



Kui sööme nagu kiviaajal

Tekst: Risto Uuk | Fotod: Fotolia, erakogu

Kas kuulutada nurjunuks enamik toiduainetööstuse saavutusi ja süüa jälle nii nagu meie esivanemad üüratu kauges minevikus?

Kuigi paleodieedi poolehoidjad propageerivad erinevaid menüüsid, tähendab kõnealune dieet eeskätt kala, liha, muna, juur- ja puuviljade, pähklite-seemnete söömist ja tervislike õlide tarbimist ning hoidumist teravilja- ja piimatoodetest, kaunviljadest, suhkrust ja soolast. Põhjenduseks öeldakse, et kuna oleme viimati nimetatud toiduaineid evolutsiooni mõistes tarbinud lühikest aega (vähem kui 10 000 aastat), pole meie organism nendega kohanenud, mistõttu tekivad terviseprobleemid.

Mis on paleodieet?

Üks populaarsemaid paleoteemalisi veebilehti *ThePaleoDiet.com* selgitab, et paleodieet põhineb terviklikel tänapäevastel toiduainetel nendest toidurühmadest, mida meie küttidest-korilastest esivanemad oleksid söönud kiviaajal, st 2–6 miljonit aastat tagasi kuni põllumajanduse alguseni 10 000 aastat tagasi.

Nende toiduainete hulka kuuluvadki värske liha (eelistatud on mahekasvatatud veise-, sea-, lamba- ja linnuliha ning organid), kala, muud mereannid, värsked puuviljad, juurviljad, seemned, pähklid ja tervislikud õlid (oliivi-, kookos-, avokaado-, madaamia-, Kreeka pähkli ja linaseemneõli). Teravilju, kaunvilju, rafineeritud suhkrut, piimatooted ja muid töödeldud toite meie esivanemate toidulaual polnud.

Mida esiisad söid?

Nende inimeste toitumises, kes järgivad traditsioonilisi dieete praegu, võib leida väga suuri erinevusi. Teatud piirkondades on suur osa loomsetel toitudel, teistes paikades jällegi rohkem taimedel. Näiteks Arktika inuitid ja Aafrika masaid tarvitavad palju rasvu ja söövad rohkelt loomset toitu ning väga vähe juurvilju. Uus-Guinea idarannikul asuva

Kitava saare elanikud jällegi tarvitavad toiduks palju taimi, aga vähe rasvu.

Arvatakse, et modernse inimese esivanemad arenesid troopilises kliimas, eeldatavasti Aafrikas 200 000 aastat tagasi. Nende toit sisaldas tõenäoliselt põhiliselt taimi (võib-olla 70%). Samas pidi osa inimesi 40 000 aastat tagasi Euroopasse tulles üle võtma loomse menüü, et kohaneda valitsenud jääaja tingimustega. 5000–10 000 aastat tagasi, kui kliima soojemaks muutus, sai hoo sisse põllumajandus ning hakati tarbima teravilju, piima, marju ja juurikaid. Mõnes piirkonnas hakati põllumajandusega tegelema alles 2000 aastat tagasi. On aga ka leitud jääke teraviljadest, mis võivad pärineda 30 000 aasta tagusest ajast. On ilmselge, et mingit kindlat esivanemate või kiviaja dieeti pole kunagi eksisteerinud. Seda, kuidas inimesed toitunud, mõjutasid kliima ja piirkond.

Kas oleme kohanenud?

Paleosöömise pooldajad väidavad, et kuna oleme evolutsiooni mõistes teatud toiduaineid väga lühikest aega tarbinud, peaksime need menüüst kõrvaldama



või neid palju vähem sööma. Piima haki suuremas koguses tarvitama siis, kui põllumajandus võimaldas loomi karjatama hakata. Kas oleme piimaga kohanenud?

Enamik inimesi ei saa tõepoolest täiskasvanuna piima juua laktoositalumatuse pärast. Lastel toodab keha ensüümi laktaasi, mis laktoosi (piimasuhkrut) töötleb, aga täiskasvanueas paljude inimeste organism laktaasi toota suuda. Põhja-Euroopa täiskasvanute organism seda ensüümi enamasti siiski toodab ja neil laktoositalumatust ei teki. Võimalik, et oleme piimaga kohanenud sellepärast, et rasketel aegadel (jääajal 40 000–10 000 aastat tagasi) andis see tugevamatele eelise. See tähendab rakkudes geneetilist mutatsiooni, mille tulemusena toodab seda õiget tüüpi valku edasi ka täiskasvanu organism.

