



Maagiline kuu on järjekordselt mööda vuhisenud. Selle aasta vastupidavuse auhinna anname tõeliselt tugevale talvele, mis ei mõtlegi ära väsida. Veebruar on vahetanud nime kauni märtsi vastu, kes oma tulekuga on pahviks löönud ka pilved ja päikese asemele meelitanud.

Käesolevas numbris jätkame Euler esseekonkursi Eesti voorus osalenud tööde avaldamist, anname ülevaate ravi kättesaadavusele ja tööturul püsimisele suunatud seadusandluse teemalised teabepäevad ning vaatame koos üle, kus käidud ja mida tehtud.

Tundke rõõmu igast päevast! Sellel puhul võib tähistada meie uue rubriigi sündi. Et saaksite paremini jälgida Eesti Reumaliidu liikmesühingute käekäiku, saavad uues rubriigis sõna ühingud, et tutvustada olnud üritusi ja tulevase plaane. Esimeseks tutvustajaks on Saaremaa Reumaühing kui meie pesamuna.

Tervise rubriigis lükkab toitumisspetsialist Eva Leedo ümber kümme meile kõigile teada-tuntud mõtet õigest toitumisest. Loe ja imesta!

Ootame Teie mõtteid ja tagasisidet aadressile kuukiri@reumaliit.ee või grete@reumaliit.ee

Head lugemist!

Grete Pöldemaa, toimetaja

Sihtgrupp:

Projekti raames toimuvad seminarid on mõeldud puuetega inimeste organisatsioonide poolt nimetatud kontaktisikutele (26 inimest), kelleks on:

1) kohalike puuetega inimeste kodade poolt nimetatud 16 inimest (igast üks inimene), kes edaspidi hakkavad kohtadel jälgima konventsiooni ellurakendamist ja esitavad igal aastal raportid olukorrast oma maakonnas.

2) Eesti Pimedate Liidu, Eesti Kurtide Liidu, Vaimupuuetega Isikute Tugiliit, Eesti Liikumispuudega Inimeste Liit ning soovi korral teiste suuremate EPI Koja liikmesorganisatsioonide esindajad (10 inimest), kes jälgivad oma organisatsiooni liikmete õiguste kaitset ja teevad ettepanekuid puuduste või vajakajäämistest parandamiseks. 26 koolituse läbinud spetsialisti hulgast valitakse üks kuni kaks liiget sõltumatusse analüüsikomisjoni. Kohalike kodade ja liitude koolitatud kontaktisikud teevad koostööd oma maakonna ametnike, sõltumatu analüüsikomisjoni liikmete ning osutavad selle liikmetele abi nende volituste täitmisel.

Esimene koolituspäev toimus 22. veebruaril 2011. a. Kokku toimub 7 koolituspäeva, mille jooksul tutvustame konventsiooni artikleid, seadusandlust, õppurid teevad kodutööd ning viivad läbi 2 seminari.

Täpsemalt loe projekti tegevustest [siit](#).

Eha Leppik
ÜRO PIK ellurakendamisele kaasaaitamiseks
kontaktisikute koolituse projekti sekretär

Marek Jaakson
Tegevjuht, Eesti Reumaliidu esindaja

20. jaanuaril potsatas tegevjuht Marek Jaaksoni postkasti EPI Koja poolt saadetud elektronkiri, milles paluti määrata Eesti Reumaliidu esindaja, kes läbiks 9-päevase koolituse „ÜRO Puuetega Inimeste Õiguste Konventsiooni ellurakendamiseks Eestis“. 47-st EPI Koja liikmest valiti välja 26. Kõik koolitusel osalejad teevad septembris eksami, ning seejärel on neil võimalus kandideerida loodavasse sõltumatu järelevalve komisjoni liikmeks. Eesti Reumaliidu juhatus otsustas koolitusele saata tegevjuhi.

Eesmärk: Puuetega inimeste õiguste konventsiooni (edaspidi konventsioon) eesmärk on edendada, kaitsta ja tagada kõigi inimõiguste ja põhivabaduste täielikku ja võrdset teostamist kõigi puudega inimeste poolt ning edendada lugupidamist nende loomupärase väarikuse suhtes.

Jätkame Eulari esseekonkursi Eesti eelvooruse osalenud esseede tutvustamist. Kui eelmisel korral trükkisime võidutöö, siis seekord samuti julge loo teemal "Kuidas harjutused parandavad minu elu reumaatilise haigusega". Lugege ise ja veenduge selles.

Autoriks SIIRI SOOVERE.

"Kuidas harjutused parandavad minu elu reumaatilise haigusega?"

Juveniilne idiopaatiline artriit. Mida ütleks see suurele osale elanikkonnast? Võimalik, et sõna *artriit* ollakse veel kuulnud, kuid võõrsõnad *juveniilne* ja *idiopaatiline* on kindlasti tundmatud. Öeldes mõnele vanemale inimesele, et mina, 18-aastane põen artriiti, naeravad nad mind lihtsalt välja. Liigesepõletik - see on ju vanainimeste haigus!

