajadus 1800 kcal juures on umbes 50–70 grammi, sellest küllastunud rasvhappeid maksimaalselt 20 grammi

Kodune hakkliha	Kodune hakkliha
Koostisosad: sealiha (50%), veiseliha (50%)	Koostisosad: veiseliha (49,6%), sealiha (49,6%), (sool)
100 g toore ehk kuumtöötlemata liha keskmised toiteväärtused:	100 g toore ehk kuumtöötlemata liha keskmised toiteväärtused:
Energia 1089 kJ/ 263 kcal	Energia 922 kJ/ 223 kcal
Rasvad 23 g millest küllastunud rasvhapped 8,6 g	Rasvad 20 g millest küllastunud rasvhapped 12,6 g
Süsivesikud 0 g millest suhkrud 0 g	Süsivesikud 0,2 g millest suhkrud 0,02 g
Valgud 14 g	Valgud 10,5 g
Sool 0,1 g	Sool 0,8 g
<i>Soolasisaldus tuleneb ainult loodusliku naatriumi olemasolust</i>	<i>Lisatud sool + koostisosades sisalduva naatriumi põhjal arvutatud sool</i>

Soola kogus väljendab nii tootesse lisatud soola kui ka tootes looduslikult leiduvat naatriumi, mis on ümber arvutatud soolale. Täiskasvanud inimene tohib saada päeva jooksul maksimaalselt 6 grammi soola kõikidest allikatest kokku

Lisaks on hea teada, et:

- (linnu)liha (v.a hakkliha) puhul peab tootja poolt soola lisamine kajastuma toote nimes (nt maitsestatud kaelakarbonaad, õrn-soolatud broilerifilee). Kui toode sisaldab vaid looduslikku naatriumi, siis tootjad peavad selle ümber arvutama ja pakendile märkima soolakogusena. Kui toote valmistamisel ei ole soola lisatud, võib lisada toitumisalase teabe juurde märke, et soola-sisaldus tuleneb loodusliku naatriumi olemasolust. Vali võimalusel liha, kuhu tootja ei ole soola lisanud
- kui toode meenutab välimuselt harjumuspärast toodet (näiteks hapukoort, juustu, šokolaadi või mahla), kuid selle nimetuses kasutatakse väljendeid -kaste, -maitseline, -dessert, -kreem vm, siis tasub pakendilt kindlasti hoolikamalt märgistust uurida. Selliste toodete puhul võib eeldada, et tegemist ei ole traditsioonilise tootega. Näiteks võib välimuselt hapukoort meenutavas tootes olla piimarasv asendatud taimset päritolu rasvaga

Elan üksi, ühele inimesele süüa teha on tüütu ja keeruline ...



Ka üksi elades peaksid valmis-tama endale süüa ise ning sööma regulaarselt. Ära toitu vaid võileibadest, saiakestest ega valmistoitudest.

Võimalusel tee söömisest sotsiaalne sündmus, naudi toitu

50

Võib-olla leiad abi järgmistest nõuannetest.

- ▶ Alusta sellest, et planeeri oma toidukorrad ja ooted ette
- ▶ Võid teha korraga suurema koguse toitu valmis ning süüa seda ka järgmisel päeval. Kui toitu on veelgi enam, siis jaota see kohe väikesemateks portsjoniteks, märgista kuupäevaga ning külmuta. Nii on toitu lihtne järgmise umbes kuu jooksul (mitte kauem) sügavkülmikust võtta ja soojendada
- ▶ Hoia sügavkülmis ka poest ostetud külmutatud köögivilju ja marju, millest on lihtne toitu valmistada
- ▶ Kui ostad valmistoite (nt purgisuppi) või pooltooteid, lisa neile ise alati rohkesti köögivilju – nii on toiduvalmistamine lihtsam ja kiirem, toit tuleb täisväärtuslikum ning kilohind odavam
- ▶ Korralda sõprade-naabritega ühiseid söömisi, koos süües on tuju ja isu parem
- ▶ Liitu võimalusel julgesti eakatele mõeldud klubide vm tegevustega, kus käiakse koos ning tehakse ka süüa. Kui sinu kodukoha eakate kooskäimise kohas sellist ringi veel ei ole, aga söögivalmistamise võimalused on seal olemas, ole ise algataja

- ▶ Kui sa ei oska ise süüa teha või ei ole selleks mingil põhjusel suuteline, palu kindlasti abi
- ▶ Pea toidupäevikut, nii saad oma söömisest hea ülevaate. Kui kirjutad oma söömisel üles ja näitad seda perearstile, siis oskab ka tema söömise kohta paremat nõu anda. Toidupäevikut saad pidada paberile kirjutades, aga võid kasutada ka veebis olevat tasuta menüü analüüsimise programmi Nutridata (tap.nutridata.ee)

Viimasel ajal räägitakse palju ka toidu ohutusest. Mida ma saan ise teha, et minu toit oleks ohutu?

Kuna eakate immuunsüsteem on üldiselt nõrgenenud, tuleb teha kõik, et hoiduda toidutekkelistest haigustest, nagu näiteks salmonelloos või listerioos. Nendesse haigestumise riski aitavad vältida allpool toodud loetelude nõuanded.

Riknenud toidu söömine võib tuua kaasa kõhuvalu ja oksendamise.

Ole teadlik, et hallitanud toitu ei tohi süüa. Isegi, kui hallitus moosilt või saialt eemaldada ning tootel ei tundu olevat kõrvalmaitset, on hallitusseente toodetud mükotoksiinid jõudnud levida kogu toidu ulatuses. Ühekordne või lühiajaline suurte koguste mükotoksiinide saamine võib põhjustada näiteks maksa- või neerukahjustusi, pikaajaline väiksemate mükotoksiinide koguste saamine aga suurendada vähkkasvajatesse haigestumise riski.



