

*Hakkaks dieeti pidama! Aga millist? Milline dieet oleks kõige parem ja tõhusam ning mõjuks kohe? Vaat see on alles küsimus!*

# Dieedile! Kohe ja kiiresti?

Tekst: **Risto Uuk**, personaalreener | Fotod: **Fotolia**



**Treener:** "Kas see dieet töötab?"

**Klient:** "Jah, väga hästi. Ma võtsin kiirelt 15 kilo alla."

**Treener:** "Kui palju on sellest tagasi tulnud?"

**Klient:** "Kõik ja natuke peale."

**Treener:** "Kui dieet töötab, miks sa seda siis enam ei järgi?"

**Klient:** "Mulle nii meeldivad magustoidud."

**M**inu arvates saab lühiajalise dieedi korral öelda, et see töötab, üksnes sportlane, kel vaja pürgida teatud aja jooksul kindlasse kaalukategooriasse (nt maadluses, kulturismis, fitnessis). Teised kaalukaotajad peaksid aga oma dieedi tunnistama standardi "töötab" vääriliseks alles siis, kui ka aastaid hiljem pole kaotatud kilod tagasi tulnud.

Sageli asutakse dieeti pidama suure hurraaga – välditakse seda, toda ja kolmandat. Kas suudetakse seda teha terve elu? Kahtlen selles. Ja tagajärg? Nagu dialoog eespool kõnekalt näitab, tulevad kaotatud kilod enamasti tagasi, kui naasta esialgsete harjumuste juurde, ja kokkuvõttes on vaev täiesti tühja läinud.

Oma kaalulangetust võivad edukaks lugeda need inimesed, kes on tahtlikult kaotanud vähemalt 10% oma kehamassist ja suutnud uut kaalu säilitada vähemalt ühe aasta. Teadusajakirja American Society for Clinical Nutrition uuringu "Long-term weight loss maintenance" järgi suudab umbes 20% ülekaalulistest

edukalt kaalu langetada ja seda ka säilitada. Miks rohkem inimesi pole selleks võimelised?

## Milline dieet on kõige efektiivsem?

Kaua on otsitud kõige toimivamat toitumisviisi kaalu alandamiseks ja rasvade põletamiseks. Uusi dieete tuleb juurde kogu aeg. Teadusuuringutes võrreldakse sageli eri dieete, et leida nende hulgast parim. 2014. aasta septembris avaldati American Medical Associationi ajakirjas uuringute kokkuvõte "Comparison of Weight Loss Among Named Diet Programs in Overweight and Obese Adults: A meta-analysis". Uuritud oli 11 dieeti, mida iseloomustab toidu vähene süsivesikutesisaldus (< 40% süsivesikuid), vähene rasvasisaldus (< 20% rasvu) või mõõdukas makrotoitainete koostis (20–30% rasva, 55–60% süsivesikuid).

## Kokkuvõttes järeldati:

Mis tahes dieedi pidamine on ülekaalulistele ja rasvunutele tulemuslikum kui mitte ühegi dieedi järgimine.

6 kuu möödudes oli süsivesikutevaeste dieetide pidajate kaalulangus teistega võrreldes kõige suurem (keskmiselt 8,73 kg), kuid see polnud eriti palju suurem kui rasvavaeste dieedi pidajatel (7,99 kg).

12 kuu pärast saavutasid vähese süsivesikute- (7,27 kg) ja rasvasisaldusega (7,25 kg) dieetide pidajad teistega võrreldes parema tulemuse.

Kõikidest dieetidest olid Atkinsi (10,14 kg) ja Ornishi dieet (9,03 kg) kõige efektiivsemad 6 ja 12 kuu möödudes.

Dieetide tulemused erinesid küllaltki vähe, kõigest 1–2 kilo võrra, seetõttu on keeruline eelistada üht teisele. Universaalset dieeti, mis sobiks kõigile, polegi tõenäoliselt olemas. Suur osa dieetidest, mis kärbib kalorite hulka, aitavad langetada kaalu nii kaua, kuni dieedipidaja suudab plaanist kinni pidada. Kui kõik dieetid töötavad, milleks üldse dieedi peale välja min-



na? Miks mitte lihtsalt tervislikku toitu süüa?

## Mis on dieetidel ühist?

Kuigi kõik dieedipropageerijad ütlevad, et just nende dieet on see õige ja teised ei tööta, on neil kõikidel üks ühine omadus. Kui tahad kaalus alla võtta, pead leidma viisi, kuidas tarbida vähem energiat, kui kulutad. Populaarsed dieetid tagavad selle.