Seletades lahti keerulised võõrsõnad, saame diagnoosi: noorteea krooniline liigesepõletik. Haigestuda sellesse on lihtne ning keegi ei suuda uskuda, et mõne trauma puhul võid mõne kuu pärast juba reumat põdeda. Selle haigusega tuleb toime tulla Eestis ligikaudu 800-900 alla 16aastasel lapsel. Igal aastal lisandub umbes 100 uut haigusjuhtu. Arvan, et väikese Eesti kohta on seda palju.

Minul algas kõik ühest tühisest varba ärälöömisest vastu treppi. Vähemalt nii ma arvan.

Algused märgid haigusest olid ebaselged: jalg lihtsalt valutab ning varvas paistetas üles. Läksin arsti juurde ja nii jäingi nädalaks haiglasse uuringutele. Seal avastatigi eelnimetatud haigus.

Üldiselt tunnen end kui tavaline tütarlaps, kellel on oma huvid ning soovid, ma naeran tihti ning see haigus mu juures jääb märkamata, kui sellest just ei räägi. Juba loomult hoiab inimene halbadest ja negatiivsetest asjadest eemale. Aga ausalt tunnistades, on see psüühiliselt kurnav ning raske. Kõige raskemaks pean ma ravimite võtmist, mida on suurtes kogustes, ning tilgutite all olemist.

Pea tunnistama, et pole saanud negatiivsete emotsioonide osaliseks, kui jätta välja mõned õelad ütlused mu kehalise kasvatus tundidest puudumiste pärast. Eakaaslased, kuuldes, et põen artriiti, jäävad tihti üsna ükskõikseks ning suunduvad sujuvalt teise teema juurde. Arvan, et taoline ükskõiksus tuleneb teadmatusest, et sellisest haigusest pole räägitud. Artikleid artriidist leidub ajalehtedes-ajakirjades ning internetis samuti, kuid neid, kes seda loevad, on väga vähe. Inimeste elutempo on kiire ning kõigesse süveneda on võimatu. Pealegi ei armasta noored vestlusteemadena haigustest rääkida. Nii taipasingi, et oma hädadele ja haigustele abi otsides tuleb tegutsema hakata eelkõige endal.



Fotod on pärit autori kogust.

Mida saab teha, et leevendada haigusega kaasnevaid valusid ning parandada liigeste liikuvust. Alguses ma ei märganudki, et oleks vaja millegagi tegeleda ja hoidusin igasuguse trenni tegemisest. Alles nüüd, kui olen vaevelnud viis aastat selle haiguse küüsis, mõistan, kui oluline on end liigutada. Ja mitte lihtsalt niisama, vaid tehes konkreetseid harjutusi.

Alguses ei suutnud ma nende vajalikkust hinnata, kuid kaks aastat hiljem hakkasin tegelema vesiaerobikaga, sest mulle räägiti, kui hea see liigestele on. Osalesin treeningutel terve kuu. Kõik päevad, mil kaasa tegin, möödusid piinarikkalt, sest vesi, milles kõik toimus, oli minu jaoks külm ning tekkisid krambid. Kannatasin, hambad risti. Ise ei märganud, et võiksin lõpetada enese piinamise ning nii tuli treener kuu lõpus minu juurde ning ütles, et ei soovita enam kaasa teha ja palus valida midagi muud. Temagi sai lõpuks aru, et mu keha seda ei talu.

Uute lahenduste otsimine ei olnudki nii lihtne. Püüdsin leida interneti-foorumitest ning Reumahaigete Laste- ja Noorteühingu lehelt abi, kuid midagi mulle sobivat ei leidnud. Ühel viisiidil reumatoloog juurde tuli jutuks füsioteraapia.

Doktor Tarraste soovitas inimest, kelle juurde ta oli saatnud pooled oma patsiendid. Abi said paljud. Üritasin minagi.

Esmalt kontrollis ta mu füüsilist vastupidavust ning andis siis kerged harjutused, mida sain hõlpsasti teha niiõelda käigupealt. Et ma harjutusi paremini mõistaksin, näitas ta need mulle ette ning lasi minulgi neid enda juures teha, et ikka veenduda, kas sain selgeks.

Üheks harjutuseks oli randme painutamine üles ja alla, randme kallutamine väikese sõrme suunas ja siis pöidla suunas, käte painutamine randmest ülespoole ja alla ning neid kõiki soovitas ta järjest korrata kuus korda. See, kui tihti neid harjutusi päevas teha, polnud oluline. „Tee kaua jaksad ning tunned, et liiga ei tee,“ sõnas arst.

On ülesanded, mille tegemiseks tuleb leida matt ning mis vajavad piisavalt ruumi. Üks meeldivamaid on käte mõlema põlve õndlasse panemine ja põlvede tõmbamine vastu rinda. See lihtne harjutus tiriks justkui kõik kinni jäänud liigesed vabaks ning kohe on väga hea olla. Pealtnäha on kerge suruda selg ning õlad vastu seina, kuid seda tegema hakates mõistad, et see pole nii lihtne, sest tavaliselt on inimestel ikkagi õlad ettepoole ning koos seljaga neid vastu seina saada tundub üsnagi võimatu. Harjutus aga on hea, tõmbab õlaliigeseid käima.



Foto pärineb autori isiklikust kogust.