Jälgi toidu ohutust

Hallitanud või muul moel riknenud toit tuleb ära visata, seda ei tohi süüa.

Toidu riknemist esile kutsuvad mikroorganismid tahavad elus püsimeks üldjuhul samu tingimusi, mis meilegi – süüa, hapnikku, sooja jne. Et nad ei saaks toidus areneda ja toit oleks söömiseks ohutu, tuleks neile luua eluks võimalikult ebasoodsad tingimused.

Lihtsad nõuanded, kuidas valmistada toitu ja süüa nii, et see oleks ohutu

Hoia puhtust

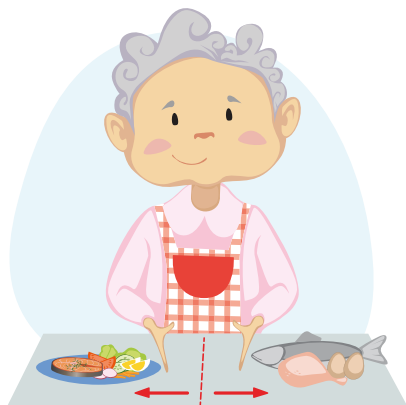
- ▶ Pese käsi enne toidu valmistamist, korduvalt toidu valmistamise ajal ja alati pärast tualettruumi kasutamist korralikult mõlemalt poolt, s.o vähemalt 20 sekundit
- ▶ Pese korralikult kõik pinnad ja köögiriistad, mida kasutad toidu valmistamiseks
- ▶ Hoia köök ja toit puhtana, kaitse toitu putukate ja kahjurite eest, ära luba lemmikloomi söögilauale
- ▶ Pese nõudepesulappi ja -švammi korralikult ja vaheta see uue vastu välja vähemalt iga kahe nädala tagant



52

Eralda valmistatud toit toorest

- ▶ Hoia toores muna, (linnu) liha, kala jt mereannid eraldi muudest toiduainetest
- ▶ Välti valminud toidu kontakti toore toiduga (kala, mereannid vm)

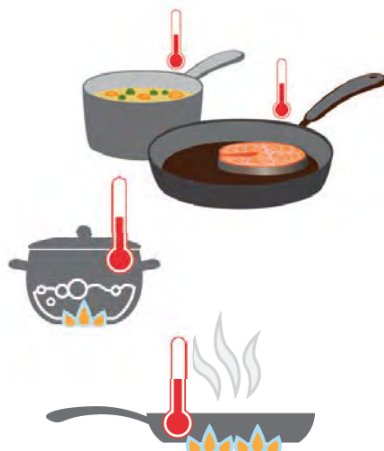


- ▶ Tarvita toore toidu töötlemisel eraldi köögitarbeid (nuge ja lõikelaudu) või puhasta neid toore ja valmis toidu töötlemise vahepeal väga hoolikalt



Küpseta põhjalikult, järgi toiduvalmistamise põhimõtteid

- ▶ Küpseta toitu põhjalikult, eriti (linnu)liha, mune, kala jt mereande
- ▶ Kuumuta suppe ja ühepajatoite alati põhjalikult
- ▶ Kuumuta toitu ka teistkordsel soojendamisel (ainult see kogus, mille korraga ära sööd) keemiseni. Kolmandat korda sama toitu enam soojendada ei tohi
- ▶ Praadimisel ei tohi õli kuumutada suitsemiseni
- ▶ Ära küpseta toitu üle. Näiteks saia röstimisel või kartulite praadimisel tee seda vaid kergelt kuldkollase või õrnalt pruunika toonini, väldi liha ja kala küpsetamisel kõrbemist ning liigset pruunistumist

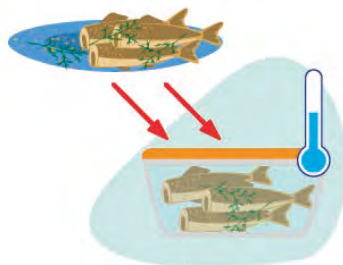


53



Säilita toitu ohutul temperatuuril

- ▶ Ära jäta valmistatud toitu toatemperatuurile kauemaks kui 1,5–2 tundi
- ▶ Kui ei jõua kõike ära süüa, siis jahuta toit kiiresti (näiteks pannes poti külma vette) ja pane seejärel külmutuskappi või külmuta väikeste portsjonitena (märgi pakendile ka külmutamise kuupäev)



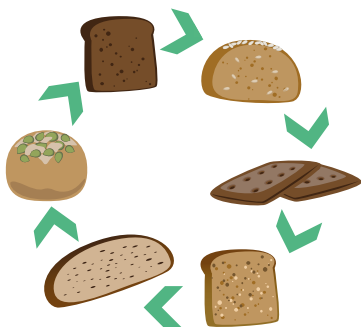
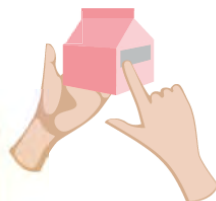
- ▶ Kui oled ostnud rohkem toitu, kui jõuad ära tarbida, siis sobivad külmutamiseks pagaritooted (nt leib), puu- ja köögiviljad, liha, kala, valmis- tooted, aga ka enda valmistatud toit, mida ei ole jõudnud ära süüa



- ▶ Ära sulata külmutatud toitu toatemperatuuril, vaid külmutus- kapis. Kord sulatatud toitu ära uuesti külmuta
- ▶ Pea meeles, et ukseriivulid on külmutuskapis kõige soojem piirkond

Kasuta puhast vett ja värsket toitu

- ▶ Kasuta puhast vett või keeda seda, et olla kindel selle puhtuses
- ▶ Vali kasutamiseks ainult värsked ja riknemistunnusteta toiduaineid
- ▶ Ära söö toiduaineid, mis on ületanud tarvitamise tähtaja „kõlblik kuni“
- ▶ Ohutuse eesmärgil kasuta piima pastöriseeritud või toorpiima kuum- töödeldult ning ära söö mune kuumtöötlemata kujul



- ▶ Pese alati puu- ja köögivilju hoolikalt
- ▶ Valikud toidugruppide sees peaksid olema võimalikult mitmekesised. Samuti vali erinevatelt tootjatelt ja/või erinevate kaubamärkidega tooteid



Võtan ka ravimeid, kuidas need mõjuvad toitumisele ja vastupidi?

