

Ekspertarutelu tagasiside

Avalikule ekspertarutelu käigus tuli tagasiside kolmelt toitumise ja liikumisega seotud erialaorganisatsioonilt (TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, Toitumisteraapia assotsiatsioon, SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus), kahelt huviorganisatsioonilt (Vegan selts, Toiduainetööstuse liit) ja kahelt eraisikult.

Kõik ettepanekud vaadati läbi väiksemates töögruppides. Kui saabunud ettepanekud-kommentaari olid asjakohased ning tõenduspõhised, on sisu või sõnastusi vastavalt parandatud. Kui ettepanekuna oli toodud, et teksti tuleb mingis osas täiendada, kuid vastavat teksti ja viidet tõenduspõhisele allikale ei olnud lisatud, siis ettepanekut ei arvestatud.

Pärast ekspertarutelu on ülevaadet täiendatud paaril viimasel aastal ilmunud süstemaatilistest ülevaadetest vm olulistest teadusallikatest pärit informatsiooniga ning EFSA toitainete tarbimise ülempiiridega (UL) laste vanusegruppidele. Uuendati UL-e ka toitainete soovitusabelite juures vastavalt uusimale EFSA raportile.

Toome siinkohal lühikokkuvõtte tulnud ettepanekutest, mille põhjal Eesti riiklike toitumise, liikumise ja uneaja soovitusi kohendati. Samuti lisame kommentaari sisulistele ettepanekutele, millega ei arvestatud.

Üldine tagasiside

Laekunud ettepanekutes soovitati Eesti toidusoovitusi paremini kooskõlastada NNR2023 põhimõtetega, rõhutades valdavalt taimset toitumismustrit, neutraalsemat käsitlust vegan- ja muude taimsete toitumisviiside kohta ning täpsemat ja teaduspõhisemat taimsete alternatiivide kirjeldust. Ettepanekud sisaldasid üleskutset tugevdada kaunviljade ja pähklite rolli, lisada praktilised juhised tasakaalustatud taimse toitumise kavandamiseks (sh toitainete tagamine, toidulisandid ja näidismenüüd) ning käsitleda toitumisviise ja keskkonnamõjusid läbivald, selgelt ja tõenduspõhiselt. Samuti viidatakse laekunud tagasisides soovitude skeptilisusele taimsete toitumisviiside suhtes ning alavääristavale taimsete alternatiivide käsitlusele ettepanekuga lisada soovitusesse põhjalikum taimset toitumist ning vastavaid konkreetseid soovitusi käsitlev osa.

Vaatamata sellise konkreetse sõnastuse puudumisele, soovitatakse Eesti riiklikes toidusoovitustes nii koguseliselt kui ka saadavast energiast suurema osana taimset päritolu toite. Väga lihtsustatult on see illustreeritud riiklike soovitude rakendamist toetavate toidupüramiidi ja taldrikureegli abil. Sisse viidud muudatustes on enam rõhutatud taimse toidu osakaalu olulisust.

Taimsete alternatiivide soovitamise osas jääme seisukohale, et neid ei saa käsitleda loomset päritolu toodetega võrdväärselt. Vaatamata taimsete alternatiivide rikastamisele erinevate toitainetega, ei ole need oma toiteväärtuselt siiski loomset päritolu versioonidega täpselt samaväärsed. Samuti, on taimsete alternatiivtoodete puhul sageli tegemist ülitöödeldud toitudega, mille tarbimist on oluline piirata nii segatoidulistel kui ka taimetoitlastel. Rikastatud toidud aitavad vähendada toitumise piiratusest tulenevat toitainete puudust, kuid oluline on ka rikastatud taimsete alternatiivide puhul nende toitainelise koostise (nt lisatud suhkrud, küllastunud rasvhapped) jälgimine.

Taimetoitlust põhjalikumalt käsitlevat, konkreetseid soovitusi andvat peatükki koos täisväärtusliku menüüga, nagu oli esitatud laekunud ettepanekus, riiklike soovitude raamatusse ei lisandu. Küll aga on taimetoitlaste suunatud soovitude välja töötamisega planeeritud alustada 2027. aastal.

Vastavalt laekunud ettepanekule muuta peatükk „Välistustega toitumine“ neutraalsemaks, on peatüki pealkiri töögrupi poolt ümbermuutmisel. Samuti on kogu peatüki tonaalsust muudetud neutraalsemaks, rõhutades, et toidugruppide välistamine eeldab kõrgemat toitumisalast kirjaoskust, kuid nende teadmiste ja oskuste olemasolul, on väga läbimõeldud ja täisväärtuslik taimetoitlus (vajadusel koos teatud toidulisanditega) tervist toetav ning vähendab paljude eluviisiga seonduvate haiguste riski. Lisaks tugevdati kaunviljade soovitude sõnastust, rõhutades nende rolli valgu-, kiudainete, raua ja tsingi allikana.