Mõned harjutused ei ole aga üldse meeldivad. Need on paberilt vaadatuna lihtsad, kuid neid sooritades tekivad krambid. Eriti valus on reielihase pingutamine, tuleb sirutadada jalga põlvest, pöiad samal ajal välja sirutada.

Neid pealtnäha kergeid harjutusi peab tegema iga päev, et olla stabiilses liikumises. Vaatamata valule ning krampidele, on parandanud need mu füüsi - keha on justkui vaba. Nende kasulikkus väljendub ka selles, et põletikulisi perioode on vähem või need mööduvad kiiremini. Nii pole vaja ka bioloogilist ravi. Võttes vähem ravimeid, suudab organism ka ise haigusega võidelda. Harjutused on nagu alternatiiv väikese hulga ravimitele, kuid täielikult neist ei pääse. Küll aga on harjutustest viimasel ajal väheks jäänud ning nii olen mõelnud lisaks minna ka iseseisvalt ujuma. Selleks tuleb välja valida soojade basseinidega koht, mis oleks samal ajal ka soodne.

Iseenesest oleks tore, kui liigeshaigetele eraldataks raha kodu lähedal olevates veekeskustes käimiseks. Rehabilitatsiooniplaanid on meil küll olemas, kuid need pakuvad enamasti kohti kodust kaugel ja nii võib koduteel kergesti külmetuda.

Talvel on reumahaigetel, kes enne haigestumist on õppinud ära suusatamise, vee üks rõõm - lumised suusarajad. Nii saab kõik liigesed liikuma üleloomulike pingutusteta. Mina isiklikult olen pidanud sellest loobuma, sest meenutades lapsepõlve ning lumevaeseid talvesid, on jäänud mul suusasammud selgeks õppimata. Seda võiks proovida ka nüüd, kuid arst soovib hoiduda tegemast midagi, kus on kerge saada traumasid.

Hea on mõelda harjutuste juures omaloomingule, kuid olen püüdnud seda vältida, sest ma pole kindel välja mõeldud harjutuste efektiivsuses ning mis mõju nad võivad avaldada. Palju informatsiooni saab küll internetist ning arstidelt, kuid eelistan füsioterapeudi antud vanu ning järeleproovitud kindlaid ülesandeid. Siis tean, et ei eksi ega tee endale halba. Pöördudes tagasi harjutusprogrammi olulisuse juurde, võin tuua näite, kus jätsin harjutused mingiks ajaks unarusse. Ühel päeval olin ma valus, kus polnud võimalik liikuda. Valu küll taandus kiirelt, kuid siis võtsin taas oma treeningu käsile ning kõik läks ainult positiivses suunas.

Tehes korrapäraselt harjutusi ja mõeldes seejuures positiivselt, saan oma haiguses usku ja lootust. Mu kehahoiak on paranenud ning ma julgen unistada vähem valulikest päevadest. Ühegi haiguse pärast ei tohi heita meelt, sest lõputult halades jääd elus kõigest heast ilma. Tervisele panustatud energia tuleb suunata harjutustele, mitte meeleheitele.

Siiri Soovere, õpilane Tallinnast

Tegevus

Viimane talvekuu on möödunud toimekalt. Luu- ja liigesehaigete tööturul püsimumist ja ravi kättesaadavust puudutavate teabepäevade koordinaator Ingrid Põldemaa jagab muljeid esimese kuu möödumisest. Samuti saab lugeda veebruarikuu tegemistest.

Luu- ja liigesehaigete tööturul püsimumise ja ravi kättesaadavust puudutava seadusandluse teemalised teabepäevad toimusid sellel kuul Tartus, Võrus ja märtsi alguses ka Tallinnas.

Eesti Reumaliidu tegevusi tutvustanud projektijuht Ingrid Põldemaa peab, hoolimata hirmutavast sõnast - seadusandlus, päeva teabeprogrammi väga mitmekülgeks. „Siiani on tagasiside olnud väga hea. Teabepäevadel jagavad oma valdkonna spetsialistid teadmisi patsientidele olulistest õigustest. Palju on tekitanud hämmastust teadmine, et juhul, kui patsient ei saa arstilt suuliselt informatsiooni oma terviseseisundi kohta, võib päringu esitada kirjalikult ning sel juhul on tervishoiutöötaja sellele kohustatud teatud ajaperioodi jooksul kuni 20-leheküljelise kirjeldusega vastama.“



Teabepäev Tartus. Osalejate huvi oli suur. Foto pärineb ERL kogust.

Paljudele päevast osavõtjatele oli üllatuseks Eesti Patsientide Esindusühingu tegutsemine. Ühingu-poolsed ettekandjad on igal teabepäeval selgelt välja toonud patsientide enda kohustuse oma õigusi kindlalt taga nõuda. Võimalike probleemide puhul on alati võimalus nende poole pöörduda ja õiguslaseid nõuandeid saada.

Teabepäevade läbivaks teemaks on olnud riiklikud sotsiaalteenused ja-toetused. Need on teemad, mida on iseseisvalt raske lõpuni selgeks teha ja mis tegelikkuses puudutavad suuresti kroonilisi haigeid ja puudega inimesi. Samuti saab teabepäevadel ülevaate ka kohalike omavalitsuste toetustest ja teenustest.