Osa ravimeid võivad mõjutada toitainete imendumist (tavaliselt seda vähendades), kuid samuti võivad söögid-joogid mõjutada osa ravimite imendumist. Seetõttu tuleks enne ravimi võtmist alati lugeda läbi infoleht ning uurida sealt, kas ravimit tuleks võtta enne või pärast sööki või söömise ajal. Samuti seda, kas on mõni jook (nt piim, kohv), millega koos ravimit võtta ei tohiks. Kindlasti ei sobi kokku ravimid ja alkohol!



Jälgi ravimite ja toidu koosmõju

Mõned ravimid võivad mõjutada ka maitsemismeelt või esile kutsuda iiveldust, isu kadu ning seeläbi võib väheneda söömine. Sellistel puhkudel tuleks kindlasti konsulteerida perearstiga, et leida ravim, millel sellised kõrvaltoimed puuduvad.

Perearstilt tasuks alati pärast uue ravimi väljakirjutuse saamist küsida üle, kas ravim võib vähendada mõne toitaine imendumist ning kas peaks seetõttu seda võtma juurde toidulisandina.

Siin raamatus oli nüüd nii palju infot, millest peaksin alustama?

Küllap oli eelpool loetu sulle juba enamjaolt tuttav, aga loodetavasti said juurde ka uusi teadmisi. Sissejuurdunud harjumusi võib olla päris keeruline muuta. Kui aga siiski soovid oma tervist toetada, siis alusta väikestest sammudest ja eelkõige neist, mida sul on kõige kergem muuta.

Näiteks võiksid alustada neist kolmest.



- Söö regulaarselt, ära jäta toidukordi vahele
- Planeeri söömist ette, mine poodi toidunimekirjaga
- Söö iga päev midagi kõigist viiest põhitoidugrupist:

1. puu- ja köögiviljad ning marjad
2. teraviljatooted ja kartul
3. piimatooted (eeskätt keefir, pett, hapupiim)
4. kala-muna-linnuliha-liha
5. lisatavad toidurasvad ja pähklid-seemned

Alusta väikestest sammudest

56

Järgmiseks võiksid valida midagi siit. Kui oled väljavalitud tegevuse endale harjumuseks saanud, siis iga paari kuu järel vaata see nimekiri üle – mida saaksid veel muuta. Ole oma harjumuste kujundamisel ja muutuste elluviimisel järjepidev.

- Söö iga päev vähemalt 3 peotäit (300 g) köögivilju (sh kaunvilju)
- Söö iga päev vähemalt 2 peotäit (200 g) puuvilju ja marju
- Eelista täistera-, seemne-, rukkileiba, sepikut ja täisterasaia tavalisele saiale ja peenleivale
- Söö vähemalt kahel korral nädalas kala
- Söö iga päev supilusikatäis pähkleid-seemneid (purustatult, jahvatatult, leotatult või toidu sisse segatult)
- Saiakesi, küpsiseid, komme jm magusat söö harva
- Asenda magusad joogid (mahl, nektar, mahla jook, siirupijook vm) puhta veega
- Võta söömiseks aega, naudi toitu
- Ära tegele söömise ajal kõrvaliste asjadega – televiisori vaatamine, mobiiliga rääkimine, ajalehe lugemine

- ▶ Joo iga päev 2–4 klaasi (klaas = 200 ml) puhast vett
- ▶ Kui tarvitad alkoholi, tee seda mõõdukalt
- ▶ Liigu nii palju kui võimalik (värskes õhus), maga piisavalt
- ▶ Depressiooni vähendamiseks suhtle oma pere ja sõpradega, leia endale hobi, käi looduses
- ▶ Kui elad üksi, söö (ja valmista süüa) vähemalt mõnel korral kuus koos sõbra või naabriga

Kuhu pöörduda, kui vajan abi?

- ▶ Kui vajad abi poes käimisel või transpordiga, ära häbene tülitada lähedasi või naabreid. Inimestel on hea meel, kui nad saavad võimaluste piires teisi aidata
- ▶ Kui sul on probleemid söögi ostmisel (rahalised, transport vm) või valmistamisel, siis võta kindlasti ühendust sotsiaaltöötajaga
- ▶ Kui sul on raskusi söömisega (mälumine, neelamine vm), söömine põhjustab vaevusi, maitsemeel või söögiisu on muutunud, tunned, et vajaksid toidulisandeid või kehakaal langeb lühikese aja jooksul palju, siis võta ühendust perearstiga
- ▶ Kui vajad abi oma toitumise ülevaatamisel ning individuaalsete, näiteks haigustest tulenevate soovitude saamiseks, küsi nõu perearstilt või -õelt. Tänapäeval on juba paljud pereõed läbinud toitumislase nõustamise koolitusi. Tavatoitumise nõuandeid jagavad ka toitumisenõustajad, haiguspuhust nõu annavad toitumisterapeudid. Kutse saanud spetsialistide nimed leiad **www.terviseinfo.ee** keskkonnast otsisõnaga “toitumisenõustajad”
- ▶ Kui abistajaid napib ning söögi tegemine hakkab üle jõu käima, tasub ehk mõelda hooldekodu teenuste peale



Vajadusel küsi abi

Näidismenüü

Järgnevad menüüd on koostatud selliselt, et nende kasutamisel peaks saama kõik organismile vajaminevad toitained (v.a D₃-vitamiin, mida tuleb võtta juurde toidulisandina) vajalikus hulgas ja õiges vahekorras. Esitatud menüü ei tähenda seda, et nüüd peabki täpselt nii sööma hakkama. Igaühel on valikuvabadus vastavalt maitse-eelistustele ja võimalustele. Toodud menüü on vaid üks näide, mille järgi toitudes oma tervist toetada saab. Soovitus on, et siin toodud toiduvalikut võiks püüda kasutada tihedamini. Ning kindlasti ei ole menüüd keelatud soovitada ka sõpradele. Siin oleva nädalamenüü päevi võid omavahel vahetada või korrata toodud toiduvalikuid ka mitmel järjestikusel päeval.

