

# KOKKUVÕTE

Toit, mida inimene sööb, mõjutab tema meeleolu, füüsilist ja vaimset heaolu ning üldist tervist. Õigesti toitudes saab vältida haigusi või leevendada nende mõju.

Käesoleva töö eesmärk oli uurida 2- kuni 9-aastaste toidupiiranguga laste toitumist ja võrrelda seda tervete laste toitumisega. Toidupiiranguga laste hulgest valiti eraldi välja need lapsed, kellel oli piimaallergia, laktoosi- või kaseiinitalumatuse ning ka nende toitumist võrreldi tervete laste toitumisega. Täiendavalt oli eesmärgiks selgitada kas toidupiiranguga laste vanemad vajaksid toitumise osas täiendavat nõustamist.

Analüüsitavad andmed pärinevad aastail 2013 – 2014 Tervise Arengu Instituudi poolt läbiviidud Eesti rahvastiku toitumise uuringust. Toitumisalase teabe kogumiseks kasutati 24 h toidupäevikut. Töö põhineb uuringu esialgsetel andmetel, mis ei ole veel täielikult kodeeritud ja puhastatud.

Uuritavad lapsed jagati gruppidesse vastavalt toitumispiirangu olemasolule. Iga lapse puhul analüüsiti tema toitumist. Kahe päeva toidupäeviku andmete põhjal saadud keskmisi väärtusi võrreldi toitumissoovitustega.

Keskmete väärtuste järgi toidupiiranguga laste ja tervete laste toitumises põhimõttelisi erinevusi ei leidunud. Vaid piimatoodete piiranguga lastel oli puudujääk kaltsiumist ja joodist võrreldes tervete lastega. Sõltumata piirangust oli kõikidel lastel suur puudus vitamiinist D. Kuigi keskmised näitajad vastasid soovitudele, siis vaadeldud päevade põhjal esines umbes pooltel lastel lisaks kaltsiumi, raua, tsingi, joodi ja seleeni liiga vähest tarbimist.

Uurimusest selgus, et võrreldes tervete lastega täiendavat toitumise nõustamist toidupiiranguga lastele ei ole vaja. Vajakajäämisi ilmnas ka tervetel lastel ja seetõttu vajaksid teavitust kõik lapsevanemad. Analüüsist selgus ka, et kui haiguse tõttu on menüüst eemaldatud terve toidurühm, siis oleks vajadus toitumisenõustaja konsultatsiooni järele küll. Näiteks ainult umbes kolmandik piimatoodete piiranguga lastest tarbis kaltsiumi ja joodi soovitatud normi piires.

Üleüldise vitamiini D defitsiidi tõttu, oleks soovitatav Eestis rohkem piimatooteid vitamiiniga D rikastada. Samuti võiksid perearstid kõigil lastel vitamiini D defitsiidi olemasolu kontrollida ja vajadusel lapsevanematele toidulisandi kasutamist soovitada.

Laste toitumise parandamiseks tuleks eelkõige tõsta lapsevanemate teadlikkust. Selleks võiks neid suunata Nutridata programmi kasutama ja jagada neile perearstikeskustes trükiseid vitamiini D, kaltsiumi, raua ja joodi kohta.