

Toidurasvad – kasulikud või kahjulikud? Millal kasulikud, millal kahjulikud?

Autorid: Annely Soots (arst, psühholoog ja funktsionaalse toitumise terapeut), Tiiu Vihalemm (biokeemik & toitumisteadlane)

Allikas: <https://tervisekool.ee/toidurasvad-kasulikud-voi-kahjulikud-millal-kasulikud-millal-kahjulikud/>

30.08.2021

Veel viisteist aastat tagasi **peeti rasvu toidus pigem kahjulikeks kui kasulikeks**, seda eeskätt haigetele inimestele ja muidugi kaalulangetajatele. Sageli jäeti nii rasvad kui ka väga kardetud kolesterool menüüst täiesti välja. Samasuguseid soovitusi kuuleb veel praegugi üksikutelt nõustajatelt, kes ei ole kursis uuemate teaduslike tõendustega toidurasvade ja kolesterooli vajalikkuse kohta. **Rasvu ja kolesterooli ei pea toidus vältima, kuid teadma peab, et meie tervise seisukohast on erinevatel rasvadel suur vahe.**

Toidurasvade biokeemia on keeruline valdkond, seepärast püüame sellesse süveneda mitte rohkem kui teema mõistmiseks hädavajalik. Kajastame seda valdkonda läbi praktiliste soovitusete, andes võimalikult elulähedasi ja lihtsaid toitumisjuhiseid toidurasvade ja õlide tervislikuks tarbimiseks.

Inimesi huvitab igapäevaselt eeskätt see, missugune õli sobib salati valmistamiseks ja millega oleks kõige parem toitu praadida. **Toidurasvade liigne kuumutamine võib tekitada kahjulikke ühendeid, mistõttu on oluline teada rasvade ja õlide kuumataluvust.**

Mis on toidurasv või -õli?

Toidurasv (kõrgemal temperatuuril esineb õlina) **koosneb rasvhapetest**. Sõltuvalt rasvamolekuli ehitusest jagatakse rasvhapped **küllastunud ja küllastumata rasvhapeteks**, viimased omakorda mono- ja polüküllastumata rasvhapeteks.

Vastavalt sellele, missugune rasvhape on toidurasvas ülekaalus, nimetame seda lihtsuse huvides küllastunud või küllastumata rasvaks. Toidurasv võib sisaldada ka **transrasvhappeid**, sel juhul võidakse rääkida transrasvadest.

Kahjulikud transrasvhapped ehk nn transrasvad

Kõige kahjulikumateks toidurasvadeks võib pidada transrasvu – tootesiltidel kajastuvad need **OSALISELT HÜDROGEENITUD RASVADENA**. Õnneks on tänapäeva Eestis sildistamise nõuded piisavalt ranged, nii et **sildile peab alati märkima, kui toode sisaldab transrasvu**. Hüdrogeenimine tähendab **õli või rasva tahkestamist**, protsessi nimetus tuleneb asjaolust, et protsessi käigus lisatakse rasvamolekulidele vesiniku (*hydrogen*) aatomeid. Kui vajatakse kõvema konsistentsiga toodet, on üheks võimaluseks kasutada osalise hüdrogeenimisega tahkemaks muudetud õli.

Eestis on transrasvade kasutamist juba sedavõrd vähendatud, et neid sisaldavaid tooteid on poest väga raske leida – isegi hoolikalt otsides hakkab silma vaid üksikuid komme ja küpsiseid, eeskätt välismaiseid. **Rohkem kohtab transrasvu kondiitritetis**, neid kasutatakse tortides ja kookides. Lugege silte ja ärge ostke näiteks lastele tooteid, kus leidub osaliselt hüdrogeenitud rasvu.

Kui õli või rasv on **TÄIELIKULT HÜDROGEENITUD**, siis on see väga kõva konsistentsiga. Täielikult hüdrogeenitud rasvast on tehtud näiteks lillepoes müüdavad söödavad lilled.

