





Toimetanud Ele Jaagusoo  
Kujundanud Alar Kitsik  
Illustratsioonid freepik.com  
Kaanefotod dreamstime.com

Autoriõigus: autor ja Atlex OÜ, 2023

Kõik õigused kaitstud. Igasugune autoriõigusega kaitstud materjali ebaseaduslik  
paljundamine ja levitamine toob kaasa seaduses ette nähtud vastutuse.

Atlex OÜ  
Kivi 23  
51009 Tartu  
Tel 734 9099  
Faks 734 8915  
atlex@atlex.ee  
www.atlex.ee

ISBN 978-9916-620-31-1

*Kirjastus*  
**atlex**

# Sisukord



<b>Sissejuhatus</b> .....	6
Miks ma kirjutasin raamatu toidust ja toitumisest? .....	6
Personaalne lähenemine toitumisele .....	7
Toitumine ja mõtteviis .....	7
Toitumisega seotud uskumused .....	8
Aitäh usalduse eest! .....	9
Juurpõhjused toitumise muutmiseks .....	9
Tervislik vs. optimaalne toitumine .....	10
Keha on ühtne tervik .....	10
<b>Kust tulevad toitumisnormid?</b> .....	14
Kuidas leida endale sobiv toitumine? .....	15
<b>Kõige levinumad toitumisviisid</b> .....	18
<b>Karnivooridieet – loomsete saaduste võidukäik</b> .....	19
<b>Tere tulemast taimede maailma: veganlus ja taimetoitus</b> .....	21
Miks valivad inimesed taimse elustiili? .....	21
Taimne toitumine nõuab valkude põhjalikumat jälgimist .....	22
<b>Toortoit: maitseelamused ilma kuumutamata</b> .....	25
Kuidas toortoitlased süüa teevad? .....	25
Mis on toortoitumise eelised ja kitsaskohad? .....	27
B12-vitamiin taimsetel toortoitujatel luubi alla .....	27
Loomse toortoidu eelistajad riskivad mürgitusega .....	28
<b>Madala süsivesikusisaldusega toitumine ehk tervis ja ilu rasvade jõuga</b> .....	29
Milline näeb välja päevamenüü? .....	30
Kuidas jagunevad toitained sellise toitumisviisi puhul? .....	30
Mis on sellise toitumise kasutegurid ja väljakutsed? .....	31
<b>Paleodieet: söö nagu koopaelanik</b> .....	32
Milline näeb välja paleoitoitja menüü? .....	32
Kas paleodieet on sama mis süsivesikuvaene LCHF või ketodieet? ..	34
Mis on paleoaitumise kitsaskohad? .....	34

<b>Välistusdieedid – toimetulek talumatuste ja allergiatega.....</b>	<b>36</b>
Toidutalumatus põhjustab ebamugavust .....	36
Toiduallergia – tõeline probleem .....	39
Kuidas talumatuse ja allergiaga elada? .....	41
<b>Biohäkkimine – häki keha toiduga .....</b>	<b>43</b>
Tervislik toitumine kui biohäkkimine.....	44
Biohäkkimise nipid tootumises .....	44
<b>Toitumistõed või põhimõtted? .....</b>	<b>48</b>
<b>Tunne põhitoitained .....</b>	<b>49</b>
Makrotoitained – suurtes kogustes kõhutäitjad.....	49
Mikrotoitained täiustavad su menüüd .....	52
<b>Eelista töödeldud toidule päristoitu .....</b>	<b>54</b>
<b>Eelista puhtaid köögi- ja puuvilju.....</b>	<b>56</b>
Vali kohalikud viljad.....	57
Vali puhtamad viljad .....	58
<b>Teadlikud valikud loomse toidu letis.....</b>	<b>60</b>
Lihafoor näitab rohelist tuld rohumaaveistele .....	60
Kalafoor suunab kestlike kalade poole.....	62
Kuidas valik tervist mõjutab?.....	64
Tunne numbreid ja tähti munakoorel .....	64
<b>Vali rasvu hoolikalt.....</b>	<b>67</b>
Monoküllastamata sõbrad Vahemere dieedist.....	67
Polüküllastumata rasvhapete tasakaal .....	68
Küllastunud rasvhapped ei ole läbinisti kurjad.....	69
Transrasvad ja hüdrogeenitud rasvad – vähenda!.....	70
Oska rasvu kasutada.....	71
Rasvade tarbimise spikker .....	72
<b>Joo mineraalvett.....</b>	<b>73</b>
<b>Hoia veresuhkur stabiilsena .....</b>	<b>78</b>
Mis juhtub organismis söömisel?.....	78
<b>Tee endale ise süüa .....</b>	<b>85</b>
Eelistatud toiduvalmistamismeetodid.....	87
<b>Tee söömisest rituaal .....</b>	<b>89</b>
Mis on rituaalne söömine? .....	89
Miks söömisrituaale väärtustada tasub? .....	89

