



Toidu koostise kaardistamine

Haidi Kanamäe

toitumise ja liikumise valdkonna juht
terviseriskide ennetamise keskus

25.11.2020



1



Andmete kogumine

- Andmeid toitumisealase teabe kohta koguti 2018. a septembrist novembrini

Eesmärk

Hetkeolukorra kaardistamine olulisemate toitumisega seotud mõjutegurite määratlemiseks:

- sool
- suhkrud
- küllastunud rasvhapped

2



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Milliste toitude kohta andmeid koguti



Toidugrupid:

- mittealkohoolsed joogid (11 alagrupperi)
- piimatooted (magustatud ja/või maitsestatud) (11 alagrupperi)
- taimset päritolu tooted, mida tarbitakse piimatoodete alternatiivina (magustatud ja/või maitsestatud) (3 alagrupperi)
- lihatooted (9 alagrupperi)
- lihtpagaritooted (3 alagrupperi)
- hommikusöögihelbed ja krõbuskid, k.a müsliid (5 alagrupperi)

Iga toidugrupp on omakorda täpsemalt klassifitseeritud alagrupperideks

3



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Toidugruppide valik



- Rahvastiku toitumise uuring, 2014 (RTU) - toidugrupid, mis kõige enam mõjutavad soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete saamist
- Euroopa Liidu soovitusel soola, lisatud suhkrute ja küllastunud rasvhapete vähendamiseks tööstuslikult toodetud toitudes.
- Projekti Joint Action on Nutrition and Physical Activity (JANPA) raames 2015. a läbiviidud samasisuline pilootprojekt (Prantsusmaa/Austria/Rumeenia)

4

Olulisemad mõjutegurid



Toidugrupp	Sool	Suhkrud	Küllastunud rasvhapped
Mittealkohoolsed joogid (nii tava kui vähesese suhkrusisaldusega tooted)		✓ ?	
Lihtpagaritoodete	✓ ?	✓	✓ ?
Piimatooted			
juustud	✓ ?		✓
muud piimatooted		✓ ?	✓
Taimset päritolu tooted, mida tarbitakse piimatoodete asemel			
juustuga sarnanevad tooted	✓ ?		✓
muud taimset päritolu tooted		✓ ?	
Lihatooted	✓ ?	✓	✓
Hommikusöögihelbed, sh müsliid	✓ ?	✓	?

5

Kuidas andmeid koguti



- Andmed tuginevad **toidupakendi märgistusele**
 - Toodete **pildistamine** kauplustes - kõik küljed, kui seal on teavet toote kohta
- Hõlmatud ainult **pakendatud tooted**
- Andmeid koguti **olenemata toitude päritolust**
- Andmeid ei kogutud **müügimahtude kohta**

6



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Andmete analüüs

- Analüüsiti 4202 toote andmeid
- Analüüsi tulemused on
 - anonüümsed
 - üldistatud kujul

7

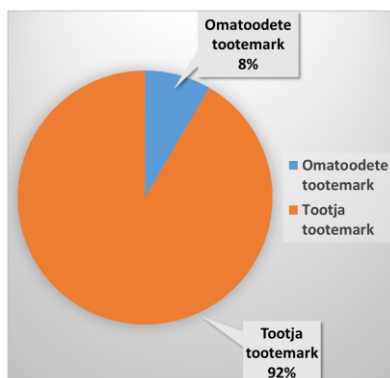


Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

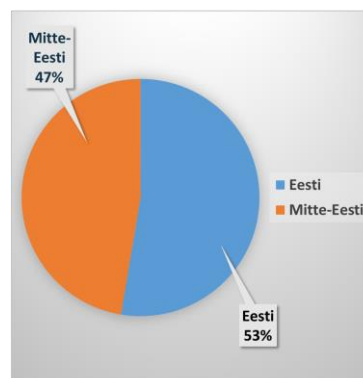


Tootemargid, päritolu

Tootemargid - omatooted vs tootjad



Toodete päritolu



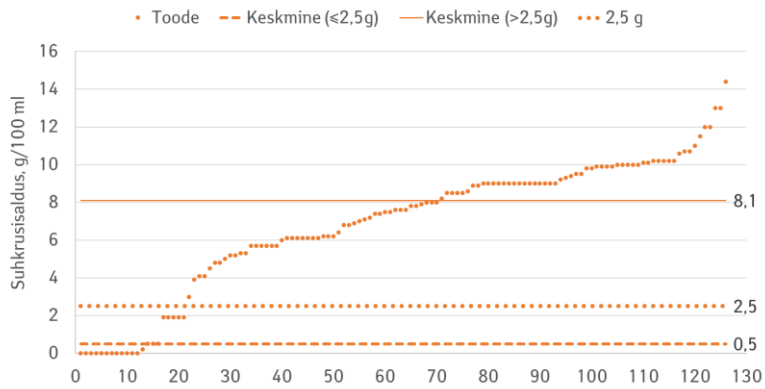
8



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Mittealkohoolsed joogid- limonaadid ja maitsestatud veed