Vähese süsivesikutesisaldusega toidu dieetid (nagu LCHF- või paleodieet) näevad ette, et peab vältima süsivesikuterikkaid töödeldud toite, just neid, millega paljud kipuvad liialdama. Vähesed suudavad öelda ei lisaportsjonile, kui tegemist on pitsa, pannkoogi, sõõriku või väga maitstva saiakesega. Lihtsam on

neid vältida, tänu millele väheneb menüü üldine kalorsus.

Vähese rasvasisaldusega dieetide puhul (sh taimetoitus) peab hoiduma toiduainetest, mis sisaldavad suhteliselt palju energiat. See paneb inimesi sööma palju juurvilju, mis sisaldavad ohtralt vett ja kiudaineid. Need teevad kõhu täis ja nii kahaneb ka tarbitavate kalorite hulk. Enamiku dieetide korral on kästud vältida ka tugevalt töödeldud kiir- ja rämpstoitu ning snäkke. See tähendab, et inimene sööb rohkem kodus valmistatud toitu, mis on vähem töödeldud ja sisaldab sama koguse kohta vähem energiat. Lõpptulemus – inimene tarbibki vähem kaloreid!

Paast ja detoksdieetid aitavad vähendada kalorihulka sellega, et piiravad söömiseks lubatud aega. Paljudel juhtudel aitab energiatarbimist kontrollida just see, et inimene sööb harvem. Kui jood suure osa päevast vett ja sööd vähe, kahaneb su päevane kaloraaz märkimisväärselt.

Seega on kõige ideaalsem dieet on selline, mida inimene suudab järgida nii kaua kui võimalik. Ehk tulemuse garanteerivad tervislikud ja tasakaalustatud toitumisharjumused terve elu, mitte mõni tüüpiline dieet.

**Kõige ideaalsem dieet on selline, mida inimene suudab järgida nii kaua kui võimalik.**



# TRENDIDIEEDITE PLUSSID JA MIINUSED

## LCHF

vähe süsivesikuid, palju rasva

### Mis on?

Dieedi põhimõte: suure osa kaloritest annavad rasvad ja valgud, süsivesikud hõlmavad ratsioonist väikese osa. Populaarse raamatu "Toidurevolutsioon" autor **Andreas Eenfeldt** peab olulisimaks kärpida suhkru ja tärglise osakaalu. Süüa tuleb seni, kuni tekib küllastumus. Kaloreid pole vaja lugeda ja toitu pole tarvis kaaluda. Rasvavaesed tooted tuleb ära unustada.

**Lubatud toiduained:** liha, kala, muna, tärglisevaesed juurviljad ja naturaalsed rasvad (nt või).

**Keelatud toiduained:** suhkur ja tärgliserikkad toiduained (nt leib, pasta, riis ja kartul).

### Plussid

- + Soovitatakse süüa vähe töödeldud täisväärtuslikke toiduaineid, mis on tervisele head, nt liha, kala, muna ja juurvilju.
- + Vältima peab suhkrut, mis on vaene mikrotoitainete poolest (annab rohkelt nn tühje kaloreid).
- + Hoiduda tuleb tervest makrotoitainete grupist (süsivesikutest) või nende kogust kõvasti vähendada, mis muudab kaloreid kontrollimise lihtsamaks ja tänu sellele on kergem kehakaalu langetada või hoida.
- + Suur valgu- ja rasvasisaldus aitab vähendada isusid ja suurendada täiskõhutunnet.
- + Mõõdukas süsivesikutesisaldus võib hästi sobida kehaliselt väheaktiivsele inimesele, kes soovib oma kaalu langetada.

### Miinus

- Keelatud on süüa mitmeid toiduaineid, mis sisaldavad kasulikke toitaineid, näiteks tera- ja kaunvilju, kartulit ja vahel isegi puuvilju.
- Kannatab menüü mitmekesisus, mis võib põhjustada mõnede toitainete (eelkõige süsivesikute) vaegust.
  - Mõtteviis, et teatud toiduaineid ei tohi üldse süüa, võib anda tõe söömishäirete kujunemisele. Ka võib see kaasa tuua suuremaid isusid, kuna sageli tahetakse just seda, mida ei tohi üldse süüa. Pikaajaline isude kuhjumine kipub lõppema tahtmatu ja kontrollimatu ülesöömisega, millele järgneb süütunne.
  - Väide, et süsivesikud põhjustavad rasvumist, pole õige. Vajalik süsivesikutekogus on igal inimesel erinev, see sõltub füüsilisest aktiivsusest ja süsivesikute talumisest.



