

A top-down view of a white plate filled with a variety of healthy foods. The plate contains two pieces of grilled fish with visible char marks, a portion of white rice, a serving of green peas, several whole baby carrots, and several florets of broccoli. There are also some sliced cherry tomatoes and a small amount of green leafy vegetables. The background is a solid light blue color.

Toituminine ja liikuminine

Kirjastanud ja koostanud
meditsiinikirjastus OÜ Lege Artis

Koostamist nõustanud
Arvo Mesikepp, Margus Viigimaa

Infomaterjal on mõeldud täiskasvanud
elanikele südamehaiguste ennetamiseks.

Kujundanud Karolin Disain OÜ

Rahastanud Eesti Haigekassa

Tasuta jagamiseks

ISBN 9985-9643-4-9
© OÜ Lege Artis

Vajadusel saate täiendavat infot ja nõu oma
perearstilt ja pereõelt või helistades
perearsti nõuandelefonile 1220.

lege artis



Südametervis tuleb õigest toitumisest ja regulaarsest liikumisest

Selleks et süda oleks terve, on vajalikud

- õige, südamesõbralik toitumine,
- regulaarne liikumine,
- vererõhu normis hoidmine,
- suitsetamise, alkoholi ja narkootiliste ainete vältimine.

Kõik need soovitused käivad käsikäes.



Südameseõbralik toitumine

Südameseõbralik toit mõjutab

- vere kolesteroolisisaldust,
- vererõhku,
- kehakaalu.

Peamised soovitused südameseõbralikuks toitumiseks

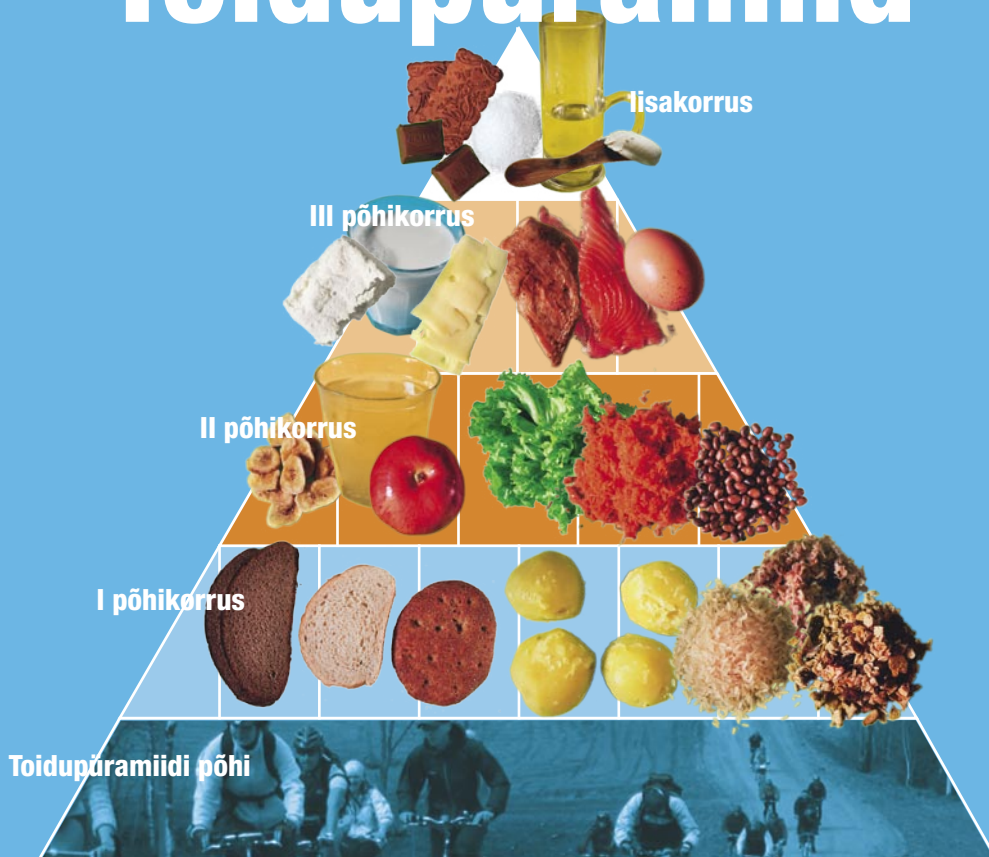
- Toituge mitmekülselt.
- Sööge toitu õiges koguses, et hoida optimaalset kehakaalu.
- Sööge rohkelt puu- ja köögivilja; piima ja piimatooteid; kala ja linnuliha.
- Valige väherasvased toiduained.
- Eelistage tervislikke toiduvalmistamise viise.
- Piirake maiustuste ja karastusjookide tarbimist.
- Kui pruugite alkoholi, siis tehke seda mõõdukalt.



