

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Eesti rahva toidueelistused

Rahvastiku toitumise uuring 2014

Eha Nurk

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Rahvastiku toitumise uuring - eesmärk

usaldusväärsete ja põhjalike toitumist ja toidu koostist käsitlevate andmete kogumine

- andmed üksikisiku täpsusega
- üldistatav riskihindamise teostamiseks
 - tasakaalustamata toitumine
 - toiduohutus
- muutused üle aja
- kaasatus Euroopa Toiduohutusameti hinnangutesse
- võrreldavus teiste Euroopa riikidega
- erinevaid vajadusi katvad sekkumismeetmed
- teadustöö

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Rahvastiku toitumise uuring - ajakava

- 2007 - algas kavandamine
- 2011-2012 katseuuringu ettevalmistamine
- 2012 - katseuuringu välitööd
- 2013 - põhiuuringu ettevalmistamine
- 2013-2015 - põhiuuringu välitööd ja jooksev andmete kvaliteedikontroll
- 2015-2016 - andmete puhastamine
- 2016 - andmete kodeerimine FoodEx2 järgi
- 2016-... - andmete analüüs ja publikatsioonid
- 2017 - standardtabelid TSTUA-s
- 2017 - uuringu raport
- 2018 - uue uuringu kavandamine

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Metoodika I

- Esinduslik kihitatud juhuvalim
 - vanus, sugu, rahvus, elukoht
- Neli aastaega ja seitse nädalapäeva
- Lühiajaline toitumine
- Kaks 24 h küsitlust kahel mittejärjestikusel päeval, u kahepäevase vahetusega
 - terviklik toitumine (sh väljaspool kodu, joogivesi, toidulisandid)
 - toidupäevik (<10 a) & meenusmeetod (>11 a)
 - CAPI meetod (*computer assisted personal interview*)
 - NutriData pro
- Toiduohutus
 - kaubamärk, rikastamine, tootmis-, valmistus- ja säilitusviisid, kasutatud pakkematerjalid

Kella-aeg	Soomise koht Kodu: lasteaed/ kool: toitlustus- utus; mujal (palun täpsustage).	Toit või jook	Toidu või joogi kirjeldus Toote täpne nimetus (tootja ja kaubamärk), rasvasisaldus, kvalitatiivne info, tootmise/kasvatamise viis, toidu valmistamise/tootmise koht, päritolu, pakkematerjal, säilitusmeetod ja esmane valmistusmeetod, valmistamisviis enne tarbimist, valmistusaste/riskantne komponent, söödud osa, rikastamine, lisaained, lõhna- ja maitseained.	Tarbitud kogus Piidi number ja taht, mahumoot (nt, 2 dl, 1 supilusikatäis) või kaal grammides.
7.45	Kodu	Sal	Kirde sai: Leibur: Eesti: killekott	1 viil
		Margariin	Voimix margariin 80%; Soome: karbis: rikastamiseks lisatud vitamiini A, D, E; Lisaained: happesuse regulaatorid (naatriumkarbonaadid, sidrunhape), toiduvärv (betakaroteen), emulgatorid (rasvhapete mono- ja diglütseriidid, sojaletsiin).	Piit 10-B
		Moos	Salvest maasikamaos Meie Mari: Eesti: klaas, metallist kaanega: lisatud suhkruga: konserveeritud, lisaained: E440, E330	Piit 12-C, ½
		Tee	Lipton Yellow Label Tea; Poola: paber; kuivatatud	Piit 2-D
		Suhkur	Dan Sukker valge kristallsuhkur; Taani: paber	2 tl
		Puuviija mahl	Pölsamaa õunamahl 100%; Eesti: kartong-plast (tetrapakis); pastoreeritud	Piit 1-B, ¼ klaasi
10.00	Lasteaed	Õun	Isesavatatud: kooreta; sidameta; toores	1 väike õun

