



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



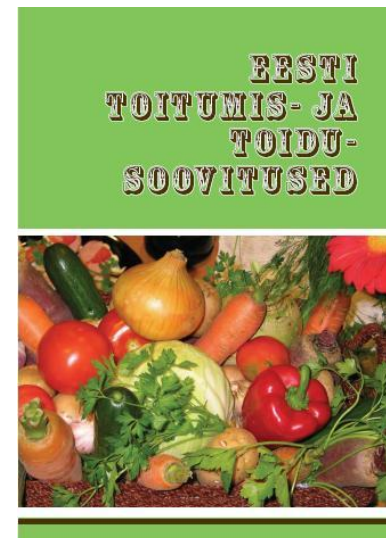
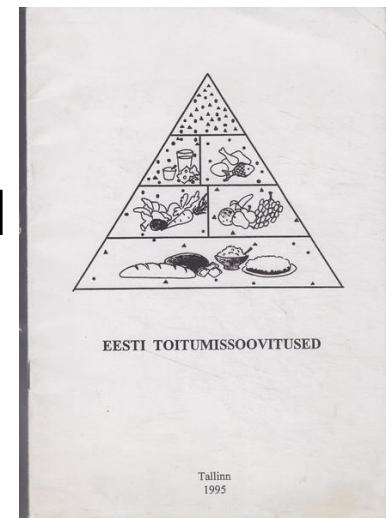
# Eesti rahvastiku liha söömise harjumused ja toitumissoovitused

Rahvastiku toitumise uuring 2014

**Eha Nurk**

# Eesti toitumis- ja toidusoovitused

- Esimesed soovitused 1995. aastal, SoM
- Vajadus oma soovitustele, et ühtlustada seisukohad
  - vastavalt Eesti toiduturu muutumisele ja
  - nõukogudeaegsete normide erinevusele EL-ist
- Uuendatud soovitused: 2006 ja 2015
- Aluseks Põhjamaade toitumissoovitused  
geograafiline asend, kliima, sarnane kultuur, toitumistavad ja –harjumused
- Euroopa Toiduohutusamet, 2010  
„Scientific Opinion on establishing Food-Based Dietary Guidelines“
- EFSA aruanded ja soovitused
- FAO materjalid
- TÜ, EHK Haigekassa 2011  
„Eesti ravijuhendite koostamise käsiraamat“
- Saksamaa, Austria ja Šveitsi ühisseisukohad





# Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015

- Pikaajalise tarbimise perspektiiv, fookuses kogu toiduvalik
- Soovituste jälgimine on eelduseks tervisele (ei ole garantii)
- Individuaalsel nõustamisel peab kasutama kaalutletult
- Ei sobi haiguste raviks ega erivajaduste korral
- Eesti kohalikud olud
- Jätkusuutlik tarbimine



Eesti toitumis- ja  
liikumissoovitused

2015



# Toidussoovituste põhimõtted

- Toidurühma tarbimissoovitused - portsjonite arv päeva kohta
- Energiavajadusele 1400 kcal - 3600 kcal
  - 200 kcal sammuga
- <http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/paevane-portsjonite-arv>
- Söömisel arvestada nädala keskmiselt
- Iga toidurühma siseselt antud
  - keskmiste portsjonite energeetilised väärtused
  - erinevate toitude vastavad kogused
- Lisaks soovitused: milliseid toite igast toidurühmast eelistada ja milliseid tarbida harvem



## Erinevad valikud

- toidurühma sees
- toidurühmade vahel



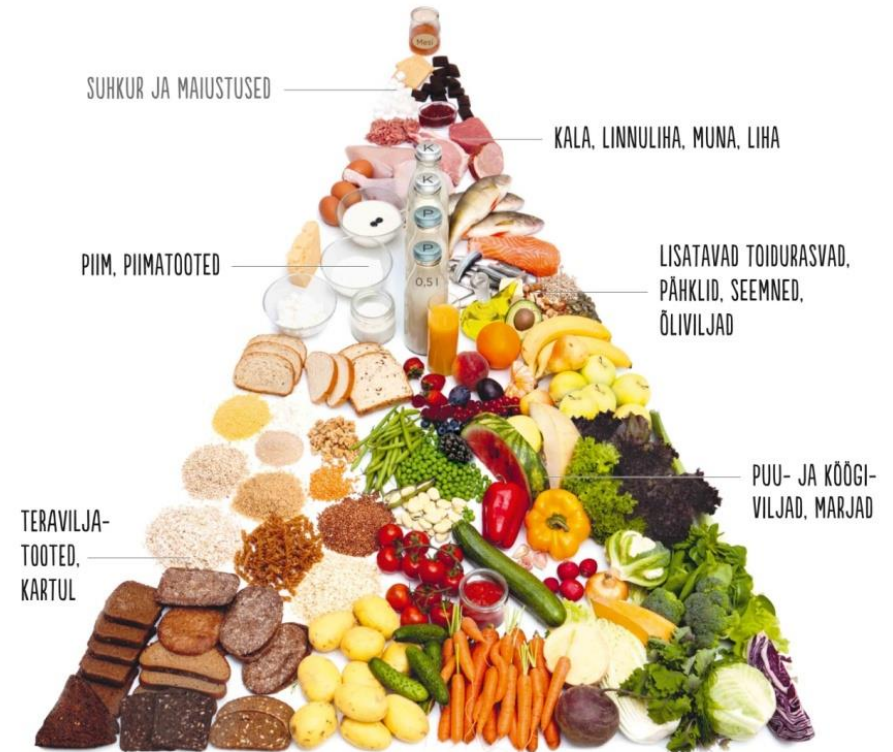
- vajalike toitainete saamine
- saasteainete ja lisaainete kuhjumise vähendamine

