

## Kokkuvõte

Käesoleva töö eesmärgiks oli leida seoseid Eesti laste toitumise ja elustiili ning kehamassiindeksi vahel ja selgitada välja peamised ülekaalulisuse ning rasvumise tekke põhjused vanusegrupis 2-9 aastat.

Kirjanduse ülevaates on räägitud laste ülekaalulisusest ja rasvumisest kui globaalsest ja aina süvenevast probleemist, toodud välja erinevaid uurimistööde tulemusi ja prognoose ning räägitud probleemi peamistest põhjustest ja tagajärgedest.

Eksperimentaalne osa seisnes GfK Custom Research Baltic Eesti filiaali poolt aastatel 2013 kuni 2014 läbiviidud üleriigilise Eesti rahvastiku toitumise uuringu andmete analüüsil. Andmed väljastas Tervise Arengu Instituut ning nende edasine analüüs toimus programmis Microsoft Excel 2013. Analüüsitavad andmed valiti välja kirjanduse ülevaates selgunud ning Eesti rahvastiku toitumis- ja liikumissoovitustes käsitletud ja üldlevinud riskifaktorite alusel.

Toitumise ja elustiili ning kehamassiindeksi vahel on analüüsi käigus leitud seosed enamuse uuritud näitajate vahel. Analüüsi tulemustest selgub, et lapse kehamassiindeks on seotud leibkonna sissetulekuga ja vanemate haridustasemega ning kõrghariduseta lapsevanemad on tervisliku toitumisega vähem kursis kui kõrgharitud lapsevanemad. Madal haritus ja sissetulek soodustavad olukorda, kus laps toitub valesti ja toimub kõrvalekalle normaalsest kehamassiindeksist.

Taskuraha saavad ja kulutavad maiustuste, karastusjookide ja näksimiste peale kõige rohkem ülekaalulised lapsed, seejärel normaalkaalulised ja rasvunud lapsed. See võib kirjeldada olukorda, et rasvunud lapsed ja/või nende vanemad on teadvustanud lapse kaaluprobleemi ja võtnud kasutusele vastavad meetmed selle lahendamiseks.

Istuv ekraaniaeg on probleem pea igas vanusegrupis sõltumata kehamassiindeksi staatusest ning 5-9-aastaste seas on selge trend, et kehamassiindeks kasvab koos ekraani taga veedetud ajaga.

Toidule lisavad suhkrut kõige rohkem 2-4-aastased ülekaalulised lapsed (või nende vanemad) ja 5-9-aastased rasvunud lapsed. Ka magusate karastusjookide tarbimine on 5-9-aastaste seas selges tõusujoones kehamassiindeksiga. Seega oli ka üldiselt sahharoosi, glükoosi ja fruktoosi toidust saamisel näha, et kõige suuremaid koguseid saavad ülekaalulised ja rasvunud lapsed.

Kõik analüüsitud 2-9-aastased lapsed saavad keskmiselt rohkem küllastunud rasvhappeid kui soovituslik ning polüküllastumata rasvhapete osakaal on pea kõigil liiga madal. Ka trans-rasvhappeid ja kolesterooli saavad toidust kõige enam 5-9-aastased rasvunud lapsed. Teiste

kehamassiindeksitega laste seas on tarbimine enamasti võrdne, kuid pigem tõusujoones ühes kehamassiindeksiga.

Selgeid trende ei eristunud maiustuste tarbimises ja füüsilises aktiivsuses. Võimalik, et nende puhul on tegu üldlevinud tervisliku elustiili näitajatega ja vanemad on osanud lapsi vastavalt suunata.

Laste ülekaalulisuses ja rasvumises mängivad rolli nii toitumine kui ka elustiil. Vältimaks terviseriske, peaksid vanemad hakkama jälgima lapse harjumusi ja eelistusi juba varajases eas ning selgitama vastavalt toitumis- ja liikumissoovitustele tervisliku eluviisi põhimõtteid.