

Paragraafid

Lehekülje nr.

4.3. Toitumine

1

4.3. Toitumine

Tasakaalustatud ja mitmekesine toitumine on üks tervise peamistest nurgakividest, toetades nii füüsilist kui ka vaimset tervist. Iga toidugrupp pakub unikaalseid toitaineid, mida on vaja hea tervise hoidmiseks ja saavutamiseks ning organismi optimaalseks toimimiseks. Erand on maiustused, näksid ja muud organismile ebavajalikud toidud, mida organism tavaolukorras ei vaja.

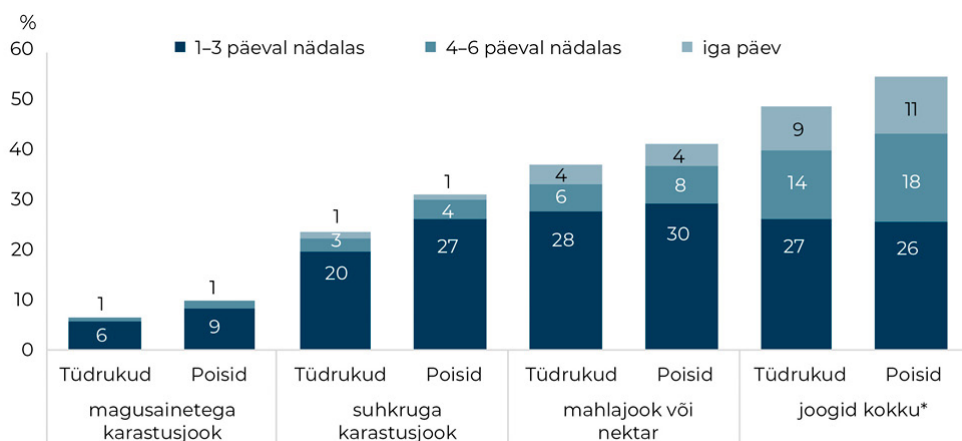
Tänapäeva ühiskonnas, kus toit on kergesti kättesaadav, ei ole piisava energia saamine enam probleem. Pigem tekitab muret ühekülgne toitumine ja toidust saadav liigne energia. Pikaajaline tasakaalustamata toitumine viib aja jooksul **tervisemuredeni**, sh liigse kehakaaluga seotud tervisprobleemideni. Näiteks suureneb risk erinevate vähivormide, metaboolsete haiguste või südame ja veresoonkonna haiguste tekkeks, mille ravi on juba praegu väga suur koormus tervishoiusüsteemile. Tähtis on meeles pidada, et suur osa nendest tervisemuredest on ennetatavad, mitte paratamatus. OECD hinnangu kohaselt saab kõigist Eestis esinevatest surmadest peaaegu viiendikku seostada tasakaalustamata toitumisega (OECD/EOHSP, 2024).

4.3.1. Karastus- ja energiajoogid

Magustatud joogid on vabade suhkrute ja seega tihtipeale ka liigse energia allikas meie toiduvalikutes. Euroopa toiduohutusameti (EFSA) riskihinnangu kohaselt seostub magustatud jookide tarbimisega mitu tervisemõju, sh rasvumine, maksahaigused, teise tüüpi diabeet, vere kõrge LDL-kolesterooli tase, kõrgvererõhktõbi, südame ja veresoonkonna haigused, podagra ning hambakaaries (EFSA, 2023). On oluline, et magustatud jookide tarbimist piiraksid nii lapsed, noored kui ka täiskasvanud.

Eesti õpilaste kasvu uuringu (COSI) 2022. aasta andmete kohaselt jõi esimese klassi õpilaste seas iga nädal magustatud jookke iga teine laps (52%), seejuures kümnest lapsest üks iga päev (joonis 66). Tüdrukutega võrreldes oli poiste hulgas sagedane tarbimine levinum.

Jookidest jõid lapsed mahlajooke või nektareid pisut enam (iga nädal 40%) kui suhkruga karastusjooke (28%). Seevastu magusainetega karastusjoogid ei olnud laste seas eriti populaarsed (8%) ja energijooke esimeses klassis veel ei joodud.

