



**Toitumise seos vaimse tervisega
ja söömishäired**
Sirli Kivisaar
Funktsionaalse toitumise- ja
psühhoterapeut



Lapsed ja vaimne tervis

- Füüsilised haigused
- Lapseea depressioon
- Käitumishäired
- Söömishäired



Tervise Arengu Instituudi tehtud Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise 2013/2014 aasta uurimuses ilmneb, et igal koolipäeval sööb hommikusööki 64% õpilastest, seevastu 12% protsenti ei söö ühelgi koolipäeval hommikust.



Veresuhkru tase ja vaimne tervis

Reaktiivne hüpoglükeemia

Sellest tingitud kiirele veresuhkru langusele on tundlikud eriti lapsed.

Sümptomid: peavalud, ärevus, ärrituvus, agressiivsus, teatud juhtudel ka vaimne segadus, depressioon, käitumishäired ja vahel isegi krambid

Uuringus, kus võrreldi inimeste suhkrutarbimist ja depressiooni esinemissagedust kuues erinevas riigis, leiti oluline seos – **mida rohkem suhkrut, seda rohkem esineb depressiooni.**

Westover AN, Marangell LB. A cross-national relationship between sugar consumption and major depression? Depression and Anxiety. 2002;16:118–120



Suhkur ja käitumine

Suhkur tõstab närvivahendussaine dopamiini taset, mis on seotud KNS-is selliste protsessidega nagu **motivatsioon, nauding, mälu, õppimine**. Suhkru liigne tarvitamine mõjutab dopamiinireseptoreid, viies lõpuks dopamiinipuudusele. Suureneb suhkru tarvitamine, et dopamiinipuudust kompenseerida.

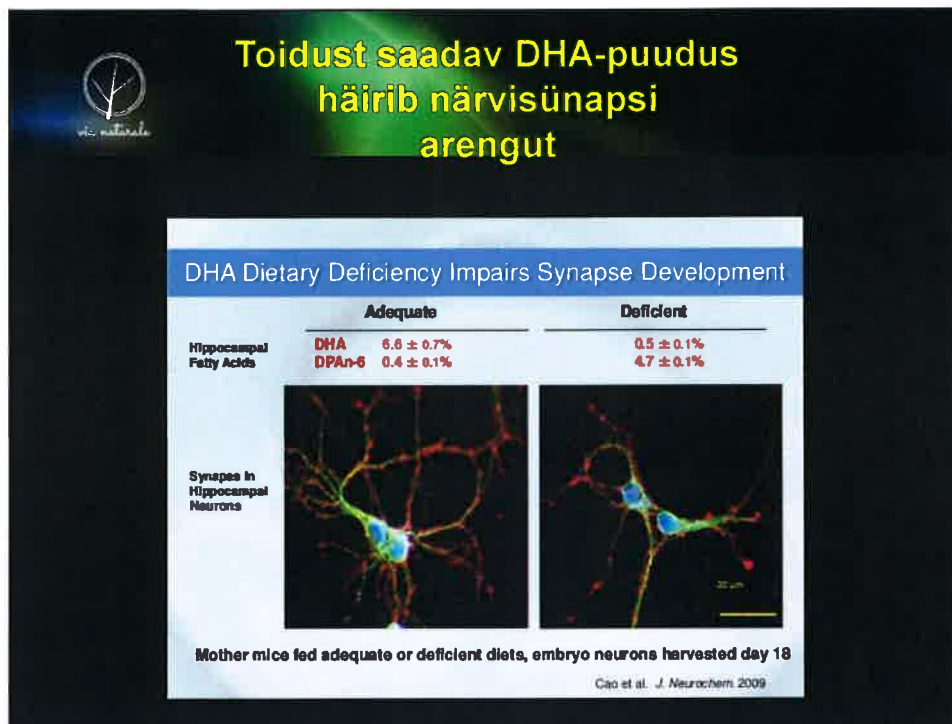
On leitud, et suhkru tarvitamine mõjutab rahuldustundega seotud ajupiirkondi. Suhkur võib tekitada ajus samasugust rahuldustunnet ja iha selle järele nagu narkootikumid.

Ellujäämisinstinkt – otsida ja eelistada suhkrurikkamaid toite, mis annaksid organismile hädavajalikku energiat kõige efektiivsemal? Tagajärg – ülekaalulisus ja diabeet



Need olulised rasvhapped

Ka närvirakke e. neuroneid ümbritsevad membraanid koosnevad enamjaolt rasvadest (fosfolipiidid). Neuronit ümbritseva rakumembraani üheks oluliseks koostisosaks on oomega-3 rasvhapete hulka kuuluv DHA, mis mõjutab paljusid neuroloogilisi protsesse, k.a. kognitiivseid funktsioone.