Siiani on olnud aktiivsemaiks diskussiooni tekitajaiks Ravimitootjate Liidu ettekanded ravimitest üldisemalt. Loengu käigus puudutatakse ravimi hinna poliitikat ja seda mõjutavaid faktoreid. Keerulise teema puhul võib täheldada, et kuulajaskonda huvitavad soodustuste ja piirhinnaga seotud küsimused.

Tööturul püsimumisest on rääkima kutsunud esinejad Eesti Töötukassa poolt, kes on korduvalt maininud asjaolu, et püsiva töövõimetusega inimene võib siiski olla registreeritud töötuna ja otsida oma tervise seisundile sobivat tööd. Samuti proovib Eesti Töötukassa kaasa aidata puudega inimese töölevõtmisele ja juba töötava puudega inimese töökoha ja -vahendite kohandamisele.

Meenutused erakondade tervishoiuteemaliselt debatilt „Märka haiget“

Parlamendivalimiste eel toimus 2. veebruaril kuue suurema erakonna esindajate arutelu „Märka haiget“. Arutelu korraldajad olid Eesti Patsientide Nõukoda, Eesti Arstide Liit ja Eesti Tervishoiutöötajate Kutseliit. Pealkirjast võib järeldada, et seekord otsiti vastuseid küsimustele tervishoiu rahastamise kohta ning kuidas tagada õigeaegne, tänapäevane ja kvaliteetne arstiabi. Põhja-Eesti Regionaalhaigla suures saalis olid ülekaalus tervishoiutöötajad, kellest mitme bussi jagu olid kohale tulnud ka Ida-Virumaalt. Patsientide esindajate hulk jäi väga kesiseks. Erakondi esindasid sotsiaalvaldkonnaga hästi kursis olevad kandidaadid. Mitmed neist olid Riigikogu sotsiaalkomisjoni liikmed - Urmas

Reinsalu (IRL), Mai Treial (ERL), Heljo Pikhof (SDE). Sotsiaalminister Hanno Pevkuril (RE) oli raske roll kanda ministrina ning tema pälvis ka enim kriitikat. Aleksander Laane (R) ja Peeter Laasik (KE) olid uued kandidaadid, esimene neist pikaajaline Terviselehe toimetaja ning viimane ainus otseselt tervishoiuvaldkonnas tegev.

Enne debatti oli võimalik tutvuda parteide tervishoiualaste valimislubadustega. Omalt poolt valmistasime ette mitu küsimust ning edastasime korraldajatele, kuid kahjuks jäid need ajanappusel välja. Paljude erakondade programmis rõhutati riiklike vähi-, südame- ja AIDS/HIV strateegiate olulisust ning uuendamise vajadust. Siinkohal soovisime teada, millal on lootust riikliku reumaatiliste haiguste strateegia loomist. Eestis on hinnanguliselt 250 000 haiget, kes vajavad samaväärset kohtlemist. Kahjuks peame oma küsimuse adresseerima uuele sotsiaalkomisjonile. Meie jaoks on jätkuvalt oluline taastusravi kättesaadavuse parandamine ning retseptiravimite omaosaluse määra, mis on Euroopa kõrgeim (43% - TÜ prof R.A. Kiivet 2010), alandamine.

Tuline arutelu toimus tervishoiutöötajate palkade osas ning valusaks teemaks oli tervishoiutöötajate lahkumine Eestist. Näitena tõi A. Mäesalu välja arstide arvud. 2010. aastal lõpetas residentuuri 81 noort arsti. Samal aastal läks välismaale tööle 146 ja pensionile 126 arsti. Murettekitavad arvud ning sama olukord on ka ödedega. Küsimusele, kuidas tuua tervishoidu raha juurde, ei saanudki selget vastust. Võimalusena pakkus Keskerakond astmelist tulumaksu ja kapitalimaksu, IRL nägi võimalust tööturu taastumises.

Üks teema oli väga olulisel kohal kõikide erakondade programmides ning selleks oli haiguste ennetamine. See on uudne ja tulevikku silmas pidav seisukoht. Meie rõõm on siiski veidi väiksem, kuna reumaatiliste haiguste tekkepõhjused on teadmata ning seetõttu on ka keeruline haigusi ennetada. Olulisel kohal on siiski sekundaarne preventatsioon. Samal teemal vestlesin hiljem sotsiaalkomisjoni esimehe Urmas Reinsaluga ning avaldasin soovi tutvustada lähemalt meie liidu seisukohti ja probleemaatikat. IRL oli ainus erakond, kes oma programmis pööras tähelepanu kroonilistele haigetele ja puudega inimestele. Kahjuks olid selleks ajaks komisjonide liikmed pühendunud valimiskampaaniate läbiviimisele ning sisulise töö tegemine tagaplaanil. Planeerime uut kohtumist peale komisjonide kinnitamist. Loodame, et 2010. aastal alguse saanud tihedam koostöö jätkub.

Oleme oma eesmärgiks võtnud edendada kootööd avaliku võimu struktuuridega ning saavutada hea partnerlus. Sügisesse oleme planeerinud kohtumised Sotsiaalministeeriumi esindajatega ning Euroopa Parlamendi saadiku Siiri Oviiriga, kes on Euroopa Parlamendi juurde loodud luu- ja liigesehaigete toetusrühma aktiivne liige. Meie liidu arengut toetab Kodanikuühiskonna Sihtkapital.