<b>Toitumishäired – haiguslik suhe toiduga .....</b>	<b>91</b>
Anoreksia – paaniline hirm toidu ees .....	92
Bulimiamia – võitlus iseendaga kontrolli nimel.....	93
Ortoreksia – iha õigesti toituda .....	95
Kuidas mitte õgimistsükklisse langeda? .....	96
Kuidas lähedast toitumishäirete puhul toetada? .....	98
<b>Minu toit ei ole sinu toit .....</b>	<b>101</b>
Kuidas leida endale sobiv toitumisviis? .....	102
Kuidas teistele oma toitumiseelistustest teada anda? .....	105
Kui sinu toitumine kellelegi ei meeldi ... ..	107
Kui sulle ei meeldi kellegi teise toitumine ... ..	108
Kuidas teisi oma eeskujuga inspireerida?.....	108
<b>Muutus algab peast – identiteedinihe.....</b>	<b>110</b>
Miks sa soovid muutuda? .....	111
<b>Juurpõhjused – miks sa tegelikult midagi tahad? .....</b>	<b>115</b>
Kuidas oma juurpõhjused üles leida? .....	115
Kuidas oma juurpõhjustega igal ajal kontakti hoida? .....	116
<b>Keha – parim sõber, kes on alati sinuga.....</b>	<b>118</b>
Räägi oma kehaga – kehakõnelus .....	118
<b>Tervenda oma toidusuhet.....</b>	<b>121</b>
Toit kui kütus – ratsionaalne lähenemine .....	122
Toit kui preemia ja nauding .....	123
Murra välja toidulohutuse nõiaringist.....	125
Toidust ilmajäämine ja ilmajätmine kui karistus.....	126
Õpi toitu teadlikult nautima .....	127

# Sissejuhatus



## Miks ma kirjutasin raamatu toidust ja toitumisest?

---

Peamiselt seepärast, et olen inimene. Inimesena vajan ma eluspüsimiseks toitu, räägitagu õhust ja armastusest kui palju tahes. See on füsioloogiline fakt. Inimesena ma ühtlasi ka tahan toitu. See on emotsionaalne tõdemus. Tõtt-öelda on toit mu peamine naudingute allikas. Kas õpime seda juba imikueas, et toit on naudingute allikas ja ellujäämise võti? Tõenäoliselt jah. Toit ja ema hellus on esimesed asjad, mida maailmalt saame. Karjume toidu järele, sest see võimaldab meil tähelepanu saada. Tähelepanu, millega paratamatult kaasneb ka soojus ja füüsiline puudutus, kui ema imetab. Sest ema reaktsioon lapse karjumisele on esmajoonel toidu pakkumine. Mida muud üks alles ilmavalgust näinud kodanik ikka tahta võib? Kas ta oskab üldse veel midagi muud ihaldada? Ema eeldab, et karje põhjuseks on nälg, mis ajendatud ellujäämissoovist. Nii võiks öelda, et nutmine on omamoodi eksistentsiaalne karje.