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Metoodika II

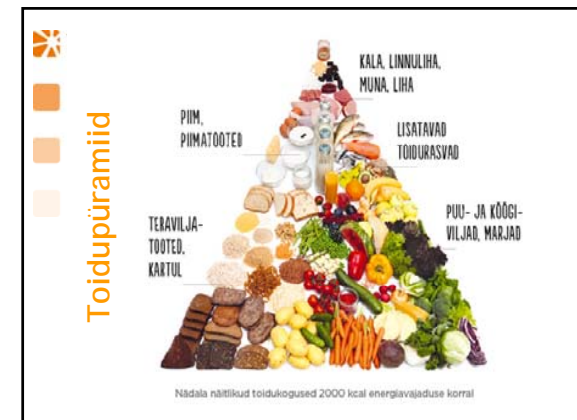
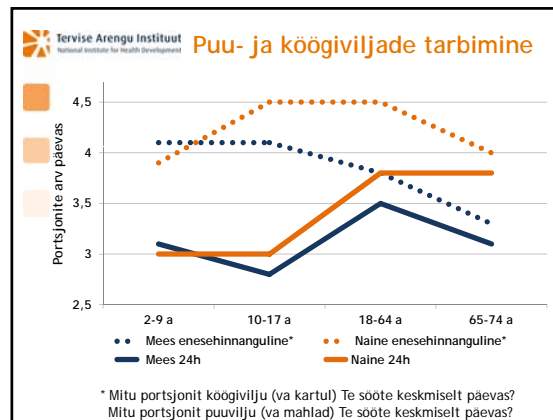
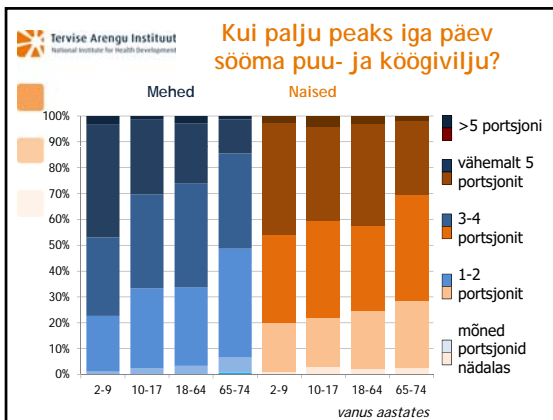
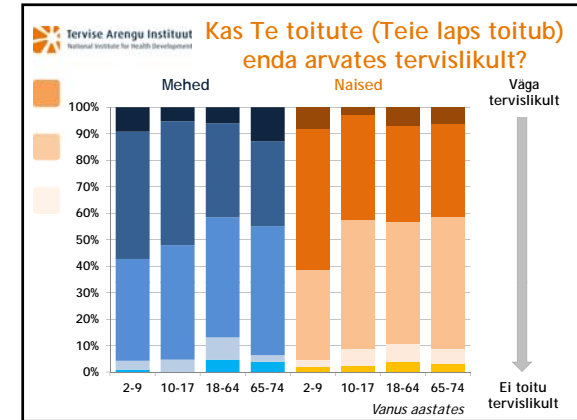
- Pikaajaline toitumine
- Toidu tarbimise sagedusküsimustik
 - >200 toitu või toiduainet
 - hooajalisus
 - tarbimise sagedus
 - tüüpiline tarbimiskogus
- Toitainete omastamist mõjutavad elustiili tegurid:
 - keheline aktiivsus
 - suitsetamine
- Sotsiaal-demograafilised näitajad
- Antropomeetrilised näitajad

