



Tervise
Arengu
Instituut

Tervisekäitumise ja tervise seosed toitumisega

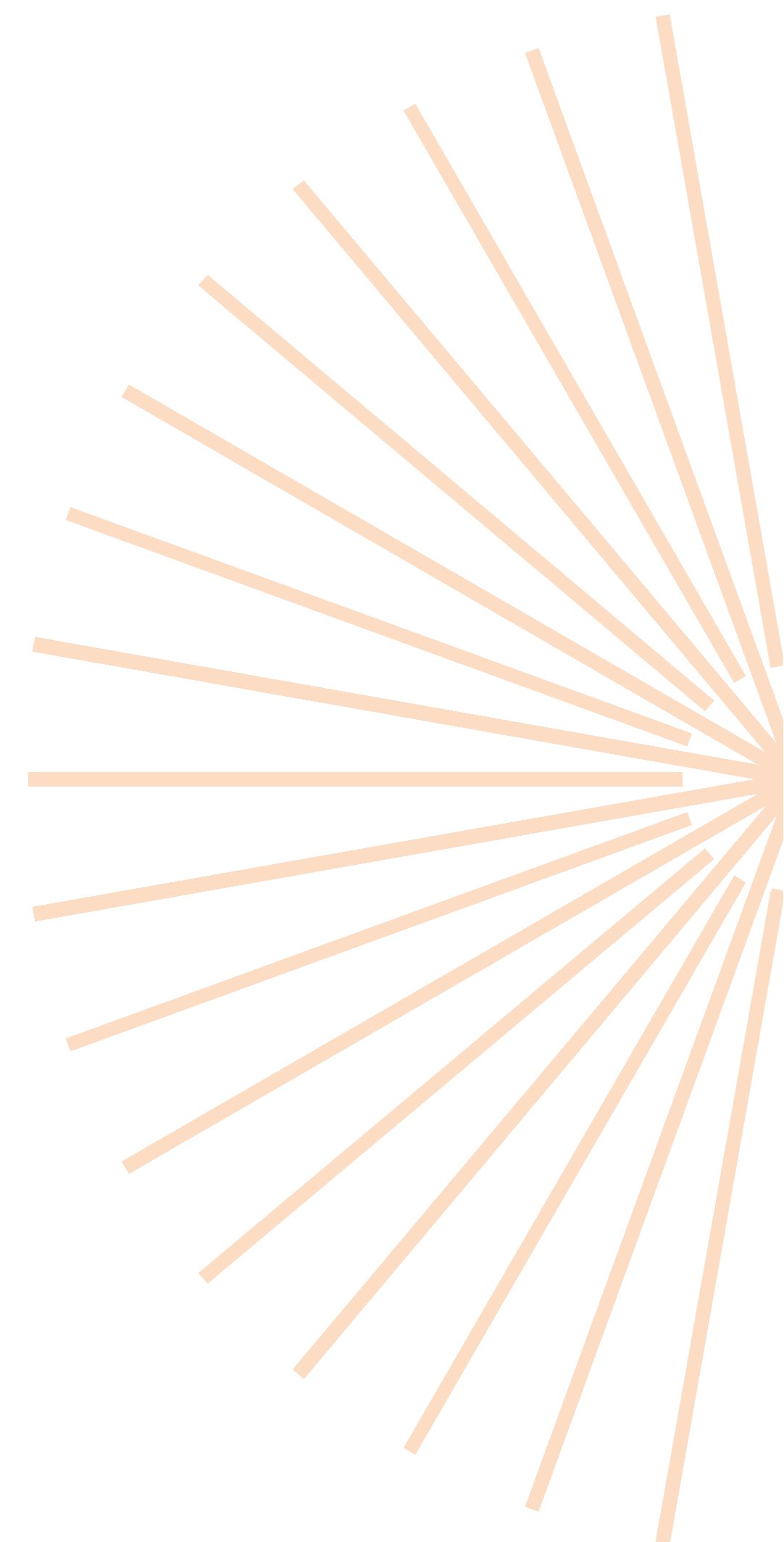
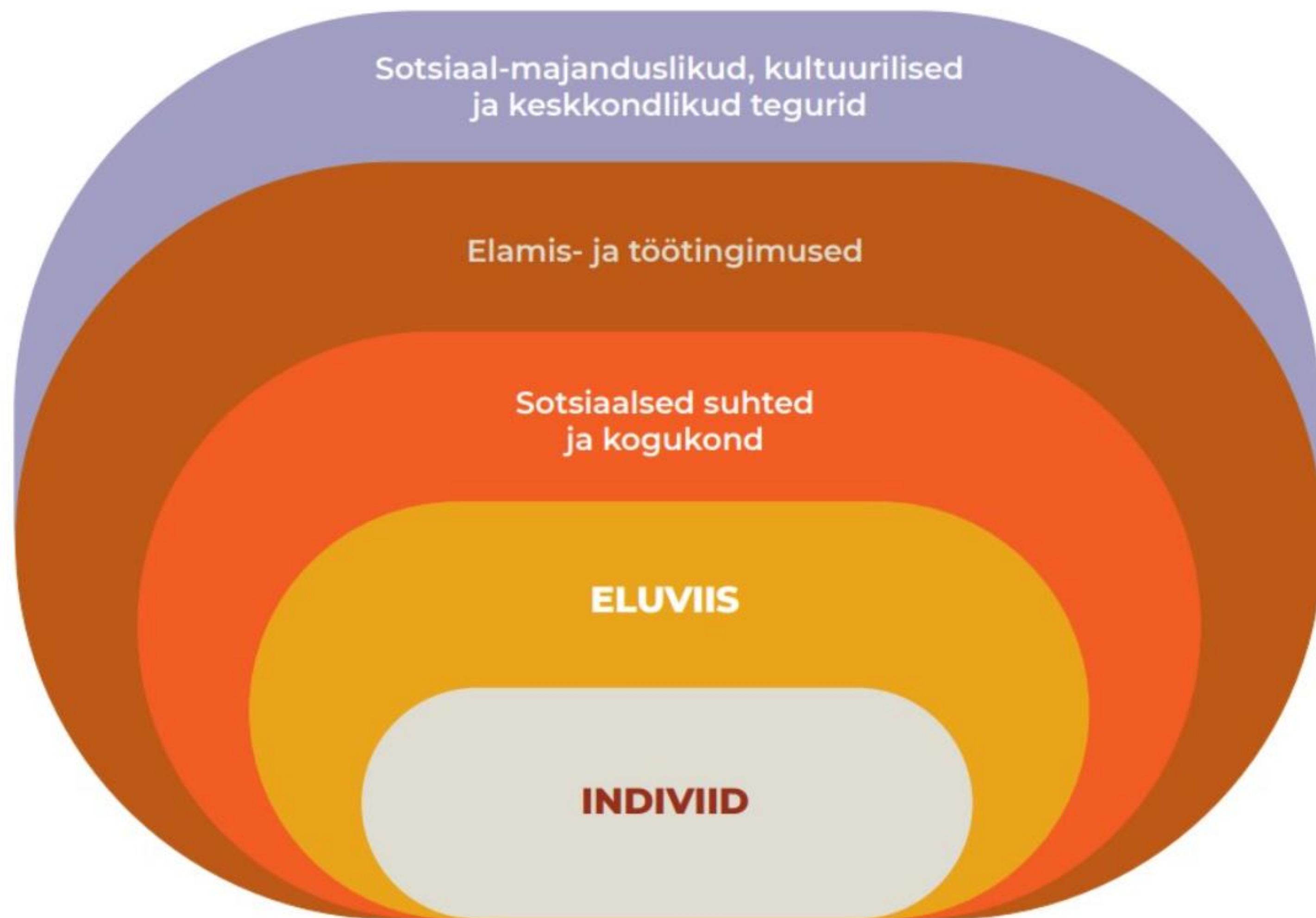
Marge Saamel