Toit on inimeste jaoks oluline teema, sest sööme üldjuhul mitu korda päevas. Nii teadlikult kui ka teadvustamata. Paratamatult on see osa elust, mis mõjutab väga mitut tasandit. Nende tasandite hulgas leiab näiteks järgmised: stress, energia, sportlik sooritus, tuju, tervislik seisund. Kui toitumise ja selle mõjuga oma heolule ühel hetkel päriselt tegelema hakkad, võid avastada, et oled varasemalt optimaalsest tasemest eemale triivinud. Kui sedasorti tasakaalutust teadvustad, saad hakata toiduga paremat suhet ehitama. Alles siis, kui kõik saab paika loksutatud, võid aru saada, kui kaugel sa tõelisest ühendatusest viibisid.

Küsin sinult otse ja ausalt: kas tahad olla iseendaga ühenduses? Kas tahad toiduga optimaalset ja toetatud suhet? Kas soovid katkise ja logiseva suhte toiduga millegi parema vastu välja vahetada?

## Personaalne lähenemine toitumisele

---

Ma kirjutan toitumisest, sest minu arvates pole seda veel piisavalt käsitletud. Tõsi, palju leiab infot „õige“ ja „tervisliku“ toitumise kohta. Kui palju on aga räägitud näiteks personaalsest lähenemisest? Maailmas pole ühte õiget suunda. Igaühe jaoks eksisteerib oma tõde. Igaühel on sobiv lähenemine nende tõdede paljususes olemas. Minu tõde ei ole sinu tõde.

Võibolla väikesed killukesed minu tõest resoneeruvad sinuga, kuid 100-protsendilist kattuvust meie vahel siiski pole. Ei saagi olla. Me ei tule samast minevikust. Me ei suundu samasse tulevikku. Meie kehad pole identsed. Me ei reageeri toitudele ühtmoodi. Meil pole samad kehaga seotud eesmärgid. Usun, et igaühe jaoks on individuaalne katse-eksitusemeetodil leitav tõde olemas. Mida varem sa selle otsimisega tegelema hakkad, seda kiiremini jõuad tõeni, mis sind sõna otseses mõttes toidab. Leiad ja lood tõe/mudeli, mis toidab sinu keha, sinu vaimu ja sinu uni-kaalset eesmärki.

## Toitumine ja mõtteviis

---

Toitumine algab peast. Isegi kui sa otsustamise millisekundit ei taba, saab söömisotsus alguse su mõtlemisest. See toimub kas teadvustatud tasandil või tuleb sügavalt alateadvusest. See otsus on seotud su tujude, emotsioonide, füüsiliste vajaduste (reaalne kehaline nälj), keskkonna, silmaga nähtava toidu ja konkreetse situatsiooniga.

Toitumisotsuseid tehes mängivad olulist rolli ka harjumused ja mõttemustrid. Näiteks võib sinusse olla juurdunud teadmine, et prae kõrvale käib alati leivaviil, pannkoogid lähevad alla vaid purgitäie moosiga ning friikartulid muutuvad söögikõlblikuks alles pärast ketšupisse kastmist. Võimalik, et oled aastaid mingeid teatud toitude kombinatsioone ja maitseid tarbinud. Võibolla seostuvad sul romantikaga alati šokolaad ja maasikad ning pidu ei möödu kokteilita.

## Toitumisega seotud uskumused

---

Mõtle korra, millised on sinu toiduga seotud uskumused. Kas sinu arvates on näiteks olemas „korralik hommikusöök“, millela päev ei saa alata? Kas sõbrad/filmiõhtu/väljaskäik on alati seotud konkreetse toidu või joogiga? Kas mõni toit tekitab sinus mingil põhjusel vastikust või toob vastupidi endaga kaasa heaolutunde? Kas oled veendunud, et mõni konkreetne kaubamärk on parem kui teine?

Sinu toiduga seotud uskumustest ei ole ükski õige ega vale. Ükski pole parem või häbiväärsem. Vaatle neid kui neutraalseid tõekspidamisi. Tähenduse ja mõju omistad neile sina. Vaatle korraks oma uskumusi hinnanguid andmata. Milliseid uskumusi tahad nende seast alles hoida, sest need on sulle kasulikud? Millised uskumused sind mingil moel edasi liikumast takistavad? Vaatle ja mõtle. Kuidas need „tõed“ sinu ellu jõudsid? Kas sa mõtlesid need ise välja või korjasid kuskilt üles?