Tabelites on toodud näidismenüüd 1600, 1800 ja 2000 kcal päevase energiavajaduse korral, et sama menüüd oleks võimalik kasutada erinevate pereliikmete jaoks. Toitude kogused menüüs on grammides ja puhaskaalus (kui ei ole öeldud teisiti), kuid kõik retseptid on väljatulekuga 1000 grammi. See tähendab, et kui näiteks menüüs on 200 grammi putru, tuleks võtta kõiki komponente 1/5 retseptis toodud kogusest. Kui aga kaks inimest söövad kokku ära 500 grammi putru, tuleks võtta komponente 1/2 retseptis toodud kogusest. Kui retsepti koostises olevad

toiduained vajavad puhastamist-koorimist, siis on nende kaal toodud nii puhastamata (bruto) kui ka puhastatud kujul (neto).

Mõnikord võib puhastamise kadu olla meie poolt antust suurem või väiksem, seetõttu soovitame roa valmistamisel lähtuda netokogustest.

58



Head isu!



Retseptide puhul on oluline jälgida ka toorainete rasvasisaldusi, kuna see mõjutab saadavat energiat. Toodud menüüs ja retseptides on kasutatud järgmise rasvasusega toiduaineid:

- ▶ piim, keefir ja maitsestatamata jogurt – rasvasus 2,5%, rikastatud D₃-vitamiiniga
- ▶ hapukoor – rasvasus 20%; kohvikoor – rasvasus 10%; vahukoor – rasvasus 35%
- ▶ kodujuust – lahja, rasvasus 0,1 %; kohupiim – maitsestatamata, lahja, rasvasus 0,5%
- ▶ toorjuust – *light*, rasvasus 11%; juust – väga lahja, rasvasus 5%
- ▶ hakkliha – segahakkliha, rasvasus 25%

Roogade maitsestatamiseks ja joodi piisavaks saamiseks võid päeva jooksul kasutada väikese näpuotsatäie jodeeritud soola. Maitsestatamiseks kasutada pigem maitsetaimi ning soolata maitseaineid. Suhkrul asemel võid kasutada mett või ka vastupidi. Kuna tänapäeval kasutame palju juba eelnevalt töödeldud toiduaineid, kipub inimestel vahel jääma puudu B-grupi vitamiinidest ka mitmekesise toiduvaliku puhul. Heaks B-grupi vitamiinide allikaks on poes müüdav maitsepärm ehk pärmihelbed. Maitsepärm sobib hästi näiteks hautistesse ja vormiroogadesse lisamiseks.

2020. aasta septembris ühe suhteliselt odavamat toidukorvi pakkuva toiduketi e-poe hindade (ei võetud arvesse sooduspakkumisi) põhjal arvutati välja ka kulud, kui toituda 2000 kcal näidismenüü järgi kuu aega. Puhtalt kasutatud toiduainete maksumuseks kujunes umbes 150 eurot. Osasid toite tuleb tegelikult osta veidi suuremates kogustes, lähtuvalt pakendi suurusest, kuid allesjäänud koguseid saab kasutada ka edaspidi. Pööra tähelepanu sellele, et väga suures osas toitu saab osta ka odavamalt, kui osta neid kampaaniate ajal, mis teeb näidismenüü maksumuse oluliselt odavamaks.

Siin esitatud näidismenüüd on olemas ja endale alla laaditavad ka toitumise analüüsiprogrammis Nutridata **tap.nutridata.ee** (kõikidele tasuta kasutamiseks, kuid vajab eelnevat registreerimist).

1. päev

1. päev	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
HOMMIKUSÖÖK			
Puder seemnete ja kliidega pudruhelvestest, banaan (mesi, mandlid)	200/100	200/100 (5/10)	200/100 (5/20)
Kohv piima ja suhkruga	200/50/5	200/50/5	200/50/5
Seemnetega palaleib toorjuustuga	35/10	35/10	35/10
LÖUNASÖÖK			
Räimevormiroog, keedetud kartulid, keedetud peet	250/100/100	250/150/100	300/150/100
Täisteraleib	-	35	55
Keefir	150	200	200
Marmelaadikomm	20	-	-
OODE			
Maitsestatamata jogurt, mustad sõstrad, mesi	100/50/10	120/50/10	150/50/10
ÕHTUSÖÖK			
Kotlet, keedetud porgand, brokoli ja keedetud Türgi oad, maitsestatamata jogurt	50/100/100/100/30	50/150/150/100/30	60/150/150/100/30
Täisteraleib	35	35	35
Taimetee, suhkur	250/5	250/5	250/5

60

Puder

Valmistamisõpetus:

Lasta vesi keema, lisada piim, kliid ja helveste segu. Hautada tasasel tulel valmimiseni. Soovi korral maitsestada väheses soolaga.