Kuidas tagada optimaalne toitainete suhe päevamenüüs?

Enamasti on toidusoovitused kujutatud toidupüramiidina, millel on päevane soovitatav portsjonite arv. Portsjon on kindla kogusega toiduhulk, mille kaal sõltub energia- ja rasvasisaldusest. Erineva energiavajadusega inimestel on soovituslik portsjonite hulk päevas erinev. Toidupüramiidis (vt järgmine lk) antakse soovitused minimaalsete ja maksimaalsete portsjonite kohta. Õige portsjonite hulk lähtub sinu energiavajadusest. Pea nõu menüü suhtes oma perearstiga.

Toidupüramiid



Toidupüramiidi põhi

Kehaline aktiivsus ja normaalse kehakaalu säilitamine kuuluvad lahutamatu tervisliku toitumise juurde.

I põhikorrus

Teraviljasaadused ja kartul
8–13 portsjonit päevas

Nende osakaal peab päevasest menüüst moodustama kõige suurema osa.

8–13 portsjonist peab moodustama:

- **leib, sepik** 4–7 portsjonit
1 portsjon on 30 g
- **kartul** 2–3 portsjonit
1 portsjon on 90 g
- **teised teraviljatooted:**
puder, makaronid, helbed
2–3 portsjonit
1 portsjon on 1 dl

Eelistama peaks täisterajahust tooteid, sest need sisaldavad hulgaliselt vajalikke kiudaineid ja vitamiine. Peenleiba ja saia ei tohiks süüa üle 1 portsjoni päevas.

II põhikorrus

Puuviljad ja marjad 2–4 portsjonit päevas

1 portsjon on 1 puuvili (100 g) või 2 dl marju või 2 dl puuviljamahla või 15 g kuivatatud puuvilju ja marju.

Puuviljades on rohkesti vitamiine ja need on ka puuviljasuhkru allikad.

Värsked puuviljad annavad vähem energiat kui kuivatatud, sellepärast on nende soovitatavad kogused suuremad.

Köögiviljad ja kaunviljad 3–5 portsjonit päevas

1 portsjon on 100 g köögivilju toorena või keedetult või 200 g köögiviljamahla või 30 g kuivatatud kaunvilja.

Köögiviljad annavad vähe energiat, kuid nendest saab organism mineraalaineid, mikroelemente ja vitamiine ning rohkesti kiudaineid. Seetõttu sobivad köögiviljad iga toidukorra juurde.

III põhikorrus

Piim ja piimatooted 2–4 portsjonit päevas

1 portsjon on 1 klaas väherasvast piima, jogurtit või keefirit, ½ klaasi täispiima, 50 g 10% kohvikoort või 100 g lahjat kohupiima või 50 g magusat kohupiimakreemi või 50 g piimajäätist või 20 g juustu.

Piimasaadustest saab organism kuni 75% vajaminevast kaltsiumist ja hulga kaltsiumi omastamiseks vajalikku D-vitamiini. Südametervise seisukohast on eelistatuim väherasvane piim.

Liha, kala, muna 2–4 portsjonit päevas

1 portsjon on 50 g väherasvast liha või 2 viinerit või 3 viilu vorsti või 50 g maksapasteeti või 50 g kalafileed või 100 g räime või 25 g soolakala või kalakonservi või 1 muna.