Ingrid Pöldemaa, juhatuse esimees

Eesti Puuetega Inimeste Koda koostöös Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametiga andis välja puudega laste vanematele mõeldud mahuka **artiklite kogumiku „Meie lapsed“**, mille esitlus toimus 16. veebruaril Eesti Puuetega Inimeste Kojas.

„Puudega lapse sünni või lapse raske haigus on ootamatu sündmus, mis võib tabada igat perekonda - keegi ei ole selle eest kaitstud,“ ütles Karin Hanga, EPI Koja tegevjuht. „Teadasaamine lapse erivajadusest on väga raske ning võib tekitada kriisiolukorra, millega vanemad ise toime tulla ei suuda.“

Kogumik „Meie lapsed“ on suunatud just lapsevanematele ja sisaldab artikleid erinevate puudeliikide ja tõsisemate terviseprobleemide kohta. Selgitatakse, mis põhjustel võis puue/haigus tekkida, kuidas last kõige paremini aidata ja elumuutusega toime tulla. Samuti sisaldab kogumik infot riiklike ja Tallinna linna poolsete sotsiaaltoetuste ja -teenuste kohta ning nõuandeid, kuidas toetada puudega last hariduse omandamisel. Seda kõike lapsevanemale mõistetavas keeles, vältides keerulisi meditsiini- või seadusetermineid.

Lisaks informatsioonile vajab iga lapsevanem ka mõistmist ja tuge ning vahel on parimaks abiks teise lapsevanema nõuanded. Just seetõttu on kogumikus valik artikleid, mille autoriteks on puudega laste vanemad, kes on raskest olukorrast välja tulnud ja jagavad nüüd oma kogemusi.

Karin Hanga, Eesti Puuetega Koja tegevjuht

Reumaatilistest haigustest räägib kogumikus Signe Kaljapulga artikkel „Lapseea krooniline liigesepõletik“.

[Eestikeelne teatmik](#)

[Venekeelne teatmik](#)

Esimene kevadkuu algas Eesti Reumaliidu jaoks tegusalt. **5.märtsil toimus naistepäevale pühendatud Haabersti tervisepäev**, kus loomulikult oli kohal ka Eesti Reumaliidu aktiivne tiim koosseisus Marek Jaakson, Anu Teske, Timo Kalter ja Kadri Kokk.



*F o t o o n
illustratiivne ja
 pärineb ERL kogust.*

Koos jagati teavikuid enamlevinud reumaatilistest haigustest ja infomaterjale Tallinna Reumaühendusest. Samuti tutvustati Eesti Reumaliidu tegemisi. Meie tublid Anu Teske ja Timo Kalter teostasid veresuhkru ja kolesterooli mõõtmisi ning Marek Jaakson aitas kaasa vererõhu mõõtmisel. Huvi tervisemõõtmiste vastu oli väga suur ja kokku tehti mõõtmisi ligi 300-le inimesele. Tervisepäeval toimusid veel erinevad seminarid ja järjekordne tervisemess, kus tutvustati ja müüdi erinevaid tervise-, ilu- ja ökotooteid. Messi eesmärgiks oli juhtida inimeste tähelepanu oma elustiilile ning tõsta nende teadlikkust toitumisest ja liikumisest. Ilm oli kevadiselt päikseline ja ka Eesti Reumaliidu lauda külastas palju rõõmsas meeleolus huvilisi.

Kadri Kokk, vabatahtlik

Osteoporoos on kõige sagedasem luukoe ainevahetuslik haigus: hinnanguliselt on Eestis kolmandikul üle 60-aastastest naistest ja pooltel üle 70-aastastest naistest osteoporoos. Osteoporoos on haigus, mida on võimalik ennetada ja ravida. Paljud haprusmurrud on samuti välditavad, kui õigel ajal osteoporoosi ravida ja muuta oma elustiili. (Eesti Osteoporoosihaigete Liit)

Osteoporoos infoliin **14 408** vastab Teie kõnedel tööpäeviti 9-16. Küsimustele vastavad eriettevalmistusega reumaõed.

Ole ise valvas ja hoolitse oma tervise eest!

Internetis on võimalik vastata 1-minuti osteoporoosi testile [siin](#)

Haigusest lähemalt Eesti Osteoporoosihaigete Liidu kodulehel www.osteoporoos.ee



Iga päev seisame me valiku ees, milliseid toiduained osta ja mida süüa. Õigest ja valest toitumisest on kirjutatud lugematul arvul raamatuid, räägitakse meedias ja arutatakse tuttavatega. Infot liigub palju ja pea iga päev võib kuulda mõnest uuest dieedist või toiduainest, mis tervisele eriti kasulik.

Enamik toitumisaselast infost on aga kahjuks ehitatud nõrgale vundamendile ja teenib ennekõike "toitumishõustajate" ärihuvisid. Järgnevas kuukirja numbrites toon teieni toitumisaselast lugemist, mis põhineb peaaesjalikult teaduslikult tõestatud faktidele. Käesolevas numbris lükkan ümber enamlevinud müüdid tervislikust toitumisest.