Toiduaine	Neto, g
Vesi	600
Piim	250
Kaerakliid	40
Seemnete ja kliidega pudruhelbed	180
Väljatulek	1000

Räimevormiroog

Valmistamisõpetus:

Puhastatud räimed (räimefileed) maitsestada, lasta maitseainetel ~30 minutit toimida. Sibulad puhastada, hakkida, kuumutada õlis. Kaks räimefileed panna sisemiste külgedega kokku ning fileede vahele panna praetud sibulaid. Laduda kalad korrapäraselt madalasse õliga määratud ahjuvormi. Kui kasutada terveid kalu, laduda need vormi vahelisi sibulaseguga. Tomatipüree ja piim segada, maitsestada. Valada segu räimedele, raputada peale riivitud juustu, küpsetada ahjus 180 °C juures ~10–15 minutit.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Räimed	1120	650
Mugulsibul	110	100
Rapsiõli	20	20
Tomatipüree	50	50
Piim	150	150
Juust	100	100
Väljatulek		1000

Kotlet

Valmistamisõpetus:

Sai leotada vees. Hakklihale lisada lahtiklopitud munad, leotatud sai koos veega, hakitud sibul, maitseained. Saadud mass segada ühtlaseks. Vormida lapik-ümarad pätsid, praadida.

Toiduaine	Neto, g
Täisterasai	55
Vesi	40
Mugulsibul	70
Hakkliha	1000
Muna	100
Rapsiõli	60
Väljatulek	1000

Keedetud porgandid: 150 g keedetud porgandite jaoks tuleks võtta umbes 200 g koorimata porgandeid.

2. päev

2. päev	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
HOMMIKUSÖÖK			
Praetud muna, kuumtöödeldud kalkunifilee	55/30	55/30	55/30
Rukkikoorikleib toorjuustuga	70/30	70/30	70/30
Kohv piima ja suhkruga	200/50/5	200/50/5	200/50/5
Banaan (kaal antud koorega)	100	150	250
LÕUNASÖÖK			
Kapsa-hakklihahautis riisi ja porgandiga, keedetud peet	200/100	250/100	250/100
Juurikasai toorjuustuga	35/10	35/10	35/10
Keefir	200	250	250
Pirnikonserv	150	150	150
OODE			
Viinamarjad	120	150	150
ÕHTUSÖÖK			
Köögiviljasupp klimpidega	300/50	350/50	350/50
Täisteraleib toorjuustuga	70/20	70/20	70/10
Leivasupp vahukoorega	-	-	100/10

62

Kapsa-hakklihahautis riisi ja porgandiga

Valmistamisõpetus:

Kapsas hakkida ruudukesteks, panna vähese veega hauduma. Eraldi keeta riis. Hakitud sibul, riivitud porgand ning hakkliha praadida õlis. Kui kapsas on pool-pehme, lisada need kõik kapsale. Hautada. Kui riis on valmis, lisada ka see segule ning hautada koos valmimiseni. Soovi korral maitsetada vähese soolaga.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Valge peakapsas	750	600
Vesi	60	60
Riis	70	70
Vesi	200	200
Rapsiõli	30	30
Mugulsibul	75	70
Porgand	125	100
Hakkliha	200	200
Väljatulek		1000

Köögililjasupp

Valmistamisõpetus:

Hakitud mugulsibul ja porgand praadida õlis ja lisada keevasse vette. Lisada ruudukesteks hakitud kapsas ja väikesteks kuubikuteks lõigatud kartul. Keeta peaaegu valmimiseni, lisada konserveeritud herned.

Klimbid keeta eraldi soolaga maitsestatud vees ning tõsta vahukulbiga supi sisse.

Supp maitsestada.

Klimbid: Segada omavahel muna, veidi jodeeritud soola ja vaheldumisi jahu ning vesi või puljong, kuni klimbitaigen on sobiva konsistentsiga.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
SUPP		
Rapsiõli	10	10
Mugulsibul	60	55
Porgand	70	60
Vesi	710	710
Kapsas	140	110
Kartul	260	220
Konserveeritud herned	50	50
Väljatulek		1000
KLIMBID		
Muna	230	200
Nisujahu	450	450
Vesi või puljong	u 370	u 370
Väljatulek		1000

Leivasupp vahukoorega

Valmistamisõpetus:

Leib tükeldada kuubikuteks, röstita ahjus. Rõstitud leib panna veega keema, püreerida saumikseriga. Lisada juurde suhkur, pestud ja leotatud rosinad, mahl ja pisut kaneeli. Kuumutada koos keemiseni, vajadusel maitsestada.

Vahukoor: Lisada suhkur vahukoorele, vahustada.

Toiduaine	Neto, g
LEIVASUPP	
Leib	310
Vesi	640
Suhkur	50
Rosinad	60
Väljatulek	1000
VAHUSTATUD VAHUKOOR	
Vahukoor	950
Suhkur	50
Väljatulek	1000

3. päev

3. päev	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
HOMMIKUSÖÖK			
Riisipuder rosinatega ja Kreeka pähklitega	150/15/30	150/15/30	150/15/30
Kohv piima ja suhkruga	200/50/5	200/50/5	200/50/5
Kaerasepik või ja tomatiga	-	20/5/30	20/5/30
LÖUNASÖÖK			
Köögiviljasupp klimpidega	350/50	350/50	350/50
Palaleib seemnetega	35	35	70
Riisipuder jöhvikakisselliga	120/150	120/150	150/150
OODE			
Hurmaa	150	150	150
ÕHTUSÖÖK			
Köögiviljavormiroog maitsepärmi ja nisuidudega	150/5/30	200/5/50	220/5/50
Keefir	200	200	200

64

Riisipuder

Valmistamisõpetus:

Piim kuumutada keemiseni. Sõristada sisse riis, keeta, kuni riis on paisunud ja kogu vedelik imendunud.

Toiduaine	Neto, g
Riis	250
Piim	800
Väljatulek	1000

Jõhvikakissell

Valmistamisõpetus:

Jõhvikad püreestada saumikseriga. Veest ja suhkrust keeta suhkrulahus, lisada püreestatud jõhvikad, tihendada kisselli kartulitärklisega.