- **Vesi**

- **Liikumine**

- lapsed vähemalt 60' päevas
- täiskasvanud 150' nädalas

# TOIDUPÜRAMIID



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

TOITU MITMEKESISELT: ✓ Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist!  
✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!



JOO VETT



LIGU



PUHKA





# Kala, linnuliha, liha ja muna tarbimise soovitus

Ühe portsjoni energeetiline väärtus: ~80 kcal

	2000 kcal	2600 kcal
	portsjonit päevas	
Kala, linnuliha, liha ja muna	3-4	3-4
Kala ja kalatooted	1-2	1-2
Liha, linnuliha, nendest valmistatud tooted ja rupskid	1-2	1-2
Muna ja munatooted	1/2	1/2

Portsjonid arvestatud kuumtöödeldud kujul



Portsjoni suurus	Lisainfo
60 g kanafileed	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eelistada seda rühma järgmisele</li><li>• Eelistada nahata linnuliha</li><li>• Praadimisel arvestada juurde rasv (1 tl võid või õli on 1 portsjon lisatavaid rasvu)</li></ul>
50 g nahata linnuliha	
40 g nahata haneliha	
25 g nahaga kanaliha	
15 g nahaga hane- ja pardiliha	
50 g broilerimaksa	
120 g kanalihasülti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vähem tooteid siit rühmast</li><li>• Eelistada suurema lihasisaldusega ja väiksema rasva- ja/või soolasisaldusega tooteid</li></ul>
80 g kana- või kalkunisinki	
70 g kanaviinereid, rasva kuni 5%	
60 g kanafrikadelle	
50 g keeduvorsti kanalihast, suitsutatud kalkunit või broilerit	
40 g grillvorste, pihve, viinereid	



# Punane liha

<http://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/portsjonite-suurused>

## Portsjoni suurus

## Abistav lisainfo

35 g sea-, veise-, lamba-  
või vasikaliha

30 g hakkliha

50 g põdra- või hirveliha

40 g jänese või  
metssealiha

- Eelistada taist liha
- Eelistada lahjemat hakkliha ning hakklihast ise valmistatud tooteid valmistoodetele
- Praadimisel arvestada juurde rasv (1 tl võid või õli on 1 portsjon lisatavaid rasvu)
- Praadimisel arvestada juurde rasv (1 tl võid või õli on 1 portsjon lisatavaid rasvu)





Portsjoni suurus	Abistav lisainfo
30 g kotlette, pihve, frikadelle vm	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praadimisel arvestada juurde rasv (1 tl võid või õli on 1 portsjon lisatavaid rasvu)</li></ul>
50 g sinki	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vähem tooteid siit rühmast</li></ul>
30 g keeduvorsti, viinereid, sardelle, grillvorsti, sinkvorsti, lihakonservi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eelistada tooteid, mille lihasisaldus on suurem ja rasva- ja/või soolasisaldus väiksem</li></ul>
20 g suitsuvorsti, salaamit	
45 g maksa, neerusid	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maksa ja maksast valmistatud toite võib süüa kuni kord nädalas</li></ul>
40 g verivorsti, verikäkki	
30 g keedetud veisekeelt	
20 g 30% rasvasusega maksapasteeti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praadimisel arvestada juurde rasv (1tl võid või õli on 1 portsjon lisatavaid rasvu)</li></ul>
10 g praetud peekonit	



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



- Esinduslik kihitatud juhuvalim
  - vanus, sugu, rahvus, elukoht
- Neli aastaaega ja seitse nädalapäeva
- Lühiajaline toitumine - kaks 24 h küsitlust kahel mittejärjestikusel päeval, u kahe nädalase vahega
  - terviklik toitumine (sh väljaspool kodu, joogivesi, toidulisandid)
  - toidupäevik (<10 a) & meenutusmeetod (>11 a)
- Toiduohutus: kaubamärk, rikastamine, tootmis-, valmistus- ja säilitusviisid, kasutatud pakkematerjalid
- Pikaajaline toitumine - toidu tarbimise sagedusküsimustik
  - >200 toitu või toiduainet
  - hooajalisus
  - tarbimise sagedus
  - tüüpiline tarbimiskogus

# Valimi jaotus ja osalusprotsent

Vanus	Eesmärk	Kutsed	Osalejad	Lõplik 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
<b>Kokku</b>	9 041+400	13 931	5 106+399	4 527+379 <b>= 4 906 (+120)</b>	<b>32,5</b>



# Kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted



muna

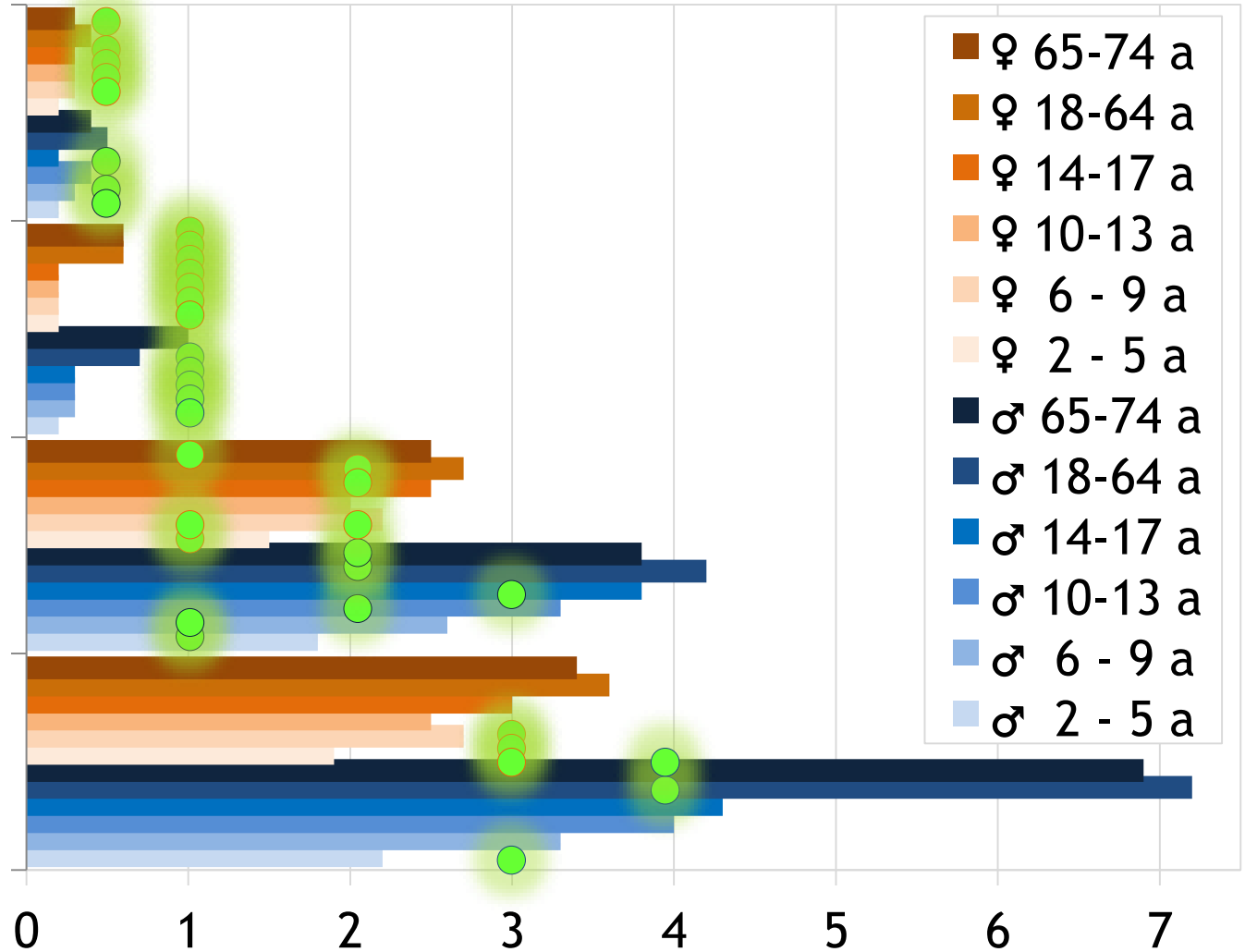


kala ja kalatooted



liha ja lihatooted

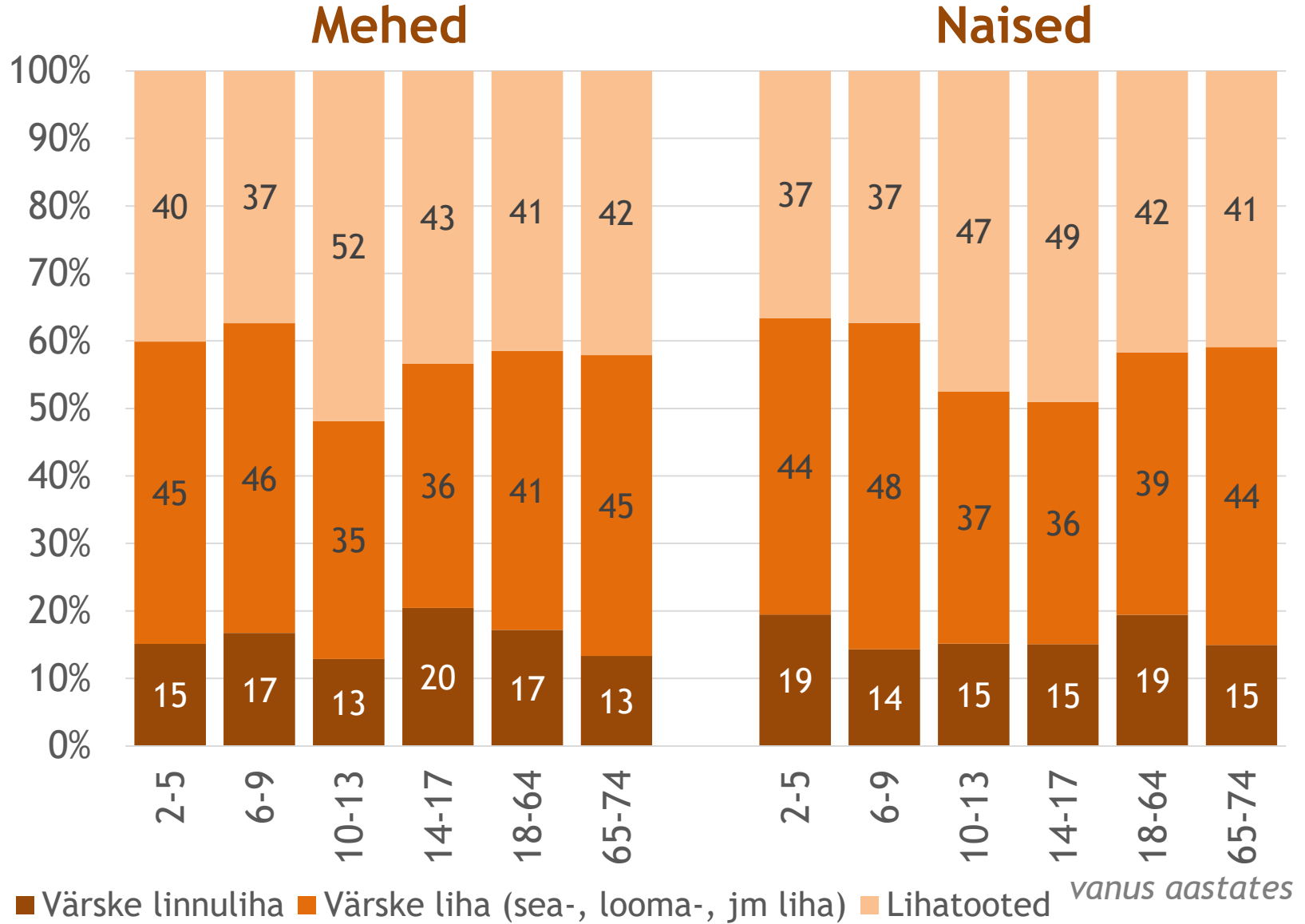
Kokku



portsjonit päevas  
1 portsjon ~80 kcal



# Jaotus liha kogutarbimisest



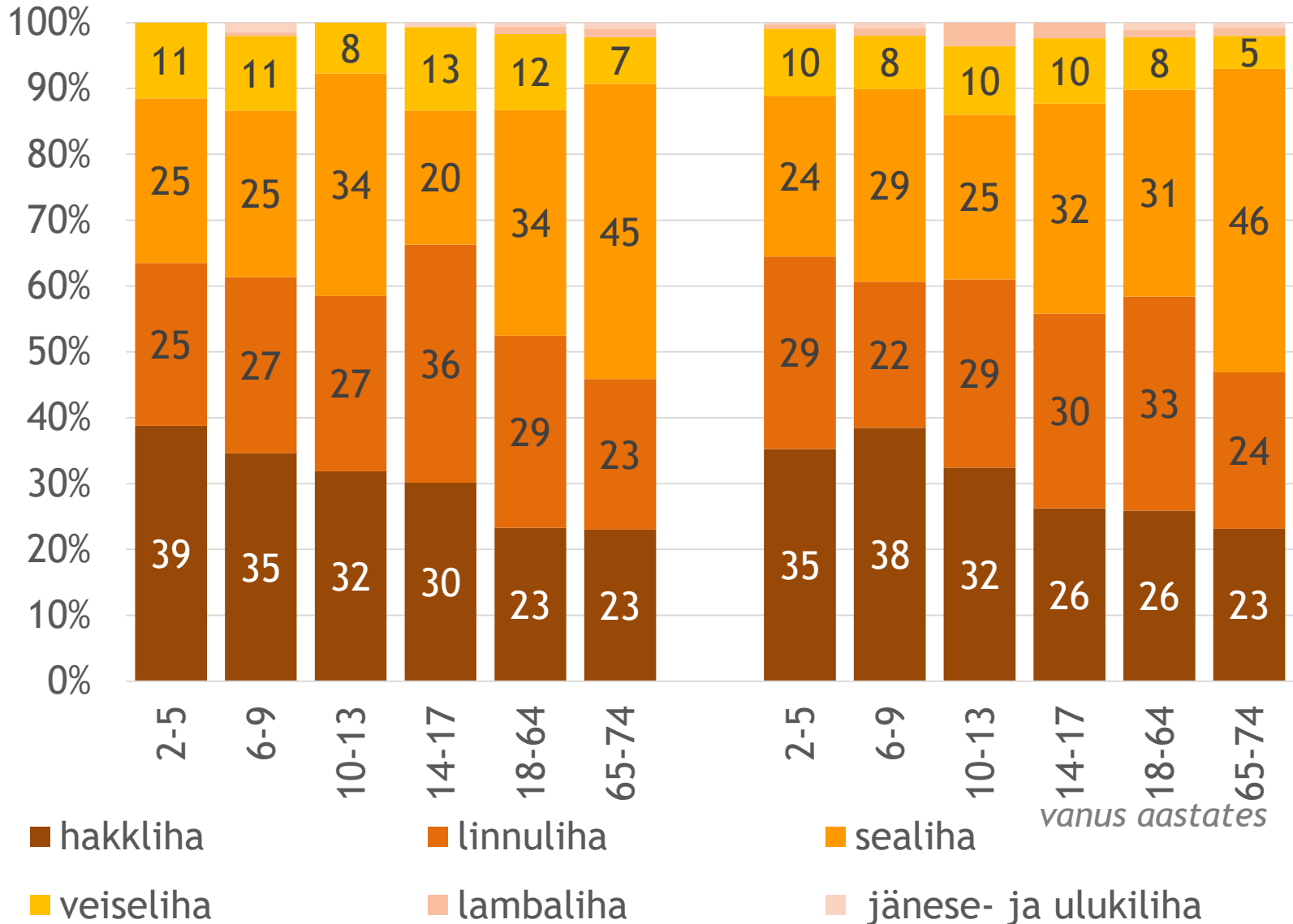


# Jaotus värskete liha tarbimisest



## Mehed

## Naised



# Liha ja lihatoodete keskmised tarbimise kogused

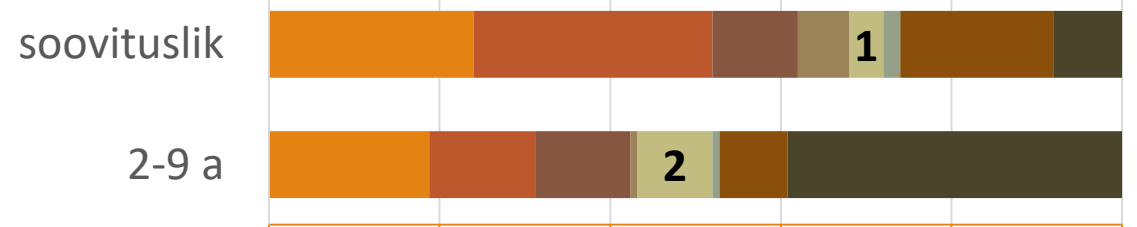
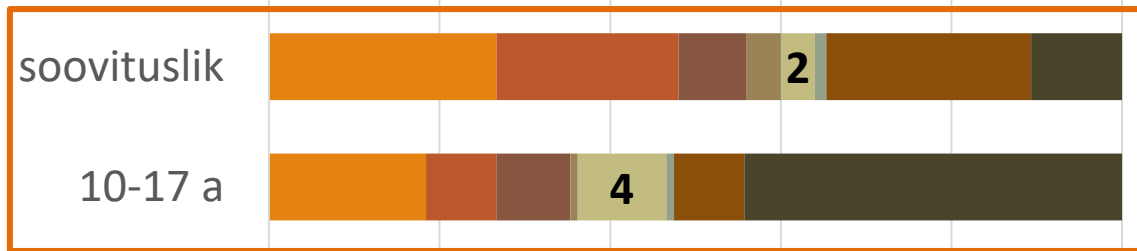
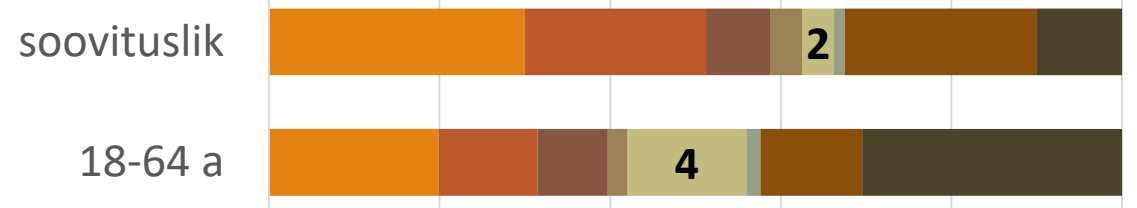
