

Südame magus elu

Margus Viigimaa, südamearst

Aprill on südamekuu. Juba 24. aastat on Eestis väga paljud inimesed just aprillis, algselt südamenädala ja eelmisest aastast südamekuu raames, pannud aluse oma südame magusamale elule. Nende aastate jooksul on jagatud igakülgseid teadmisi südamehaiguste riskitegurite kohta, antud võimalus kontrollida oma südame seisukorda, kaasa lüüa südamesõbralikel liikumispäevadel ja on läbi viidud palju muid kogu rahva südametervist parandavaid tegevusi. Sel aastal on luubi all südame ja suhkru seosed.

On teada, et peamised südame-veresoonkonnahaigusi soodustavad riskid on vähene liikumine, suitsetamine, alkoholi liigtarvitamine, ülekaal, vähene puu- ja köögiviljade söömine ning liigne soolatarbimine. Suhkur kui meie igapäevaelu lahutamatu osa, mõjutab südame tööd ja kogu organismi, seepärast tuleks leida sobiv tasakaal, et süda rõõmustaks ning elu oleks pikk ja magus. Senini ei ole otsese tegurina liigset suhkrutarbimist välja toodud, kuid üha enam selgub ülemäärase lisatud suhkru kahjulik mõju südametervisele.

N-ö looduslikke suhkruid saame igapäevaselt toidust puuviljade, köögiviljade, piima ja teraviljatoodetega. Suhkrud, mida tuleks igapäevases menüüs tarvitada võimalikult vähe, on lisatavad suhkrud. Nendeks on enamasti rafineeritud suhkrud – sahharoos, fruktoos, glükoos ning tähtselt töödeldud glükoos- ja fruktoosisiirup, mida lisatakse toitudesse nende valmistamise käigus. Lisataval suhkrul ei ole leitud lisaks kalorite lisandumisele muud toiteväärtust. Maailma Terviseorganisatsiooni soovitus nii lastele kui täiskasvanutele on, et lisatavad suhkrud annaksid vähem kui 10% päevasest soovituslikust energiast, kaugem eesmärk on viia nende osakaal isegi alla 5%.

Kui võtta arvesse mitmeid südant kahjustavaid aspekte (ülekaalulisus, hüpertensioon, metaboolne sündroom, 2. tüüpi diabeet), on lisatud suhkrute liigtarbimine tänaseks muutunud üheks arvestatavaks terviseriskiks. Me oleme jõudnud juba sellisesse olukorda, kus liigse suhkrutarbimise tõttu kõhunääre ütleb üles või ei jõua piisavalt insuliini toota vahel juba teismeeas.

Täna arstikabinetis oma kõrgenenud vererõhule või kolesteroolitasemele lahendust otsiv 40-50aastane patsient ei tea reeglina, et aastakümneid mõnusat enesetunnet pakkunud *la dolce vita* (magus elu) ongi tänaste tervisehädade põhjuseks. Liigne saadud energia (olgu see siis liigselt tarbitud suhkrutest, rasvadest või valkudest) ja vähene liikumine koos viivad varem või hiljem kehakaalu tõusuni. Arvukad uuringud on näidanud, et kehakaalu tõus tõstab vererõhu väärtusi, suurendab halva kolesterooli ja vähendab hea kolesterooli sisaldust veres. Kui suhkru ainevahetus on mingil põhjusel häiritud, näiteks organism ei suuda enam toota piisavalt insuliini vm ja glükoosi tase veres on ka söögi vaheaegadel soovitusel kõrgem, siis see omakorda hakkab kahjustama veresoonte seinu ja mitmeid elutähtsaid elundeid.

Seisundit, kus inimesel on ülekaal, kõrgenenud vererõhk, veresuhkru liig kõrge tase või piiripealne kolesteroolitase, aga ei ole veel välja kujunenud südame- ja veresoonkonnahaigust või diabeeti, nimetatakse metaboolseks sündroomiks. Uuringutele tuginedes saab öelda, et suhkur on kõige olulisem metaboolse sündroomi tekitaja. Rafineeritud suhkru kahjulikkust südametervisele võib võrrelda küllastunud rasvhapete kahjulikkusega.