Ühes suures 2005. aastal tehtud uuringus anti 166 koolilapsele vanuses 9–12 aastat kalaõliga rikastatud toite ning leiti füüsilise agressiooni taseme ja impulsiivsuse oluline langus tüdrukutel

Itomura M, Hamazaki K, Sawazaki S et al. The effect of fish oil on physical aggression in schoolchildren - a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. J Nutr Biochem. 2005;16(3):163-71

12-nädalane oomega-3-rasvhapete kuur on uuringutes alandanud inimeste depressiooninäitajaid, suitsiidsust ja tajutava stressi igapäevast taset

Hallahan B, Hibbeln JR, Davis JM, Garland MR. Omega-3 fatty acid supplementation in patients with recurrent self-harm. Single-centre double-blind randomised controlled trial. Br J Psychiatry. 2007;190:118-22



Kust saame oomega-3?

Tervise Arengu Instituudi tehtud Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise 2013/2014 aasta uurimuse vastajate hulgas oli **kõige enam** neid õpilasi, kes söid kala vähem kui ühel päeval nädalas (35%).

Vastavalt soovitusele (kahel päeval nädalas või rohkem) **sööb kala ligikaudu neljandik õpilastest ja mitte kunagi ei söö 18% õpilastest**.

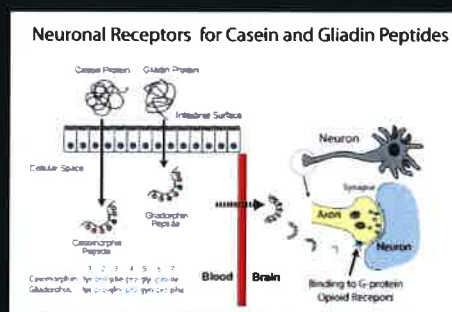
Uringuaastate võrdluses on kahel päeval nädalas või enam kala sööjate arv poiste seas jäänud enam-vähem samale tasemele, tüdrukute hulgas on see veidi tõusnud.



Toidutalumatus ja meeleolu

Opioidsed peptiidid:

Autism, skisofreenia, kinnisideeline käitumine, depressioon, ärevus, ärritatavus, impulsiivsus





Söömishäirete ajalugu

Söömishäirete esinemissageduse tõus on 20 saj. II poole nähtus, kuid on eksisteerinud ka varem.

Esimesed *anorexia nervosa* kirjeldused viivad tagasi 12. ja 13. sajandisse, kõige kuulsam neist on dominiiklasest pühak **Siena Katarina (1347-1380)**, kes keelas endale toitu, viidates sellele, et taevast ootab teda tema tõelise perekonna juures kaetud toidulaud.

1794 – kirjeldas patoloogilise haigusena Erasmus Darwin seisundist, kus vabatahtlik paastumine lõpeb surmaga

Häirena ilmus see inimeste teadvusesse 1970ndatel.

* "History of eating disorders", Psychology Today, Dec 11, 2011
 History of eating disorders, 2016 Jul 7:12:18:51:50. Historical evolution of the concept of anorexia nervosa and relationships with orthorexia nervosa, autism, and obsessive-compulsive spectrum. [PubMed](#)



Söömishäirete ajalugu

Buliimiat (söömishood, millele järgneb füüsiline aktiivsus, oksendamine v lahtistid) kirjeldavad esimesed usaldusväärsed allikad pärinevad keskajast, mis kirjeldavad jõukamate inimeste seas praktikat, kui söödud toit oksendati välja eesmärgiga süüa rohkem.

Esimene buliimiat puudutav teadustöö ilmus 1973. aastal.

History of eating disorders", Psychology Today, Dec 11, 2011



Binge eating e pealesundiv söömishäire e. liigsöömishäire

1959 – kirjeldas seda esimest korda Dr. Albert Stunkard ning ta märkas, et see häire tundub olevat seotud ka öise söömisega.

2013 – klassifitseeritakse seda kui eraldiseisvat häiret DSM-5s (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ning inimesed saavad tänu sellele ka ravi.

Eating Recovery Centre: <https://www.eatingrecoverycenter.com/blog/february-2018/let%E2%80%99s-get-real-about-the-history-of-eating-disorders#>



Uued trendid: ortoreksia

Sõna “orthos” tähendab kreeka k. õiget ja korrektset ning sõna “orexis” tähendab isu

S.o. uue aja söömishäire, mis tekib siis, kui inimene võtab kinnisideeks parandada oma tervist teatud sööke valides, mis võib lõppeda alatoitumise ja isegi surmaga.

Ta tarbib toite oma väljamõeldud “tervislikkuse” reegleid valides.