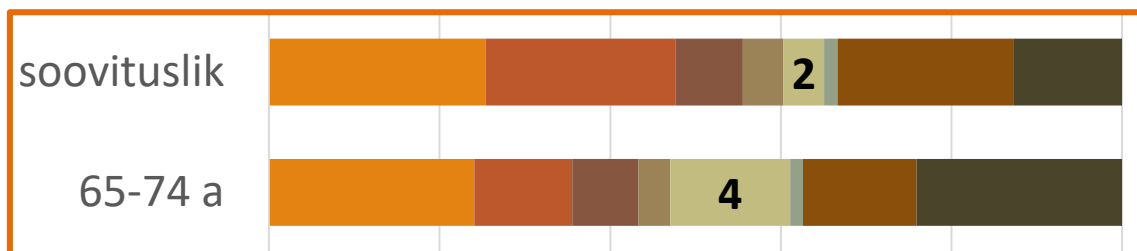
	Kokku		2-9 a	10-17 a	18-64 a	65-74 a
	g/p	kg/aastas	g/p			
<b>Värske sea-, looma-, jm liha</b>	<b>45</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>45</b>
..värske sealihha	22	8	11	14	23	27
..värske veiseliha	6	2	4	5	7	4
..värske lambaliha	0,7	0,3	0,2	0,5	0,8	0,8
..värske ulukiliha	0,4	0,1	0,3	0,2	0,4	0,5
..värske jäneseliha	0,1	<0,1	<0,1	<0,1	0,2	<0,1
..sea-, loomaliha hakkliha	16	6	15	15	17	13
<b>Värske linnuliha</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>14</b>
..linnuliha hakkliha	0,3	0,1	0,3	0,1	0,3	0,5
<b>Viinerid, vorstid (liha, lind)</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>15</b>
..punasest lihast	17	6	14	22	17	15
..linnuliha	0,8	0,3	0,7	0,8	0,9	0,5
<b>Singid</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Kotletid ja lihapallid</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Rupskid ja muud lihatooted</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>19</b>
<b>Liha ja lihatooted kokku</b>	<b>110</b>	<b>40</b>	<b>66</b>	<b>98</b>	<b>118</b>	<b>102</b>