Toitumise ja liikumise osakond

Tervise Arengu Instituut

16.04.2024

Tervisemõjurid



Joonis 1. Peamised tervisemõjurid

Allikas: Eesti inimarengu aruanne 2023

Haigused ja tervisekäitumine

- Krooniliste haiguste esinemine on suur probleem
- Geneetiliste, keskkonna- ja käitumuslike tegurite kompleksne koosmõju
- Haiguste ennetamisel on oluline tervist toetav eluviis ja riskitegurite vähendamine
- Sageli kipuvad erinevad riskikäitumised esinema sarnase profiiliga inimestel pigem koos

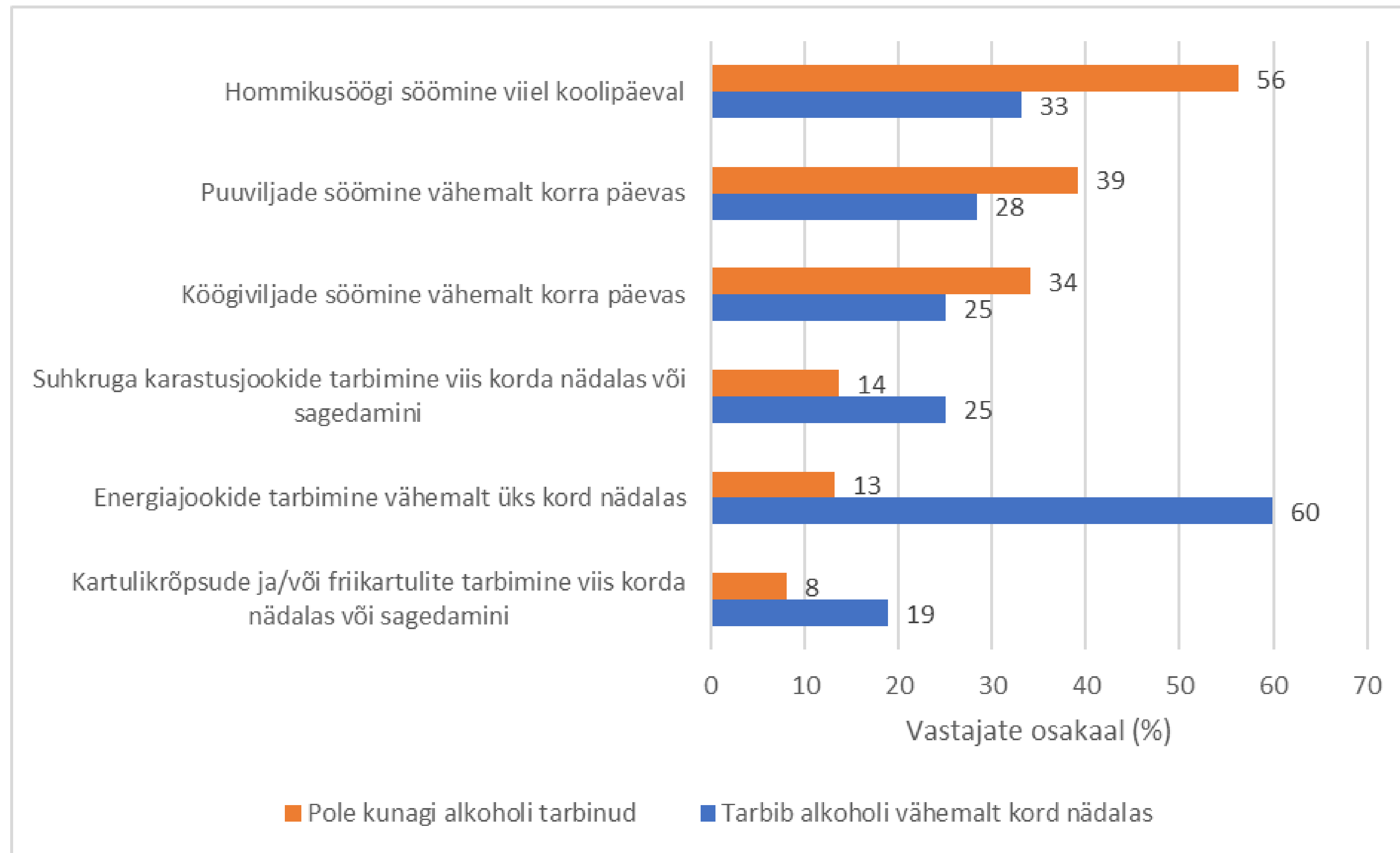
5 peamist mittenakkushaiguste riskitegurit