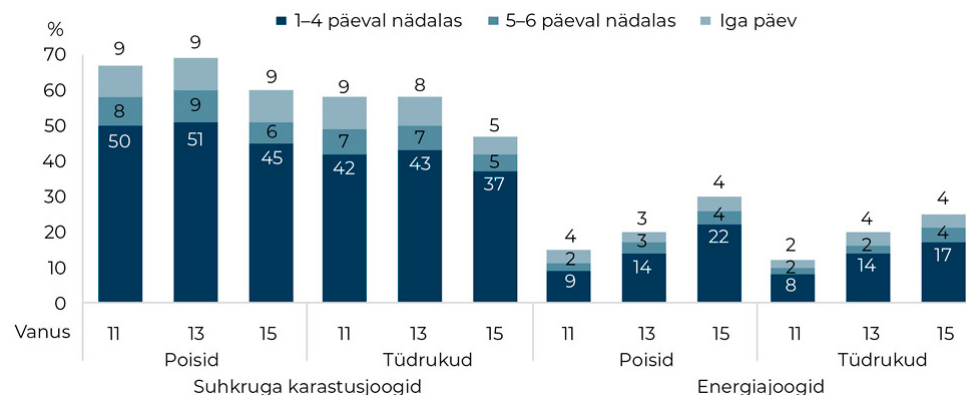


* nektarid, mahlajoogid, suhkruga või magusainetega karastusjoogid ning energijookid

HBSC andmete järgi (joonis 67) jõid 2022. aastal vanematest, **11-15-aastastest õpilastest** 60% suhkruga karastusjooke vähemalt üks kord nädalas, poisid rohkem (65%) kui tüdrukud (54%). Iga nädal karastusjooke tarbivaid õpilasi on 11- ja 13-aastaste seas oluliselt rohkem (64%) kui 15-aastaste seas (54%). Teiste riikide noortega võrreldes joovad meie noored iga päev karastusjooke vähem. HBSC 2022. aasta uuringus osalenud riikide noortest joob iga päev suhkruga karastusjooke 15%, kuid Eesti noorte seas on see osakaal peaaegu kaks korda väiksem ehk 8% (Rakić jt 2024). Skandinaavia riikidega võrreldes on Eestis

karastusjookide joojaid siiski oluliselt rohkem.

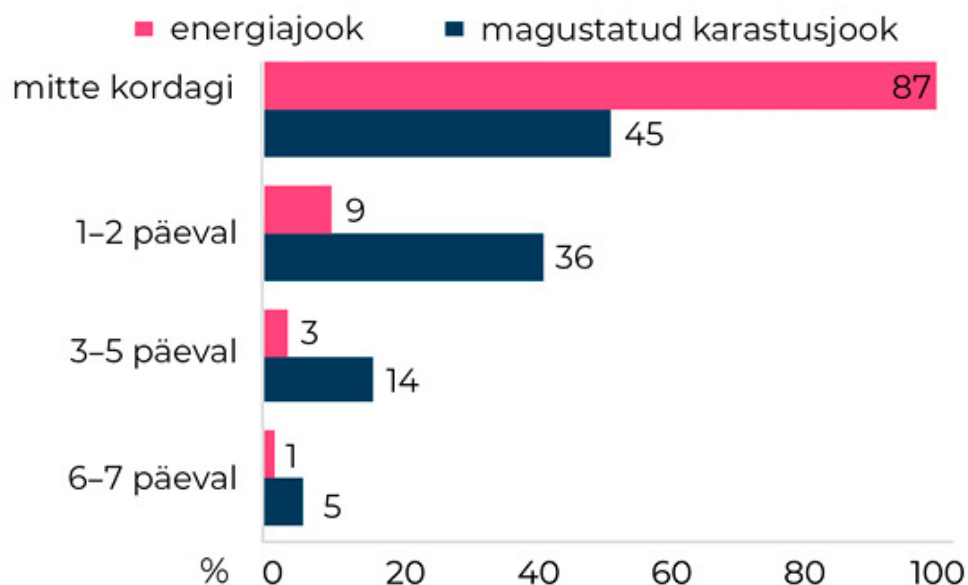
Teises ja kolmandas kooliastmes tekib huvi **energiajookide** vastu, neid jõi iga nädal viiendik 11-15-aastastest õpilastest, poistest 22% ja tüdrukutest 18%. Huvi suureneb vanusega: 11-aastaste seas oli iga nädal energijookide tarbijaid 13%, kuid 15-aastaste seas juba 27% (joonis 67).