Liha ei pea sööma iga päev, selle võib asendada kala või munaga. Nendest toiduainetest saab organism kätte valkude tootmiseks vajalikud asendamatud aminohapped, mida teistest allikatest on raskem kätte saada. Vältima peaks silmaga nähtavat rasva.

Kala sisaldab hulgaliselt oomega-3-rasvhappeid, mis on tervise seisukohalt parim rasvhape.

Lisakorrus

Suhkur, maiustused 2–4 portsjonit päevas

1 portsjon on 2 tl suhkrut, mett või moosi või 2 küpsist või 10 g šokolaadi või 150 g limonaadi.

Karastusjookide tarbimisega kaasneb liigse energia saamine ja selle tõttu suureneb kehakaal ning sageneb rasvumine. Maiustustest on südamele parim eelistada tumedat šokolaadi.

Lisatavad toidurasvad 3–5 portsjonit päevas

1 portsjon on 1 tl (5 g) rasva, võid, õli või 2 tl (10 g) väherasvast margariini või 10 g pähkleid või seemneid. Kasulik on osa rasvainete portsjonid valida pähkliportsjonitena.

Määrderasvadena soovitatakse kasutada nn pehmeid võisid ehk või-taimerasva segusid, vähem margariini. Margariinid sisaldavad transhappeid ja on kahjulikumad kui mõõdukas koguses naturaalne loomne rasv. Salatites on soovitatav kasutada külmpressitud õli ja praadimiseks puhastatud ehk rafineeritud õli.

Miks on oluline just puu- ja köögiviljade tarbimine?

Ligikaudu kolmandik südame- ja veresoonkonnahaigustest on seostatav tasakaalustamata toitumisega. Eesti elanikud söövad kõige vähem puu- ja köögivilju, võrreldes Põhjamaade ja teiste Balti riikidega. Samal ajal on Eesti südamehaigustesse suremuselt juhtpositsioonil nii Euroopas kui kogu maailmas.

Aedvilja tarbimine vähemalt 5 portsjonit päevas vähendab krooniliste haiguste riski koguni 20%.

Puuviljad, marjad ja köögiviljad

- vähendavad riski haigestuda südamehaigustesse ja vähkkasvajatesse;

- on kasulikud luude, hammaste ja igemete tervisele;
- soodustavad seedimist ja tasakaalustavad toitu, vähendades sellega ülekaalu ohtu;
- on kasulikud naha ja silmade tervisele;
- aitavad hoida mälu toonus.

Puu- ja köögiviljades ning marjades on parim vitamiinide, mineraalainete ja antioksidantide ning teiste bioaktiivsete ainete vahekord, mida ei ole võimalik asendada vitamiinilisanditega.





Kas toidupüramiidi kuulub ka alkohol?

Vaatamata sellele, et alkohol on samuti toiduaine, see toidupüramiidi ei sobi, sest toidupüramiidis on igapäevaseks tarvitamiseks soovitatavad toiduained.

Alkoholi tarvitamine peab olema minimaalne, sest alkohol on väga energiarikas, alkohol tekitab sõltuvust ja kahjustab südant ning teisi elundeid.

Mida teeb südamele alkohol?

Sage ja rohke alkoholitarvitamine koormab südant, tõstab vererõhku ja suurendab kehakaalu. Südame seisukohast on kõige turvalisem kasutada alkoholi harva ja korraga väikestes kogustes. Naised ei tohiks tarvitada üle ühe, mehed üle kahe napsu päevas.

1 naps = 12 cl veini või 4 cl viina või väike pudel lahjat õlut.

Taldrikureegel

Lõunasöögitaldriku täitmise reegel:

pool + veerand + veerand

- pool taldrikut köögivilja toorelt, küpsetatult, keedetult või marineeritult
- veerand taldrikut kas kartuleid, makarone või riisi
- veerand taldrikut kala- või kanaliha või muud südamesõbraliku valmistamisviisiga liha

Kui põhitoiduks on vormiroog, pitsa vm valmistoit, siis täidetakse pool taldrikust köögiviljaga ja pool põhirooga.

