

Kehakaal ja toidulisandid



Sirli Kivisaar

Funktsionaalse toitumise
terapeut

OÜ Via Naturale

See, et meie rahvastik muutub järjest raskemaks, ei ole tõenäoliselt uudis enam kellegi jaoks. Samuti teame selle peamisi põhjuseid – muutunud toidulaud ja füüsiline aktiivsus. Mitte kunagi varem inimese kui liigi ajaloos ei ole olnud meil võimalik süüa nii tihti, palju ja erinevaid asju kui praegu.

Kui lisada sellele toiduküllusele ja -valikule veel loomupärane ihalus süsivesikute järele, millest keha saab kätte esmase kütuse rakude jaoks, millest energiat toota, on kehakaal lihtne tõusma. Inimene on oma loomult nii mugav, kui ta saab. Kui saame kuidagi väl-

tida liigset füüsilist pingutust, siis me seda ka teeme. Tänapäeva kiire elutempo juures proovime kulutada nii vähe aega kui võimalik ka ise toidu valmistamisele. Praegu on reaalsuseks saanud juba see, et inimesed ei lase remonti tehes endale kööki kraanikaussi paigaldada, sest toitudes vaid valmistoidust, ei ole vaja nõude pesemisega vaeva näha. Kahjuks on aga valmistoit võrreldes kodutoiduga reeglina rasva-, soola- ja suhkrurikkam, mis omakorda annab panuse ülekaalu tekkesse. Ja kui lisame sellele kõigele vähese liikumise, on lisakilod kerged tulema.



See raske kaalulangetamine

Kui üheks peamiseks ülekaalu põhjuseks on toit ja vähene liikumine, siis on loogiline eeldada, et just neid mõjutades saame ka ülekaalust võitu. Erinevaid dieete kaalulangetamiseks leiame palju. On neid, mille kaloraaz on viidud väga madalaks ja lisaks antakse homöopaatilisi „kaloreid“; on dieete, mis viivad süsivesikute tarbimise miinimumini või soovivad manustada dieedi ajal vaid teatud valmis joogisegusid. Ja klientuuri sellistele lähenemistele jätkub, kuid kahjuks ei ole selliste äärmuslike dieetide tulemused kaalulangetamisel pikemas perspektiivis jätkusuutlikud. Meie keha vajab kõiki põhitoitaineid – valke, rasvu, süsivesikuid ja lisaks muidugi ka mikrotoitaineid – vitamiine ja mineraalaineid.

Liialt piiravad dieedid on mõeldud pidamiseks teatud perioodi jooksul ning kui sel perioodil on keha tundnud nälga, järgneb dieedi

lõppemisel tavapärane dieedieelne söömine ning inimene võtab taas kaalus juurde. Reeglina tõuseb kaal veelgi kõrgemale, kui see oli enne dieediga alustamist. Ja inimene otsib taas abi mõnest kiirdieedist. Kahjuks on aga kaalulanguse võti mitte kiirdieetides, vaid elustiili muutuses. See tähendab, et kui tavapärased toitumisharjumused toovad meile lisakilosid, tuleb neid harjumusi muuta. Ja muuta sel moel, et ei peaks nälgima. Ehk siis tuleb appi võtta selline toitumine, mis on dieet kogu eluks. Ja muidugi ei tohi siinkohal ära unustada füüsilise aktiivsuse suurendamist.

Kaalulangus ja toidulisandid

Sarnaselt kiirdieetidele loodetakse saada kaalulangetamisel abi toidulisanditest. Vahel lubavad toidulisandite müüjad oma toote tarvitajatele imepäraselt kaalulangust ilma, et peaksime oma menüüd muutma ning otse loomulikult leidub sellis-

tele toodetele ka ostjaid, sest inimesed soovivad oma kaalu langetada ja on selle pideva tõusu pärast mures. Kuidas nende kaalulangust lubavate lisandite hulgas orienteeruda ja kas tegemist on vaid kehale ohutute preparaatidega?

Kiudainepreparaadid

Kiudainepreparaadid on tõenäoliselt ühed tuntuimad ja enim kasutatavad toidulisandid. Kuna epidemioloogilised uuringud viitavad sellele, et toiduga saadavate kiudainete ja rasvumise ennetamise vahel on tugevad seosed, proovitakse kiudainete kasu kaalulangetamise puhul otsida ka toidulisanditest. Nendes toodetes leiduvad peamiselt vees lahustuvad kiudaineid (nt guaarivaik, pektiin, psüllium jne) ja nende peamine eesmärk on tekitada täiskõhutunnet. Seega, kui võtta kiudainepreparaate enne sööki koos veega, siis kiudaineid paisuvad, tekitavad geelja massi, mis täidab kõhtu ja



loodetavasti sööb inimene toidukorra ajal vähem kui tavaliselt. Kas toidulisanditena kasutatavad kiudained aitavad ennetada või kontrollida rasvumist, pole üheselt selge, seda enam, et kiudainepreparaadid on erineva koostisega ning kõik ei pruugi olla sama efektiivsusega.⁽¹⁾ Kui aga nende vahel valida, siis soovitatakse neid tooteid, milles on vähem suhkrut ja kindlasti ei tohi unustada nende tarvitamisel juua ka piisavalt vett. Kiudainepreparaatide tarvitamist soovitatakse alustada väiksematest doosidest ning jooksvalt tarvitavat kogust suurendada, sest kui meie soolestik ei ole suurema koguse kiudainetega harjunud, võib tekkida puhitus ja ebamugavustunne kõhus.