Need uskumused on su ellu tulnud pika perioodi jooksul. Seega võtab ka nendelt ümberlülitumine aega, kui otsustad neid muuta. Võta rahulikult, ühe uskumuse kaupa, ja kasuta seda raamatut teejuhina just sind toetavate uskumuste loomiseks. Olen sinu teejuht mõtteviisiga tegelemisel. Olen sinu toetav kaaslane, kes usub su võimetesse ennast muuta. See kõik toimub aga vaid siis, kui ise seda tõeliselt tahad. Mina ei sunni sind mitte millekski ega anna ka täpseid ettekirjutusi. Ma ei tea, kes sa oled. Ma ei tea, millisest taustast tuled. Ma ei tea, kuhu oma tervise teekonnal liikuda soovid. Need teadmised ja soovid on vaid sinu teada. See-ga võta palun vastutus oma heaolu eest ja loo just sulle sobiv toitumine. Mina pakun sulle ideid ja moraalselt tuge.



## **Aitäh usalduse eest!**

---

Ühtlasi olen ma sulle väga tänulik usalduse eest. Olen tänulik, et otsustasid minu kogemustepagasit usaldada ja sellest endale ideid noppida. Palun usalda toitumise optimaalseks muutmise teekonnal ka iseennast. Usalda oma tõelisi soovide. Usalda tõelisi põhjuseid, miks toitumist optimaalseks muuta soovid. Usalda seda sisemist motivatsiooni, mis pani sind seda raamatut kätte võtma.

## **Juurpõhjused toitumise muutmiseks**

---

See teema tuleb hiljem veel põhjalikumalt arutlusele, kuid soovin ka juba praegu sellele natuke tähelepanu juhtida. Soovin, et kaaluksid hetkeks tõelisi põhjuseid toitumisega tegeleda. Kas see oli sinu enda idee või said tõe kelleltki teiselt? Mis on selle sinu enda idee või teise inimese ärgituse taga? Kas soov toitumisega tegeleda tuleneb rõõmu- või muretasandilt?

Kas lähed toitumist muutma suure põnevusega, kuna toidumaailm on lai, mitmekülgne ja üllatusi täis, või lähtub su tegutsemine hirmust oma tervist kaotada. Mõtle nendele teemadele korra. Kui kohe midagi pähe ei tule, pane näiteks 5 minutiks telefonil taimer käima ja kirjuta välja kõikvõimalikud põhjused, miks tahad oma toitumisega tegeleda. Kõik. Hinnanguid andmata. Analüüsivõime. Alles siis, kui kell heliseb ja 5 minutit on täis, võta hetk analüüsiks.

Vaata paberile pandud põhjustele otsa. Tee ring ümber neile, mis sind tõeliselt kõnetavad. Tõmba maha need, mis sinus tõrget tekitavad ja kulmu kortsutama panevad. Vaata kord veel neid põhjuseid või märksõnu, millele ringi ümber tõmbasid. Kas miski neist torkab iseäranis silma? Tee sellele kohe kolmekordne ring ümber. Kirjuta see kuhugi korralikult välja. Tõenäoliselt on just see sinu juurpõhjus toitumise käsilevõtmiseks. Vähemalt praegu, teekonna alguses.

## **Tervislik vs. optimaalne toitumine**

---

Minu jaoks on väga oluline eristada tervislikku ja optimaalset toitumist. Mõiste „tervislik“ isegi ärritab mind mõnevõrra. Mulle tundub, et see on liigse kasutamise ära rikutud. Tervisele saab läheneda nii erinevate nurkade alt ja need nurgad erinevad inimesiti. Samuti sõltuvad need tihti ümbritsevast kultuurist. Kui näiteks Indias on lehmad pühad loomad ja veiseliha ei sööda, siis Eestis on olukord hoopis teine. Oleme kõik inimesed, kuid maailma eri nurkades võivad arusaamad tervisest olla täielikult vastupidised. Teaduski tuleb iga päev üha uute avastustega lagedale. Ainuke püsiv osa selles kompotis ongi vast see, et pidevalt toimub muutus. Ainus konstant on muutlikkus.