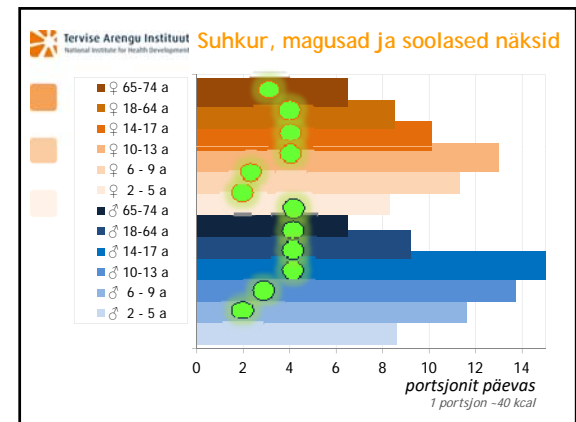
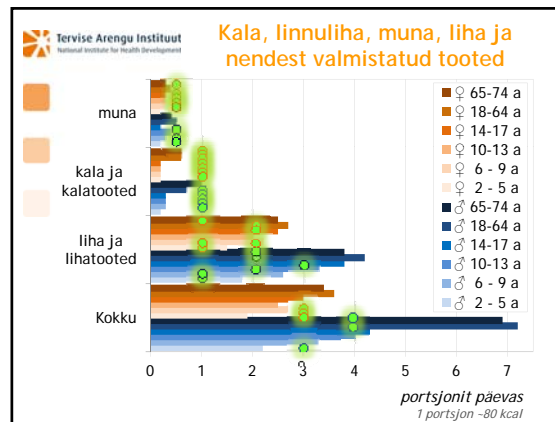
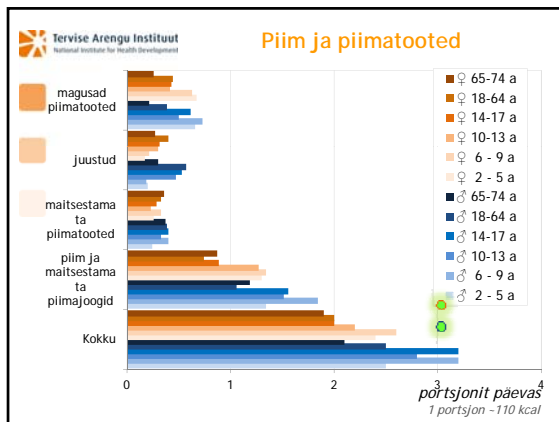
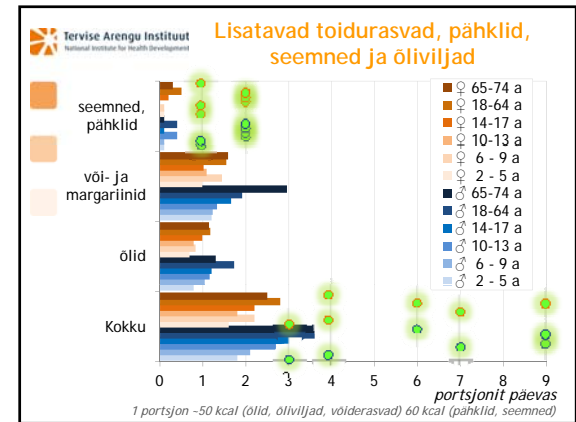
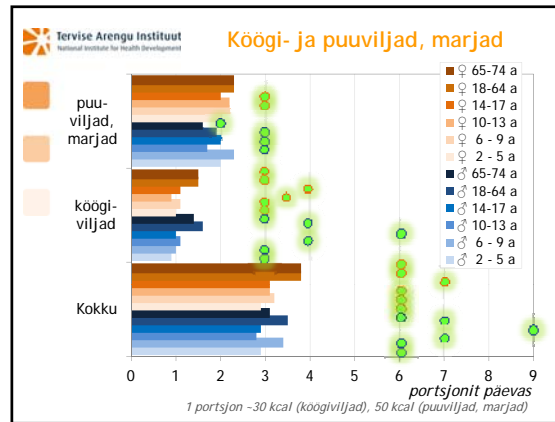
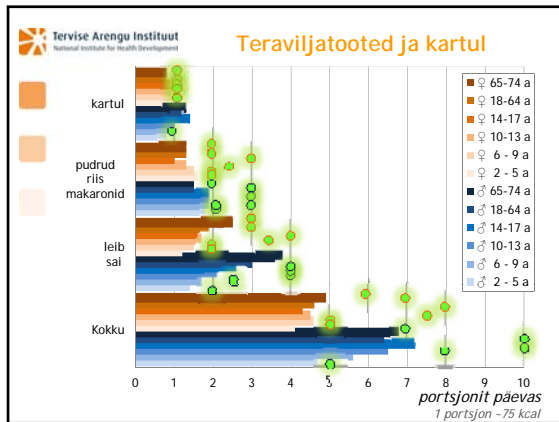
4. PUUVILJAD
 Vastake kas ühe kuu või ühe nädala kohta ning ärge unustage märkida kogust ühe päeva kohta.
 Hooajaliste viljade tarbimisel täpsustage mitme nädala kohta aastas selline tarbimissagedus kehtib.
 Arvestage nii värskelt söödud, kuumtöödeldud, külmutatud kui ka toidu koostises olevad puuviljad.
 • „toos“ tähendab tikutoosi suurust ja paksust tükki