Toiduaine	Neto, g
Jõhvikad	105
Suhkur	100
Vesi	825
Kartulitärklis	45
Väljatulek	1000

Köögiviljavormiroog

Valmistamisõpetus:

Puhastatud kapsas ja porgandid tükeldada ribadeks, hautada väheses vedelikus poolvalmis. Sibulad puhastada, hakkida, praadida õlis. Kartulid keeta, tükeldada kuubikuteks. Ettevalmistatud (õliga määritud ja riivsaia üleraputatud) ahjuvormi panna hautatud-keedetud köögiviljad ja konserveeritud herned. Valada üle muna-piima seguga, küpsetada ahjus 175 °C juures ~20 minutit. Enne vormiroa lõplikku valmistamist raputada peale riivitud juust, küpsetada, kuni juust on sulanud.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Valge peakapsas	190	150
Porgand	120	100
Vesi	u 50	u 50
Mugulsibul	45	40
Rapsiõli	20	20
Kartul	470	400
Riivsaia	50	50
Konserveeritud herned	100	100
Muna	115	100
Piim	120	120
Juust, keskmise rasvasusega	30	30
Väljatulek		1000

4. päev

4. päev	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
HOMMIKUSÖÖK			
Puder seemnete ja kliidega helvestest, mustad sõstrad	200/50	250/50	250/50
Juurikasai sardiinikonserviga	50/30	50/30	25/20
Mandariin (kaal antud koorega)	100	100	100
Kohv piima ja suhkruga	200/50/5	200/50/5	200/50/5
LÖUNASÖÖK			
Kanahautis suvikõrvitsa, brokoli, porgandi ja oakonserviga	430	650	650
Tomati-spinativalat kõrvitsa-seemnetega	150	150	150
Täisteraleib	35	35	35
Keefir	250	250	250
OODE			
Porgandivalat seemnetega	150	150	150
ÕHTUSÖÖK			
Kanahautis suvikõrvitsa, brokoli, porgandi ja oakonserviga	430	430	430
Täisteraleib	-	35	35
Keefir	150	150	250
Pirn	100	100	200

Kanahautis

Valmistamisõpetus:

Kanakintsuliha tükeldada ja pruunistada pannil. Poti põhja panna pisut vett, lisada kanatükid, tükeldatud suvikõrvits ja brokoli, kooritud ja tükeldatud porgand. Lisada oakonserv. Hautada valmimiseni, maitsetada vajadusel vähese koguse jodeeritud soolaga.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Kanakintsuliha	100	100
Vesi	30	30
Suvikõrvits	285	255
Brokoli	285	250
Porgand	280	230
Oakonserv (valged oad tomatikastmes)	230	230
Väljatulek		1000

Tomati-spinatisalat kõrvitsaseemnetega

Valmistamisõpetus:

Spinat pesta, tomat tükeldada. Segada omavahel, lisada õli ning puhastatud kõrvitsaseemned.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Spinat	300	300
Tomat	670	610
Rapsiõli	30	30
Kõrvitsaseemned	60	60
Väljatulek		1000

Porgandisalat seemnetega

Valmistamisõpetus:

Porgandid puhastada, riivida peene riiviga, segada suhkruga ja mahlaga. Peale või sisse lisada puhastatud seemned.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Porgand	980	820
Suhkur	10	10
Apelsinimahl	80	80
Kõrvitsaseemned	30	30
Päevalille- seemned	30	30
Seesamiseemned	30	30
Väljatulek		1000

5. päev

5. päev	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
HOMMIKUSÖÖK			
Tatrapuder Kreeka ja parapähklitega	200/10/15	250/10/15	250/15/15
Kohv piima ja suhkruga	200/50/5	200/50/5	200/50/5
LÖUNASÖÖK			
Hernesupp sealihaga	300	350	350
Sepik	40	40	40
Kohupiimavaht maasikate ja mustade sõstardega (ja mandlitega)	100/50/50	100/50/50	100/50/50 (20)
OOD			
Pirn	200	250	300
ÕHTUSÖÖK			
Küpsetatud kalkun, kartulipuder	50/100	50/150	50/200
Keedetud peet, lillkapsas ja Türgi ehk aedoad	150/150/100	150/150/100	150/150/150
Keefir	250	250	250

68

Tatrapuder

Valmistamisõpetus:

Vesi kuumutada keemiseni, maitsestada vähese jodeeritud soolaga. Tatratange keeta pudru valmimiseni.

Toiduaine	Neto, g
Vesi	700
Tatar	360
Väljatulek	1000

Kohupiimavaht

Valmistamisõpetus:

Vahustada vahukoor vähese suhkruga ja lisada kohupiimamassile. Maitsestada ülejäänud suhkruga.

Toiduaine	Neto, g
Vahukoor	300
Suhkur	75
Lahja kohupiim	625
Väljatulek	1000

Hernesupp

Valmistamisõpetus:

Kuivatatud herved ja odrakruubid panna likku. Panna sealiha keema, korjata pinnalt vaht, lisada eelnevalt leotatud herved ja kruubid. Porgand ja sibulad puhastada, tükeldada kuubikuteks, praadida õlis, lisada supile valmimise käigus. Supi maitset viimistleda suhkru ja vähese koguse jodeeritud soolaga. Pehme liha võtta supist välja, tükeldada ja panna supi sisse tagasi, kuumutada supp uuesti keemiseni. Serveerida hakitud maitserohelisega.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Kuivatatud herved	180	180
Odrakruubid	40	40
Sea abaliha	155	120
Vesi	650	650
Rapsiõli	20	20
Porgand	95	80
Mugulsibul	120	120
Väljatulek		1000

Küpsetatud kalkun: Kalkuni rinnaliha (50 g küpsetatud kalkuni jaoks kulub umbes 65 g toorest kalkuniliha) maitsestada ja pakkida fooliumisse. Küpsetada ahjus umbes 180–200 °C juures.