Efedriin jt ergutid

Efedriini ei ole Eestis lubatud toidulisandites kasutada. Pole aga välistatud, et inimesed seda endale kasutamiseks siiski internetist tellivad. Efedriin võib toidulisandites olla kombineeritud selliste ergutitega nagu kofeiin (*Coffea arabica*), tee (*Camellia sinensis*), koolapähkel (*Cola nitida*) ja guaraana (*Paullinia cupana*). Kaalulangetajate jaoks on need tooted eriti ahvatlevad just seetõttu, et toetavad rasvkoe ainevahetuse intensiivistumist ja aitavad kaotada kaalu just rasva arvelt.⁽⁴⁾ Kahjuks ei sobi aga sellised kombinatsioonid kõigile ja nende kõrvaltoimete hulka kuuluvad kõrgenenud vererõhk, südame löögisageduse tõus, unetus ja ärevus.

Kroom

Ülekaalulisus soodustab insuliinresistentsuse teket. Rasvumise korral on tänu rasvarakkudes toodetud hormoonidele rakkude tundlik-

Kui üheks peamiseks ülekaalu põhjuseks on toit ja vähene liikumine, siis on loogiline eeldada, et just neid mõjutades saame ka ülekaalust võitu.

kus insuliinile vähenenud, kõrge insuliinitase takistab aga kehal talletatud rasva lõhustamist. Rakkude insuliinitundlikkuse suurendamise juures võib toeks olla mineraalne kroom. On tõendeid, et kroom võib aidata vähendada söödava toidu kogust, näljatunnet ja iha rasvaste toitude järele, selle tarvitamine võib ülekaalulisuse puhul aidata kaasa rasva kaotusele ja suurendada keha lahjat massi.⁽²⁾ Seega, isegi kui uuringutes pole need mõjud kaalulangusele olnud suured, võib see suhteliselt ohutu mineraalne sobida toetava lisandina manustamiseks enamikule kaalulangetajatele.

Q10

Kui lisandiriivulitel ringi vaadata, siis kaalulangetajale sobib vitamiin Q10. Tegemist on rasvlahustuva vitamiiniga, mis on keha jaoks hädavajalik ühend ning muuhulgas on kehas vaja seda ka rasva õigeks transpordiks ja selle energiaks lõhustamisel. Q10 tase võib olla alanenud inimestel, kes tarvitavad statiine, uuringutes on leitud selle puudust ka rasvunute seas. Teatud uuringutes on leitud ka selle toetavat toimet kaalulangetusel.⁽³⁾ Kui ka Q10 toime pole kaalulangetuse soodustajana 100% tõestatud, võib kaaluda selle juurde manustamist nendel ülekaalulistel, kellel esineb aine puudus või kes tarvitavad statiine.

L-karnitiin

Kaalulangetamise preparaate seast võib leida ka L-karnitiini. Karnitiin on aminohape, mille heaks allikaks meie menüüs on loomsed produktid, nt liha, kuid eriti külluslikult leiab seda siseelunditest ja piimatoodetest. Kui aga toiduvalik ei anna piisavalt karnitiini, peaks terve inimese organism seda metioniinist ja lüsiinist vajalikul määral ise tootma. Karnitiin aitab transportida suuri rasvamolekule nendesse rakuosadesse, kus neid energiaks muudetakse. Kui aga meie kehas on puudu karnitiinist, jäävad paljud rasvad põletamata, sest just peamiselt karnitiin reguleerib kehas rasvade põletamist. On uuringuid, kus karnitiini tarbinud isikute (4 g päevas) kehakaalu langus oli suurem ja KMI (kehamassiindeks) langes platseebogrupiga võrreldes rohkem. Samas aga vähenes karnitiini efektiivsus aja jooksul märkimisväärselt. Tõendid karnitiini kasutamise kohta toidulisandina on üldiselt ebaselged ja tulemused vastuolulised.⁽⁵⁾ Ja nagu kõikide lisandite puhul, ei sobi karnitiin kõigile, näiteks võib see tekitada tundlikel inimestel kõrvetisi. Kilpnäärme alatalitlusega inimesel võib karnitiin haigussümpptomeid süvendada, ka ei sobi see tarvitamiseks epileptikutele.