Selles valguses ongi mõistlikum lähtuda iseendast. Mis toimib sinu puhul? Mis on sinu jaoks optimaalne? Tutvustan selle raamatu lehekülgedel täiesti vastandlikke toitumisstiile. Kõik need on õiged. Kõik need on õiged konkreetsetes kontekstis. Kõik need on õiged konkreetsete inimeste jaoks. Kui tunned millegi puhul ära, et see võiks olla sinu suund, siis palun, ole julge, katseta! Pane oma keha teatud režiimi ja proovi see enda peal läbi. Palun sul seda kõike aga mõistusega teha. Luba oma kehal järk-järgult kohaneda. Ära suru end liiga rutakalt täiesti teistmoodi toitumisse. See ehmatab keha ja võib kaasa tuua kahjustavaid reaktsioone. Iga teadlik muutus vajab aega ja ka mõtteviisi ümberprogrammeerimist. Nagu enne mainisin, siis toitumine algab peast. Kui harjutad ümber oma mõtteviisi, saad luua ennast toetava optimaalse toitumise, mis jääb sinuga terveks eluks. Kiireid ja ajutisi dieete ma kindlapeale reklaamida ei soovi. Ma ei usugi dieetidesse. Usun elustiili muutmisesse.

## **Keha on ühtne tervik**

---

Keha on terviklik süsteem, koosnedes mitmetest omavahel seotud osadest, mis töötavad koos. Selle süsteemi hulka kuuluvad seedetrakt, hormoonid, aju ja närvisüsteem, lihased ja liigesed, süda ja vereringe

ning paljud teised komponendid, mida oled õppinud tundma bioloogiatus.

Keha mõjutavad ka välised tegurid, mis omakorda mõjutavad heaolu. Lisaks otseselt kehaga seotud teguritele on olulised veel elustiil, stressitase, sotsiaalsed suhted ning elukeskkond. Toitumine on üks nendest teguritest, mis mängib keha heaolus olulist rolli, kuna see paigutub keha kontekstis olulisele kohale.

Kui ütlen, et oled paljudest osadest koosnev tervik, siis mida see täpsemalt tähendab? Su keha on terviklik süsteem: mitmed erinevad tegurid teevad omavahel koostööd ja panustavad üldisesse heaolusse. Erinevad tegurid mõjutavad keha terviklikkust näiteks järgmistel viisidel:

1. **Füüsiline tervis:** Keha terviklikkust mõjutab oluliselt füüsiline tervis. Regulaarne treening ja kehaline aktiivsus toetavad tugevaid lihaseid, tervet südant, head vereringet ja elujõulist immuunsüsteemi. Samuti on oluline tasakaalustatud toitumine, mis pakub vajalikke toitaineid keha nõuetekohaseks toimimiseks. Füüsilist tervist on kõige lihtsam erinevate käitumiste ja harjumustega mõjutada.
2. **Emotsionaalne heaolu:** Vaimne tervis panustab üldisesse enesetundes suurel määral. Stress, ärevus ja depressioon võivad keha erinevaid süsteeme, sealhulgas seedetrakti, hormonaalset tasakaalu ja immuunsüsteemi negatiivselt mõjutada. Positiivsed emotsioonid, hea enesehoolitsus ning vaimse tervise toetamine aitavad keha tasakaalu säilitada.
3. **Sotsiaalsed suhted:** Inimese sotsiaalne võrgustik ja suhted mõjutavad oluliselt keha terviklikkust. Toetavad ja tervislikud sotsiaalsed suhted aitavad vähendada stressi, suurendada heaolu ja parandada üldist tervist. Inimesed, kes tunnevad end ühendatuna teiste inimestega ja kellel on toetav tugivõrgustik, kogevad sageli paremat füüsilist ja vaimset tervist. On isegi leitud, et sotsiaalse toe puudumine võib olla laastavama mõjuga kui suitsetamine. Üksindustunne ja isoleeritus mõjuvad esmajoonel emotsionaalsel ja vaimsel tasandil ning hiljem kandub see ka kehalisse heaolusse. Kui stress kimbutab, võib olla häiritud ka uni, kehale sobiv rutiin ning toitumisrütmed.
4. **Keskkond:** Keha terviklikkust mõjutab ka sinu elukeskkond. Puhas ja tervislik keskkond, kus on hea kvaliteediga õhk, puhas vesi ja