EVA LEEDO

Hariduselt olen ma saanud magistri kraadi tervisliku toitumise alal Kopenhaageni ülikoolis Taanis. Toitumisspetsialistina tegelen nii üksikisikute nõustamise kui loengute pidamisega gruppidele. Minu e-mail on evaleedo@dsr.life.ku.dk

Usu või ära usu - 10 vale müüti tervislikust toitumisest

1. Öhtune/Öine söömine teeb paksuks, seepärast tuleks öhtuti süüa nii vähe kui võimalik!

VALE!

Ei oma tähtsust millal, vaid kui palju sa päeva jooksul sööd. Kui sinu päevane söögist ja joogist saadud energihulk ei ületa põletatud energia kogust, ei ole kaalukasvu karta. On küll tõsi, et ainevahetus öhtu saabudes langeb, aga kaalu koha pealt see tähtsust ei oma. Pigem on probleemiks see, et enamus kipub öhtuti maiustustega liialdama ja see ongi tõenäoliselt üleliigse kehakaalu põhjustajaks.

2. Kõik rasvad on „pahad“ ja meile ei ole neid vaja! VALE!

Juba pikemat aega on väidetud, et toidurasvad on meile kahjulikud, ning paljud hoiduvad rasvast siiani. Tegelikuses on rasvad eluks vajalikud, me vajame neid nii rasvlahustuvate vitamiinide omastamiseks kui närvisüsteemi normaalseks funktsiooniks. Missugust rasva ja millises koguses me sööme ei ole aga ükskõik. Piirata tuleks transrasvade ja küllastunud rasvade osakaalu toidus. Transrasvad esinevad tihti "peidetud" kujul friteeritud toitudes ja küpsistes. Küllastunud rasvu leidub aga ennekõike loomsetes toitainetes nagu rasvane liha ja rasvarikkad piimatooted nagu või ja koor. Asendades "halvad" rasvad menüüs "heade" küllastumata rasvadega (taimeõlid, pähklid, rasvane kala jne.), väheneb risk haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse märgatavalt.

Uuringud on näidanud, et kui me sööme liiga vähe rasva, muutub ka söögiisu kontrollimine keerulisemaks. 40-60 grammist rasvast päevas peaks aga piisama, et tekiks hea täiskõhutunne ja kiireneks ainevahetus, mis omakorda hoopis soodustab kaalu langemist.

3. Tervislikud küllastumata rasvad ei tee paksuks! VALE!

Üks gramm rasva sisaldab kaks korda rohkem energiat kui üks gramm süsivesikud või valku. Kahjuks on saadev energiahulk nii "heades" kui "halbades" rasvades aga võrdne ja kaalu koha pealt ei oma rasva tüüp mingit tähtsust, küll aga tervise.

4. Toituda tuleb vastavalt veregrupile! VALE!

Veregrupi dieedi väljamõtteleja ameerika naturopaatiline arst Peter J. D'Adamo, väidab, et meie veregrupp omab tähtsust kuidas me talume, omastame ja töötleme teatud toiduaineid, tagades sel moel tervise, pika elu ja ideaalse kehakaalu. Toitumisteaduse seisukohalt ei ole meie vajadustel ja veregrupil aga ühist mitte kui midagi. Kuna aga raamat sisaldab üldiselt palju häid nõuandeid tervisliku toitumise kohta, ei ole mingit kahtlust, et nende toitumissoovituste kumardajad parandavad nii oma kaalu, tervist kui enesetunnet peale sellele dieedile üle minemist. Need kasulikud "kõrvalnähud" on üldjuhul aga lihtsalt põhjustatud üldisest tervislikumale toidule üle minemisest, mitte aga toidu seosest vere grupiga.



5. Puuviljad ei tee paksuks, neid võib süüa lõputult! VALE!

Puuviljad sisaldavad nagu kõik teised toiduained kaloreid, mis lagestuvad kehas rasvana kui keha poolt põletatud energia hulk ei võrdu söödud energi hulgaga. Võrreldes aga kommide ja muude maiustustega, tekitab puuvili aga palju paremini täiskõhutunde. Ka energiatihedus, see tähendab kalorikogus 100 grammi kohta, on puuviljades küllaltki madal, ja seega peab päevase kalorivajaduse ületamiseks sööma väga suuri koguseid. Viimane kehtib aga vaid värskel puuviljal. Kuivatatud puuviljad sisaldavad tunduvalt rohkem energiat ja nende "ülesöömine" on märgatavalt kergem.

6. Suhkru söömine põhjustab diabeeti. VALE!

Üks levinumaid toitumisalaseid müüte on tõenäoliselt see, et arvatakse, et suhkru söömine põhjustab suhkruhaiguse ehk diabeedi teket. On tõsi, et suhkruhaige peab kontrollima oma suhkru ja muude süsivesikute kogust toidus, et hoida vere suhkur kontrolli all. Kui sul suhkruhaigust aga ei ole, ei kujuta suurel hulgal suhkru söömine otseselt aga mingit riski diabeedi tekkimisele. Peamised diabeedi riski tegurid on aga passiivne eluviis ja ülekaal, kuid ei ole tähtis mille söömisest see tekkinud on.

