

Täistaimne toitumine - millistele toitainetele peaks tähelepanu pöörama?

Marta Velgan MD
Laagri perearstikeskus, Tartu Ülikool
Eesti Proviisorapteekide Liidu konverents
14.09.2021

VEGAN



Compassion



Nonviolence



For the people



For the planet

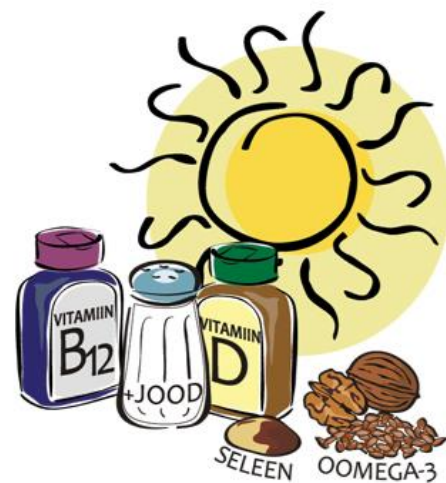
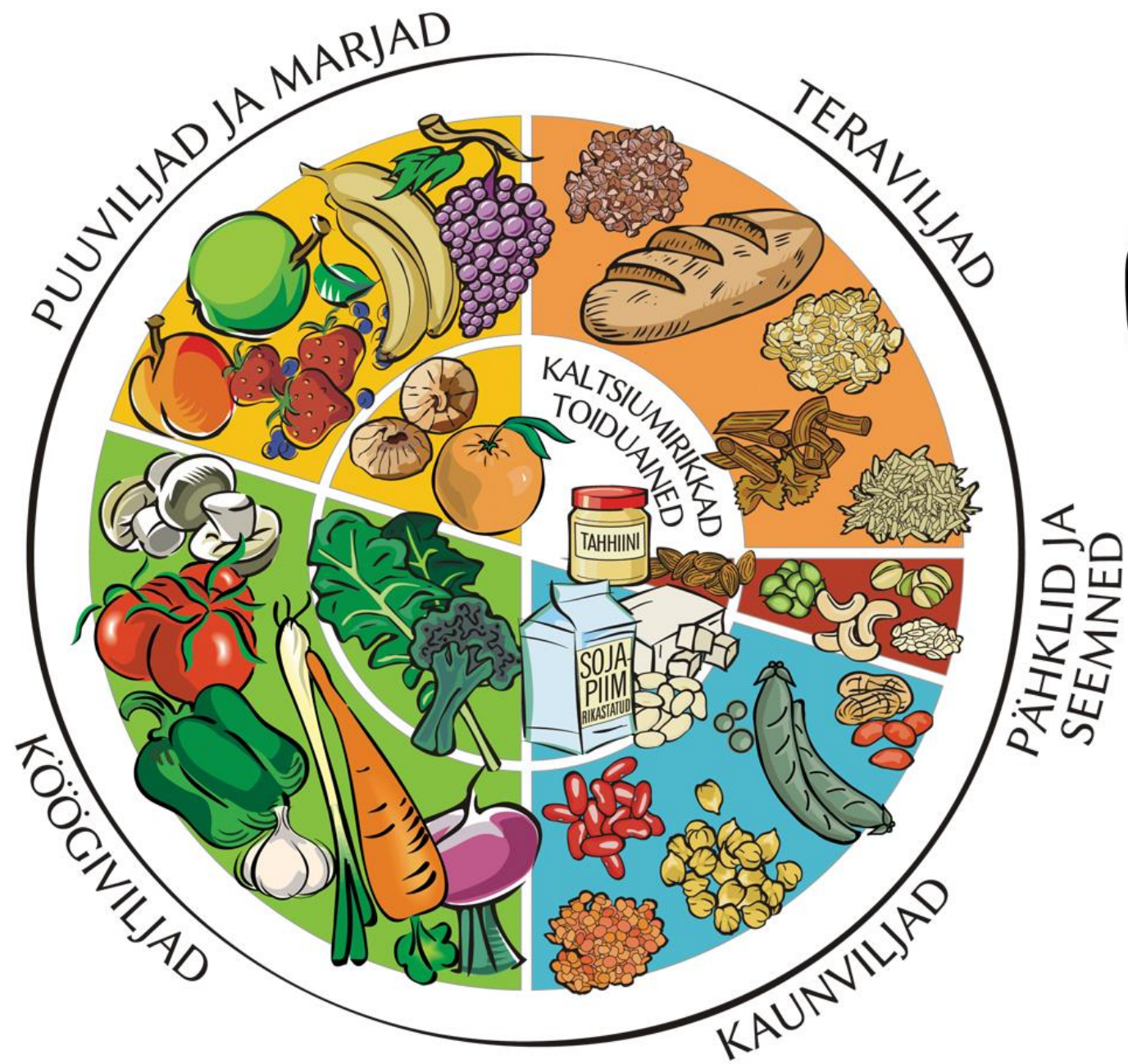


For the animals

Veganlus on veendumus ja eetiline maailmavaade, millega püütakse **võimaluste ja teostatavuse piires** välistada igasugune loomade julm kohtlemine ja ärakasutamine toiduks, riietuseks või muul eesmärgil.

