

KOKKUVÕTE

Aastatel 1980-2014 on ülekaaluliste arv peaaegu kahekordistunud, seetõttu käsitleb bakalaureusetöö "Kaalulangetamine" hetkel ühiskonnas aktuaalset teemat ja oli üheks kirjutamise ajendiks. Eestis on kehamassiindeksi järgi üle poolte inimestest ülekaalulised, olles soodustatud seisus südame-veresoonkonna haigustesse haigestumisel. Selle on põhjustanud tasakaalustamata toitumine, ebaregulaarsed toidukorrad ning vähene kehaline aktiivsus.

Toitumissoovitused põhinevad inimese toitainete ja toiduenergia vajadusel, võttes arvesse ka füüsilist aktiivsust. Organismi kui terviku seisukohalt mängivad olulist rolli nii valgud, rasvad süsivesikuid kui ka vitamiinid ning mineraalained. See, kui palju toiduenergiat inimene vajab, sõltub erinevatest faktoritest nagu vanus, sugu, aktiivsus, tervislik seisund.

Kaalu langetamiseks kasutatakse erinevate põhimõtetega dieete. Vere suhkrutaset stabiliseeriv glükeemilist indeksit järgiv dieet on sarnane toitumissoovitustele. Paleotoitumissoovitused on sarnase põhimõttega, kuid piirab süsivesikute tarbimist enam, kuna välistab teravilja- ja piimatooted. Mõlemad sobivad pikaajaliseks järgimiseks, kuna soovitavad tarbida aeglaselt lõhustuvaid ning imenduvaid süsivesikuid.

Kiire kaalulanguse jaoks sobivad pigem kõrge valgu- ja rasvasisaldusega dieetid, näiteks Atkins, aga sellise dieedi pikemaajalisel järgimisel võib tõusta vere kolesteroolitase ning seeläbi suurened ka risk südame-veresoonkonna haigustesse haigestumiseks.

Kaalulangetamise programme pakutakse ka Internetis, milles üht kasutati käesolevas töös. Kümnapäevase dieedi järgimisel vähenes uuritava kehamassiindeks 0,78 ning kaal 2,6 kg võrra. Järgitud toitumiskava analüüs põhines 2015. aasta Eesti toitumissoovitustel. Dieediga saavutatud kaalulanguse tagas soovituslikust väiksem energia tarbimine. Samas olid põhitoitainete osatähtsused paigast ära. Valkude ja rasvade osatähtsus saadud toiduenergiast oli liiga suur ning tarbiti ka soovituslikust maksimumist rohkem kolesterooli. Samas oli süsivesikute ja kiudainete tarbimine liiga väike ning vitamiinide D, C ja folaatide saamine ei vastanud minimaalsele soovitusle.