

3 põhjust

Miks kaal ei lange?

Ene Mägi
Toitumisnõustaja
www.toitumisnoustaja.com

Kogemused

Järjepidevus toidupäeviku kasutamisel

- Ene Mägi, toitumisinõustaja
- Olen mitmetel kordadel pidanud ka toidupäevikut, kuid see on jäänud lühiajaliseks katsetuseks.
- Võibolla just need mitmed korrad katsetusi on mind toonud tänasesse päeva, kus olen toidupäevikut pidanud juba rohkem kui kolm kuud.
- Järjepidevus toidupäeviku kasutamisel on ülioluline

Kogemused

Menüü analüüs toidupäeviku abil

- KMI järgi olin normaalkaalu ülemisel piiril
- Normaalkaalu KMI on 18,5-24,9
- Täidan iga päev toidupäevikut
- Analüüsin pidevalt menüüd toidupäeviku abil
- Katsetan menüüs väikseid muutusi
- Jälgin menüü tasakaalu ja kehakaalu

Kogemused

Kaalukaotus väikeste muutustega

- Eesmärk - kaalukaotus väikeste muutustega
- Tulemus - kaalukaotus 300g nädalas
- Menüüs - köögiviljad, kaunviljad, puuviljad, marjad, vähem teraviljatooteid
- Menüüs - pähklid, seemned, taimeõli ja avokaado
- Suhkrute ja magusate näkside kogus alla 10g päevas

Kogemused

Vähem loomseid toiduaineid

- Lisaks on mõnel päeval menüüs väikses koguses loomseid toiduaineid, piimatooteid, kala, kana, loomaliha, muna
- Kodujuust 30g, kala 100g, kana 20-30g, loomaliha 30g, keedetud muna 1tk.
- Harva (1xkuus) on menüüs mõni pagaritood
- Üliharva (1-2x aastas) võibolla ostan valmistoitu
- Üldse ei tarbi alkohoolseid jooke. Joon vett, siguri kohvi ja teed

Kolm põhjust

Kolm toiduainet

- Suhkur
- Jahu
- Rasv

Suhkur

Ei ole otseselt vajalik

- Eesti toitumissoovitustes on öeldud:
- “Lisaks põhitoidugruppides olevatele toitudele tarbivad inimesed tooteid, mis ei ole toitumise seisukohalt otseselt vajalikud.”
- Need tooted on kahes toidugrupis “Suhrud, magusad ja soolased näksid” ning “Muud toidud ja joogid”
- Soovitus - ära vali suhkruga magustatud tooteid, soolaseid näkse, valmis kastmeid jms ning kaalulangetamine on tunduvalt lihtsam

Suhkur ja mesi

Väldi või vähenda

- Väldi või vähenda suhkru või mee lisamist jookidele (kohvi, tee, morss jm)
- Väldi või vähenda suhkru ja mee lisamist toitude valmistamisel (puder, müsli jm)
- Väldi või vähenda toodete ostmist, mille koostises on suhkur (koogid, küpsised jm.pagaritooted, kommid, jäätis, moosid, kompotid, mahlad, magustatud joogid, marineeritud tooted, maitsestatud liha jpm)

Suhkur ja mesi

Kiired süsivesikud

- Kiirete süsivesikute, sh. suhkru regulaarne ületarbimine, suurendab kehakaalu ja tekitab palju terviseprobleeme
- Kiired süsivesikud tekitavad heaolutunde, annavad kiiresti energiat, aga tõstavad kiiresti ka veresuhkru taset
- Sellest energiast ei piisa kuigi kauaks. Peale magusa tarbimist, üsna varsti, vere suhkrutase langeb ja siis tunneme end väsinuna
- Energiataseme tõstmiseks võtame taas mõne kommi või koogi ja nii olemegi nõiaringis ning tahame kogu aeg midagi magusat

Õige toiduvalik

Veresuhkru tasakaal

- Õiged toiduvalikud hoiavad veresuhkru tasakaalus ja kehakaal hakkab langema
- Õiged toiduvalikud hoiavad ka insuliinitaseme õiges vahemikus
- Insuliin on seotud isu reguleerimisega ja rasva ladestamisega
- Insuliini ülesandeks - veresuhkur ehk glükoos verest rakkudesse viia
- Kui glükoosi on liiga palju, siis aitab insuliin selle rasvaks muuta ja rasvkoesse ladestada

Hoia

Veresuhkur tasakaalus

- Vali aeglaselt imenduvad süsivesikud
- Ära jäta toidukordi vahele
- Ära liialda süsivesikuterikka toiduga

Suhkur ja mesi

Kuidas vabaneda nõiaringist?