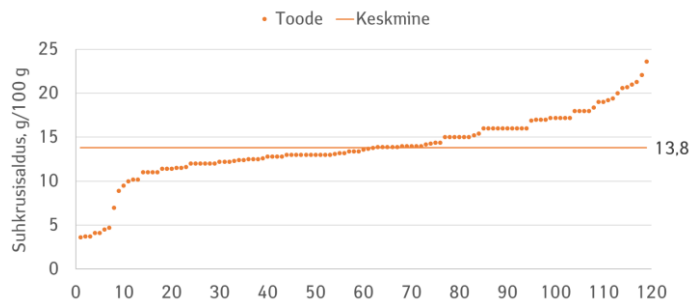
9



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Piimatooted - piimadesserdid ja kohupiimakreemid suhkrusisaldus



Hõlmas erinevaid piimapõhiseid kreeme, näiteks brüleeekreeme, koorekreeme, aga ka keefiritaretisi ja teisi piimapõhiseid magustoite, kus põhiliseks koostisosaks piim, lisaks kohupiimakreeme ja -pastasid

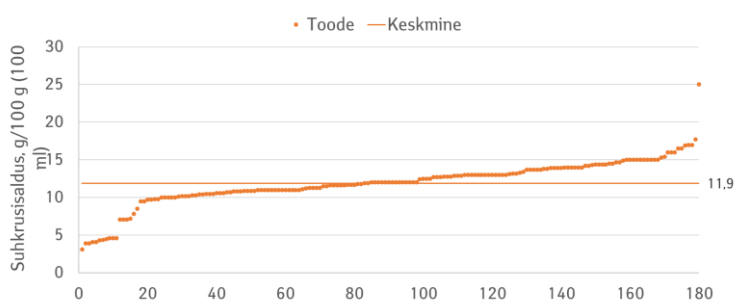
10



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Piimatooted - jogurtid, v.a joogijogurtid suhkrusisaldus



Hõlmas jogurteid, jogurtikreeme, skyr´e jms

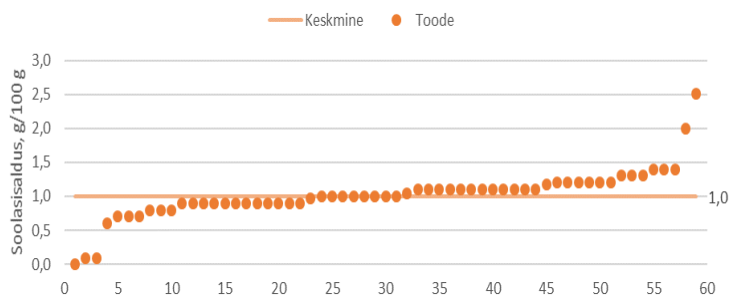
11



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Lihtpagaritooted - rukkijahust tooted soolasisaldus



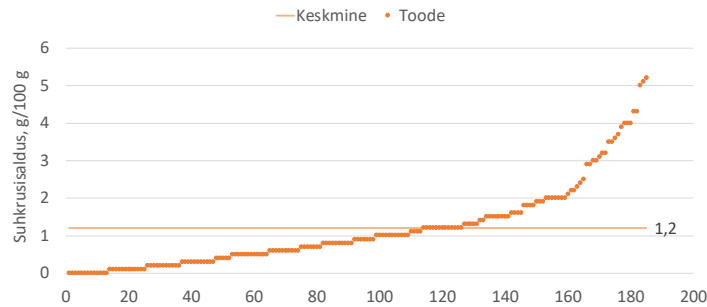
12



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Lihatooted - maitsestatud lihad Suhkrusisaldus



Hõlmas erinevatest lihaliikidest nii kuumtöötlemata kui juba eelnevalt kuumtöödeldud tooteid (ahjupraed, tükilihas šnitslid, sh paneeritud, grill-lihad, šašlökid, ribid)