7. Magamine teeb paksuks! VALE!

Võrreldes ajaga 50 aastat tagasi on pikemad tööpäevad, suurenenud televiisori vaatamine, interneti kasutamine ja muu selline kaasa toonud selle, et ööpäevane magamisele kulutatud tundide arv on tunduvalt vähenenud. Uurimused on aga näidanud, et unepuudus põhjustab suurenenud söögiisu ja füüsilise aktiivsuse langust. Sellega kaasneb aga rohkemal määral söömine ja vähenenud füüsiline liikumine, mis teadupärast võivad põhjustada kaalu tõusu.

8. Mõned toiduained nagu chilli ja kohvi, põletavad rasva! VALE!

See vastab tõele, et chilli ja kofeiin (kohvi, tee) võivad kiirendada ainevahetust. Rasva põletavaid toite ei ole aga olemas! Esiteks tuleb chillit ja kohvi manustada hiiglaslikes kogustes ja ka vaid sel juhul võib ainevahetus kiirenedada vaid 1% võrra üldisest ainevahetusest. Juues 4-5 tassi kohvi ja süües väga vürtsikat toitu iga päev, on võimalik ehk alla võtta 1 kilo aasta jookusul. Jutud aga suuremast teatavate toiduainete suurest kaalulangetavast mõjust on aga tunduvalt liialdatud.

9. Muna ja mereande ei tohi süüa, sest need sisaldavad palju kolesterooli, mis tõstab vere kolesterooli taset! VALE!

Uskumatu, aga sellist müüti võib veel tänaseni kuulda mõningate arstide suust. Tegelikult on nii, et toidus sisalduv kolesterool mõjutab enamik inimeste vere kolesterooli taset vaid väga vähesel määral. Tähtsamaks vere kolesterooli taseme tõstjaks on seevastu teatud küllastunud rasvhapped ja transrasvad. Küllastunud rasvhappeid leidub ohtrasti kõrge rasvasisaldusega loomsetes toiduainetes nagu selleks on rasvane liha, taluvõi, koor jne. Transrasvad esinevad aga tihti "peidetult" töödeldud toiduainetes nagu friikartulid, chipsid, küpsised jne. Et kaitsta oma südant ja hoida vere kolesterooli tase normi piires, tuleks seepärast valida võimalikult vähe töödeldud ja väherasvased toiduained.

10. Pruun suhkur on tervislikum kui valge suhkur! Mesi on tervislikum kui suhkur, sest see on naturaalne! VALE!

Poes müüdav pruun suhkur on tegelikkuses valge suhkur, millele on lisatud tumedat siirupit. Tõepoolest, mineraalide sisaldus pruunis suhkru on terakene suurem kui valges. Kui sa just ei söö pruuni suhkru iga päev ja hiiglaslikes kogustes, on saadav mineraalide kogus pruunis suhkru valge suhkru võrreldes täiesti tähtsusetu. Pealegi sisaldavad mõlemad suhkru võrdselt energiat. Pruun suhkur on aga erilise maitsega ning seda võib seepärast eelistada teatud maitseainete saavutamiseks. Laialt on levinud ka väide, et mesi on tervislikum kui suhkur. Keemiliselt struktuurilt on need kaks aga tegelikult peaaegu identsed. Mesi küll sisaldab rohkem mineraale kui suhkur, aga ka meest saadud mineraalide sisaldus on tühine võrreldes nende kogustega, mida sööme. Pealegi sisaldab üks lusikatäis mett rohkem energiat kui lusikatäis suhkru.

Liikmesühingud

Alustame uue rubriigiga, et paremini kajastada Eesti Reumaliidu liikmesühinguid, nende tegevusi ja edasisi plaane. Esimesena saate tutvuda Saaremaa Reumaühinguga, kes on meie pesamuna.

MTÜ Saaremaa Reumaühing asutati novembris 2009 eesmärgiga kaitsta läbi ühistegevuse Saare maakonnas elavate luu- ja liigesehaigete huve, kaasa aidata piirkonna luu- ja liigesehaigete ravile ja nende elu kergendamisele ning reumahaiguste ennetamisele. Hetkel on meil liikmeid 22.

Meie tegevus toimub Saare maakonna Invaühingu majas Kuressaares, aadressil Suur-Sadama 49.

Meie 2010 aasta tegevused:



Saaremaa Reumaühing aitab kaasa meeleoluka Suveseminaride toimumisele. Pilt pärineb ERL kogust.

Meie esimeseks suuremaks ettevõtmiseks oli Eesti Reumaliidu abistamine reumatoidartriidi ja anküloseeriva spondüliidi teemalise koolituspäeva läbiviimine Kuressaares märtsikuu lõpus. Päev läks edukalt korda ja osalejaid oli üle 40, mida võib pidada heaks kordaminekuks.

Meie järgmine üritus oli osalemine talgudel "Teeme Ära 2010". Eesti Reumaliidu noorte juhtide eestvedamisel aitasime korraldada Saare maakonna Invaühingu õue ning siseruume ja meie noormehed võtsid osa linnavalitsuse poolt korraldatud puude mahavõtmisest, millega tekkis võimalus saada Invaühingusse küttepuid ja sellega ka tasuda võimaluse eest kasutada nende hubaseid ja

remonditud ruume. Kõik osalejad olid väga tublid, tegime ära suure töö ja tänutäheks korraldati öhtul lõbus äraolemine Tehumardi puhkekülas.