minimaalne saastumine, aitab vähendada negatiivset mõju kehale. Samuti võivad välised tegurid, nagu müratase, valgustus ja temperatuur, mõjutada une kvaliteeti ja üldist heaolu. Igaühele leidub kuskil maailmas oma sobiv keskkond. Kui leiad optimaalse elukoha, mis sind nii vaimselt kui füüsiliselt toetab, tunned ennast mugavalt ja rahulikumalt.

5. **Toitumine:** Tasakaalustatud toitumine, mis sisaldab piisavalt valku, mitmekesist valikut värsked köögivilju, puuvilju, täisteratooteid ja tervislikke rasvu, aitab kehal saada vajalikke toitaineid. Optimaalne, just sulle sobiv toitumine toetab seedimist, ainevahetust ning üldist füüsilist ja vaimset tervist.

Need erinevad tegurid – füüsiline tervis, emotsionaalne heaolu, sotsiaalsed suhted, keskkond ja toitumine – moodustavad tervikliku süsteemi, mis mõjutab keha heaolu. Tasakaalustatud lähenemine aitab luua optimaalse keskkonna, et keha saaks tervikuna hästi toimida ja üldist tervist säilitada.

Selles raamatus keskendun peamiselt toitumisele. Toit on miski, mis on mulle põnevust pakkunud juba teismeeast saati. Kui hakkasin sünnipäevaks ja jõuludeks kokaraamatuid soovima ning ise retseptidega mängima, saingi aru, et mu toiduarmastus on tohutu. Esmasest huvist maitsenautinguid kogeda kasvas huvi ka toidu sisu vastu. Tahtsin teada, mida mingid toiduained sisaldavad ja kuidas nendega parimal viisil oma keha toetada. Teekonnal toidumaailma õppisin nii mõndagi maailma, kuid peajasjalikult ka iseenda kohta. Toit on üks vahend iseenda paremaks tundmaõppimiseks.

## **Kuidas sa ennast läbi toidu paremini mõistad?**

Toit lubab sul iseennast tõtt-öelda mitmelgi moel paremini mõista. See on suur osa sinu igapäevast ja puudutab eri valdkondi. Kui mõtiskled oma toidusuhte ja teiste toiduga seotud teemade üle, siis:

- ✕ saad teada, millised toiduained sulle sobivad ning millised tekitavad seedehäireid ja muid terviseprobleeme;

- ✘ avastad, millised toiduained ja kogused aitavad sul konkreetseid eesmärke (sportlikud võimed, teatav peegelpilt) saavutada;
- ✘ avardad oma maailmapilti. Toidumaailmas rändamine on väga silmiavav, aidates ka eri kultuuridega tutvuda;
- ✘ leiad uusi viise maitsete ja seltskondade nautimiseks. Toit võib olla väga sotsiaalne. Kokkaminegi on sotsiaalne tegevus, mis seob omavahel sõpru, armsamaid ja perekondi.

Õige toitumine on aluseks heale tervisele. Seejuures tähistab mõiste „õige“ igaihe jaoks midagi erinevat. Selles raamatus tahangi olla su teejuht, et avastaksid just enda õige ja optimaalse toitumisviisi. Usun, et toitumine võib olla võimas vahend keha funktsioonide parandamiseks, haiguste ennetamiseks ja üldise heaolu saavutamiseks.

Söömine on üks tegevus, mida teeme päeva jooksul vähemalt ühe korra, tõenäoliselt aga väga mitu korda. Kui sööd kolm korda päevas suurema toidukorra, teeb see näiteks 21 toidukorda nädalas. See on üks korduvamaid ja olulisemaid tegevusi sinu iganädalases plaanis. Nii mõjutab toit põhimõtteliselt iga sekund ka sinu keha ja selle toimimist. Kui sa parajasti ka ei söö, siis suure tõenäosusega tegeleb su keha seedimise, enese ülesehitamise ja taastamisega või hoopis kulutab toidust saadud energiat.