

## KOKKUVÕTE

Vältimaks kolesterooliga seotud probleeme, tuleks esmalt üle vaadata toitumine, aga ka eluviis tervikuna.

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärkideks oli ühe uuritava, 22-aastase naisterahva, toitumisharjumuste väljaselgitamine ja toitumiskava koostamine vere kolesteroolitaseme alandamise eesmärgil. 60-päevane menüü koostati nii uuritavale, kui uuritavaga samas leibkonnas elavale sarnaste toitumisharjumustega 49-aastasele naisterahvale. Mõjutamakas vere kolesteroolitaset, koostati toitumiskava, mis arvestas Eesti toitumis- ja liikumissoovitusi ning põhines eelnevalt välja selgitatud toitumisharjumustel. Toitumiskava koostati programmiga NutriData ning menüü moodustamisel võeti aluseks toitude kerge valmistamisviis, mis sobiks töötavate inimeste kiirsesse ellu ning muutuks elustiiliks. Enne toitumiskavaga alustamist, pärast 30-päevast järgimist ning kõige lõpus, pärast 60-päevast järgimist teostati vereanalüüsid SYNLAB-i laboris. Lisaks vere kolesteroolitaseme mõõtmisele valiti analüüsimiseks lipoproteiinid, triglütseriidid, vitamiinid ja mineraalained, millel on seos kolesteroolitasemega.

Uuritava algse menüü analüüsimise käigus selgus, et kõige suuremaks probleemiks oli liigsete rasvade, täpsemalt küllastunud rasvhapete tarbimine. Kolesterooli tarbimine oli maksimaalsel soovituslikul ülempiiril. Lisaks, kui oma toitumisele tähelepanu ei pöörata, on erinevate vitamiinide ja mineraalainete päevast vajalikku kogust keeruline kätte saada. Koostatud toitumiskava vastas Eesti toitumis- ja liikumissoovitustele. Ainult D-vitamiini tase oli väiksem, kuna uuritavad ei soovinud süüa selle saavutamiseks vajalikus koguses kala. Märkimisväärseks võib pidada, et kuigi toitumiskavas oli keskmine tarbitav toidu kogus päeva kohta umbes 300 grammi suurem, siis keskmine saadud energiakogus oli väiksem, mis väljendus ka uuritavate kehamassi vähenemises.

Vereanalüüside tulemused näitasid, et mõlemal uuritaval langesid üldkolesterooli, HDL-i, LDL-i ja triglütseriidide tasemed. Ühel uuritaval alanes ka kolesterool/HDL suhe, teisel uuritaval jäi suhe esialgsele tasemele.

Selgitamaks, kas vere kolesteroolitaseme alandamine ainult toitumise abil on võimalik ning kas toitumiskava järgimine põhjustab vaid lühiajalise vere kolesteroolitaseme muutuse, peaks vastavalt toituma pikema perioodi jooksul. Vahepeal võiks toituda üks kuu ka harjumuslikul viisil, et näha, kas kolesteroolitase tõuseb kohe või jääb enam-vähem samaks.