Soovitude keskkonnajalajäljega seonduvalt laekus sidusrühmadelt kaks vastuolulist ettepanekut. Ühelt poolt ettepanek toitumise jalajälje soovitude kontekstis üldse mitte käsitleda, kuna puuduvad Eesti andmetel põhinevad uuringud ja toidugruppide keskkonnajalajälje hindamist nähakse pigem tuleviku suundumusena, ning teiselt poolt ettepanek käsitleda seda põhjalikumalt ning tervisekaalutlustega võrdväärselt, sarnaselt Põhjamaade soovitudele.

Kuigi Eestis-spetsiifilised analüüsid on piiratult, on teaduslik konsensus erinevate toitade suhtelise keskkonnamõju osas regionaalselt ja globaalselt ühene. Sellest tulenevalt puudub soovitudes keskkonnajalajälje praeguse käsitluse kontekstis otsene vajadus Eesti spetsiifiliste andmete järele. Kuigi soovitude andmisel on arvestatud ka keskkonna jätkusuutlikkusega (nt punase liha puhul), võeti arvesse ka eesti elanike hoiakuid antud teema kontekstis ning prioritseeriti eelkõige toitumise ja tervise vahelisi koosmõjusid.

Terminid

Lisati kolm uut terminit (dekstroos, toitaine maksimaalne soovituslik tarbimiskogus, toitaine ohutu tarbimiskogus, toitainetihedus). Selgitus „magusaine“ terminile – tegemist on seadusandlusest tuleneva terminiga ning seetõttu ei laiene suhkrule ja meelega.

Metoodika

Metoodika peatüki osas toodi laekunud tagasisides välja, et Eesti toidusoovitused ei ole täpselt samad kui Põhjamaade raportis. Eesti toidusoovitused tuginevad NNR23 raportist välja tulnud toitade ja haiguste vahelistele seostele ning seal toodud peamistele soovitustele toidugruppide kaupa niivõrd kui need olid antud. Eesti toidusoovitused on lisaks sellele modelleeritud eelkõige lähtuvalt energia- ja toitainete vajadusest, toitainete omavahelisest tasakaalust ning seejuures on püütud arvestada ka söömisharjumuste, keskkonna kestlikkuse ja toiduohutuse aspektidega.

Toitumissoovitused

Toitumissoovituste peatüki kohta laekunud tagasiside ja ettepanekud käsitlesid peamiselt ettepanekud väikeste tekstiosade täpsustamiseks makro- ja mikrotoitainete osas ning kus märkused olid asjakohased, on tekste kohendatud.

Tõstatati küsimus eesti- ja ingliskeelsete lühendite segamini kasutuse kohta (PAV (põhiainevahetus) ja PAL (*physical activity level*)) kohta. Kuna lühendid on Eestis selliselt kasutusel olnud aastakümneid ja eriala inimestele üheselt mõistetavad, siis jätkatakse sissejuurdunud lühenditega.

Toidusoovitused

Ekspertarutelu käigus saadetud tähelepanekud puudutasid toidusoovituste osas peamiselt allikaviiteid, terminoloogiat ning sõnastust, aga ka toidugruppide ja konkreetsete toitade (nt kaunviljade, nitraadirikaste köögiviljade, pähklite ja seemnete ja lihatoodete) käsitlust. Samuti vajadust alkoholi riskipiiri täpsustamise kohta.

Olulisi sisulisi muudatusi peatükis ei tehtud. Täisteraviljade soovituslikku kogust 90 g päevas on täpsustatud selgitusega, et see on kuivainena. Pähklite, seemnete ja õlide peatükis on täiendatud alfa-linoleenhapperikaste õlide nimekirja Eestis müügil olevate toodetega.

Esitati ettepanek osade toitade ümberpaigutamiseks teise toidugruppi ning väiksemate alagruppide loomiseks lähtuvalt toitade toitainelisest koostisest. Toitude gruppidesse jagamine põhineb aastakümnete vältel väljakujunenud Eesti enda praktikale (esimesed toidusoovitused ilmusid juba 1998). Eelkõige lähtutakse grupeerimisel toitade

botaanilisest/loomsest päritolust ja tootmisviisist (v.a mõned erandid, mis tulenevad väga erinevast toitainelisest koostisest – nt või toidurasvade, mitte piimatoodete grupis) – selline grupeerimine on tavainimesele oluliselt arusaadavam kui toitainelisest koostisest lähtuv grupeerimine.