# Soovitusliku ja tegeliku tarbimise osakaal ja portsjonite arv toidurühmade lõikes

## Mehed



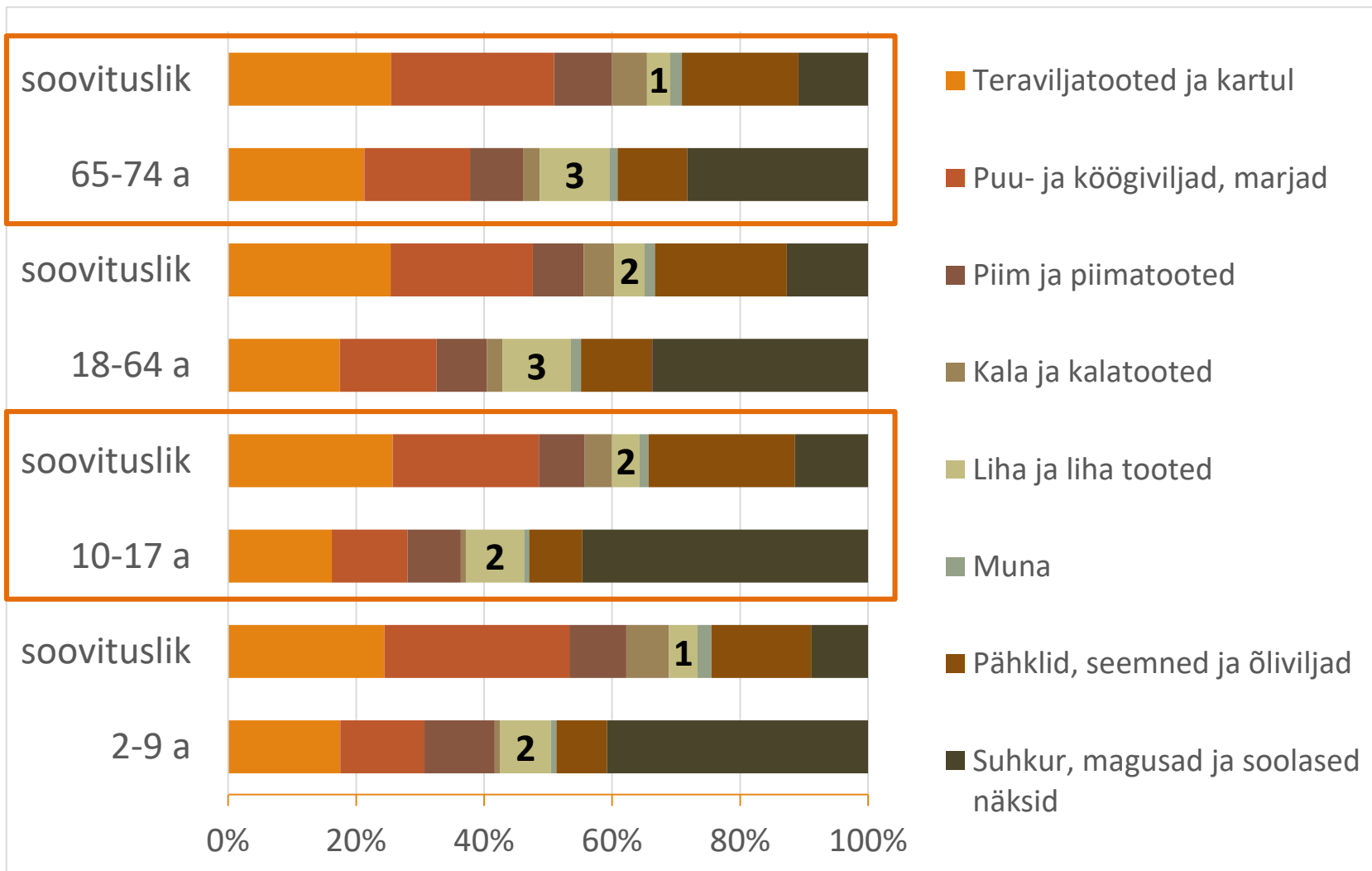
- Tärgliserikkad toidud: teraviljatooted ja kartul
- Puu- ja köögiviljad, marjad
- Piim ja piimatooted
- ..kala ja kalatooted
- ..liha, linnuliha (sh rupskid) ja nendest valmistatud tooted
- ..muna ja munatooted
- Lisatavad toidurasvad, pähkliid, seemned ja õliviljad
- Suhkur, magusad ja soolased näksid

