

HOOAJALISED ERINEVUSED TOITAINETE SAAMISES RAHVASTIKU TOITUMISE UURINGU 2012-2014

PÕHJAL

KOKKUVÕTE

Rahvastiku toitumisuuring 2014 tulemuste analüüs näitas, et Eesti rahvastiku toitainete saamises esineb hooajalisus. Lisaks sellele, et mikrotoitainete tarbimised olid enamasti alla soovitatava miinimumi, tuli erinevates vanuserühmades nii põhitoitainete kui vitamiinide ja mineraalainete hooajalises tarbimises välja statistiliselt olulisi erinevusi.

Erinevalt kirjanduse ülevaates mainitud toitumise hooajaliste uuringute metanalüüsi tulemustest ei andnud käesoleva töö raames sooritatud toitainete analüüs energia tarbimises samasid tulemusi. Analüüsi tulemusena oli energia tarbimine oli enamasti kõrgeim kevadel ja sügisel, mitte talvel, vastates minimaalsele soovitusel vaid 2–5-aastastel ja 6–9-aastastel lastel.

Põhitoitainete osatähtsused vastasid soovitusel vaid 2–5-aastastel tüdrukutel. Süsivesikute osatähtsus soovituslikust energiast oli enamasti aasta keskmiselt liiga madal. Alkoholi osatähtsus soovituslikust energiast oli nii 31–60-aastastel kui eakatel meestel kõrgeim suvel ja madalaimad vastavalt talvel ja kevadel. Küllastunud rasvhapete osatähtsus soovituslikust energiast ületas enamasti kõikidel hooaegadel lubatud maksimumi.

Kiudainete keskmine tarbimine jäi üldiselt soovitatavast miinimumist madalamaks, olles enamasti madalaim suvel. Kolesterooli tarbimine vastas üldiselt soovitusel, jäädes aasta keskmiselt kõikides gruppides alla maksimaalse soovitusel.

Hooajaliselt olulisi erinevusi esines kõigi vitamiinide ja enamik mineraalainete tarbimises, paljudel juhtudel jäid mikrotoitainete aasta keskmised tarbimised alla soovitatava miinimumi. Sarnaselt Soomes läbiviidud rasedate naiste toitainete hooajalist saamist analüüsinud uuringu tulemustele oli vitamiini D tarbimine oli aasta keskmiselt kõikides vanusegruppides alla minimaalse soovitusel. Ka folaatide tarbimine jäi aasta keskmiselt enamasti soovitatavast miinimumist madalamaks, kuid erinevalt soomlastest oli Rahvastiku toitumisuuring 2014 andmetel folaatide tarbimine enamasti kõrgeim suvel.