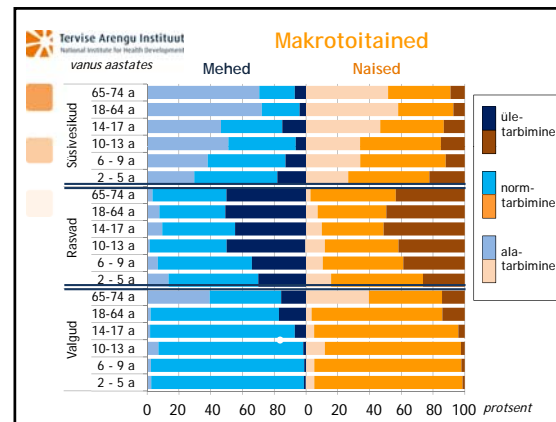
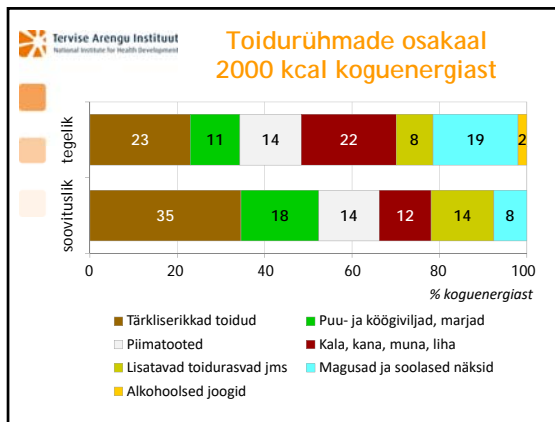
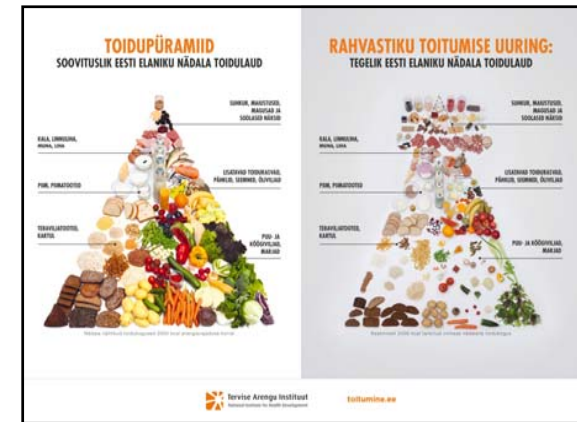
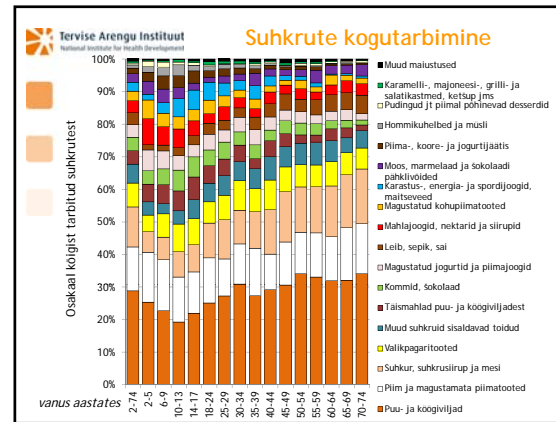
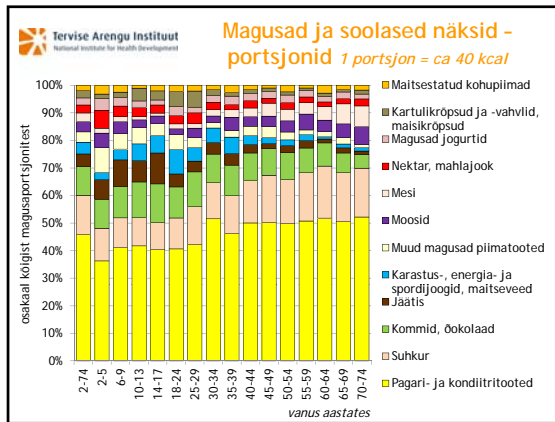
	Nädalate arv hooajaliselt	Päeva kuus			Päeva nädalas							Kogus ühe päeva kohta		
		<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6	7	½	1	2	3+
Õun	□ 52	□	□	□	□	□	□	□	√ tk	□	□	□	□	□
Sidrun	√	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Arbuus, melon (puhastatult)	□ 8	□	□	□	□	√	□	□	□	□	□	□	□	□