0% 20% 40% 60% 80% 100%



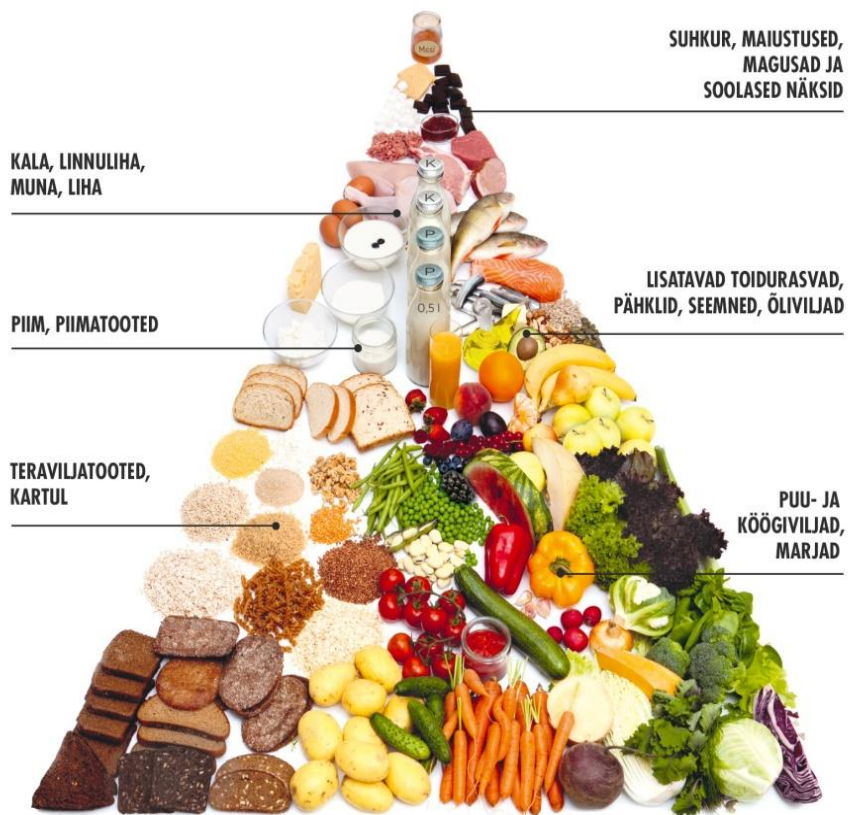
# Soovitusliku ja tegeliku tarbimise osakaal ja portsjonite arv toidurühmade lõikes

## Naised



# TOIDUPÜRAMIID

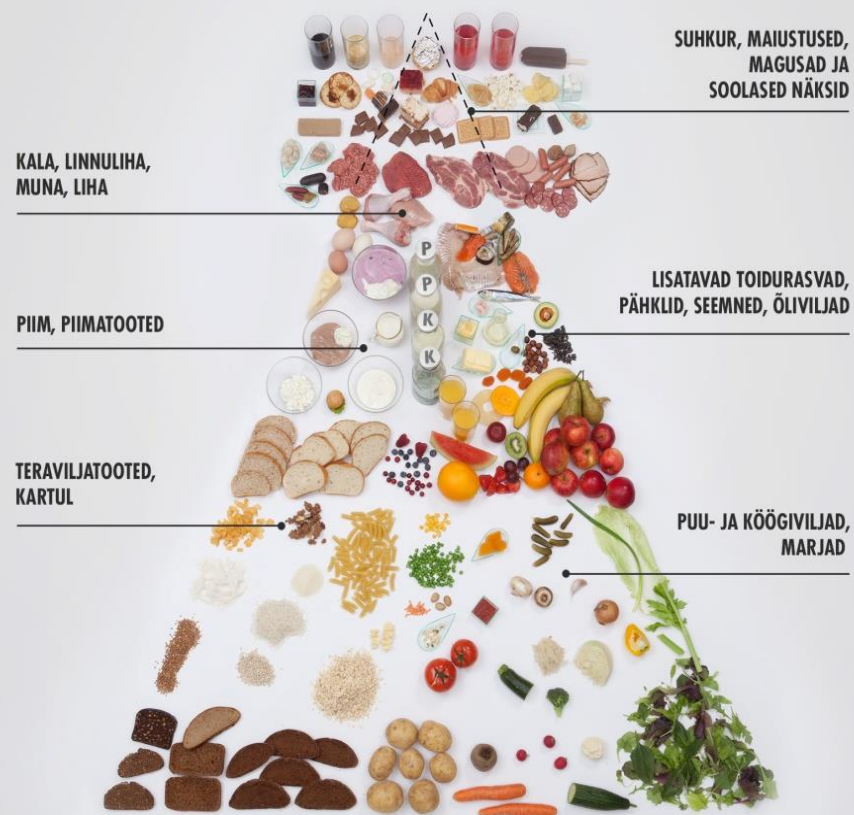
## SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