Kapsaitsiin

Kapsaitsiini näol on tegemist ühendiga, mis annab tsillipiirale tema tulise maitse. Seda võime leida ka kaalulangetuseks kasutatavatest toidulisanditest, sest on leitud, et kapsaitsiinil võib olla mõju kehakaalu langusele. Sarnaselt teistele ergutava toimega ühenditele, stimuleerib kapsaitsiin adrenaliini vabastamist, mis kiirendab ainevahetust ja mistõttu aktiveerub kehas kalorete põletamine. Kapsaitsiini toime kehakaalule võib tuleneda sellest, et see indutseerib termogeneesi, vähendab söögiisu ja tekitab

täiskõhutunnet. Aga on teada, et ka selle tarvitamisel keha koha-
neb ja seetõttu aja jooksul mõju
väheneb.⁽⁶⁾

Safran

Mõnest kaalulangetamist toetavast
lisandist võib leida ka safranit, mida
peamiselt tunneme
maitseainena. Nimelt
on safranile omista-
tud söögiisu pärssivat
toimet. Lisaks sellele
võib safran mõjutada
meie meeleolu, mis
omakorda võib aidata
ennetada kompul-
siivset ülesöömist ja
sellega kaasnevat üle-
kaalu.⁽⁷⁾ Kuigi safran
on maitseainena tar-
vitamiseks ohutu, ei
tasu ka seda liiges
koguses manustada,
sest see võib tekitada
mürgistuse sümpto-
meid.

Muud preparaadid

Kaalulangetamise preparaatide
seast võime leida lisaks ka mitmeid
seedimist soodustavaid ühendeid,
nt ananassist pärit valkude seedi-
mist abistavat ja rasvade põleta-
mist soodustavat **bromelaiini** või
seedimise soodustajaid **artišokki**
ja võilille.

Kaalulangetamise jaoks abista-
vaks peetakse ka **vetikatablette**,
kuid nende kindlat seost kaalulan-
gusega pole tõestatud.⁽⁵⁾ Kui neil
kaalulangusele toime on, siis võib
see tuleneda suurest joodisisaldu-
sest. Nimelt neil inimestel, kellel on
joodipuudus ning kellel ei toodeta
ainevahetuse reguleerimise jaoks
seetõttu piisavalt kilpnäärmehor-
moone, võib vetikapreparaatide
tarvitamine ainevahetust aktivee-
rida ning tuua kaasa kaalulanguse
oluliste muutusteta elustiilis.

Kas lisand või toitumine?

Kiiret kaalulangust lubavad dieetid
ja lisandid on ahvatlevad ja hädas

olev inimene on valmis kõike proo-
vima. Kahjuks aga ei ole püsiva
kaalulanguse ja kaalu säilitamise
jaoks olemas ühtegi kiirdieeti ega
toidulisandit, vaid tuleb näha vaeva
ja muuta oma toidulauda püsivalt.
Jäädes lootma vaid kiirdieetidele
ja lisanditele, leiame ennast ikka
ja jälle pettumas. Muidugi, see ei

*Kahjuks ei ole püsiva
kaalulanguse ja kaalu
säilitamise jaoks olemas
ühtegi kiirdieeti ega
toidulisandit, vaid
tuleb näha vaeva ja
muuta oma toidu-
lauda püsivalt.*

tähenda, et lisandite tarvita-
mine meile üldse abiks ei ole,
kuid neid tuleb tarvitada targalt ja
valida endale sobiv lähtuvalt ter-
vislikust seisundist ja vajadusest. 🍷

Kasutatud kirjandus

1. Slavin, J. L. Dietary fiber and body weight. *Nutrition* 2005; 21: 411–418.
2. Chromium, National Institute of Health, Fact Sheet for Health Professionals, <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Chromium-HealthProfessional>.
3. Ashraful, A., Mahbubur, R. Mitochondrial dysfunction in obesity: potential benefit and mechanism of Co-enzyme Q10 supplementation in metabolic syndrome. *J Diabetes Metab Disord* 2014; 13: 60.
4. Liu, A. G. et al. The effect of leptin, caffeine/ephedrine, and their combination upon visceral fat mass and weight loss. *Obesity* 2013 Oct; 21 (10): 1991–1996.
5. Barrea, L. et al. Nutritionist and obesity: brief overview on efficacy, safety, and drug interactions of the main weight-loss dietary supplements. *International Journal of Obesity Supplements* 2019 Apr; 9 (1): 32–49.
6. Tremblay, A., Arguin, H., Panahi, S. Capsaicinoids: a spicy solution to the management of obesity? *Int J Obes (Lond)*, 2016 Aug; 40 (8): 1198–1204.
7. Mashmoul, M. et al. Saffron: A natural potent antioxidant as a promising anti-obesity drug. *Antioxidants (Basel)* 2013 Dec; 2 (4): 293–308.