Valimi jaotus ja osalusprotsent

Vanus	Eesmärk	Kutsed	Osalejad	Löplik osalus	
N					
3-11 k	520	1 057	535	504 (+5)	47,7
+ imetavad emad	-400		399	379	
1-2 a	831	635	294	268 (+5)	42,2
3-10 a	1 109	1 732	892	806 (+10)	46,5
11-17 a	791	924	350	300 (+15)	32,5
18-64 a	4 989	7 812	2 442	2 124 (+70)	27,2
65-74 a	801	1 771	593	525 (+15)	29,6
Kokku	9 041+400	13 931	5 106+399	4 527+379 = 4 906 (+120)	32,5







Vitamiinid

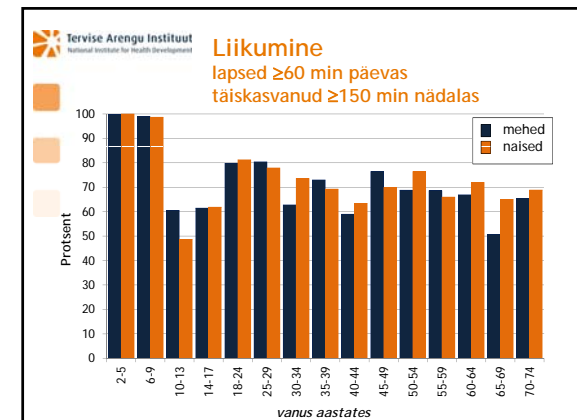
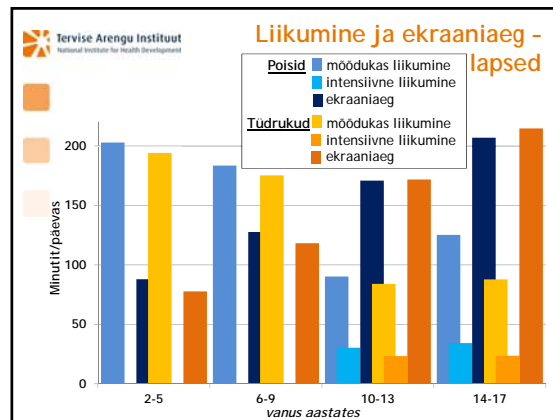
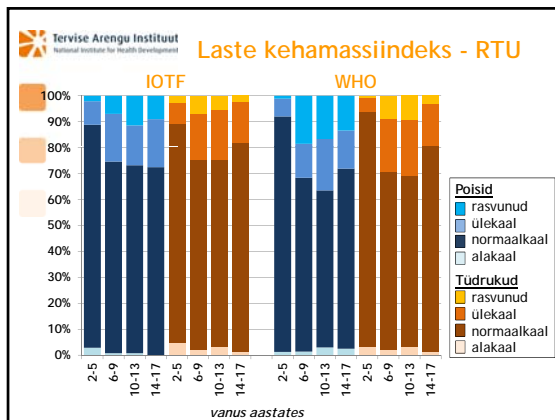
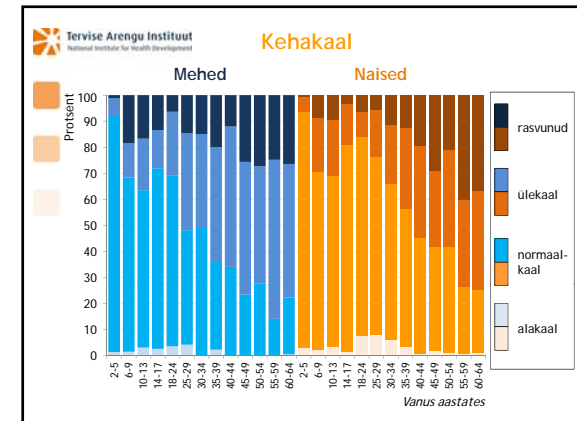
	2-9 a	10-17 a	18-64 a	65+ a
Vitamiin A, RE	♂ ↑	♀ ⊕	♂ ⊕	♀ ⊕
Vitamiin D, µg	↓↓↓	↓↓↓	↓↓↓	↓↓↓
Vitamiin E, mg	⊕	⊕	⊕	⊕
Vitamiin B1 (tiamiin), mg	⊕	⊕	↓	↓
Vitamiin B2 (riboflaviin), mg	⊕	⊕	↓	↓
Vitamiin B3 (niatsiin), NE	↑↑	↑	↑	↑
Vitamiin B6, mg	↑	⊕	↓	⊕
Vitamiin B9 (folaadid), µg	↑	↑	↓↓↓	↓↓↓
Vitamiin B12, µg	↑↑↑↑	↑↑↑	↑	↑
Vitamiin C, mg	↑↑	↑↑	⊕	⊕