# Paleodieet

## söö nagu kiviajal

### Mis on?

Ühe populaarsema paleoteemalise veebilehe ThePaleoDiet.com järgi peaks täisväärtuslik menüü koosnema toidurühmadest, mida meie küttidest-korilastest esivanemad söid kiviajal, s.t 2–6 miljonit aastat tagasi (kuni põllumajanduse alguseni 10 000 aastat tagasi).

**Soovitavad toiduained:** värske liha (eelistatult mahekasvatatud veise-, sea-, lamba- ja linnuliha ning organid), kala, muud mereannid, värsked puuviljad, juurviljad, seemned, pähklid ja tervislikud õlid (oliivi-, kookos-, avokaado-, makadaamia-, Kreeka pähkli ja linaseemneõli).

**Keelatud toiduained:** tera- ja kaunviljad, rafineeritud suhkur, piimatooted jm töödeldud toidud, mida meie esivanemate toidulaual polnud.

### Plussid

- + Soovitatakse süüa toiduaineid, milles on palju kasulikke toitaineid, näiteks antioksidantiderikkaid köögivilju, rasvast kala, milles on rohkelt vajalikke oomega-3-rasvhappeid, toiteväärtuslikku muna jne.
- + Suhkrut tuleks vältida või vähendada selle kogust oluliselt, kuna see ei sisalda vajalikke mikrotoitaineid.
- + Kuna paleomenüü on üksluine, on lihtsam hoida kaloreid kontrolli all ning langetada või hoida kehakaalu.
- + Toidusedeli suur valgusisaldus toetab lihasmassi säilitamist kaalulangetuse ajal.
- + Mõõdukas süsivesikutesisaldus sobib hästi kehaliselt väheaktiivsele inimesele.
- + Enamik paleodieedi häid soovitusi pole omased ainult sellele dieedile, vaid on toitumisnõustajate tavapärased soovitused.

### Miinused

- Keelatud on süüa toiduaineid, mis sisaldavad kasulikke toitaineid, eelkõige tera- ja kaunvilju, kartulit, mingitel juhtudel isegi tomatit ja baklažaani.
- Menüü mitmekesisus väheneb, mis võib põhjustada toitainepuudust. Näiteks võib väheseks jääda süsivesikuid, mis aeglustab ainevahetust ja viib hormoonid tasakaalust välja.
- Teatud toiduainete või toiduarühmade vältimine võib tekitada ebatervisliku kinnisidee süüa vaid tervislikku toitu (*orthorexia nervosa*).
- Väide, et teatud toiduainetest tuleb hoiduda, sest me pole nendega kohanenud, pole täiesti põhjendatud. Näiteks piima suudavad paljud täiskasvanud juba seedida ning müügil on ka palju laktoosivabu piimatooteid, kui tavatooted vaevusi tekitavad.