Joonis 2. Mittenakkuslike haiguste riskitegurid

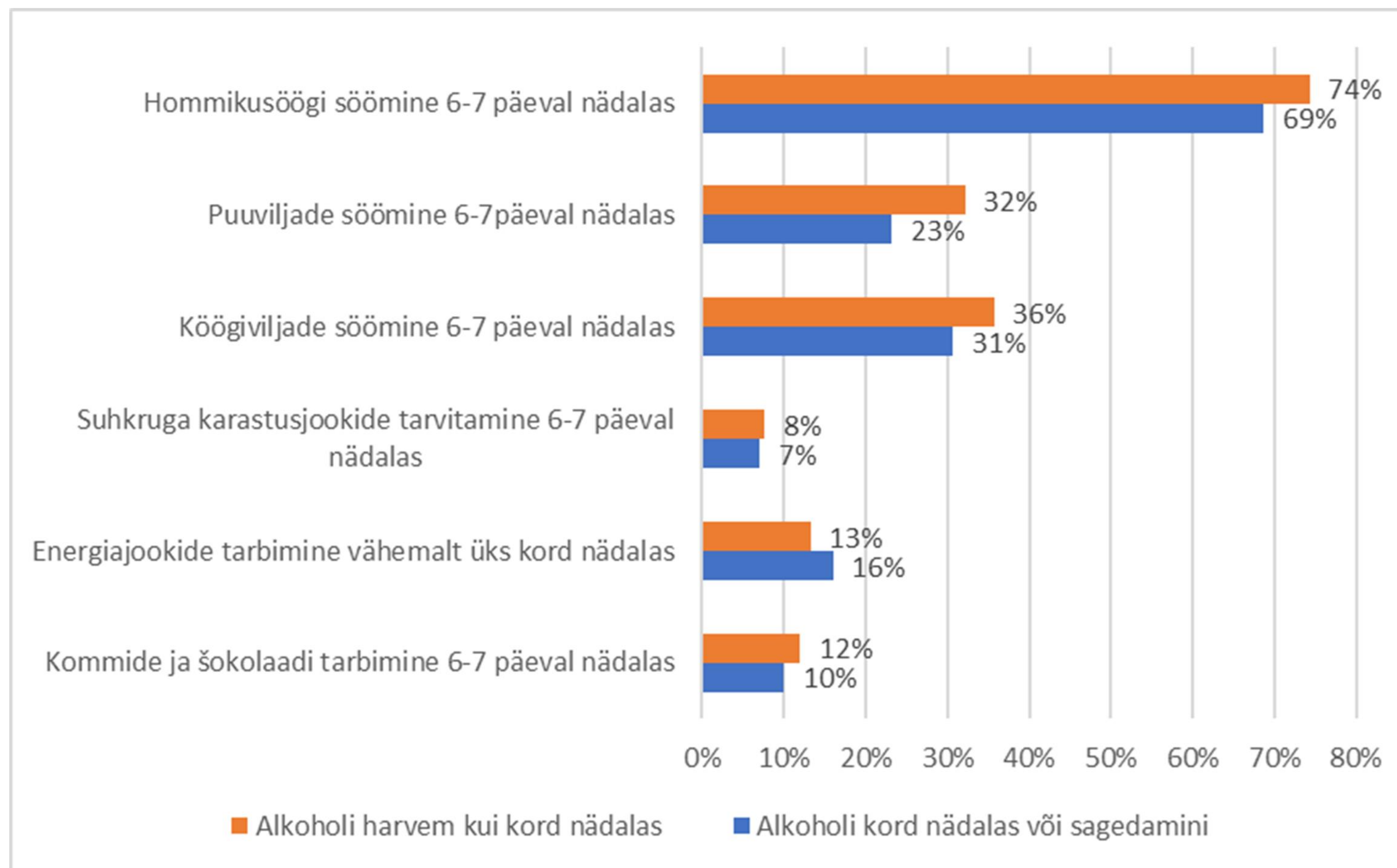
Allikas: Rahvastiku tervise arengukava 2020-2030