Toidu kõrvale sobib joogiks vesi, aga ka väherasvane piim, hapupiim või mahl. Hea on toidukorda täiendada paari viilu vähesoolase rukkileivaga. Leivale ei ole vaja midagi peale määrada või kui, siis väherasvast määrdemargariini või määrdemuustu (rasva alla 17%).

Parim magustoit on marjad ja puuviljad või nendest valmistatud magustoit.



Milline peab olema igapäevane toidulaud?

- **200 g puuvilju ja marju.** Kasuta magustoitude valmistamisel võimalikult palju puuvilju ja marju, eelistatult värskelt, aga head on ka külmutatud marjad ja kompotid.
- **Umbes 300 g köögivilju.** Pool köögivilja on soovitatav tarbida toorelt. Värvilisi köögivilju (paprika, hernes) võib lisada toiduvalmistamisel põhiroale, riisile ja makaronitoidudele.
- **Täisteratooted: leib, pudrud, makaronitooted, riis, müsli jm.** Rukkileib on tervislikum saiaist. Teraviljatoodete puhul eelista täisteratooteid.
- **Lahjad piimatooted (pett, kuni 2,5% piim ja keefir, kuni 4% kohupiim, lahja juust – rasva kuivaines kuni 20%).**
- **Taimseid rasvu või toiduõli 2 teelusikatäit.** Toiduvalmistamisel eelista tahketele rasvadele – võile, margariinile ja searasvale – taimeõli.
- **Eelista nahata linnuliha või ilma nähtava rasvata liha.** Lindude nahk on rasva- ja kolesteroolirikas,

seetõttu eemalda nahk enne tarbimist. Valiku tegemisel arvesta seda, et eelistatuim on kala, seejärel linnuliha ja alles viimastena veise- ja sealih.

- **Kala söö vähemalt kaks korda nädalas.**
- **Muna soovitatav päevane kogus ½–1 portsjonit ehk ½–1 muna, nädalas 3–4 portsjonit.**

Toiduvalmistamisel eelista viise, mis ei nõua rohkelt rasva lisamist: hautamist, grillimist, aurutamist ning teflonpannil, fooliumis, küpsetuskotis või küpsetuspaberil küpsetamist.

Piira koore kasutamist. Joo kohvi ja teed suhkruta.

Salatikastme valikul eelista hapukoore ja majoneesi baasil valmistatud kastmetele kas väikeses koguses õlikastet või väherasvasest jogurtist või mahlast valmistatud kastet.

Mida peab teadma lisaks mitmekülgsele toitumisele?

Piira soola tarbimist.

Soovitav soola kogus on ööpäevas 5 g (täiskasvanul). Arvesta, et suur osa toiduainetest, nt leib, juust, konserveeritud toiduained, sisaldavad soola, mistõttu toidule lisatava soola hulk peab olema väiksem kui 5 g.

Soola liig toidus on kõrge vererõhu soodumusega inimestele ohtlik selles sisalduva naatriumi tõttu, kuna naatriumi liig tõstab vererõhku, suurendab südameinfarkti ohtu, põhjustab liigse vedeliku kogunemist organismi ja tursete teket, soodustab luustiku hõrenemist, ägestab astmat jm.

Näiteks pansoolas on osa naatriumi asendatud magneesiumiga – seetõttu on pansoolad eelistatud.

Maitseainetest ja ürtidest vali soolata variandid.

Loomse rasva liig toidus pole tervisele hea.

Loomsed rasvad suurendavad vere kolesteroolisisaldust. Nende rohke tarbimine suurendab haigestumist südame- ja veresoonehaigustesse, teatud vähivormidesse ja suhkruhaigusesse. Kui loomse rasva hulka vähendada ja kasutada õlisid, siis enamasti vere kolesteroolisisaldus väheneb.

Mida peab teadma kolesteroolist?

Kolesterool on aine, mida saadakse toidust, kuid seda tekib ka organismis, peamiselt maksas.

