

KOKKUVÕTE

Hea toitumine on tähtis osa tervislikust eluviisist. Praegusel ajal, kus saadaval on väga lai valik toiduaineid ja valmistoite, on tähtis, et inimesed oskaksid teha läbimõeldud valikuid oma toidulaua osas. Rinnaga toitumise perioodil peab ema pöörama erilist tähelepanu oma toitumisele. Naistel, kes toiduga piisavalt toitaineid ei saa, võib tekkida tähtsaid funktsioone omavate vitamiinide ja mineraalainete puudus, mis võib viia tõsiste terviseprobleemideni.

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli uurida Eesti imetavate emade toitumise vastavust soovitudele ja millised on nende toitumist mõjutavad tegurid. Töö teoreetiliselt osas tutvuti lähemalt imetavate emade toitumissoovitustega ja toitumist mõjutavate teguritega. Töö praktilises osas teostati analüüs aastatel 2013–2015 Rahvastiku toitumise uuringus osalenud imetavate emade täidetud üldküsimumstike ja 24-tunni toiduintervjuude põhjal – uuriti seoseid nii emade taustatunnuste kui ka erinevate sotsiaaldemograafiliste tegurite ja toitumise vahel.

Analüüsi tulemusena selgus, et imetavate emade keskmised toitainete tarbimise kogused on antud soovitudest valdavalt madalamad. Tugev puudujääk on folaatide ja vitamiinide D ja B₁ tarbimises. Vajalik koguses on tarbitud vitamiine B₁₂, niatsiini, seleeni, tsinki, magneesiumi, kaltsiumi, vaske ja kaaliumi. Põhitoitainete keskmised osatähtsused tegelikult energia tarbimisest vastavad soovitudele, kuid energiasaamise viimiseks soovituslikule tasemele oleks ennekõike vaja suurendada süsivesikute (nt teraviljatooted, puu- ja köögiviljad) tarbimist.

Tulemused on nii rahvuse kui vanuse võrdluses gruppide vahel väga sarnased ja ei saa väita, et need tegurid imetavate emade toitumises suurt rolli mängiks. Erineva haridustasemega emade grupe võrreldes on haridustaseme tõusuga näha ka toitainete tarbimise paranemist. Vaadeldes keskmist leibkonnaliikme igakuist netosissetulekut, on näha sissetuleku kasvu positiivset mõju emade toitumisele madalamate sissetulekute korral (alla 200 ja 201-500 eurot kuus) ja 501-800 eurose sissetulekuga grupi emade vahel. Puu- ja köögiviljade igapäevase soovitusliku tarbimise teadlikkust analüüsides saab välja tuua seose teadlikkuse tõusu ja parema toitumise vahel. Soovitusena oleks tarvis uurida põhjalikumalt lisaks imetavate emade toitainete saadavusele ka toitude tarbimist ja seoseid sotsiaalmajanduslikke teguritega. Tulemuste põhjal saab töötada välja programme, mis tõstaksid emade teadlikkust nii toitumisest kui võimalustest seda parandada.