- Väldi täielikult karastusjooke ja joo vaid puhast vett
- Asenda suhkrurikkad magustoidud puuviljade ja marjadega
- Väldi magustatud piimatooteid
- Loe toidu ostmisel alati koostist ja väldi suhkruga tooteid
- Maitsestamiseks kasuta salatites värskelt pressitud sidruni mahla, maitseürte, mitte suhkrut
- Pudrule ära lisa suhkrut vaid serveeri puder puuviljade ja marjadega

Film

“Kas suhkur on uus rasv”?

- Miks pannakse toodetesse suhkur?
- “See on odav ja seda kasutatakse sageli tootmiskulu tasakaalustamiseks. Näiteks kui kaste baseerub õilil, võetakse osa õli välja, sest see on kallis koostisosa ja asendatakse suhkruga.”
- Suhkru koguse otsustajaks on sageli turundajad ning seda kogust pidevalt suurendatakse
- Tootjad on aru saanud, et nii ostetakse lihtsalt rohkem

JAHU

Rafineeritud süsivesikud

- Leib, muffinid, koogid, küpsised jpm
- Osta 100% täisterarukkijahust leiba
- Vähenda või väldi täielikult rafineeritud valgest jahust küpsetiste tarbimist
- V väldi valget saia ja sepikut
- Tarbi 100% täisteraviljast valmistatud tooteid ja sedagi piiratud koguses

LIIGNE RASV

Puudulik rasvhapete tasakaal

- Vajame kõiki rasvhappeid (omega-3, 6, 9 ja küllastunud rasvhappeid) õiges vahekorras
- Sööme palju loomseid toiduaineid ja sellega suureneb küllastunud rasvhapete ületarbimine
- Suurenda puuviljade, marjade ja köögiviljade (sh kaunviljade) tarbimist

LIIGNE RASV

Kõrge kalorsus ja rasvasisaldus

- Rasvumise põhjuseks - kõrge kalorsus ja rasvasisaldus
- Rasva kogunemine lihasrakkudes ja maksas häirib insuliini toimimist
- Dr. Michael Greger “Kuidas mitte haigestuda”
- Üksainus annus rasva ja 160 minuti jooksul on glükoosi imendumine rakkudesse juba tõsiselt häiritud
- Enamasti lihas, piimatoodetes ja munades leiduv küllastunud rasvhape põhjustab insuliiniresistentsust
- Pähklites, oliivides ja avokaados sisalduvad rasvhapped võivad pakkuda kaitset küllastunud rasvhapete kahjuliku mõju eest

RASV

Eesti toitumissoovitused

- Energiavajadus 2000kcal
- Rasvade keskmine kogus 65g
- Lisatavatest toidurasvadest võiks tulla 6-7portsjonit ehk ...
- 10-20g seemneid, pähkleid, mandleid
- 25-30g võid või õli (5-6tl.)
- 25-30g jääks toitudes leiduva peidetud rasva arvele

RASV

Peitrasvad toitudes 25-30g

- Lubatud koguse ehk 25-30g peitrasvu saame kui tarbime:
- 2viilu juustu, 2viilu vorsti, ühe kohukese ja joome 1 klaasi piima
- Peitrasvu leidub piima ja lihatoodetes, näksides, pooltoodetes, valmistoitudes ja maiustustes

RASV

Milliseid valikuid eelistad?

- Pähklid, seemned, avokaado, oliivid ja salatisse külmpressõli
- Liha, kala ja muna tarbi väikestes kogustes ja soovitavalt mahetoodanguna
- Piimatoodete tarbimisel jälgi samuti koguseid, eelista maitsestatamata jogurtit, kodujuustu, hapupiima
- Kookospiima tarbimisel ole mõõdukas, sest sisaldab küllastunud rasvu
- Toidu valmistamise ole rasva või õli kasutamisel tagasihoidlik, eelista vookimist ja aurutamist
- Valmista toitu kodus ise algsest toorainest

RASV

Mida vältida?

- Rohkes rasvas küpsetatud ehk friteeritud toite (friikartul, pontsikud jms tooted)
- Hüdrogeenitud rasvu ehk transrasvu. Loe koostist!
- Väldi või kasuta väga harva minimaalses koguses vorste, viinereid, sardelle, maksapasteeti, rafineeritud õli, majoneesi, hapukoort

Klikka lingile ja tule
Kaalulangetaja
Mentorprogrammi KAMP