Lihasoovituse osas oli saadetud tagasiside vastuoluline. Ühest küljest soovitati punase liha tarbimissoovitust suurendada Põhjamaade raportis esitatud soovituseni (et eelkõige tagada piisav valkude saamine) ning teisest küljest rõhutada veelgi enam taimset päritolu toitute osakaalu suurendamise olulisust ja liha tarbimise vähendamist lähtuvalt nii tervise kui keskkonna kestlikkuse aspektidest. Eesti soovitused arvestavad lisaks tervisele ka keskkonna kestlikkust, kuid kindlasti ka seda, et kõik toitained oleksid toidust kätte saadud. 100–150 g on liha kogus, mis koos teistest toidugruppidest toitute mitmekesisel söömisel tagab kindlasti piisava koguse rauda, tsinki, B₁₂-vitamiini ja valke. Erinevalt Põhjamaade raportist on Eesti toidusoovituses modelleeritud toitainevajadusest (eelkõige raud, B₁₂-vitamiin) lähtuvalt ka koguselised soovitused linnuliha tarbimiseks. Selline kogus liha koos mitmekesise toitumisega ja üldiste toidusoovituste järgimisega tagab ka piisava valgukoguse. Lisaks loomset päritolu toitutele sisaldub valke kaunviljades, teraviljades ning pähklites. Sellest lähtuvalt ei ole liha tarbimissoovitusi muudetud. Taimset päritolu toitute osakaalu olulisust on dokumendis selgemalt rõhutatud.

Küsitati, miks ei ole käesolevas dokumendis varem kasutusel olnud alkoholi tarvitamise riskipiire. Alkohol ei ole eluks vajalik aine. Tervise seisukohast ei ole olemas riskivaba alkoholsete jookide tarvitamise taset, seetõttu ei ole kohane anda toitumissoovitustes alkoholi tarvitamise riskipiire. Neid käsitletakse alkoholitarvitamise ennetamise ning tervishoiu- ja sotsiaalteenuste juhistes.

Elukaare osas, vanemaealiste toitumist käsitlevas peatükis, lisati selgitus, keda käsitletakse riiklikes soovitustes vanemaealistena. Samuti on täiendatud mälumislihaste nõrkust ja hambaprobleeme ning maitsemeelt puudutavad käsitlused.

Liikumine ja uni

Vastavalt tulnud ettepanekule, on liikumine ja uni tehtud eraldi peatükkideks.

Lisaks tuli ettepanek käsitleda liikumise juures ka MET-ühikuid. Kuigi MET näitajad on teaduslikult täpse lähenemisega, on see antud materjali kontekstis liiga spetsiifiline ning ei toeta soovituste praktilist eesmärki. Käesolev trükis on suunatud praktiliseks kasutamiseks ning selle eesmärk on suunata liikumisele laiemalt, mitte keskenduda energiakulu täpsele kvantifitseerimisele. MET-väärtusi kasutatakse eelkõige akadeemilises kontekstis, kuid igapäevases praktikas on arusaadavam lähtuda lihtsatest intensiivsuse kirjeldustest (nt kerge või mõõdukas koormus), mistõttu ei ole MET materjali lisatud. Ühe võimaliku

treeningviisina lisati vastavalt tulnud ettepanekule soovitusesse ka info kõrgema intensiivsusega (HIIT) tegevustest.

Lisaks tehti ettepanek meetodiliste soovitude lisamiseks, kuidas liikumissoovitusi järgida. Seda teemat käsitletakse elanikkonnale mõeldud materjalis ning käesolevas soovitude raamatus seda ei täiendata.

Une peatükile tagasisidet ei esitatud.

Toidu ohutus

Toidu ohutuse koha pealt puudutas tagasiside eelkõige nitraatide, kukurbitatsiini, solaniini, arseeni, dioksiinide ja dioksiinilaadsete PCB-de täpsema käitluse lisamist.

Soovitatud muudatusi sisse ei viidud, sest käsitletud teemad on juba reguleeritud kehtivate piirnormide ja järelevalvega ning peatüki eesmärk on anda vaid lühike ja praktiline ülevaade riskidest ja nende maandamisest, mitte esitada põhjalikku teaduslikku käsitlust ainete omaduste kohta.

Söömist mõjutavad tegurid

Ettepanekuid ei esitatud.

Üldise tagasisidena toodi veel välja, et toidusoovituste käsitlemisel ei ole alati järgitud head teadustava, kuna allikate esitamisel ei tooda piisavalt esile vastuolulisi tulemusi, tõendite ebakindlust ega metodoloogilisi piiranguid ning rahvusvaheliste uuringute tulemusi ei tõlgendata piisavalt kontekstipõhiselt.

Eesti riiklikud soovitused tuginevad Põhjamaade soovitustel (NNR23), mis on üks maailma põhjalikumaid ja kaasaegsemaid teaduslikke ülevaateid toitumise valdkonnas. Nende koostamisse panustasid sajad rahvusvahelised eksperdid. Rahvusvaheline teadusüldsus peab NNR-i meetodikat toitumissoovituste kuldstandardiks, kuna see on koostatud range ja läbipaistva süsteemse ülevaate meetodil ning on vaba tööstuse huvide konfliktidest.