Bigareksia

Vähemtuntud psüühiline häire – lihasdüsmorfia
megareksia, bigareksia, Adonise kompleks, düsmorfiline
 kehapildi tajumise häire

Esineb söömishäiretele omaseid psüühilisi ja füüsilisi sümptomeid

Pidev püüd oma keha, lihaseid ja üldisi mõõtmeid treeningute ja toitumise abil suurendada

Umbes 10% jõusaalis käivatest meestest kannatab selle all



Uued trendid

„Pregoreksia“ = „Pregnancy“ + „anorexia“
 Naised, kes kardavad raseduse ajal kaalus juurde võtta

„Drunkorexia“ – söömise vältimine, et saaks juua alkoholi (kaloraaž)

Diabuliimia – kõige ohtlikum söömishäire?
 Diabeetikul (reeglina I tüüpi) esinev söömishäire, kui inimene teadlikult piirab insuliini kogust eesmärgiga langetada kaalu



Lapseea söömishäired

RHK-10: F98.2 Söömishäire imiku- või lapseas

Sellesse rubriiki kuuluvad imiku- ja varasele lapseele iseloomulikud söömishäired, mis avalduvad toidust keeldumise ja ülemäärase valivusena, mis esinevad vaatamata lapse adekvaatsele toitmisele, hooldaja küllaldasele kompetentsusele lapse hooldamisel ning mõne somaatilise haiguse puudumisele.

Neil juhtudel võib kaasneda korduv toidu väljaajandamine ilma iivelduseta või mao-sooletrakti häireta.

Millega pean arvestama?

- **Lapse iga ja tema vanusest tingitud söömise eripärad** - koos/lahus söömine, köögivilja küpsetamise määr, tundmatud maitset, valiva söömise faas (15 kuud – 4 a), söögiriistade suurus (lapse eelistus – liiga titekad?)
- **Lapse haigusest v tervislikust seisundist tingitud eripärad** – allergia, talumatus, hammaste puudumine, valu kusagil, parasiidid, ebamugavustunne söömisel, religioon, hirm seoses varasema kogemusega, psühhosomaatiline kõhuvalu (ei taha lasteaeda minna, pereprobleemide mõju)

Millega pean arvestama?

- Väikesed lapsed söövad ühel toidukorral tihti vaid 1-2 asja
- Mõned lapsed söövad koguseliselt rohkem, teised jälle vähem kui toitumisjuhised ette näevad
- Väiksemad lapsed eelistavad süsivesikuid, eaga eelistused muutuvad
- Söömine võib sõltuda kasvamisest – kui kiire kasvu periood on läbi, võib söödava toidu kogus väheneda



Söömishäired

Eestis on söömishäire 7,7%-l naistest – kas anoreksia, bulimia, ülesöömishäire või täpsustamata söömishäire (viimase sagedus kõige suurem)

Mõnedel andmetel on kuni 75%-l söömishäirega inimestest ärevushäire, 50%-l depressioon

<https://www.ut.ee/cl/875238> Söömishäiretes ei saa süüdistada ainult geene ja meediat



Söömishäired

Arvatakse, et koguni 50% anorektikutest ning 60% buliimikutest ei otsi abi.

Mis soodustab?

Emotsionaalsed probleemid – depressioon, enamasti ei teki söömishäire vaid soovist kaalu langetada, selle taga peituvad hoopis sügavamad emotsionaalsed probleemid, üksindus, perfektsionism, madal enesehinnang, kontrollitunde soov, introvertsus, suhted jne.



Geneetika?

Geneetiline eelsoodumus

+ keskkond (soodumus + ahvatlevad toidud)

+ sotsiaalne surve (saledusdieet)

Meedia?

Geneetika + sotsiaalne surve + madal enesehinnang + vähene sotsiaalne toetus





Serotoniin

Serotoniin e. heaolu- v õnnehormoon on neurotransmitter, mis on seotud heaolutunde, ärevuse ja isuga jne. **Dopamiin** e. naudingumolekul on seotud premeerimist otsiva käitumisega.

Tasakaalutust nende kahe vahel on seostatud söömishäiretega.

Serotoniini süntees sõltub L-trüptofaani ja B3- ja B6-vitamiini, foolhappe ja tsingi olemasolust. Kui on nende puudus, ei pruugi kehas olla piisavalt serotoniini.



Taimetoitlus ja söömishäired?

On leitud, et taimetoitlastest* noorte seas esineb suurema tõenäosusega äärmuslikke ebatervislikke kaalulangetamisviise (nt oksendamine, kaalulangetuspillid, lahtistid, diureetikumid) ja kontrollimatud söömishooge.

Äärmuslikke kaalulangetamise meetodeist ühte v mitut kasutas **üks neljast** noorest täiskasvanud taimetoitlastest ja **üks kümnest** mittetaimetoitlasest.

