

## 5.3. EBATERVISLIK TOITUMINE JA TOITUMISHÄIRED



### MÖTLE JA ARUTLE!

**Mis saab toitainetest, mida organism söögikordade vahel ei jõua ära kasutada?**

### Ülekaal on tervisele ohtlik

Kui inimene sööb pikema aja jooksul liiga palju, liiga vähe või ühekülgset toitu, tekivad tervisehäired. Inimene läheb kas liiga paksuks, jääb liiga kõhnaks või tal tekib organismis mingite ainete puudus.

Rasvumine soodustab südame-veresoonkonna-haiguste, suhkurtõve, liigeseprobleemide ja muude haiguste teket.

Ülekaalulise inimese süda peab tegema rohkem tööd, pumpama kehasse rohkem verd. See aga on südamele suurem koormus ja kurnab südant. Kehakaalu vähendamiseks tuleb piirata magusate ja rasvaste toitude tarbimist ning liikuda rohkem. Kui ülekaal on väga suur, tuleks nõu küsida arstilt või toitumisinõustajalt.

Nälgimine ja sobimatu dieet võivad olla tervisele ohtlikud. Eriti

tähelepanelik tuleb olla kasvueas. Meeles tuleb pidada, et dieet on haiguste raviks või ärahoidmiseks määratud kindel toitumisviis. Õigeid soovitusi dieediks saab arstilt.

## ÜLESANNE 1

### 1. Vaata diagrammi.

Selle põhjal saame öelda, et ülekaaluliste laste arv suureneb.

### 2. Täida lüngad lausetes.

1) 2002. aastal oli ülekaalulisi tüdrukuid .....%,  
poisse .....

2) 2006. aastal oli ülekaalulisi tüdrukuid .....%, poisse .....

3) 2010. aastal oli ülekaalulisi tüdrukuid .....%,  
poisse .....

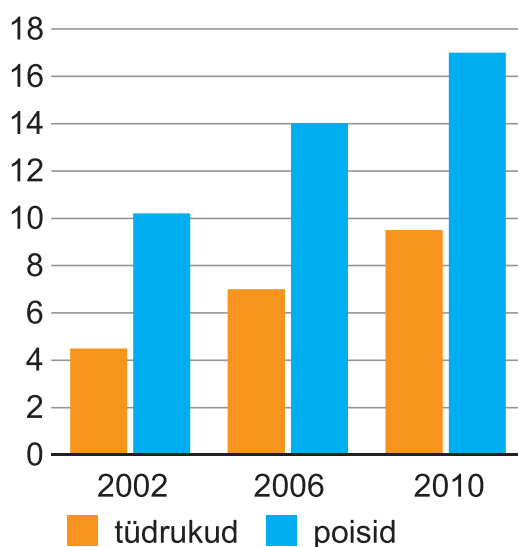
4) Võrreldes 2002. aastaga on 2010. aastaks ülekaaluliste tüdrukute arv suurenenud ligikaudu .....

5) Võrreldes 2002. aastaga on 2010. aastaks ülekaaluliste poiste arv suurenenud ligikaudu .....

### 3. Nimeta kolm põhjust, miks ülekaaluliste laste arv suureneb.

**13-aastaste ülekaaluliste laste arv**

protsentides




---



---

## Miks on alakaal ohtlik?

Kui inimene sööb liiga vähe, siis ei saa ta piisavalt kõiki toitaineid. Sellisel inimesel kujuneb vaegtoitumus, st haiguslik kõhnus. Nende inimeste kehakaal langeb. See on organismile ohtlikum kui väike ülekaal.

Nälgimise ajal tekivad organismis mürgised ained. Neist on organismil raske vabaneda. Aja jooksul hakkavad need mürgised ained kõiki elundeid kahjustama.

Samuti tekib organismis oluliste toitainete puudus. Nälgiva inimese rasvkude väheneb ja kaob. Väheneb lihasmass ning luud hõrenevad, sest organism hakkab puuduvaid toitaineid võtma luudest ja lihastest.

Vaegtoitumuse korral tekivad lisaks kõhnumisele veel uimasus, väsimus, keskendumisraskused, vastuvõtlikkus haigustele ja närvisüsteemi häired. Pikaajaline nälgimine põhjustab kasvu pidurdumist, sugulise küpsemise aeglustumist ning organite kahjustumist.

## ÜLESANNE 2

### 1. Millised tervisehäired kaasnevad ülekaalulisusega?

---

---

### 2. Millised tervisehäired kaasnevad alakaalulisusega?

---

---

## Taimetoitlus

Taimetoitlus ehk veganlus on toitumisviis, mille puhul loobutakse täielikult nii lihast kui ka kõikidest loomsetest toiduainetest – munast, piimatoodetest, kalast.



*Taimetoit*

Täielik taimetoitlus pole normaalsele ja tervele organismile soovitatav. Kindlasti ei tohiks taimetoitlased olla lapsed, noorukid, vanurid, rasedad ja imetavad emad, sest neile on kõik toitained väga vajalikud.