Kuigi **täiskasvanud** joovad magustatud jookke vähem kui lapsed ja noored, oli TKU 2024. aasta andmete kohaselt 55% Eesti 18-64-aastastest elanikest joonud magustatud karastusjooke ning 13% energijooke vähemalt üks kord nädalas. Üldiselt on magustatud jookide sagedasi tarvitajaid vähe (joonis 68), kuid 18-24-aastastest 18,2% on joonud karastusjooke ja 6,5% energijooke kuuel-seitsmel päeval nädalas.

Aastal 2006 oli 25-64-aastase seas karastus- või energijooke kuuel-seitsmel päeval nädalas tarvitajaid 14%, kuid sellele järgnevatel aastatel vähenes tarvitamine märgatavalt (2018. aastal 5%). Alates 2020. aastast on see näitaja taas mõnevõrra tõusnud. Suhkrurikaste jookide tarvitamine on **madala haridustasemega** elanike seas võrreldes kõrgharidusega täiskasvanutega 2,8 korda sagedasem ja hariduslikud

erinevused suhkrurikaste jookide tarvitamisel on aja jooksul suurenenud (Reile ja Oja, 2024).

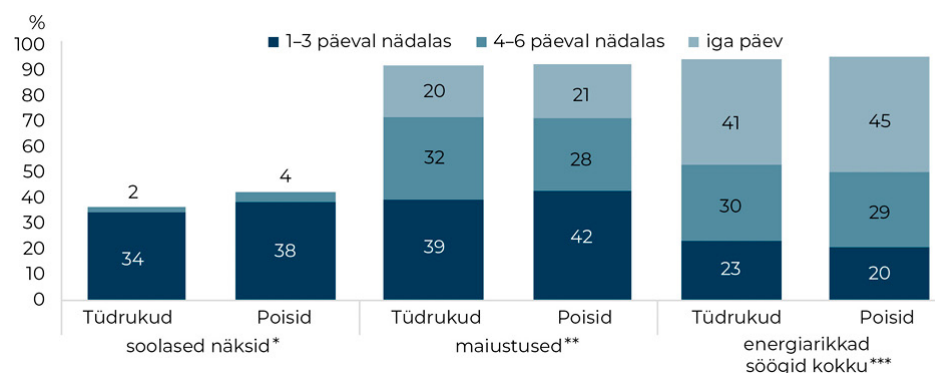


4.3.2. Energiarikkad söögid

Sarnaselt magustatud jookidega on ka maiustused, magusad ja soolased näksid ning erinevad kiirtoidud tihtipeale liigse energia allikas. Neis on suur rasvade, sh küllastunud rasvhapete, aga ka suhkrute ja soola sisaldus, kuid väga vähesel määral või üldse mitte organismi optimaalseks talitluseks vajalikke vitamiine ja mineraalaineid. Tihtipeale on sellised toidud ka ülitöödeldud. **Ülitöödeldud toit** söömisega on seostatud vähemalt 25 kahjulikku tervisemõju, muu hulgas näiteks ülekaal ja rasvumine, metaboolne sündroom, diabeet, kõrgvererõhktõbi, südamete ja veresoonkonna haigused, vähk, depressioon ja ärevus, neerufunktsiooni langus ning vilistav hingamine lastel ja noortel (Dai jt,

2024).

COSI uuringu andmete kohaselt armastavad lapsed maiustusi väga. Viiendik **esimese klassi õpilastest** sõi neid 2022. aastal iga päev, ligi kolmandik neljal kuni kuuel päeval nädalas ja kaks viiendikku ühel kuni kolmel päeval nädalas ehk kõik kokku (91%) vähemalt kord nädalas (joonis 69). Arvestades veel juurde soolased näksid, pitsad ja pirukad ning kiirtoidu, suurenes igapäevane energiarikaste söökide söömine 43%-ni ja iganädalane 93%-ni. Sooline erinevus avaldus vaid soolaste näkside korral, mida eelistasid poisid (42%) mõnevõrra rohkem kui tüdrukud (36%). Pitsat ja pirukaid ning kiirtoite lapsed iga päev ei söönud.