Alkoholi tarvitavate õpilaste seas on energiajookide tarbijaid üle nelja korra rohkem



Joonis 3. 11–15-aastaste õpilaste toitumisharjumused alkoholi mittetarvitajate ja tarvitajate seas, 2022a
Allikas: HBSC, Tervise Arengu Instituut

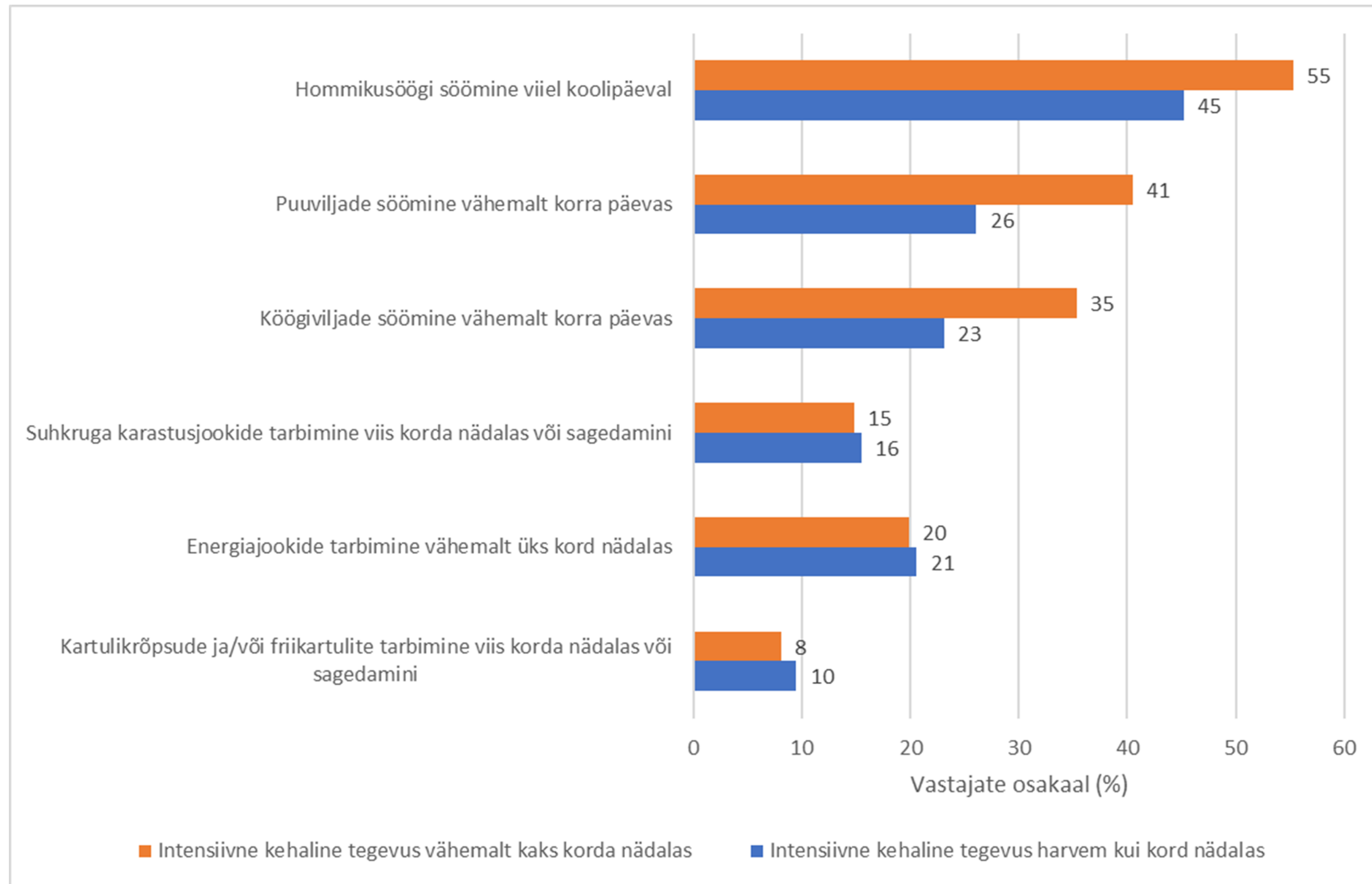
Tervist hoidva käitumisega inimeste toitumine on rohkem kooskõlas tasakaalustatud toitumise põhimõtetega



