

KOKKUVÕTE

Toiduga peab inimene saama vajamineva energia ning katma mikro- ja makrotoitainete vajaduse. Õigesti toitudes saab vältida nii füüsilisi kui ka vaimseid haigusi või leevendada nende mõju.

Käesoleva töö eesmärk oli uurida seoseid 11–17-aastaste noorte toitumise ja vaimse tervise vahel. Võrdlusrühmad moodustati vanuse ja EEK-2 skaala järgi, mis näitas soodumust depressioonile, vaimsele kurnatusele või unehäiretele.

Analüüsitavad andmed pärinevad Tervise Arengu Instituudi poolt läbiviidud Eesti rahvastiku toitumise uuringust 2014. Toitumisandmete kogumiseks kasutati 24-tunni meenutusintervjuud ja sagedusküsimustikku. Vaimse tervise andmed saadi üldküsimustikust ning hinnang soodumuse olemasolule või puudumisele anti vastavalt EEK-2 skaaladele.

Iga lapse puhul analüüsiti tema toitumist individuaalselt. Kahe päeva toiduintervjuu andmete põhjal saadud keskmisi väärtusi ning sagedusküsimustike toitute tarbimiskoguste tulemusi võrreldi toitumis- ja toidusoovitustega. Moodustatud alagruppide vahel võrreldi rühmade keskmisi väärtusi ja soovituste täitmist. Keskmisi tulemusi hinnati statistiliste testidega ning toitute tarbimiskoguste ja soodumuse vaheõiste seoste hindamisel kasutati logistilist regressiooni.

Võrreldes soodumuse ja soodumusteta noori, ilmnes erinevus noorematel polüküllastumata rasvhapete tarbimises ning vanematel lastel vase ja kaaliumi tarbimises. Nii soodumuse kui ka soodumusteta noored tarbisid ülemäära suhkrurikkaid toite.

Töö tulemustest võib järeldada, et hea vaimse tervise ja mono- ning polüküllastumata rasvhapeterikkaste toitute tarbimise vahel on võimalik seos.