Järgmiseks suureks ürituseks oli Eesti Reumaliidu suveseminar juuni esimesel nädalavahetusel, mis seekord toimus Tehumardi puhkekülas. Üritus kestis kaks päeva ning osalejaid oli 90 ringis. Toimusid erinevad loengud, bussiekkursioon Sørve poolsaarele, meeleolukas öhtu koos kohaliku ansambliga, Saaremaa teemaline viktoriin ning öhtu lõppes lõbusa tantsuga. Oli võimalus tutvuda teiste liikmesühingutega ja luua uusi tutvusi ja sõprussuhteid. Koos Eesti Reumaliidu juhtkonnaga sai ära tehtud suur töö ning üritust võis lugeda igati kordaläinuks.

Koos kooli algusega toimus ka Eesti Reumaliidu käimispäev 5. septembril Nõmme Spordikeskuses. Tahtsime sellel kindlasti osaleda ja aktiivsemad liikmed olid kindlalt kohal. Rentisime väikese bussi ja startisime hommikul pealinna poole. Sõit kulges lõbusalt ja päev Nõmme Spordikeskuses oli päikeseline ning tore. Ette olid valmistatud erineva pikkusega käimisrajad ja igaüks leidis omale sobivaima. Kohal olid pea kõik liikmesühingud, toimus õnneloos ja esines Tõnu Kilgas. Pealelõunal asusime tagasiteele. Kuna alustasime oma teekonda varakult, siis kõik olid väsinud, kuid rahul ja õnnelikud, et olid selle reisi ette võtnud.

Saaremaa Reumaühingu jõulupidu toimus 19. detsembril Saare maakonna Invaühingu majas. Meile oli tuppka toodud ka kuusk, mis oli kaunilt ehitatud, kaminas praksus tuli ja meeleolu oli hubane ning armas. Katsime laua, nautisime sööke ja seltskonda. Meil olid ka kingipakid, mis euro tuleku auks olid ka vastavas väeringus - 1 euro. Kuna jõuluvana ega päkapikke polnud, siis asus seda ametit täitma meie ühingu esimees. Kingi lunastamiseks pidi igaüks tegema oma etteaste - kes laulis, kes tantsis, kes luges luuletust jne. Oli tore pealelõuna ja ilus algus kogu jõuluaajale.

Meie 2011 aasta tegevused:

Üldkogul otsustasime ühiselt alates sellest aastast kohtuda iga kuu viimasel kolmapäeval Invaühingu ruumides, et arutada oma jooksvaid küsimusi, kutsuda külla huvitavaid inimesi ja arutleda maailma asjade üle. Siiani oleme juba kahel korral ka kokku saanud ja kõik osalejad on väga rahul, et selline igakuine võimalus üksteisega kohvitassi taga kohtuda on loodud.

Plaanime ka veel alustada ühingu liikmetega ühist vesivõimlemist ja kepikõndi. Õnneks on meie ühingu esimees ka tunnustatud kepikõnni instruktor, mis toob meile selle võimaluse otse kätte.

Kevade saabudes plaanime kindlasti abiks olla ka Invaühingu hoovi korrastamisel ning sellele järgneva pikniku korraldamisel.

Samuti soovime osaleda Eesti Reumaliidu selleaastasel suveseminaril ning Saaremaa Puuetega Inimeste korraldatavas suvekoolis, mis sel aastal toimub juulikuus Kallemäel.

Eesti Reumaliidu abiga korraldame osteoporoosi teemalise teabepäeva märtsi lõpus Kuressaares, kuhu ootame eelkõige oma ühingu liikmeid, aga ka kõiki teisi huvilisi. Samuti on võimalus luutiheduse mõõtmiseks.

Aprillis toimub Eesti Reumaliidu poolt korraldatav teabepäev teemal "Enamlevinud põletikulised luu- ja liigesehaigused- reumatoidartriit ja spondüliit. Ravi ja taastusravi".

Oktoobris korraldab Eesti Reumaliit teabepäeva teemal " Kroonilise luu- ja liigesehaige tööturul püsimist ja ravi kättesaadavust puudutav seadusandlus Eestis". Nendele teabepäevadele ootame ühingu liikmeid ja eelkõige tööelist generatsiooni, et neid teavitada nende õigustest ja võimalustest meie ühiskonnas.

Kindlasti osaleme ka sellel aastal toimuval Eesti Reumaliidu käimispäeval. Korraldame



Õnnitleme

meie staažikaid ja krapsakaid juhatuse liikmeid Ülle Kullamaad (06.03) ja Anu Tesket (08.03).

Selles kuus on sünnipäev Tallinna Reumaühenduse esinaisal Külli Kikasel (22.03).

Järgmises Kuukirjas:

- ✿ Kokkuvõte juba toimunud teabepäevadest
- ✿ Märtsikuu tegemised
- ✿ Eesti Osteoporoosihaigete Liidust
- ✿ "Usu või ära usu –10 vale müüti tervislikust toitumisest" osa 2

Kuukirja valmimist toetab