The Academy of Nutrition and Dietetics seisukoht on, et asjatundlikult kavandatud taimne toitumine, sealhulgas täistaimetoitlus on tervislik, sisaldab küllaldaselt vajalikke toitaineid ning võib kaasa aidata teatud haiguste ennetamisele ja ravile. Hästi planeeritud taimne toitumine on sobilikud inimestele kõigis eluetappides, sealhulgas raseduse ja imetamise ajal, imiku-, väikelapse- ja noorukieas ning sportlastele.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980.



Mille pärast ei peaks muretsema?

Tsink ● Kaunviljad, pähklid-seemned, täisteraviljad – taimeosad, millest saab alguse uus elu.
Tasakaalustatud taimne toitumine.

Kaunviljad, pähklid-seemned, täisteraviljad, must melassisiirup.
Raud ● **Tasakaalustatud taimne toitumine.** C-vitamiini-rikaste puu- ja köögiviljade söömine koos rauarikaste toitudega tõstab raua omastamist. Välti tee, kohvi ja kakao joomist toidukordade ajal.

Kaunviljad, sojatooted, pähklid-seemned, täisteraviljad, pärmihelbed, brokoli.
Valgud ● **Tasakaalustatud taimne toitumine, kaunviljatoitude igapäevane tarbimine.**

Pärmihelbed, seened, mandlid, rohelised lehtköögiviljad, brokoli, rikastatud taimsed piimad.
B2-vitamiin ● **Tasakaalustatud taimne toitumine. 1 spl pärmihelbeid päevas tagab lisaks B2-le ka mitmete teiste B-grupi vitamiinide piisava koguse.**

Kui lihtne on Eestis aastaringselt saada piisavalt toitaineid, kui toidusedel on tasakaalus ja mitmekülne, annab parasjagu toiduenergiat, koosneb taimsetest terviktoitudest ning ei sisalda toidulisandeid ega rikastatud toiduaineid:

- **Keeruline:** toidulisandid/rikastatud toiduained vajalikud
- **Vajab planeerimist:** vaja teada häid allikaid, soovi korral toidulisandid/rikastatud toiduained
- **Lihtne**



www.vegan.ee

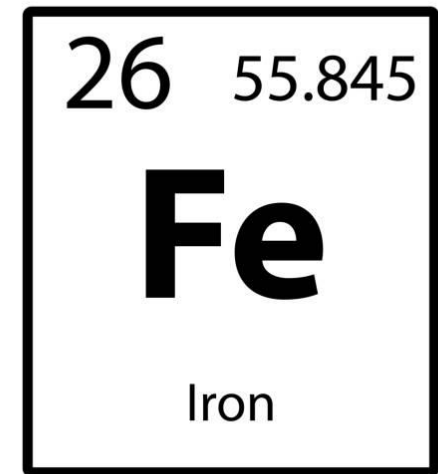
Florian Biesinger 2017

Millele pöörata tähelepanu?

- B12-vitamiin** ● Ainsad usaldusväärsed allikad on B12 toidulisandid ja B12-ga rikastatud toiduained.
2 x nädalas 1000 µg B12 toidulisandist (tsüanokobalamiin).
- D-vitamiin** ● Suvel mõõdukas päevitamine või D-vitamiini toidulisand, muul ajal D-vitamiini toidulisand.
Suvel 15 min päikest kella 10–14 vahel, okt–apr 50µg (2000 iu) vegan D3 toidulisandist päevas.
- Jood** ● Merevetikad, kelp-toidulisandid, jodeeritud sool.
100–150 µg kelp-toidulisandist päevas.
- Kaltsium** ● Rikastatud taimsed piimad, rohelist lehtköögiviljad, brokoli, seesamiseemned, tahhiini, tšiiaseemned, mandlid, valged ja teised aedoad, apelsinid, mustsõstrad, mustikad, kaltsiumiga tofu, must melassisiirup.
Kaltsiumirikaste toiduainete valimine, 1–2 tassi rikastatud taimset piima päevas.
- Seleen** ● Parapähklid, päevalilleseemned.
Üks parapähkel päevas.
- Oomega-3** ● Jahvatatud linaseemned, kanepi- ja tšiiaseemned, Kreeka pähklid, rapsiõli, mikrovetikaõli.
1 spl jahvatatud linaseemneid päevas, 250 mg vegan DHA-d 2–3 x nädalas.
- A-vitamiin** ● Porgandid, maguskartulid, kõrvits, tumerohelised lehtköögiviljad.
100–150 g porgandeid või maguskartuleid päevas.