Joonis 4. 16–64-aastaste toitumisharjumised alkoholi tarvitajate seas, 2022a

Allikas: TKU2022 kaalutud andmed, Tervise Arengu Instituut

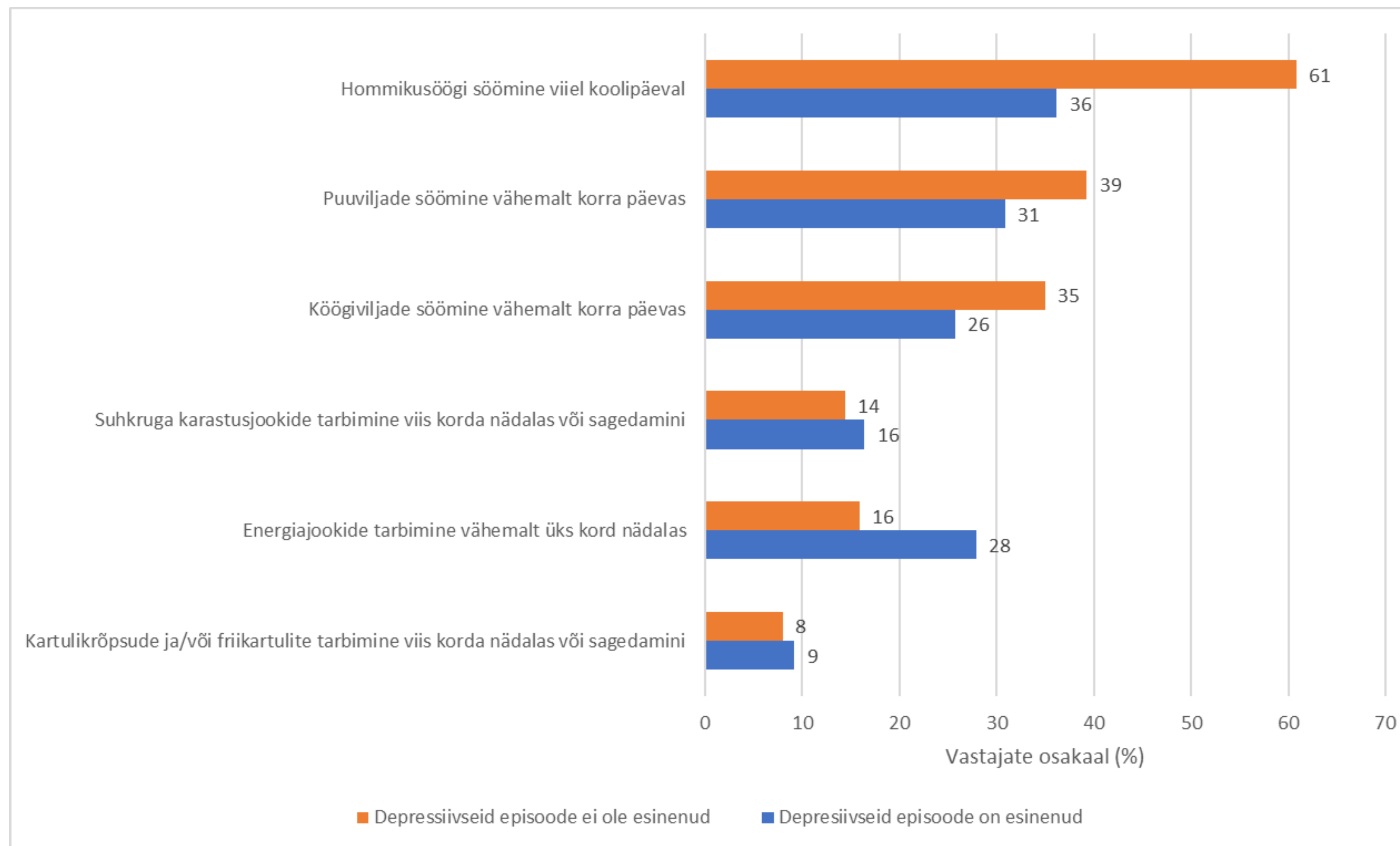
Kehaliselt aktiivsemad noored tarbivad rohkem puu- ja köögivilju



