

3 põhjust

Miks kaal ei lange?

Ene Mägi
Toitumisnõustaja
www.toitumisnoustaja.com

Kogemused

Järjepidev toidupäeviku kasutamine

- Lühiajalised katsetused
- Järjepidev kasutamine
- Arusaamine toidu kogustest ja valikutest

Kogemused

Menüü analüüs toidupäeviku abil

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

Kogemused

Kaalukaotus väikeste muutustega

- Eesmärk - kaalukaotus väikeste muutustega
- Energiadefitsiit 200-300kcal
- 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 üliharva, kala(lõhe), antibiootikumideta kasvatatud kanafilee, maheveise liha, mahemuna
- Kodujuust 30g, kala 100g, kana 20-30g, loomaliha 30g, keedetud muna 1tk.
- Harva (1xkuus) on menüüs mõni pagaritoodet
- Üliharva (1-2x aastas) võibolla ostan valmistoitu
- Üldse ei tarbi alkohoolseid jooke. Joon vett, siguri kohvi ja teed

		Soovitus	juuni 2020	Juuli 2020	August. 2020	Sept. 2020.a	Okt. 2020.a	Nov. 2020.a	Dets. 2020.a	Jaan. 2021.a	Veebr. 2021	Märts 2021	Aprill 2021.a	Mai 2021.a	Juuni 2021.a	Juuli 2021.a
Nädalad >>> al.9.juuni 2020.a.																
Kehakaal	70,6 kg		69,5	68,0	66,6	65,7	64,2	63,4	62,6	62,0	62,1	61,9	61,4	60,9	60,6	60,6
Kehakaalu langus	kg		-1,1	-1,5	-1,4	-0,9	-1,5	-0,8	-0,8	-0,6	0,1	-0,2	-0,5	-0,5	-0,3	0
Energia defitsiit	kcal		-343	-349	-306	-267	-297	-272	-288	-328	-308	-271	-212	-319	-304	-320
Nä.keskm.energia toidust	kcal		1465	1426	1475	1516	1823	1814	1820	1826	1804	1803	1611	1487	1507	1483
Süsivesikud	%	50-60	58,4	62,2	58,6	58,8	57,9	58,9	55,2	56,5	60,2	57,7	55,3	53,0	52,5	52,8
Rasvad	%	25-35	29,9	27,0	29,9	29,2	29,8	28,8	32,7	30,8	28,2	30,8	32,3	34,5	35,2	34,1
Valgud	%	10-20	11,4	10,8	11,4	12,0	12,3	12,3	12,0	12,7	11,6	11,5	12,4	12,5	12,3	13,1
Küllastunud rh.	%	max.10	10,4	9,82	9,5	9,10	9,14	8,63	10,7	9,54	8,76	9,18	9,0	10,5	11,9	10,6
Monoküllast. rh.	%	10-20	10,5	8,34	10,5	10,6	11,4	10,7	11,6	11,9	11,0	12,4	12,7	13,2	10,9	12,7
Polüküllast. rh.	%	5-10	6,01	5,70	6,33	6,34	6,31	6,48	7,30	6,62	6,0	6,38	7,34	7,55	6,32	6,78
Kaltsium	mg	min.800	453	462	526	547	564	553	524	550	567	542	602	550	530	558
Jood	µg	min.150	43,6	35,6	40,5	45,3	55,7	48,5	50,5	51,0	49,1	51,8	52,1	50,3	62,8	51,0
Seleen	µg	min.50	31,8	27,9	32,4	41,8	35,5	38,5	37,3	42,9	37,8	40,3	43,6	43,5	38,3	42,3
Vitamiin D	µg	min.20	0,27	2,54	0,51	1,64	1,69	3,04	2,29	2,70	1,03	1,29	3,49	5,36	3,81	4,38
Vitamiin B12	µg	min.3	2,95	2,75	3,39	4,64	3,81	5,44	4,57	5,06	3,08	3,89	5,93	7,37	6,60	7,25
Teraviljad	gr		79,2	92,8	76,9	83,6	80,0	85,3	86,3	79,5	79,5	82,8	82,7	72,7	55,5	61,2
Kartul	gr		53,6	65,5	59,6	64,1	64,8	84,2	74,9	61,2	73,1	73,3	82,9	76,3	84,4	67,6
Köögivilju	gr		913	887	988	1044	1046	1035	987	1053	1095	1011	1102	1061	1026	1002
Puuvilju	gr		543	636	658	666	534	531	445	463	496	501	560	445	580	567

Kolm põhjust

Kolm toiduainet

- Suhkur
- Jahu
- Rasv

1.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”
- Lisatavaid suhkruid võib olla maksimaalselt 10% päevasest energiast, ideaalis 5%
- 2000kcal juures 50g või ideaalis 25g
- Kui tarbid, siis 2-4portsjonit

1 portsjon on ...

- 10g suhkrut, kommi, šokolaadi, müslibatoone
- 100g kalja, nektarit, mahlajooke jne
- 20g pannkooki
- 10-15g muffinit, keeksi, kringlit, lehttainapirukaid, kooke liiva- ja muretainast, šokolaadikooki, moosipalle, pontšikuid, rummikooki, pärmitainast saiakesi pirukaid, rullbiskviiti, meekooki, vahukoorekuklit jms
- 5-10g magusaid küpsiseid, vahvleid, magusaid kuivikuid, maisipulki

1 portsjon on ...