Kolesterool on vajalik igapäevaseks elutegevuseks. Kui seda ei saa piisavalt toiduga, siis suureneb selle teke organismis. Kui aga seda on liigselt,

siis tekivad tõsised tervisehäired – veresoonte lubjastumine ehk ateroskleroos. Mida väiksem on vere kolesteroolisisaldus, seda väiksem on südamehaiguste tekke risk.

Mis põhjustab vere suurt kolesteroolisisaldust?

Peamised kolesterooli kuhjumist põhjustavad tegurid on

- tasakaalustamata toiduvalik,
- liigne loomsete rasvade (kõva rasv) tarbimine,
- kannukohvi liigne joomine (üle 4 tassi päevas),
- suitsetamine,

- liigne alkoholipruukimine,
- väheliikuv eluviis,
- liigne kehakaal.

Harva võib suur kolesteroolisisaldus olla pärilik. Sellisel juhul on tegemist haigusega, mis allub raskesti dieetravile ning mille ravi saab määrata vaid arst.



Kas vere kolesteroolisisaldust on vaja määrata?

Kõik täiskasvanud peavad teadma oma vere kolesteroolisisaldust. Kui kolesteroolinäit on normis, tuleb korduv määramine teha kahe kuni viie aasta pärast.

Kontrolli oma kolesterooli vähemalt kord aastas:

- kui see on üle 5,0 millimooli liitris;
- kui sul on kõrgenenud vererõhk;

- kui sa suitsetad;
- kui sinu perekonnas on alla 55 eluaasta vanuses olnud südame-, ajuinfarkti või äkksurma juhte;
- kui sinu perekonnas esineb kolesteroolisisalduse suurenemist või suhkurtõbe.

Kolesteroolisisalduse määrab sinu perearst ning tema annab ka soovitused dieedi ja eluviisi tervislikumaks muutmiseks.

Milline on normaalne kolesteroolinäit?

Soovitatav kolesteroolinäit on alla 5,0 millimooli liitris. Südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise risk suureneb oluliselt, kui kolesteroolisisaldus on üle 6,0 millimooli liitris.

Hea kolesterooli soovitatav sisaldus veres on üle 1,0 millimooli liitris. Hea kolesterool kaitseb südant ja veresooni. Selle sisaldus on suurem inimestel, kes on kehaliselt aktiivsed ja liiguvad regulaarselt.



Mida annab regulaarne liikumine?

Regulaarne kehaline koormus

- vähendab südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ohtu, muutes südame ja veresoonkonna ning lihaste töö tõhusamaks;
- vähendab luuhõrenemise ohtu;
- vähendab suhkurtõve riski, kuna suhkruainevahetus paraneb;

- reguleerib kehakaalu, kuna energiakulu suureneb ja rasvade ainevahetus paraneb;
- langetab vererõhku;
- parandab enesetunnet;
- maandab stressi.

Kui palju on vaja liikuda?

Liikuma peab iga päev vähemalt 30 minutit. Siia hulka kuuluvad nii jalgsi käimine ja jalutamine kui ka tervisesport. Sobiva koormuse südamele ja

vereringele annab näiteks kiire käimine vähemalt 30 minutit iga päev või 2–3 korda nädalas 1 tund korraga.



Millist liikumist eelistada?

Südametervise seisukohast on vastupidavusharjutused tähtsamad kui jõuharjutused.

Oluline on mõõduka intensiivsusega katkematu tegevus – käimine, jooksmine, suusatamine, sõudmine, ujumine, aeroobika, tantsimine, jalgrattasõit.

Vastupidavusharjutused tugevdavad südamelihast, parandavad vereringet ja kiirendavad ainevahetust, mis

on kõige laiemas mõistes hea enesetunde aluseks. Liikumisel varustab süda ja veresoonkond kõiki lihaseid ja elundeid hapniku ja toitainetega märksa aktiivsemalt kui rahuolekus, tänu sellele paraneb elundite töö ja väljutatakse kiiremini jääkprodukte.