* Kes on olnud v parasjagu on taimetoitlased

J Am Diet Assoc. 2009 Apr;109(4):648-55. Adolescent and young adult vegetarianism: better dietary intake and weight outcomes but increased risk of disordered eating behaviors. [Robinson-Dunn R, et al.](#)



Taimetoitlus ja söömishäired?

Taimetoitlus ei ole söömishäire põhjustaja, kuid kui nooruk v laps otsustab hakata taimetoitlaseks, tuleb olla valmis selleks, et tegemist võib olla söömishäirega!

Taimetoitlus ja toitainete puudujääk?



Toitainete puudus

Nälgimine ja äärmuslikud dieedid tühjendavad keha teatud vitamiinidest, nt. **B1 vitamiinist**, mille puudus võib tekitada isutust, mis omakorda teeb nälgimise kergemaks.

Zn-puudust on leitud nii depressiooni kui ärevuse puhul, seda on seostatud paljude erinevate terviseprobleemidega, s.h. ka *anorexia nervosa*. Samuti on leitud *anorexia nervosa* puhul abi Zn manustamises – see on aidanud haigetel kiiremini kaalus juurde võtta.

Zn-puudus võib tekitada ka maitsehäireid

[Ann Fitzmaurice](#), 1996 Feb;30(2):180-7. Zinc deficiency and taste disorders. *University of CA*

[Col Walsh](#), 2006 Dec;11(4):e109-11. How does zinc supplementation benefit anorexia nervosa? *University of CA*

[Ann Fitzmaurice](#), 2011; 4: 1-5. Decreased Zinc and Increased Copper in Individuals with Anxiety. *U.S. Army*



Kui on diagnoositud söömishäire, siis jääb tundlikkus keha suhtes püsima alatiseks, kehataju teistsuguseks – see on eluaegne haigus!

Söömishäire kui signaaltuluke?



Kuidas märgata söömishäiret?

Välja on töötatud kolm küsimust, millele tasub mõelda, kui hindate lapse või nooruki söömist:

- Kas praegune toitumine on ohuks lapse tervisele või on ohuks sellise toitumise pikaajaline jätkumine?
- Kas söömine on kahjustanud lapse sotsiaalset või emotsionaalset arengut või toimimist?
- Kas toitumine või söömine on probleemiks peresuhetes?

Kui ükski neist vastustest on „jah“, siis tasuks mõelda, mis toitumisega toimub?



Kuidas märgata söömishäiret?

Täiskasvanutele on Inglismaal välja töötatud küsimustik, mida saaks osaliselt kasutada ka noorukite puhul *(John F Morgan, Fiona Reid, and J Hubert Lacey, BMJ 1999)*

- Kas sa oksendad, kui su kõht on ebamugavalt täis?
- Kas sa muretsed, et oled kaotanud kontrolli selle üle, kui palju sööd?
- Kas sa oled hiljuti võtnud kaalus alla rohkem kui 6 kg kolme kuu jooksul?
- Kas sa arvad, et oled paks, kuigi teised ütlevad, et oled liiga kõhn?
- Kas sa ütleksid, et toit domineerib sinu elu üle?

Kui on kaks või rohkem „jah“ vastust, siis on tõenäoliselt tegemist anoreksia või buliimia juhtumiga



Mida saame teha?

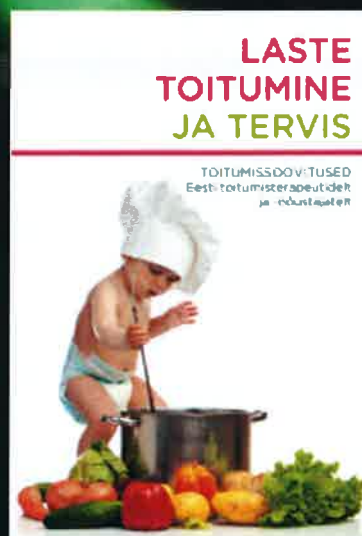
- Normaalne mitmekesine söömine toitainepuuduse vältimiseks
- Lastega suhtlemine - kas see toetab lapse positiivse minapildi kujunemist?
- Märka probleemi õigeaegselt, kuid pea meeles, et iga muutus söömiskäitumises ei ole söömishäire!





Kust saab abi?

- * TÜK söomishäirete osakond
- * Tallinna Lastekliinik söomishäirete osakond
- * Erakliinikud
- * Toitumisnõustaja – menüü tervislikkus; kaalulangetamise müütide ümberlõkkamine
- * Tegevusterapeut – sensoorse töötõluse häire?
- * Mänguteraapia – enesehinnangu tõstmine, stress, elumuutused jne.





Täna tähelepanu eest!

sirli@tervisekool.ee

OÜ Via Naturale

www.vianaturale.ee