# Taimetoitlus

## kas taimedest saab kõike?

### Mis on?

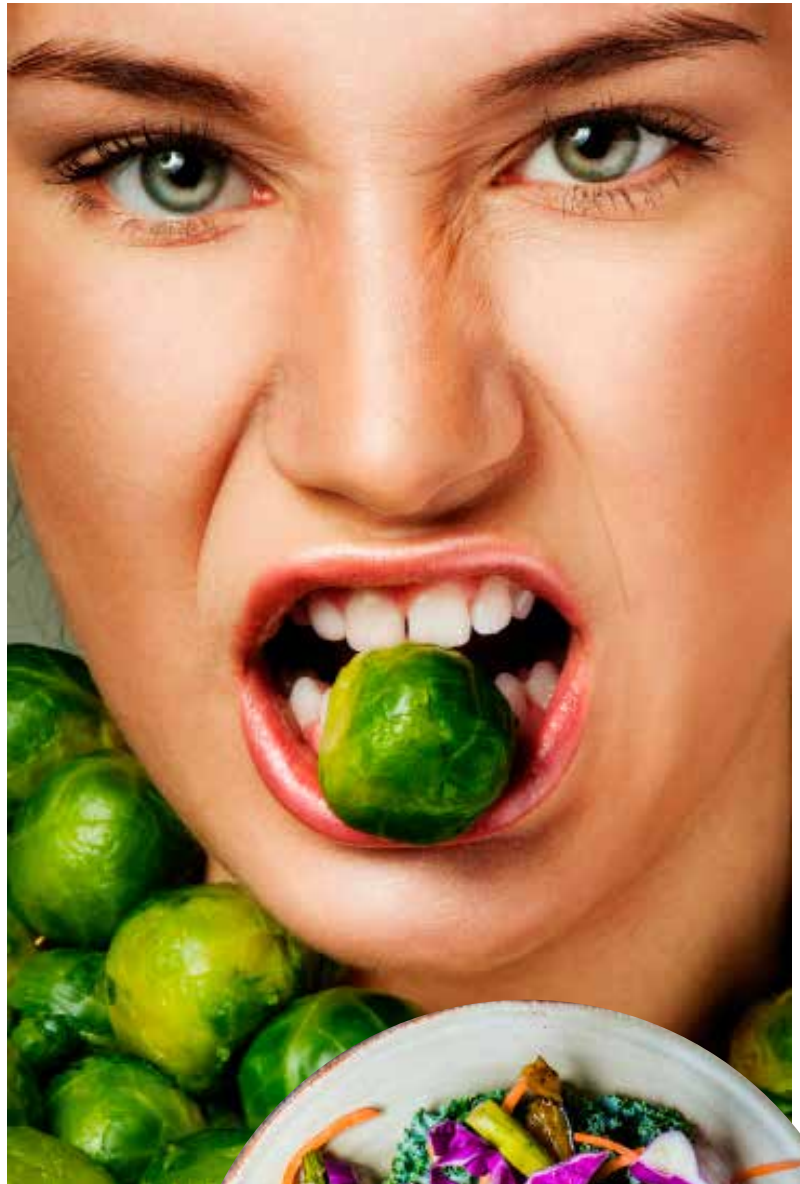
Taimetoitlase menüü koosneb juur-, puu-, kaun- ja teraviljadest, pähklitest, seemnetest, piimatoodetest ja munadest. Täielikus taimetoitluses, mida nimetatakse ka veganluseks, välistatakse viimased kaks. Taimetoitlaste menüüd võivad paljuski varieeruda. Mõned kutsuvad ennast taimetoitlasteks, kuid söövad siiski kala jm mereande, teised söövad küll enamasti taimetoitu, aga lubavad endale aeg-ajalt kana või punast liha.

### Plussid

- + Eetilised põhimõtted – aitab vähendada loomade kannatusi (toiduks kasvatatavate loomade pidamise tingimused pole sageli kuigi head).
- + Toitumisteadmised peavad olema väga head, et tagada piisav energia, vajalike toitainete piisavus ja mitmekülgsus.
- + Suur osa taimetoidust on vähese kalorsusega, mis tähendab, et kehakaalu langetada on üpris lihtne.
- + Taimetoit sisaldab rohkelt tervisele kasulikke toitaineid, näiteks kiudaineid, mis aitavad kõhtu pikaks ajaks täita.

### Miinused

- Nõuab suurt pingutust ja planeerimist, et kõik vajalikud toitained söögist kätte saada.
- Sportlikule inimesele ei pruugi taimetoit olla optimaalne, kuna on oht, et valkudest jääb vajaka, mis takistab treeningutest taastumist ja eesmärkide saavutamist. Mida rohkem inimene trennib, seda enam vajab ta valke, et vältida lihasmassi vähenemist (umbes 1,5–2 g/kg). Ainult taimetoitu süües on see raske.
- Taimetoitlased on n-ö sotsiaalses vähemuses. Kuna neid pole väga palju (pole täpselt teada, kui palju on taimetoitlasi Eestis, kuid Ameerikas on neid veidi alla 10%), võib osutada keeruliseks leida kohti, kus süüa, samuti võib kogeda teiste survet, et selline toitumine pole ikka sobilik.
- Selleks, et vältida toitainevaegust, on mõnikord vaja võtta toidulisandeid, näiteks valgupulbri, B<sub>12</sub>-vitamiini, kaltsiumi ja oomega-3-rasvhapete preparaate.





## *Gluteenivaba dieet saiata ja leivata?*

### *Mis on?*

Gluteen on valk, mida leidub teatud teraviljades, eriti nisus. Gluteen annab tainale elastsuse, mis aitab valmistada head leiba, pitsat ja pastat. 2012. aastal teadusajakirja Clinical Reviews in Allergy & Immunology avaldatud uuringust selgub, et tsöliaakiat põeb ligi 0,3–1,2% inimkonnast. Kokku mõjutavad tsöliaakia, gluteeniallergia ja -talumatus ligikaudu 10% inimkonnast. Eesti Tsöliaakia Seltsi andmetel on Eestis aastatel 1990–2000 tsöliaakiat diagnoositud 0,4 uut juhtu 1000 sündinu kohta.