* Soolased näksid: kartuli- või maisikrõpsud, popkorn, soolapähklid, küüslauguleivad, juustupallid jm.

** Maiustused: magusad pagari- ja kondiitritooted, küpsised, müslibatoonid, kommid, šokolaad, halvaa, jäätis, kohuke, puding, moos, magusad hoidised jm.

*** Energiarikkad söögid kokku: maiustused, soolased näksid, pitsad ja soolased pirukad ning kiirtoit (friikartulid, hamburgerid, hot dog, kabanoss, kiirnuudlid ja -supid jm).

Olukord on sarnane ka vanemate õpilaste hulgas. HBSC andmete

kohaselt söi energiarikkaid toite (maiustused, kartulikrõpsud, friikartulid, hamburger) vähemalt ühel päeval nädalas 94% **11-15-aastastest õpilastest**, vähemalt korra päevas aga 27% õpilastest: 24% poistest ja 29% tüdrukutest. Endiselt süüakse sellest toidugrupist kõige sagedamini maiustusi (kõmmid, šokolaad), mida iga päev söi 25% noortest. Selle näitaja poolest Eesti õpilased teiste riikide eakaaslastest ei erine, ka HBSC uuringus osalenud 43 riigi noortest kokku sööb iga päev maiustusi 25% (Rakić jt, 2024).

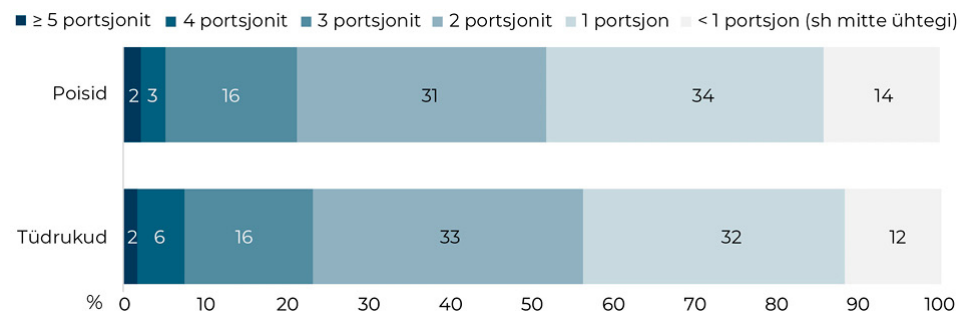
4.3.3. Köögi- ja puuviljade söömine

Köögi- ja puuviljad ning marjad on olulised vitamiinide, mineraal- ja kiudainete allikad. Samuti aitavad taimedes leiduvad antioksidandid ja muud bioaktiivsed ühendid vähendada põletikku ning oksüdatiivset stressi (Myhrstad ja Wolk, 2023). Seetõttu on regulaarne köögi- ja puuviljade tarbimine seotud mitme kroonilise haiguse kujunemise väiksema riskiga.

Kõige tugevamad tõendid on leitud seoses maovähi, kopsuvähi, südame-veresoonkonna haiguste ja üldise suremuse (all-cause mortality) vähenemisega. Samuti on leitud mõju teise tüübi diabeedi, osteoporoosi, depressiooni ja kognitiivsete häirete riski vähenemisele. (Rosell ja Fadnes, 2024). Kuna köögi- ja puuviljad on vähese energiasisaldusega, kuid suure vee- ja kiudainetesisaldusega täidavad need hästi kõhtu, aidates seeläbi kontrollida ka kehakaalu.