Mineraalained

	2-9 a		10-17 a		18-64 a		65+ a	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Naatrium, mg	?	?	?	?	?	?	?	?
Kaltsium, mg	☺	☺	☺	↓	☺	↓	☺	↓
Kaalium, g	↑	↑	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Magneesium, mg	↑	☺	↓	↓	☺	☺	↓	☺
Fosfor, mg	↑↑	↑↑	↑↑	↑	↑↑	↑↑	↑↑	↑
Raud, mg	☺	☺	☺	↓	↑	☺	☺	☺
Tsink, mg	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Vask, mg	↑↑	↑↑	↑	☺	↑	↑	↑	
Jood, µg	☺	☺	☺	↓	☺	↓	☺	↓
Seleen, µg	↑	☺	☺	↓	↑	↓	☺	↓

Soovitused

Toidurühm	Soovitus
Puuviljad	↑
Köögiviljad	↑↑↑
Kartul	↑
Täisteratooted	↑↑
Maitsestatamata piimatooted ja juust	↑↑
Kala	↑↑↑
Liha ja lihatooted	↓↓↓
Muna	↑↑
Pähklid-seemned	↑↑↑↑
Õli ja õliviljad	↑↑↑↑
Suhkur, magusad ja soolased näksid	↓↓↓↓



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Kokkuvõte

- Üleliigne kehakaal kasvab vanusega → 86% 55-59 a mehed
- Soodustavad elustiili näitajad RTU põhjal:
 - Vähenenud liikumine ja lastel liigne ekraaniaeg
 - Köögiviljade vähenenud tarbimine
 - Täisteratoodete vähenenud tarbimine
 - Polüküllastumata rasvhapete vähenenud tarbimine
 - Liigne liha- ja lihatoodete tarbimine
 - Ülemäärane magusa tarbimine

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Tervisliku toitumise põhimõtted

- **Vastavus vajadusele** - toiduenergia tasakaal päevase energiakuluga
- **Tasakaalustatud** - toidud erinevatest toidurühmadest optimaalses vahekorras:
 - Puu- ja köögiviljad ning tärkliise- ja teraviljarikkad toidud enamuses
 - Valgurikkad toidud ja õliviljad väiksemas koguses, kuid regulaarselt
 - Rasva-, soola- ja suhkrurikkaid toite harva
- **Mitmekehisus** - igapäevaselt erinevad toidud erinevatest toidurühmadest
- **Mõõdukus**
- **Vähe töödeldud toit**
- **Keskonnasäästlikkus ja jätkusuutlikkus**

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

toitumine.ee

Usaldusväärne info tervislikust toitumisest

Kuidas tervislikult toituda

Soovitused tervislikuks toitumiseks

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

www.nutridata.ee

Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Täna kuulamast!
eha.nurk@tai.ee