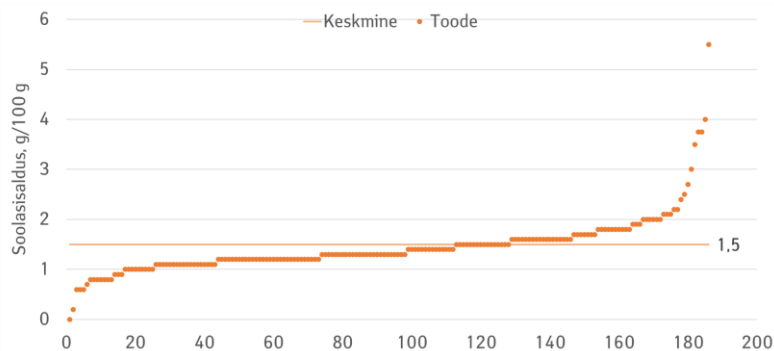
13



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Lihatooted - maitsestatud lihad Soolasisaldus



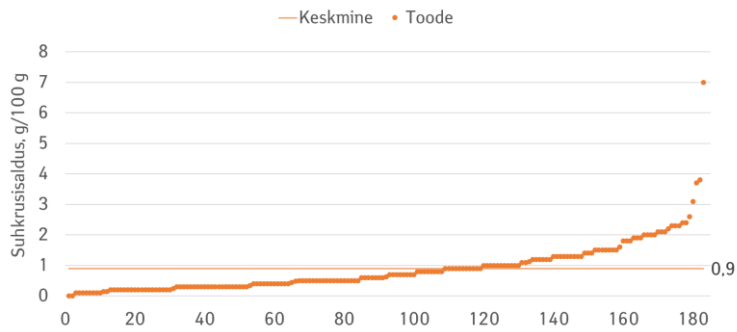
14



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Lihatooted - keeduvorstid, viinerid, sardellid Suhkrusisaldus



Hõlmas ka suitsumaitsega keeduvorste ja keedusinke

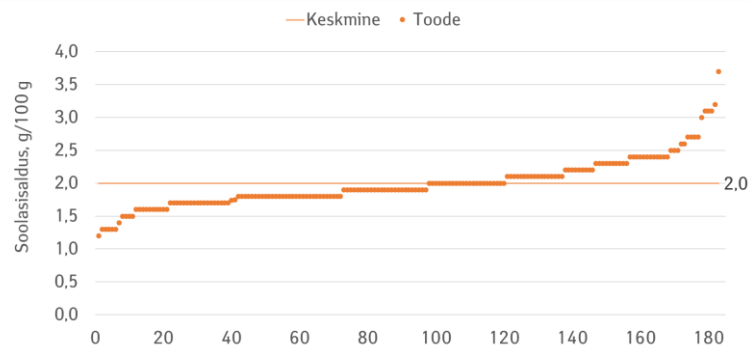
15



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Lihatooted - keeduvorstid, viinerid, sardellid Soolasisaldus



16

Kokkuvõtteks analüüsitulemustest

Grupisesed sisalduste varieeruvused suure ulatusega

Võimalus lisatud suhkrute, soola ja/või küllastunud rasvhapete sisalduse **vähendamiseks**

Võimalus juhtida rohkem tarbijate **tähelepanu** väiksema sisaldusega toodetele

- Lisatud suhkrute sisalduse vähendamine: eesmärk ei tohiks olla magusainetega asendamine

Eesti päritolu tooted

Soola, suhkrute või küllastunud rasvhapete keskmised sisaldused sarnased alagrupi üldise keskmise sisaldusega

17

Edasised tegevused

Kogutud algandmed võimaldavad

- **planeerida edasisi tegevusi** konkreetsete toidugruppide lõikes
 - reformuleerimise plaan - toidugruppide põhiselt uute keskmiste sisalduste sihttasemete seadmine
- **jälgida ja hinnata** toidukäitlejate tehtavaid **muudatusi**, mis lihtsustavad inimestel nende toitainete tarbimist toitumissoovitustele vastavalt
- Euroopa ühistegevuse projekt (2020-2023) muudatuste jälgimise ja hindamise lihtsustamiseks
 - Üldine andmebaas, ühtlustatud toidugrupid

18



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Analüüsiga on võimalik tutvuda:



terviseinfo.ee trükiste veebilehel



[“Pakendipõhine soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete teabe analüüs”](#)

19



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Tänan!

Haidi.kanamae@tai.ee

www.tai.ee

20