Jõuharjutuste tulemusel suureneb küll lihaste mass, aga üldist vastupidavust ei arene.

Et liikumine oleks tõhus ja nauditav

- Vali endale kõige meelepärasem liikumise vorm.
- Alusta väikeste koormustega.
- Liigu regulaarselt samadel nädalapäevadel või kellaaegadel – see aitab järjepidevusele kaasa.
- Kanna mugavaid riideid ja jalanõusid.
- Vali jõukohane koormus.



- Kui liigesed valutavad, võib sobida ujumine ja vesivõimlemine.
- Harrasta aiatööd, koristamist, tantsimist, lume rookimist jm.
- Sõida jalgrattaga, jookse, harrasta sportmänge, suusata.
- Tee harjutusi 3–5 min korraga, kuid 5–6 korda päevas.

Milline on optimaalne treeningukoormus?

Koormuse sobivust saad ise määrata, arvestades maksimaalset pulsisagedust. Seda saab arvutada järgmise valemi abil:

**maksimaalne pulsisagedus =
220 – vanus aastates**

Näiteks 50aastasel inimesel: $220 - 50 = 170$ korda minutis.

Südamele on kasulik, kui liigud või spordid kogu treeningu vältel mõõduka

intensiivsusega, mis on 60–70% maksimaalsest pulsisagedusest. Treeningu lõppedes peaks treeningueelne pulsisagedus taastuma kuni 10 minuti jooksul. Optimaalse treeningukoormuse rakendamist on õige arutada koos oma perearstiga.

Näiteks 50aastasel inimesel: $60\% 170\text{st}$ (maksimaalne pulsisagedus): $170 \times 60 : 100 = 102$, st 100–115 korda minutis.

Pulssi saab igaüks mõõta, vajutades keskmise sõrme ja nimetissõrme otsaga kas arterile randme pöidlalpoolsel siseküljel või kaelaarterile, loendades 1 minuti jooksul sõrmede all tuntavad löögid. Loenduriga läheb mõõtmine hõlpsamalt ja ka tulemus on täpsem.

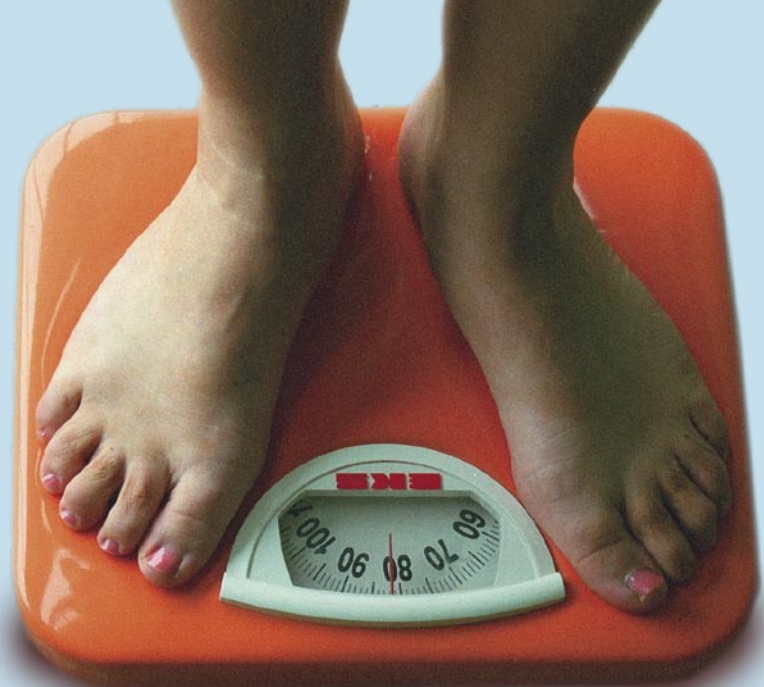
Ainult regulaarsus suurendab südame töövoimet, aitab sinu enesetunnet hoida ja lõõgastab ning parandab ka meeleolu. Tea, et liikumine **aitab hoida kehakaalu kontrolli all, ergutab ainevahetust, mõjutab soodsalt vererõhku, vere kolesteroolisisaldust ja veresuhkru tasakaalu.**

Liikumisest saadakse rohkem kasu, kui sellega kulutatakse 1500–2000 kcal energiat nädalas.