Seega ei saa kõigile öelda, et piima tarbida ei tohiks. Samamoodi ei saa väita, et me pole tänapäeva toiduainetega kohanenud ja peaksime toituma nagu meie esivanemad sadu tuhandeid aastaid tagasi, sest mutatsioonid rakkudes võivad toimuda ka kiiremini nagu piima puhul.

Tera- ja kaunviljad

Tera- ja kaunviljad on paleotoitumise pooldajate arvates olnud meie toidulaual lühikest aega, seega ei peaks need meile sobima. Aga mida ütlevad teadusuuringud? Teraviljad sisaldavad süsivesikuid, valke, kiudaineid, B-vitamiini, E-vitamiini, rauda, tsinki, magneesiumi ja fosforit, fütokeemikaale ja antioksidante. Teraviljatoitude söömine võib kaitsta soolestikuvähkide, südamehaiguste ja insuldi eest. Uuringud toetavad tugevalt väidet, et täisteraviljatoidud ja kaunviljad kaitsevad II tüüpi diabeedi kujunemise eest ja parandavad glükeemilist kontrolli nii I kui ka II tüüpi diabeedi all kannatavatel inimestel. Siiski arvatakse, et nisuallergia, tsöliaakia ja gluteenitalumatus mõjutab kokku umbes kümnendikku inimkonnast. ☺



Hea teada

Paleodieedi plussid ja miinused

Paleodieeti propageeritakse tihti kui toitumisviisi, millega inimene on evolutsiooniliselt harjunud ja mida justkui kõik peaksid järgima. Tegelikult on sellel nii häid kui ka halbu külgi.

- + Soovitatakse süüa toiduaineid, milles on palju kasulikke toitaineid.
- + Soovitatakse üldse mitte tarbida suhkrut, mis on toitainevaene (nn tühjad kalorit), või teha seda palju vähem.
- + Kuna paleomenüü on üksluisem, on lihtsam kaloreid kontrollida ning selle tõttu kehakaalu langetada või seda hoida.
- + Suur valgusisaldus toetab lihasmassi säilitamist kaalulangetuse ajal.
- + Mõõdukam süsivesikutesisaldus võib hästi sobida kehaliselt väheaktiivsele inimesele.

- Keelatakse süüa toiduaineid, millest saab kasulikke toitaineid.
- Vähendatakse menüü mitmekesisust, mis võib viia toitainepuuduseni.
- Teatud toiduainete või toiduainerühmade täielik vältimine võib tekitada ebatervisliku kinnisidee süüa tervislikku toitu (*orthorexia nervosa*).
- Väide, et teatud toiduainetest tuleb hoiduda, sest me pole nendega kohanenud, pole täielikult põhjendatud.
- Enamik häid soovitusi paleodieedis on tegelikult tavalised toitumisnõustajate nõuanded ega ole omased ainult sellele dieedile.

Kogemus

Terveks psoriaasist + energia

Ardi Ravalepik, paleotoitumise propageerija (*paleo.ee*):



Olen enam-vähem kogu oma elu tervisega hädas olnud. Astma, psoriaas, ülekaal, kõrgvererõhktõbi. Kaalujälgijates kaotasin üheksa kuuga 20 kilo. Haigused aga ei kadunud kuhugi. 2012. aasta algul proovisin paleodieeti. Viskasin kodust ära kõik paleokõlbmatud toiduained. Kolme päeva pärast lakkas selg valutamast, energiat oli rohkem ja uni parem. Kolm nädalat hiljem oli psoriaas kadunud. Selleks ajaks oli ka vererõhk peaaegu normis. Esimese kümne nädalaga kadusid ka kümme lisakilu. Dieeti järgida on imelihtne. Kaloreid ei loe, kuulan oma keha ja süüa näljatunde järgi.

Igatsesin juustu, leiba ja kohupiima

Heidi Tarkpea, trenni- ja tervisetoidublogija (*heidi.tarkpea.ee*):



Veebruaris katsetasin neli nädalat paleodieeti. Söin iga toidukorra ajal kõõgilju, kõrvale muna või liha. Lisaks palju pähkleid, seemneid ja mõõdukalt puuvilju. Kaunvilju, piima- ja teraviljatooted söin erandkorras vaid ühel päeval nädalas. Maiustusi ei tarbinud üldse. Keha reageeris näljatundega. Sellegipoolest tundsin ennast paleodieeti järgides hästi, uni oli parem ja mu keskkoht muutus õhemaks.

Kõige raskem oli hommikusöök välja vahetada ehk kaerahelbepudru asemel omletti süüa. Igatsesin juustu, leiba, kohupiima ja jogurtit. Nüüd süüa jälle 80% ajast paleotoidusedeli järgi ega karda enam rasvu. Tänu sellele on ära kadunud igasugused isud. Kummalisel kombel ei ahvatle mind enam ka teraviljatooted.