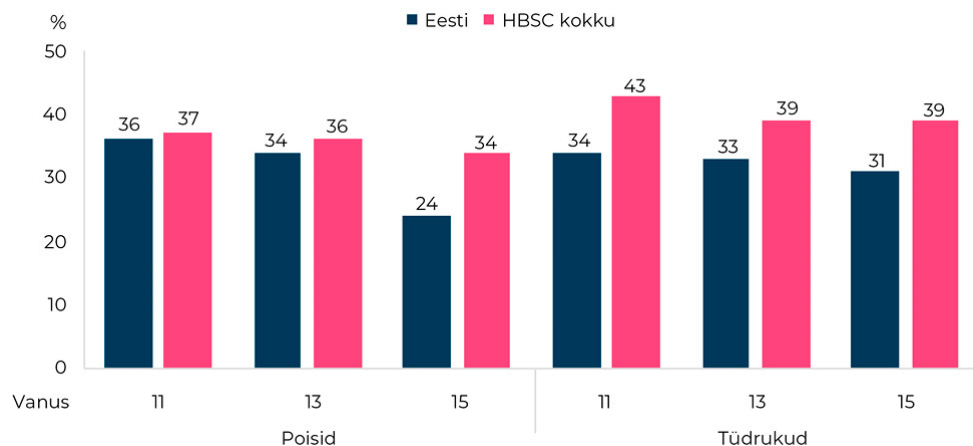
Riiklike toitumissoovituste järgi võiksid esimese klassi lapsed süüa iga päev vähemalt 300 g köögivilju ja 200 g puuvilju ehk vastavalt kolm ja kaks portsjonit (TAI, 2025). Sellist köögiviljade soovitus järgis 2022. aastal COSI andmete kohaselt vähem kui neljandik õpilastest: 23% tüdrukutest ja 21% poistest (joonis 70). Seevastu 33% lastest söi vaid ühe portsjoni päevas ja 13% ei söönud sedagi. Puuviljade ja marjadega (sh suhkruta hoidised ja smuutid, kuid mitte kuivatatud puuviljad ja marjad

ning mahl) on olukord mõnevõrra parem: soovituslikud kaks portsjonit või rohkem söi 59% tüdrukutest ja 55% poistest. Portsjoniga päevas piirdus 32% õpilastest ja alla selle või üldse mitte söi 11%.

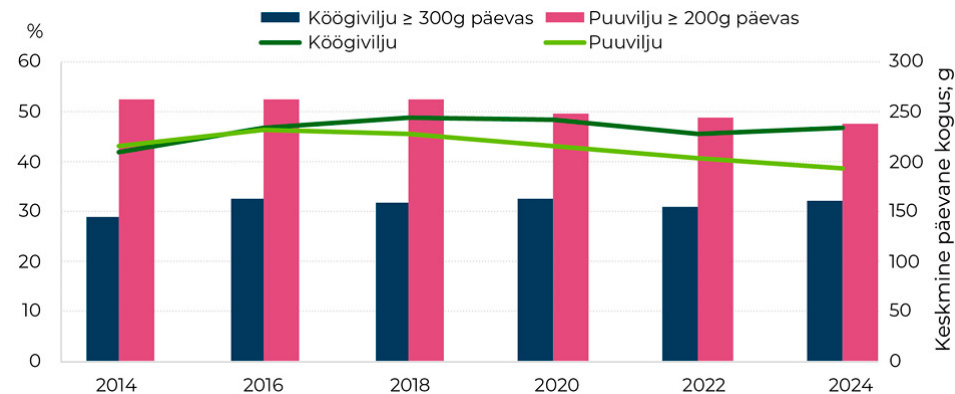


HBSC uuringust saame teavet, kui **sageli** kooliõpilased tarbivad köögi- ja puuvilju. Köögivilju söi 2022. aasta uuringu kohaselt iga päev 32% **11-15-aastastest kooliõpilastest**, puuvilju 37%. Vanusega väheneb nii köögi- kui ka puuviljade söömise sagedus. Iga päev sööb 11-aastastest köögivilju 35%, kuid 15-aastastest vaid 27%. Köögiviljade söömisel on märgatav ka sooline erinevus: 24% poistest ja 31% tüdrukutest sööb iga päev köögivilju. Iga päev söi 11-aastastest õpilastest puuvilju 44%, 15-aastastest 29%.