Näiteks pool tundi reibast kõndimist 75 kg kaaluval inimesel kulutab 150 kcal, nädalas $7 \times 150 = 1050$ kcal.

Kehakaalu hindamiseks ja optimaalse toidukoguse valikuks kasuta kaaluindeksit e kehamassiindeksit e KMI-d.

Kaaluindeks saadakse kehakaalu ja pikkuse ruudu suhte põhjal.



KMI:

- | | |
|--------------------------|---|
| 19–25 kg/m ² | normaalne |
| 26–27 kg/m ² | kerge ülekaal, võib mõnel juhul põhjustada tervisehäireid |
| 27–30 kg/m ² | tugev ülekaalulisus, terviseprobleemid |
| üle 30 kg/m ² | rasvumine, tõsised terviseprobleemid |

Küsitlen ennast	JAH EI
ma sünn enamasti väherasvast toitu	
ma sünn vähesoolaseid toite	
ma sünn iga päev köögivilju, puuvilju, marju	
ma sünn harva rasvaseid kooke ja saiakesi	
ma kasutan toidu valmistamisel toiduõli	
ma liigun iga päev vähemalt pool tundi	
ma ei suitseta	
ma ei joo alkoholi ülemäära	
ma puhkan ja lõõgastun küllaldaselt	
ma olen tavaliselt heas meeleolus	
ma oskan stressiga toime tulla	
ma tean oma vere kolesteroolinäitu	
ma tean oma vererõhunäitu	
minu kehakaal on normis	

Mida rohkem on jah-vastuseid, seda parem on südamele. Ei-vastused näitavad, mida saaks muuta paremaks. Kõike ei tarvitse muuta kohe ja korraga. Alustada tasuks sellest, mis tundub kõige lihtsam.

Kas ma olen oma südame vastu hea?

Mida räägivad arvud minu südame tervisest?

	Soovitav näit
pulss	rahuolekus kuni 80 lööki/min
vererõhk	alla 130/85 mm Hg
kolesterool	alla 5,0 mmol/l
veresuhkur	alla 5,5 mmol/l
vöökoha ümbermõõt	naistel alla 88 cm meestel alla 104 cm
kaal	kaaluindeks* 19–25

$$*kaaluindeks = \frac{\text{kaal (kg)}}{\text{pikkus (m)} \times \text{pikkus (m)}}$$

- Tasub teada oma vererõhu-, kolesterooli- ja veresuhkrunäitu.
- Silma tasub peal hoida kehakaalul ja vööümbermõõdul.
- Rasvapolster vöökohal on veel halvem kui puusadel.

Selleks et süda oleks terve, on vaja regulaarselt liikuda ja mitmekülgsest toituda!

Mida annab regulaarne liikumine?

Regulaarne kehaline koormus

- vähendab südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ohtu, muutes südame ja veresoonkonna ning lihaste töö tõhusamaks
- vähendab luuhõrenemise ohtu
- vähendab suhkurtõve riski, kuna suhkruainevahetus paraneb
- reguleerib kehakaalu, kuna energiakulu suureneb ja rasvade ainevahetus paraneb
- langetab vererõhku
- parandab enesetunnet
- maandab stressi

Milline peab olema igapäevane toidulaud?

- vähemalt 200 g puuvilju ja marju
- vähemalt 300 g köögivilju
- piisavalt jämejahu- ja täisteratooteid: leib, pudrud, riis, müsli jm
- lahjad piimatooted (pett, kuni 2,5% piim ja keefir, kuni 4% kohupiim, lahja juust – rasva kuivaines kuni 20%)
- taimsed rasvad või toiduõli
- eelistatult nahata linnuliha või ilma nähtava rasvata liha
- kala vähemalt kaks korda nädalas