- 30g jäätisekokteili
- 25g piima- ja jogurtijäätist
- 20g koorejäätist
- 10-15g kohukest
- 10g jäätist šokolaadiglasuuriga, suhkruga kondenspiima, sefiiri, beseed, halvaad, martsipani, rosinaid šokolaadis jms
- 10g (2tl) kakao-, pähkli-, šokolaadivõiet, suhkruga kakaojoogipulbrit

Suhkur ja mesi

Väldi või vähenda

- Väldi või vähenda suhkru või mee lisamist ...
- jookidesse (kohvi, tee, morss jm)
- 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
- Loe koostist!

Suhkur ja mesi

Kiired süsivesikud

- Toiduga saadavad süsivesikud - kiired sv. (nt.valges jahus) ja aeglased sv. (nt.täisteraviljast tooted), vastavalt sellele kui kiiresti süsivesikud organismis imenduvad.
- 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

Üleliigne glükoos

Rasvaks

- Insuliini ülesandeks on glükoos verest rakkudesse viia
- Kui glükoosi on liiga palju, siis aitab insuliin glükoosi rasvaks muuta ja rasvkoesse ladestada

Mida teha?

Veresuhkru tasakaal

- Iga päev õiged toiduvalikud
- hoiavad taskaalus veresuhkru ja õiges vahemikus insuliinitaseme
- Vali aeglaselt imenduvad süsivesikud
- Ära liialda süsivesikuterikka toiduga
- Ära jäta toidukordi vahele

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 kallid koostisosa ja asendatakse suhkruga.”
- Suhkru koguse otsustajaks on sageli turundajad ning seda kogust pidevalt suurendatakse
- Tootjad on aru saanud, et nii ostetakse lihtsalt rohkem

2.JAHU

Rafineeritud

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

3.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
- Vähenda loomsete toiduainete tarbimist
- Lisa menüüsse taimsed õli, pähklid, seemned, avokaado, oliivid ja taimsed õlid

LIIGNE RASV

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
- Kui glükoos ei saa liigse rasva tõttu liikuda rakkudesse, siis on tegemist insuliiniresistentsusega
- Insuliiniresistentsust põhjustab enamasti lihas, piimatoodetes ja munades leiduv küllastunud rasvhape
- Kasuta pähkleid, oliive ja avokaadot, mis 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

- 25-30g peitrasvu saame kui tarbime:
- 2viilu juustu, 2viilu vorsti, ühe kohukese ja joome 1 klaasi piima
- Peitrasvu leidub piima ja lihatoodetes, näksides, pooltoidetes, 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 valmistamisel 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)
- Väldi tooteid, mille koostises on hüdrogeenitud rasvad (tööstuslikult tahkestatud õlid, sisaldavad transrasvhappeid, neid leidub margariinides, küpsistes, kooreasendajates, paljudes jäätistes, küpsetusrasvades jne.)
- Väldi või kasuta väga harva minimaalses koguses vorste, viinereid, sardelle, maksapasteeti jms tooteid

Kolm põhjust

Kokkuvõte

- Suhkur
- Jahu
- Rasv

KAMP

Programmi tutvustus

Teisipäeval kell 19:00 veebis

- Programmi eesmärk ...
- Aidata sind tegutsema
- Aidata sul teha järjepidevalt muutusi toitumises
- Aidata sul teha muutusi menüüs ja valikutes
- Aidata sul kaalu langetada tervislikult

- KAMP programmi töövahendid - Iganädalased kõned
- Kõnes nõustamine
- Osalejate väljakutsed, mõtted, kogemused
- Toitumisnõustaja kogemused, väljakutsed
- Toitumisnõustaja menüüd
- Retseptide koostamine ja muutmise
- Teemad, mida osalejad vajavad

- Iganädalased kõned - konkreetsed ja praktilised
- Räägime parimatest toiduvalikutest
- Räägime kaalulangetuseks sobivatest retseptidest
- Jälgime toiduainete tasakaalu menüüs
- Jälgime toiduga saadud toitainete tasakaalu
- Jälgime toidust saadavat energiat

- Kaalulangetaja parim töövahend - toitumisprogramm
Nutridata
- Aitab arvet pidada
- Näitab palju oled söönud
- Milline on menüü tasakaal

- KAMP programmi töövahendid - toetavad materjalid
- Menüüd
- Retseptid
- Videod

- KAMP programmi töövahendid - 1:1 nõustamine
- Oled toonud gruppi oma väljakutse
- Oleme kõnes analüüsinud sinu menüüd
- Vajad nädala sees toetus
- Esimese kolme kuu jooksu
- 1:1 nõustamine

- KAMP programmi töövahendid - suhtlemine e-maili teel
- Kui on küsimused või probleemid, millele ei oska vastust leida
- Kui tahad jagada minuga oma menüüd ja küsida kommentaari
- vms. küsimused

- Kuumakse 49.- eurot kuus
- Iga kuu 20'ks kuupäevaks järgmise kuu eest ette
- Kuumakse sisaldab:
- Iganädalane grupikõne
- Esimesed kolm kuud 1:1 nõustamine
- Menüüd, retseptid, videod
- Suhtlemine e-maili teel

**KAMP programmi
saad registreerida aadressil ...**

www.toitumisnoustaja.com/registreerin