Raud

- Rauvaegusaneemiat ei esine täistaimetoitu söövatel inimestel sagedamini
- Mitteheemne raud
 - Vitamiin C
- Väiksemad rauavarud
 - Rasedus ja imetamine, sportlased, väikelapsed



Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.

Raud

Cooked lentils, one bowl  6.6 mg	Wholemeal bread, two slices  1.4 mg	Green peas, one bowl  3.2 mg
Pumpkin seeds, 30g  2.5 mg	For comparison: Ground beef, 85g  2.2 mg	Cooked quinoa, one bowl  2.8 mg
Tofu, 85g  2 mg	5 dried apricots (30g)  1.8 mg	Tahini, one tbs (15g)  1.1 mg

Martinez-Biarge M. Planning vegan diets for babies and children. VegMed Conference 2019. London, UK.

Kaltsium

- Piisava kaltsiumi saamine vajab veidi läbimõttlemist ja planeerimist.
- Kaltsiumi biosaadavus taimedest sõltub oksalaatide ja fütaatide sisaldusest.
- Vajadus suurem lastel, raseduse ja imetamise ajal.
- Oluline roll rikastatud toiduained.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.



Kaltsium

Aim to include all these food groups regularly:



1-2 (depending on age) cups of calcium-fortified plant drinks a day. Fortified soya yogurts are also good options (choose low sugar versions).

At least 4 portions a week of high-calcium-low-oxalate green vegetables: kale, *cavolo nero*, spring greens, pak choi, broccoli, Brussel sprouts, rocket, watercress...

2-3 portions of calcium-set tofu a week

At least one portion of other legumes every day.

One serving of other calcium-rich foods every day: almonds, sesame (and whole tahini), dried figs, chia seeds...

Jood

- Headeks joodi allikateks on **jodeeritud sool**, meretaimed ja joodi sisaldavad toidulisandid. Päevane vajadus 150 µg.
- Peab olema ettevaatlik ka joodi liigse tarbimisega.
- Joodi vajadus suurem raseduse ja imetamise ajal soovitav toidulisand (175-200 µg).
- Toidulisandit soovitatakse ka lastel.



Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.

Oomega-3 rasvhapped

- Kaks asendamatut rasvhapet: alfa-linoleenhappe (**ALA**) ja linoleenhape (LA).
- **ALA**-st toodab keha pikaahelalisi oomega-3 rasvhappeid: eikosapentaeenhape (**EPA**) ja dokosaheksaeenhape (**DHA**).
- **ALA**-t sisaldavad linaseemned, chia seemned, kanepiseemned, kõrvitsaseemned, kreeka pähklid, linaseemne-, kreeka pähkli, kanepiseemne, kõrvitsaseemne ja rapsiõli.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.

Oomega-3 rasvhapped



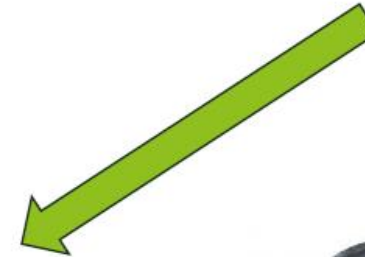
α -linolenic
acid (ALA)



eicosapentaenoic
acid (EPA)



docosahexaenoic
acid (DHA)



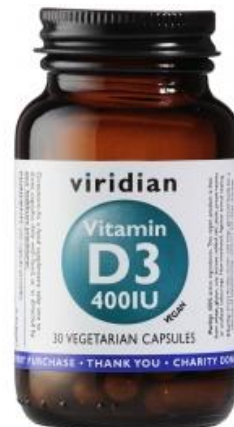
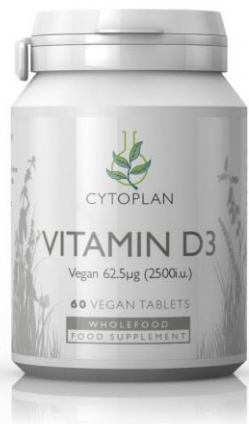
Martinez-Biarge M. Planning vegan diets for babies and children. VegMed Conference 2019. London, UK.