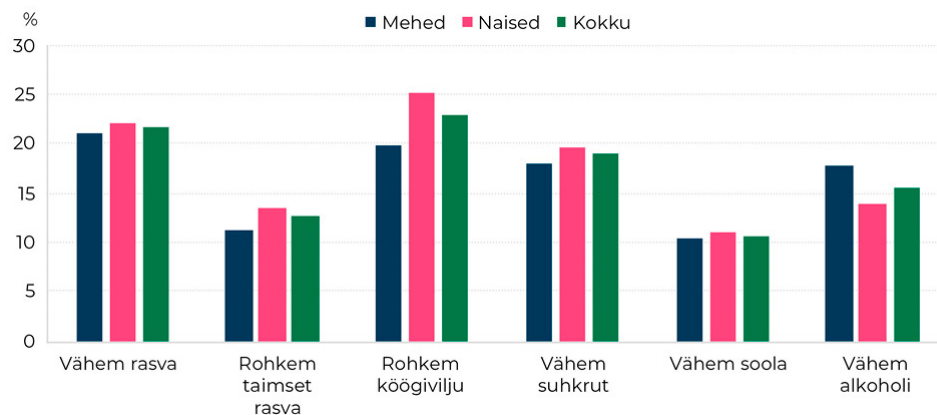
Teiste riikide noortega võrreldes söövad meie noored köögivilju oluliselt vähem (joonis 71). Kõige enam jäävad HBSC uuringus osalevate riikide keskmisest (38%) maha 15-aastased, kes on 43 riigi seas köögiviljade tarbimise sageduse poolest alles 39. kohal. Iga päev puuvilju söövate noorte näitaja poolest ei erine meie noored oluliselt teistest. (Rakić jt, 2024).



TKU 2024. aasta andmete kohaselt sõid Eesti **16-64-aastased elanikud** päevas keskmiselt 233 g köögivilju ja 192 g puuvilju või marju. Rohkem kui 300 g köögivilju sõi 32,2% ehk enam kui 2/3 täiskasvanutest, see kogus aga jääb alla soovitusliku taseme. Samuti pole aastail 2014-2024 näitaja märgatavalt muutunud. Puuviljade või marjade soovituslik päevane kogus on vähemalt 200 g, mida tarbis 47% 16-64-aastastest. Eelnevate uuringuaastatega võrreldes on siiski näha väike langustrend (2014. aastal 52%), samuti on vähenenud päevane keskmine puuviljade ja marjade kogus: 216 g 2014. aastal (joonis 72).



Üha suurem terviseteadlikkus toetab ühiskonnas siiski **positiivseid muutusi toitumisharjumustes**. TKU 2024. aasta andmete põhjal (Reile jt, 2025) muutis viimase 12 kuu jooksul oma toitumisharjumusi 42% 16-64-aastastest vastajatest. Kõige sagedamini suurendati toidus köögiviljade osa. Peaaegu viiendik vastanutest vähendas ka rasvade ja suhkru tarbimist. Toitumisharjumuste muutuses sugude ega vanuserühmade vahel olulisi erisusi olnud (joonis 73).



- *Esimestel elukuudel on lapse jaoks kõige optimaalsem toit rinnapiim. Rinnapiim katab lapse vee, valgu, rasvade, süsivesikute, vitamiinide (v.a D-vitamiin) ja mineraalainete vajaduse kuni lapse kuuekuuseks saamiseni ning kaitseb last nakkushaiguste eest. Hilisemas elus vähendab riski liigse kehakaalu tekkeks või haigestumist mittenakkushaigustesse, näiteks kroonilistesse südame ja veresoonkonna haigustesse. Teisel elupoolaastal, kui laps muutub füüsiliselt palju aktiivsemaks, suureneb tema energia- ja toitainevajadus, mistõttu vajab laps lisaks rinnapiimale ka muud toitu.*

(Einberg jt, 2020)

- *Perearsti või -õe jälgimisel olevatest lastest olid 2023. aasta andmetel täielikult rinnapiimatoidul ühenädalaselt 78%, ühekuuselt 70%, kolmekuuselt 57% ja kuuekuuselt 16% imikutest. Ainult rinnapiima saavate laste osakaalus on alates 2013. aastast kõigis vanuserühmades vähenenud. Suurim on olnud vähenemine kuuekuuste seas, kus täielikult rinnapiimatoidul olevate laste osa on kümne aastaga peaaegu kolm korda vähenenud: 42% vs. 16% (TAI, l).*