69

Kartulipuder

Valmistamisõpetus:

Kartulid keeta soolaga maitsestatud vees pehmeks, kurnata ja tampida kohe pudruks. Lisada juurde kuum piim ja või.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Kartul	1020	870
Piim	200	200
Või	20	20
Väljatulek		1000

Keedetud köögiviljad: 50 g keedetud peetide jaoks tuleks võtta umbes 200 g koorimata peeti; 150 g keedetud lillkapsa jaoks umbes 200 g puhastamata lillkapsast. Kui kasutada külmutatud Türgi ube, siis kadu ei ole. Värskeste Türgi ubade puhul tuleks 100 g keedetud ubade saamiseks arvestada kuni 140 g puhastamata ubadega.

6. päev

6. päev	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
HOMMIKUSÖÖK			
Kamajook	300	300	300
Kohv piima ja suhkruga	200/50/5	200/50/5	200/50/5
Sepik sprotikonserviga	30/20	40/30	40/50
LÖUNASÖÖK			
Hernesupp sealihaga	300	350	400
Sepik toorjuustuga	40/20	40/20	60/20
Puuviljasmuuti	250	250	250
OODE			
Paprika	200	200	200
ÕHTUSÖÖK			
Kruubisalat tomati ja suitsulõhega	350	350	350
Sepik	20	20	20
Tarretis puuviljakompotist	-	100	150
Taimetee, suhkur	250/5	250/5	250/5

70

Kamajook

Valmistamisõpetus:

Sega keefir, kamajahu ja suhkur.

Toiduaine	Neto, g
Keefir	900
Kama	90
Suhkur	10
Väljatulek	1000

Puuviljasmuuti

Valmistamisõpetus:

Lisada kõik komponendid kannmikserisse ja püreestada ühtlaseks massiks. India pähkleid on lihtsam püreestada, kui hoida neid vees üle öö või vähemalt neli tundi.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Banaan	270	175
Mango	260	175
Mustad sõstrad	175	170
Apelsin	240	170
India pähklid	60	60
Vesi	250	250
Väljatulek		1000

Kruubisalat tomati ja suitsulõhega

Valmistamisõpetus:

Kruubid keeta vähese jodeeritud soolaga maitsestatud vees pehmeks, u 30 minutit. Nõrutada sõelal ja loputada külma veega. Tükeldada tomat, lõhe ja spinat, segada kruupidega. Niristada segusse õli, jätkates segamist. Lisada tükeldatud keedetud muna. Maitsestada soola ja pipraga. Puistata üle puhastatud kõrvitsaseemnetega.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Odrakruubid	95	95
Vesi	200	200
Tomatid	300	270
Suitsulõhe	180	135
Spinat	130	130
Rapsiõli	15	15
Muna	170	150
Kõrvitsaseemned	30	30
Väljatulek		1000

Tarretis puuviljakompotist

Valmistamisõpetus:

Konservisiirupist, veest ja suhkrust keeta lahus. Lisada keedetud jahutatud vees paisutatud ja vesivannil sulatatud želatiin. Kompotipuuviljad ja -marjad laduda vormi põhja, peale valada ettevalmistatud lahus. Magustoit tarretada külmkapis.

Toiduaine	Neto, g
Vesi	310
Suhkur	70
Želatiin	20
Ploomi-, õuna-, -kirsi- ja virsikukompott	600
Väljatulek	1000

7. päev

7. päev	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
HOMMIKUSÖÖK			
Pannkoogid vaarikatoormoosiga	150/60	200/60	200/60
Kohv piima ja suhkruga	200/50/5	200/50/5	200/50/5
LÕUNASÖÖK			
Verivorst, praekapsad, keedetud kartul, marineeritud kõrvits, peet, pohlamoss	100/100/ 150/50/ 50/30	100/100/ 150/50/ 50/30	100/150/ 200/50/ 100/30
Paprika	-	100	100
Sepik	-	20	40
Keefir	250	250	250
OODE			
Apelsin (kaal antud koorega)	250	250	250
ÕHTUSÖÖK			
Spinatisupp, keedetud muna, hapukoor	300/55/10	300/55/10	400/55/10
Sepik	50	20	20
Koorejäätis	50	50	50

Pannkoogid vaarikatoormoosiga

Valmistamisõpetus:

Munad kloppida lahti, lisada veidi jodeeritud soola, suhkur. Lisada jahu ja piim vaheldumisi, kuni ühtlase taigna moodustumiseni. Praadida pannil õlis suured üle panni pannkoogid.

60 g vaarikatoormoosi jaoks võtta 50 g (külmutatud) vaarikaid ja 5–10 g suhkrut.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Munad	210	185
Suhkur	15	15
Jahu	275	275
Piim	700	700
Rapsiõli	50	50
Väljatulek		1000

Keedetud kartulid: 150 g keedetud kartulite jaoks tuleks võtta umbes 200 g ja 200 g jaoks umbes 280 g koorimata kartuleid.

73

Spinatisupp

Valmistamisõpetus:

Suitsusink lõigata kuubikuteks, praadida. Riis keeta eraldi vähese jodeeritud soolaga maitsestatud vees. Keevasse puljongisse lisada külmutatud spinat ning kui see on sulanud ja supp keeb, lisada praetud peekon ja keedetud riis. Keeta koos ~5 minutit.