# RAHVASTIKU TOITUMISE UURING:

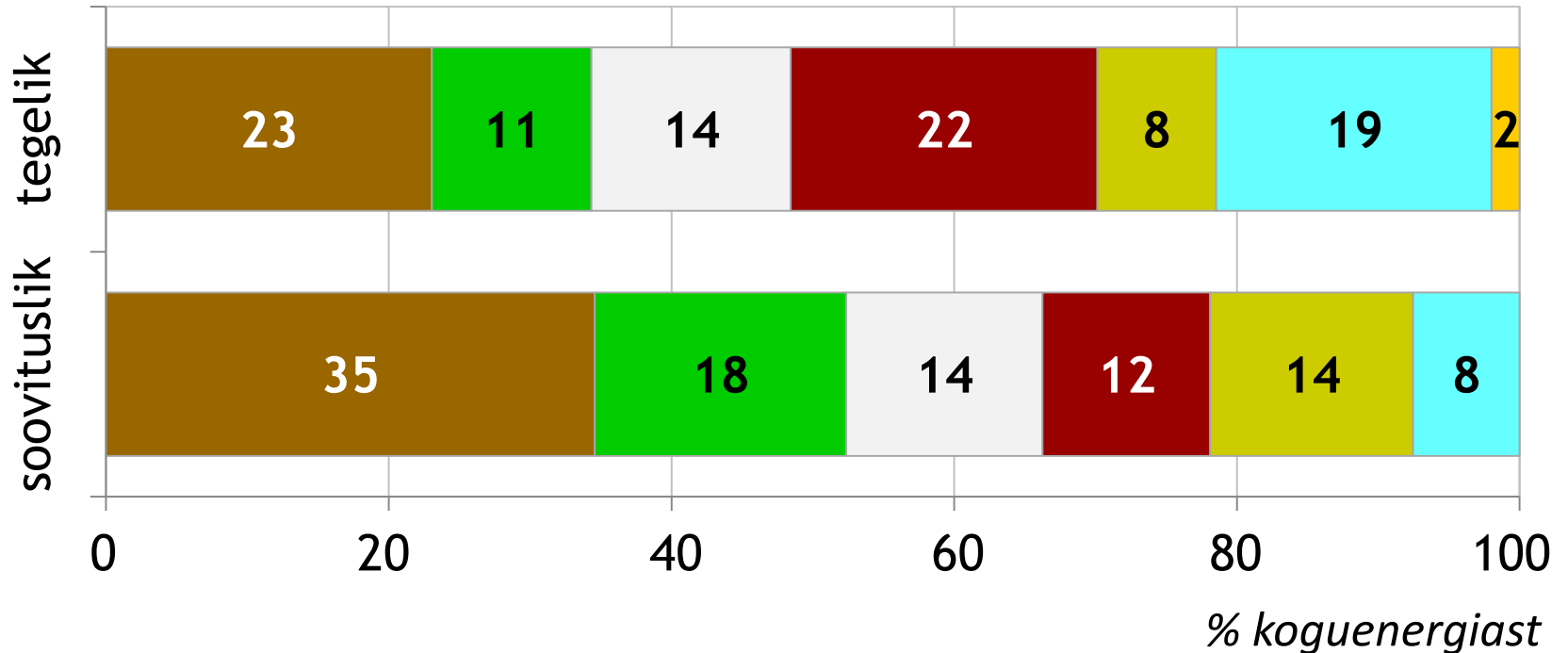
## TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Keskmiselt 2000 kcal tarbinud inimese nädalane toidukogus



# Toidurühmade osakaal 2000 kcal koguenergiast



■ Tärkliserikkad toidud

■ Puu- ja köögiviljad, marjad

■ Piimatooted

■ Kala, kana, muna, liha

■ Lisatavad toidurasvad jms

■ Magusad ja soolased näksid

■ Alkohoolsed joogid



# 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



# Täna kuulamast!

[eha.nurk@tai.ee](mailto:eha.nurk@tai.ee)



Toitumine.ee

Otsi märksõnu



RUS



Menüü

## Usaldusväärne info tervislikust toitumisest

Tervise Arengu Instituut



### Kuidas tervislikult toituda

Tervislik toitumine tähendab lihtsustatult, et sa ei söö rohkem ega vähem, kui su organism vajab ning sa sööd tasakaalustatult – organism saab toidust vajalikud valgud, süsivesikud, rasvad, kiudained, vitamiinid, fütotoitained jne. Ükski toit ei ole tervislik või ebatervislik, kasulik või kahjulik, vaid kõik sõltub söödavatest kogustest ja söömise sagedusest.

[Loe edasi](#)

[Soovitused tervislikuks toitumiseks](#)

[Loe kõiki soovitusi](#)