Joonis 5. 11–15-aastaste toitumisharjumused kehaliselt aktiivsemate seas, 2022a

Allikas: HBSC, Tervise Arengu Instituut

Depressiivseid episoode kogenute hulgas on hommikusöögi sööjaid oluliselt vähem



Joonis 6. 11–15-aastaste toitumisharjumused depressiivsete episoodide esinemise järgi

Allikas: HBSC, Tervise Arengu Instituut

Vaimne heaolu on toitumisega seotud

- Soovituslikust vähem köögi- ja puuvilju söönud õpilastel on 1,3–1,5 korda suurem šans kogeda depressiivsust
- Tüdrukud ja poisid, kes ei söönud regulaarselt hommikusööki kogesid kaks korda sagedamini pikemaajalisi depressiivseid perioode võrreldes kooliõpilastega, kes ei jätnud hommikusööke vahele.
- Täiskasvanutel on ebaregulaarne toitumine tugev vaimse tervise probleeme prognoosiv tegur. Neil kel jääb toidukordi vahele rohkem kui kahel päeval nädalas, on võrreldes regulaarsema toitumisega vastajatega suurem šans nii stressi, depressiivsuse, üleväsimuse kui enesetapumõtete esinemiseks.
- Täiskasvanutel on suhkrurikaste toitude sage (6–7 päeval nädalas vs. harvem) tarvitamine seotud nii enesetapumõtete esinemisega (OR 1,54) kui ka üleväsimusega (OR 1,39).



Kokkuvõte ja soovitused

- Võib täheldada teatud mustreid - tervist hoidva käitumisega inimeste toitumine on rohkem kooskõlas tasakaalustatud toitumise põhimõtetega
- Toetav keskkond - kui tervist toetavad valikud on lihtsasti kättesaadavad, on selliseid valikuid oluliselt lihtsam teha
- Inimene ise saab vahetult kujundada eelkõige oma eluviisist tulenevat tervisemõju
- Inimeste terviseteadlikkuse paranemine aitaks teha tervislikumaid valikuid ja vähendada riskikäitumist
- Teadmisi tervist toetavatest ja tervist kahjustavatest tegevustest tuleb anda juba varasest east
- Varajane sekkumine – mida varem on võimalik sekkuda, et probleemi lahendada, seda tulemuslikum on lahendus



Täna kuulamast!

marge.saamel@tai.ee