### *Plussid*

- + Mõned teraviljatooted (näiteks saiakesed) on tugevalt töödeldud ning annavad palju kaloreid, aga suhteliselt vähe mikroitaineid. Kaal tõenäoliselt langeb ja tervis paraneb, kui nende söömist piirata või vältida.
- + Gluteeni mitte taluvad inimesed tunnevad ennast seda dieeti pidades palju paremini.
- + Gluteenirikkad toidud on väga maitssvad ja kergelt kättesaadavad, mistõttu süüakse neid sageli üleliia. Keha koostis paraneb, kui nende toitude osakaalu menüüs vähendada või neid hoopis vältida.

### *Miinused*

- Kohati tundub, et gluteenist on tehtud "rahvusvaheline kurjategija", keda kõik peaksid kartma. "Gluteenivaba" silti võib näha isegi ravimitel ja nahahooldustoodetel.
- Kui inimene otsustab puhtalt loetu põhjal, ilma et oleks saanud vastavat diagnoosi, et ta peab vältima gluteeni, võib see tekitada ülemõtlemit ja tarbetut hirmu süüa toite, milles võib olla gluteeni. Toitumisnõustaja Alan Aragon on öelnud, et põhiline, mida inimesed oma toitumises vältima peaksid, on põhjendamatu toiduainetest hoidumine.
- Gluteenivabu küpsetisi on keeruline valmistada, kuna need ei pruugi säilitada tekstuuri ja võivad laguneda.
- Gluteenivabad tooted kipuvad olema tavatoodetest kallimad. ➔

# Detoksdieet

## *lase mürgid välja!*

### *Mis on?*

Detoksdieedi mõte on aidata kehal lahti saada mürkidest. Arvatakse, et säilitusained, gluteen, sool jms põhjustavad mürkide kogunemist kehasse, samuti tegevat seda liha ja GMO-toidud, ning selle tagajärjeks on haigused. Samamoodi väidetakse, et niisugused dieedid aitavad kehakaalu langetada.

Detoksdieete on mitut tüüpi. Tavapärased detoksdieedid tähendavad enamasti mahla või tee joomist või täielikku paastu mingil kindlal perioodil, teised võivad põhineda juur- ja puuviljasmuutidel.

### *Plussid*

- + Juuakse palju vett ja süüakse rohkem juur- ja puuvilju, mis sisaldavad olulisi mikrotoitaineid ning aitavad väljutada kehost ebavajalikke aineid.
- + Välditakse toiduaineid, mis võivad tekitada talumatuse korral vaevusi, näiteks piima, kanamuna, kaun- ja teravilju, pähkleid, puuvilju ja mereande. Tänu sellele paraneb enesetunne,
- + Paastudes vähenevad toiduga liialdamisest tekkivad puhitused ja raskustunne.

### *Miinused*

- Keegi ei oska selgitada, mis mürkidest peab terve inimene püüdma oma organismi teadlikult vabastada. Inimese seede- ja hingamissüsteem peaksid edukalt hakkama saama ebavajalike ainete kõrvaldamisega ka ilma puhastuskuurita.
- Menüü on energiavaene ja söömist piiratakse agressiivselt, mistõttu isud kuhjuvad ning dieedipidamine võib lõppeda suure ülesöömisega, mille ajal liialdatakse tugevalt töödeldud toitudega.
- Tarbitakse liigselt vedelikke ning juur- ja puuvilju, mille seedimine võib kehale olla samuti suur koormus. See toob kaasa üleliigse vedeliku kogunemise kehasse ning paistes ja puhitunud tunde.
- Paastumine põhjustab veresuhkrutaseme suurt langust, mis on diabeeti põdevatele inimestele ohtlik ja teistele lihtsalt ebameeldiv, väljendudes järsus energiakaos.
- Vähene valgusisaldus toidus põhjustab kaalulangust lihasmassi kulul.
- Detoksdieet on ainult ajutine lahendus, mida pole võimalik pidevalt jätkata. Otsides kiireid viise kaalu langetamiseks, keskendume vähem harjumuste kujundamisele, aga just viimased tagavad pikaajalise tulemuse.
- Suur osa kaotatud kaalust tuleb vee arvelt ning taas vanu söömisharjumusi järgides on kilod varmad naasma. 🍷