Liigne ja kestav lisatud suhkrute ülemääramine tarbimine tõstab triglütseriidide sisaldust veres (veresoone seinas naaste tekitav komponent), mis on jällegi südamehaiguste riskitegur. Samuti tõstab liigne suhkur vererõhku ja eriti nn alumist ehk diastoolset vererõhku. Liigne suhkrutarbimine tõstab ka kusiha taset, mis samuti kergitab vererõhku ja kahjustab arterite seinu, kutsudes esile varajase ateroskleroosi.

Ei maksa unustada, et alkohoolsed joogid on samuti suhkrurikkad ning alkoholtarvitamine ja veel liigne lisatud suhkrute tarbimine toiduga, annab organismile ülemäärase koormuse. Maks peab hakkama saama alkoholi neutraliseerimisega, glükoosi töötlemisega ning täitma ka oma teisi "igapäevaseid" kohustusi.

Lisatud suhkruga toodete suures koguses ja sagedasel tarbimisel on oht kehakaalu tõusuks, mis võib viia ülekaalu ja rasvumiseni. Ülekaal omakorda on juba väga mitmete haiguste nagu südamehaigused, suhkrutõbi, liigesehaigused, vähkkasvajad oluline riskitegur. Ainuüksi fakt, et üks surmajuhtum viiest on seotud rasvumisega, võiks anda põhjust kaaluda, kas võtta poeriulist kutsuvalt värviline limonaadi- või mahlajoogipudel, peletada kehva tuju koogikeste või kommikarbiga, lisada kohvile või teele kuhjaga suhkrut. Suhkrurikaste toodete tarbimise vähendamine aitab kaasa kehakaalu vähenemisele.

Ameerika Ühendriikides on suurte uuringute käigus leitud, et aastal 1970 oli täiskasvanu keskmine päevakaloraaž 2169 kcal ja aastal 2009 juba 2594 kcal, mis on pea 20% energialisa. Sarnane hüpe sai teoks ka Eestis alates eelmise sajandi lõpukümnenditest. Igapäevaelus on kasvanud "autostumine", tihe ajakava justkui õigustab trepist-treppi käitumismudelit. Füüsilist pingutust nõudvate kodutööde hulk on muutunud olematuks, ka tervisetreeningule saab minna alati "homme". Kõike seda arvestades võib tõdeda, et tegelikkuses tarbivad paljud inimesed päevas rohkem energiat kui suudavad ära kulutada.

Hea oleks leida poes aega visata pilk toitude etiketile. Oma üllatuseks võib leida, et mõnegi toote puhul on lisatud suhkrute sisaldus nii suur, et jätkub mitmeks päevaks. 10 teelusikat ehk 50 g lisatud suhkruid on 2000 kcal päevase energiavajadusega täiskasvanule soovitatav päevane kogus. Euroopa Liidu riikides on keskmine suhkrutarbimine 50 kg aastas, mis teeb päevaseks tarbitud koguseks 137 grammi ehk ligi kolm korda enam.

Kahjuks peab nõustuma, et poest on vahel üsna raske leida tooteid, millesse ei oleks suhkruid lisatud. Oluline on vaadata etiketilt, milline on süsivesikute hulk ja palju sellest moodustavad suhkrud. Parem oleks maiustamiseks valida puuvilju, aga ettevaatust kuivatatud puuviljadega, sageli on ka neile lisatud suhkruid.

Sageli on lisatud suhkrud peidus sellistes valmistoitudes, mida ei oska isegi kahtlustada, näitena võib välja tuua salatikastmed, toorsalatid, piimatooted, mõned leivad jne. Tark on teada, mida ja kui palju me sööme ning võimalusel teha toit ise, oma vajaduste kohaselt.

Kokkuvõtteks võib öelda, et tervise seisukohalt tuleks süüa mitmekesiselt ja tasakaalustatult ning mitte liialdada lisatud suhkrutega. See võib tõsta kehakaalu ning sellega koormata ja kahjustada meie südant ja veresoone. Südame tõeline magus elu peitub regulaarses kehalises treeningus, piisavas uneajas, mitesuitsetamises ja tervislikus toitumises.