Oomega-3 rasvhapped

- Soovitused EPA ja DHA sisaldava toidulisandi osas:
 - Rasedad 400-500 mg päevas (DHA + EPA)
 - Imetamise ajal 400-500 mg päevas (DHA + EPA)
 - RPA saavad lapsed 100 mg päevas (DHA + EPA)
 - Lastele vanuses kuni 18. kuud. Üle 18.kuu vanused lapsed?

D-vitamiin

- Aktiivne D3-vitamiin sünteesitakse nahas UV kiirguse toimel.
- Soovituslik annus täiskasvanutel 7.5 µg päevas.
- Lastel ja rasedatel vajadus suurem 10 µg päevas.
- Enamik müügil olevatest D3-vitamiin lisanditest ei sobi veganitele.



B12-vitamiin

Veganhealth.org

Age	Recommendations		Regimens to Meet the Recommendations					
	IOM µg	EFSA µg	(IOM • EFSA)					
			3x day µg	2x day µg	1x day µg	3x week µg	2x week µg	1x week µg
6 months	0.4	None	0.2 • none	0.2 • none	0.4 • none			
7-11 mos	0.5	1.5	0.2 • 0.5	0.3 • 1.0	0.5 • 10			
1-3 yrs	0.9	1.5	0.3 • 0.5	0.5 • 1.0	0.9 • 10			
4-6 yrs	1.1	1.5	0.4 • 0.5	0.6 • 1.0	1.4 • 10	100 • 500	500 • 1,000	1,000 • 2,500
7-8 yrs	1.2	2.0	0.4 • 0.7	0.6 • 1.4	1.5 • 50	100 • 500	500 • 1,000	1,000 • 2,500
9-10 yrs	1.5	2.5	0.5 • 0.8	0.8 • 1.8	2 • 50	250 • 500	500 • 1,000	1,000 • 2,500
11-13 yrs	1.8	3.0	0.6 • 1.0	0.9 • 2	5 • 50	250 • 500	500 • 1,000	1,000 • 2,500
14 yrs	2.4	3.5	0.8 • 1.2	1.2 • 5	5 • 100	250 • 1,000	500 • 1,000	1,250 • 2,500
≥15 yrs	2.4	4.0	0.8 • 1.3	1.2 • 5	5 • 100	250 • 1,000	500 • 1,250	1,250 • 2,500
Pregnant	2.6	4.5	0.9 • 1.5	1.3 • 5	10 • 250			
Breastfeeding	2.8	5.0	1.0 • 1.7	1.4 • 5	10 • 250			

B12-vitamiin



Isuäratav toode mitmesugustele roogadele.

Bon Soya Maitsepärm on 100% inaktiveeritud kuivpärm helveste kujul (100% pärm *Saccharomyces cerevisiae*). Maitsepärm on kõrge B-grupi vitamiinide ja tsingi sisaldusega. Toode on omapärase täidlase ja meeldiva juustu-pähkli maitsega ja seda võib kasutada ka kuumtöötlemata köikvõimalike roogade valmistamisel (supid, kastmed, salatid, marinaadid, kotletid, määrded, pudrud, popkorn jt). Säilitada kinnises pakendis puhtas kuivas ja jahedas kohas.

Koostisosad: mitteaktiivne pärm

Toitumisalane teave:	100 g	1 spl (5 g)
	toodet sisaldab:	toodet sisaldab:
Energiasisaldus	1439 kJ/344kcal	72 kJ/17kcal
Rasvad	4,0 g,	0.2 g,
Millest küllastunud rasvhapped	0.7 g	0.04 g
Süsivesikud	14,9 g	0.7 g
Millest suhkrud	12.4 g	0.6 g
Valgud	51,1 g	2.6 g
Sool	0 g.	0 g.
Kiudained	22,0 g	1.1 g
Naatrium	0,07 g	0.0 g
Tiamiin	45 mg, 4090*	2.3 mg, 205*
Riboflaviin	18 mg, 1285*	0.9 mg, 64*
Niatsiin	341 mg, 2130*	17.1 mg, 107*
Vitamiin B6	34 mg, 2430*	1.7 mg, 122*
Foolhape	4400 µg, 2200*	220 µg, 110*
Vitamiin B12	44 µg, 1760*	2.2 µg, 88*
Biotiin	196 µg, 392*	9.8 µg, 20*
Pantoteenhape	140 mg, 2333*	7 mg, 117*
Tsink	120 mg, 1200*	6 mg, 60*

*%protsent päevasest täiskasvanud inimesele soovitatavast kogusest

Vegan apteegis

- Laktoos
- Želatiin
- Lanoliin
- Glütseriin
- Tooted, mis on loomadel testitud





Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



**SÖÖ ROHKEM
TAIMSET TOITU!**



*Tasakaalus
peitub jõud*