

KUIDAS ÕIGESTI LANGETADA KEHAKAALU

Infoleht on mõeldud patsiendile ülevaate andmiseks õigesti kehakaalu langetamisest

Ülekaalu ohud

- Südame- ja veresoonkonna haigused – ülekaal tõstab vererõhku ning suurendab infarkti ja insuldi ohtu.
- Diabeet – risk haigestuda 2. tüüpi diabeeti.
- Liigeseprobleemid – ülekaal koormab liigselt liigeseid.
- Alaväärsuskompleks – ülekaal tekitab paljudel inimestel masendust.
- Vähk – rasvumine suurendab näiteks rinnavähi riski.

Kaalulangetamiseks on vaja:

1. Toitumisharjumusi muuta

- Ei tohi tunda nälga, aga samal ajal ei tohi süüa palju. Rohkem tuleb pöörata tähelepanu sellele, mida süüa.
- Söö kindlasti 5 korda päevas, kolm põhitoitumiskorda (hommikusöök, lõunasöök ja õhtusöök) ning kaks vahepala. See väldib ülesöömist ning veresuhkru kõikumist.
- Söö aeglaselt, toitu korralikult närides. Kui seda ei tehta, jääb toit osaliselt seedumata.
- Vali väherasvaseid lihatooteid (kokku 3 portsjoni päevas).
- Eelistage täisteratooteid.
- Tarbi rohkelt köögivilja (kokku 5 portsjoni päevas).
- Magustoiduks sobivad puuviljad ja marjad (kokku 5 portsjoni päevas).
- Väldi praadimist, piira soola ja suhkrut.
- Janu korral joo vett.
- Oluline on söömise regulaarsus ja õige portsjonite suurus (rusikareegel ja taldrikureegel).

2. Oluline on regulaarne füüsiline koormus

- Liigu iga päev vähemalt 60 min (vähemalt 8000–10000 sammu päevas)

3. Soovitatav kaalulangus on 0,5-1,0 kg nädalas (normaalne kaalukaotus on 2,5-4,5 kg kuus)

4. Oluline on toidupäeviku sisseviimine ja selle analüüs (tehakse visiidi ajal)

Miks kaal ikka ei lange!

1. Ebaregulaarne toitumine
2. Vähene füüsiline koormus
3. Suured toiduportsjonid
4. Energiarikas toit igapäevaselt
5. Stress
6. Toiduvaheaegadel näksimine, õgimine

Taldrikureegel:

Pool + veerand + veerand

pool taldrikust köögivilja toorelt või keedetult
veerand taldrikust kas kartuleid, malkarone või riisi
veerand taldrikust kala või väherasvast liha või muna

Kasutatud kirjandus:

1. Kuidas tervislikult toituda, Kehakaalu langetamine
www.toitumine.ee 9.12.2015
2. [http://www.kliinikum.ee/attachments/article/523/toitumis_ ja_toidusoovitused_noortel_e.pdf](http://www.kliinikum.ee/attachments/article/523/toitumis_ja_toidusoovitused_noortel_e.pdf) 17.12.2015
3. http://www.kliinikum.ee/psychhiaatrikliinik/attachments/article/34/tervislik_toitumine_SY.pdf 17.12.2015
4. Dr. John Briffa, "Food for Health", Marshall Publishing Ltd, London 1998, Tõlge eesti keele AS Sinusukk, 1999, lk.78-80

Koostatud 17.12.2015

Koostajad SA Tallinna Lastehaigla Endokrinoloogia teenistuse õed: Raissa Žmarjova, Anu Lauren, Svetlana Podsiadlo, Marika Meindok, Ester Ärsis, Liina Heinvere



PUUVILI



VALGUD

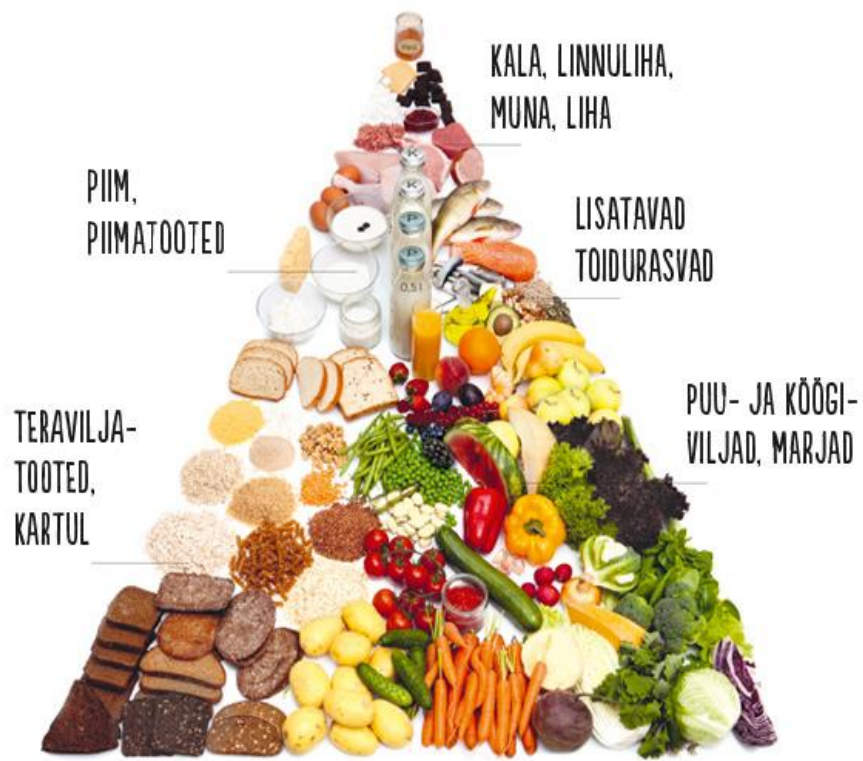


TÄRKLIST
sisaldavad toidu-
ained /teraviljatoidud



JUUR- ja
KÖÖGIVILI





Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

TOITU MITMEKESISELT:

- ✓ Söö iga päev midagi viiest toidugrupist!
- ✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!





SÜSIVESIKUD

valige söömiseks ühe rusika suurune kogus. Puuviljade jaoks kasuta ühte rusikat.



VALGUD

valige söömiseks peopesa suurune valgurikas toiduaine, mis oleks väikese sõrme jämedune.



KÖÖGI- ja JUURVILJAD

valige söömiseks madala süsivesikute sisaldusega toiduaineid nii palju kui mõlemasse kätte mahub.



RASV

piirake rasva kasutamist kogusega, mis vastab Teie poole pöidla suurusele. Ärge tarvitage rohkem kui 1 klaas madala rasvasisaldusega piima ühe söögikorra juurde.