

## Toitumisnõustamine aitab paremini mõista geenide ja keskkonna mõju tervisele ja kehakaalule.

OÜ Sports Gene geenitestid annavad võimaluse analüüsida enda sportimist, toitumist ja und puudutavaid geneetilisi eeldusi. Kuid saadud teadmiste praktiliseks kasutamiseks peab lisaks geenidele kindlasti arvestama ka inimese tervisenäitajaid, kaalunumbrit, senist toitumist, füüsilist aktiivsust, stressiga toimetulekut jm. Seetõttu saab juba mitmendat aastat meilt koos geenitestiga tellida ka toitumisnõustamise. Senine vastukaja on olnud positiivne ning nõustamist sisaldavate pakettide tellimise osakaal on oluliselt suurenenud.



Toitumisnõustamise käigus saab geneetiliste eelduste, terviseandmete ja toitumispäeviku põhjal anda praktilisi soovitusi, mis aitavad kliendil saavutada tema enda seatud eesmärgi, olgu selleks siis teadmiste avardamine, kehakaalu reguleerimine või tervist toetava elustiili juurutamine.

Üks levinumaid toitumisnõustaja poole pöördumise põhjuseid on liigne kehakaal ja sellest tingitud tervisemured. Kuigi nõustaja aitab kokku panna individuaalse, inimese eeldusi ja eelistusi arvestava toitumiskava, sõltub selle rakendamine siiski eelkõige nõustatavast endast. Aeg-ajalt esineb ka keerulisemaid juhtumeid, kus ainult toitumisnõustaja pädevusest ei piisa ning kaasata tuleb kas eriarst või toitumisterapeut. Mõnikord piisab teabe jagamisest ja lihtsatest soovitustest ning tervis ja kehakaal normaliseeruvad juba pärast väikeste muudatuste tegemist. Keha vajab normaalseks toimimiseks piisavalt energiat ja

toitaineid ega tohi minna säästurežiimile, kuna siis ainevahetus aeglustub ja kaalulangus peatub. Seetõttu võib liiga napp päevane toidukogus või äärmiselt ühekülgne toitumine kehakaalu langetamise asemel seda hoopis säilitada või isegi suurendada. Kalorite lugemisest olulisem on see, et ühe ja sama kalorite hulga, kuid erinevaid süsivesikuid ja rasvu sisaldavad toidud mõjuvad kehale täiesti erinevalt (nt. rafineeritud ehk valgest jahust tooteid tarbides kehakaal tõuseb, täisteratooteid tarbides aga langeb).

Võtame näiteks kliendi, kellel esineb geenitesti tulemuste põhjal kehakaalu suurenemise risk süsivesikute ületarbimise korral ning täiskõhutunde tekkimine võtab aega. Toitumise osas tuleb sellisel juhul kindlasti vältida veresuhkru taseme suuri kõikumisi – tagada regulaarsed toidukorrad ning jälgida, et ühel toidukorral ei tarbitaks liiga palju süsivesikurikkaid toiduaineid. Kehakaalu langetamise ja veresuhkruga seoses on paljudele juba tuttav mõiste *glükeemiline indeks (GI)*, mis näitab vere glükoositaseme tõusu teatud aja jooksul pärast konkreetse toiduaine tarbimist. *Glükeemiline koormus (GK)* võtab lisaks arvesse ka süsivesikute hulka toiduportsjonis. Näiteks Coca-Cola glükeemiline indeks (58) on madalam kui arbuusil (72), ent glükeemiline koormus annab lausa vastupidise tulemuse – Coca-Cola 20 ja arbuusil vaid 4. Vahepala valides tasub teada, et veresuhkru taset tõstavad ühepalju näiteks pool kilogrammi maasikaid või pool banaani, veerand sõõrikut (14g) või 2 keskmist porgandit (200g). Nii on mõistlik enamasti eelistada vähem töödeldud, kiudainerikkaid, veerikkaid ning vähemagusaid toiduaineid (nt. enamused köögivilju, marju, puuvilju, kaunvilju, väiksemas koguses ka täisteraviljatooteid) ning kui soovite endale lubada veidi šokolaadi, siis sööge see pigem vahepalana ja jääge soovitava GK piiresse (nt. 20g ehk kolm väikest tükki piimašokolaadi).

Lisaks toitumisele on tervisliku kehakaalu, parema stressiohje ja tervise tagamiseks olulisel kohal ka liikumine ja une kvaliteet. Nende tegurite kohta saab rohkem teavet sportlike võimete ja une geenitestist.

Toitumisnõustamist soovitame ka neile, kes pöörduvad meie poole toidutalumatus testi tegemiseks. Kuna võimaliku talumatuse lõplikuks kindlakstegemiseks on lisaks testile vaja läbida ka eliminatsioonidieet, siis on vaja tunda kliendi varasemaid toitumisharjumusi ja haiguslugu. Nii saab tagada tasakaalustatud toitumise ja toitainete piisava kättesaadavuse ka üksikute toiduainete ajutise väljajätmise korral.

Tervislik toitumine eeldab tervislikku mõtlemist – alati pole vaja üle mõelda, üle kaaluda ega üle muretseda. Kui järgida nn. taldrikureeglit ning tarbida ohtralt värsket aedvilja, piisavalt kaunvilja, kvaliteetset valku (sealhulgas valgurikast kaunvilja ja täisteravilja) ja hapendatud tooteid ning õiges vahekorras rasvhappeid, siis saab oluliselt vähendada nii haigusriske kui ka ülekaalu. Toidukorvi võiks tõsta rohkem neid toiduaineid, mis ei vaja silti koostisainete loeteluga (õun, kartul, kapsad, paprika, suvikõrvits, täisterariis, tangud, hapukurk, muna, kala, liha jm.). Kaloritele ja mugavusele keskendumise asemel tasub uurida, kust ja kuidas üks või teine toiduaine või valmistoit tarbijani jõuab, milline on selle protsessi toime keskkonnale ja kuivõrd on toidus säilinud selle algsed tervisesõbralikud omadused. Ükski toiduaine ei ole iseenesest hea ega halb, küsimus on pigem selle koguses ja kvaliteedis.

Lõpetuseks tasub meeles pidada, et kuigi toit on eelkõige kütus, tuleb seda siiski ka nautida. Kunstlike ja sõltuvust tekitavate maitsete ja kiirtoidu asemel saab avastada ehedaid, päris toidu maitseid, võtta söömiseks aega ning nautida einet koos pere ja sõpradega.

**Kristina Meltsov**  
**OÜ Sports Gene**  
**Tervise- ja toitumisnõustaja**