Taimses toidus pole piisavalt organismile vajalikke valke, mineraalaineid ja vitamiine. Toitainete-puudus tekib aeglaselt ja seetõttu esialgu seda ei märgata.

Inimesel, kes soovib olla taimetoitlane, peavad olema väga head teadmised toiduainete koostise ja tervisliku menüü koostamise kohta.

Täielikke taimetoitlasi on vähe. Enamik neist tarbib ka loomseid toiduaineid, nt piimasaadusi, mune, kala.

Sellisel juhul on tegemist segatoitlusega. See on parem kui vaid taimse toidu söömine.

## ÜLESANNE 3

**Vali õige lauselõpp.**

**1. Taimetoitlased ehk veganid söövad**

- taimset toitu, piimasaadusi ja mune
- ainult taimset toitu
- taimset toitu, lihatooteid, piimatoteid.

**2. Taimetoitlased ei tohiks olla**

- lapsed ja noorukid
- täiskasvanud mehed ja naised
- rasedad ja vanurid.

**3. Taimetoidust ei saa organism piisavalt**

- valke, suhkruid ja rasvu
- valke, vitamiine ja süsivesikuid
- valke, vitamiine ja mineraalaineid.

**4. Taimetoitlane peab hästi teadma**

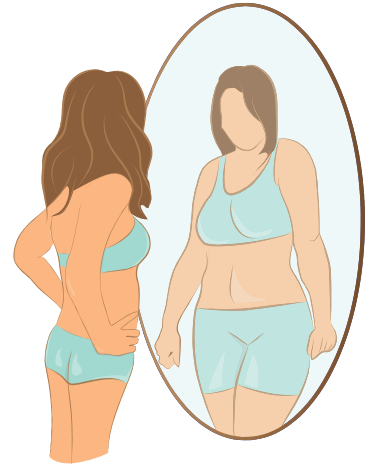
- erinevaid taimeliike
- erinevaid kalaliike
- toiduainete koostist.

## Enamlevinud söömishäired

Söömis-häired saavad enamasti alguse juba teisme-eas või veidi varem. Söömishäirete tekke põhjustab liigne muretsemine oma kehakaalu ja kehakuju pärast. Noored tunnevad kaalutõusu ja kaaslaste võimaliku halvaks panu ees hirmu ning keelduvad toidust. Ajapikku tekivad kroonilised söömishäired, nagu anoreksia ehk näljutamine ja buliimia ehk ülemäärane õgimine.

## Anoreksia

Anoreksia on tahtlik söömisest hoidumine. Tavaliselt algab see soovist kaalust alla võtta, kuid areneb kontrollimatuks nälgimiseks. Anorektikul on suur hirm paksuks minna. Seetõttu sööb ta väga vähe ja kalorivaeseid toite, joob palju, peidab toitu ja viskab seda salaja ära, treenib palju. Ka tajub ta oma keha valesti – talle tundub, et on liiga paks.



*Anorektik näeb peeglist, et ta on liiga paks.*

Nälgimise tulemusel jääb organism toitainete-puudusesse ja kõhnumine muutub tervisele ohtlikuks. Selline näljutamine võib lõppeda isegi surmaga. Anoreksiat on raske avastada ja keeruline ravida.

## Buliimia

Buliimia on söömishäire, mis algab samuti söömise piiramisega. Söömise piiramisele järgnevad kontrollimatud õgimisperiodid. Kiiresti ja salaja süüakse suur kogus toitu. Hirmust kaalutõusu ees oksendatakse aga söödud toit välja. Samuti kasutavad buliimikud kõhulahtisteid ja kõhnumistablette. Selline vastuoluline käitumine põhjustab organismi töös tõsiseid häireid ja kaalu kõikumist. Ka buliimiat püütakse teiste eest varjata.



*Buliimiahaige sööb salaja.*



*Sage oksendamine kahjustab hambaemali ja põhjustab hammaste lagunemist.*

## Ortoreksia

Ortoreksia on söömishäire, mille puhul inimene valib toitu ülihooolikalt mingite väljamõeldud reeglite põhjal.

Kõige olulisem on toidu tervislikkus. Tervislikkust taotledes keeldub ortorektik söömast valikulisi toiduaineid. Enam-levinud on näiteks loobumine suhkrust, piima- ja jahutoodetest. Sageli põhjendatakse toidust keeldumist allergiaga nende toiduainete vastu. Tegelikuses aga allergiat ei ole.

Kuna ortorektikud söövad vaid üksikuid toiduaineid, siis nende kehakaal langeb ning toitainete puuduse tõttu muutuvad nad haigustele vastuvõtlikuks.

## ÜLESANNE 4

Täienda mõistekaarti.

Kirjuta, mis põhjustab söömishäireid.

Kirjuta erinevate toitumishäirete iseloomulikud tunnused.