Toiduaine	Neto, g
Rasvasem suitsusink	90
Riis	140
Vesi riisi keetmiseks	250
Vesi või köögiviljapuljong	450
Külmutatud spinat	200
Väljatulek	1000

8. päev

8. päev	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
HOMMIKUSÖÖK			
Kaerahelbepuder, õun, mesi, kaneel (mandlid)	200/100/5/2	250/100/5/2	250/150/10/2 (10)
Kohv piima ja suhkruga	200/50/10	200/50/10	200/50/10
Sepik maksapasteediga	40/20	40/20	40/20
LÕUNASÖÖK			
Seene-köögivilja-räimesupp	350	400	400
Täisteraleib toorjuustuga	70/20	70/20	70/20
Magus supp kuivatatud puuviljadest (vahustatud vahukoorega)	200	200 (15)	250 (15)
OODE			
Kaalikas	200	200	250
ÕHTUSÖÖK			
Kodujuustuvormiroog	200	200	200
Piim	-	100	150

74

Kaerahelbepuder

Valmistamisõpetus:

Piim ja vesi kuumutada keemiseni. Sõristada sisse kaerahelbed, keeta kuni kaerahelbed on paisunud ja kogu vedelik imendunud.

Toiduaine	Neto, g
Piim	415
Vesi	415
Kaerahelbed	250
Väljatulek	1000

Magus supp kuivatatud puuviljadest

Valmistamisõpetus:

Kuivatatud pestud puuviljad leotada, panna koos leoveega keema, keeta puuviljade pehmenemiseni umbes 10–15 minutit. Lisada suhkur ja ettevalmistatud kartulitärklis. Kuumutada koos keemiseni. Viimistleda maitse.

Toiduaine	Neto, g
Kuivatatud õunad, aprikoosid, rosinad	165
Vesi	800
Suhkur	100
Kartulitärklis	40
Väljatulek	1000

Seene-köögivilja-räimesupp

Valmistamisõpetus:

Seened ja köögiviljad puhastada. Seened ja sibulad hakkida ning praadida õlis. Lisada ribastatud porgandid ja seller, kuumutada koos läbi. Valmistada puljong. Selles keeta ettevalmistatud seened ja köögiviljad, kallata juurde külmutatud oad, keeta poolvalmis. Lisada räimefileetükid, tomatipüree, keeta, maitsestada. Valmis suppi tihendada võis kuumutatud nisujahuga.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Šampinjonid	55	50
Mugulsibul	35	30
Rapsiõli	10	10
Porgand	155	130
Juurseller	45	35
Vesi	600	600
Aedoad	60	50
Räimed	450	260
Tomatipüree	10	10
Või	10	10
Nisujahu	10	10
Väljatulek		1000

Kaalikas: 200 g puhastatud kaalika jaoks tuleks võtta u 230–250 g koorimata kaalikat.

Kodujuustuvormiroog

Valmistamisõpetus:

Määrida ahjuvorm võiga, puistata üle väikese koguse mannaga. Kloppida teises kausis lahti munad suhkruga, lisada ülejäänud manna, hapukoor ja kodujuust ning eelnevalt leotatud rosinad. Segada ja kallata segu ahjuvormi, peale puistata veel pisut mannat. Küpsetada umbes 45 minutit kaane all ja lisaks 10–15 minutit kaaneta nõus u 170–180 kraadi juures.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Või	10	10
Manna	110	110
Munad	195	170
Suhkur	130	130
Hapukoor	50	50
Kodujuust, rasvasus 4%	600	600
Rosinad	80	80
Väljatulek		1000

9. päev

9. päev	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
HOMMIKUSÖÖK			
Puder seemnete ja kliidega pudruhelvestest, banaan (mandlid)	200/100	200/150 (10)	200/150 (10)
Kohv piima ja suhkruga	200/50/5	200/50/5	200/50/5
Sepik maksapasteediga	30/10	30/10	40/15
LÕUNASÖÖK			
Soolaheeringas, keedetud kartul, kodujuust, maitsestatamata jogurt, keedetud muna, sibul	120/150/100/50/55/20	120/150/100/50/55/20	120/200/150/50/55/20
Keefir	250	250	250
Palaleib seemnetega	-	35	35
OODE			
Õun	200	200	200
ÕHTUSÖÖK			
Porgandipüreesupp kõrvitsa-seemnetega	300/10	300/10	300/10
Kodujuustuvormiroog	100	100	150

76

Porgandipüreesupp

Valmistamisõpetus:

Tükeldada porgandid ja kartulid, passeerida porgandid õlis. Keeta porgandid ja kartulid pehmeks, püreerida. Lisada koor, lasta keema tõusta, maitsestada.

Toiduaine	Bruto, g	Neto, g
Porgand	480	400
Kartul	180	150
Rapsiõli	25	25
Vesi	500	500
Kohvikoor	100	100
Väljatulek		1000

10. päev

10. päev	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal
HOMMIKUSÖÖK			
Kaerahelbepuder, mesi, kaneel	200/15/2	250/15/2	250/15/2
Sepik sardiinikonserviga	40/30	40/30	40/30
Kohv piima ja suhkruga	200/50/5	200/50/5	200/50/5
LÖUNASÖÖK			
Sült, keedetud kartul, kodujuust, marineeritud peet	100/150/ 100/100	100/150/ 100/100	150/200/ 150/100
Täisteraleib	35	35	35
Keefir	250	250	250
Pistaatsiapähklid	-	10	30
Õun	100	100	150
OODE			
Kiivi	100	100	100
Mandariin (kaal antud koorega)	100	100	100
ÕHTUSÖÖK			
Porgandipüreesupp	350	400	500
Röstitud sepik	20	20	20
Kõrvitsaseemned	-	20	20
Pistaatsiapähklid	30	20	15

Röstitud sepik: 20 g röstitud sepiku jaoks kulub umbes 25 g sepikut.

Vaata lisaks



Käesolev materjal põhineb peamiselt Eesti toitumis- ja liikumissoovitustel. Põhjalik ülevaade on leitav www.terviseinfo.ee/et/toitumissoovitused.

Toitude toitainelised koostised pärinevad peamiselt Nutridata (tka.nutridata.ee) ja Fineli (fineli.fi) andmebaasidest.

Rohkem infot toitumine.ee



ISBN 978-9949-666-24-9 (pdf)