Kas täielikult hüdrogeenitud rasvad, mida toiduainetetööstuses kasutatakse, on kahjutud või vähem kahjulikud?

Sellele küsimusele ei osata tõenduspõhiselt vastata, sest pikaajalisi uuringuid täielikult hüdrogeenitud rasvadega tehtud ei ole. Kümme aastat tagasi neid veel toiduainetetööstuses ei kasutatud. Nüüd aga räägitakse neist kui **uuest rasvast, mida kasutatakse transrasvade väljavahetamiseks**. Kuni pole piisavalt teaduslikku informatsiooni nende rasvade ohutuse kohta, **on põhjust ettevaatlik olla**. Loodetavasti ei tee tervisele halba, kui sööme mõne ampsu söödavat lille või harva mõne kommi või kondiitritoote, milles on kasutatud täielikult hüdrogeenitud rasva. **Rohke tarvitamine aga võib ohtu seada eeskätt meie lapsed**, kellele meeldib maiustada.

Täielikult hüdrogeenitud rasvade tarbimist peaks aga kindlasti piirama sellepärast, et **tegemist on küllastunud rasvaga**. Küllastunud rasvade rohke tõttu meie toiduvalikus soovitatakse ka näiteks **loomsete rasvadega piiri pidada**. Nii palju küllastunud rasvhappeid ei ole aga üheski naturaalses tootes kui täielikult hüdrogeenitud rasvas.

Täielikult hüdrogeenitud rasv on **tööstuslikult toodetud rasv**. Kindlam on **eelistada naturaalseid, aastakümneid uuritud ning aastasadu kasutatud rasvu ja õlisid**. Võimalik, et täielikult hüdrogeenitud rasvade kahjulikkuse kohta ilmuvad tõendid alles paarikümne aasta pärast, nagu toimus transrasvadega.

Toidurasvade kasulikkus

Mahukale teaduslikule tõendusmaterjalile toetudes väidetakse näiteks Põhjamaade toitumissoovitustes (2012), et küllastunud rasvhapete optimaalne asendamine polü- ja monoküllastumata rasvhapetega, teisisõnu **taimseid õlisid sisaldavate toodete suurem tarbimine** on tõhus viis nn „halva“ ehk LDL-kolesterooli taseme langetamiseks, LDL ja HDL kolesterooli suhte parandamiseks ning südame isheemiatõve riski vähendamiseks. Uuringud näitavad, et **ateroskleroosirisk on suhteliselt madal seni, kuni küllastumata ja küllastunud rasvade suhe toiduvalikus on sobiv**. Lisaks tervislikele toidurasvadele on oluline süsivesikute õige valik, **lisatava suhkru minimeerimine ning piisav kiudainetekogus, mida saame taimset päritolu toidust**.

Rasvade soovituslik osakaal on 25-40% päevasest toiduenergiast. Kui see jääb alla 20%, ei saa organism piisavalt asendamatu rasvhappeid ja rasvlahustuvaid vitamiine. Rasva osakaal alla 25% toiduenergiast kipub uuringutes langetama HDL ehk nn hea kolesterooli taset ning vähendama glükoositaluvust, eriti istuva eluviisiga inimestel.

Eesti riiklikes toitumisjuhistes antakse toidurasvade soovituslikuks osakaaluks 25-35% toiduenergiast. Põhjamaade toitumissoovitustes on ülemine piir pisut kõrgem (40%) just taimsete õlide ja rasvade ning neid sisaldavate toiduainete (avokaado, pähklid ja seemned jms) suuremat osakaalu silmas pidades.

Meie kehale on rasvad hädavajalikud

Kui püüda rääkida lühidalt toidurasvade olulisusest, siis võiks alustada sellest, et need **annavad organismile energiat, ning keha rasvkude on vajalik energia talletamiseks** (keharasvu nimetatakse lipiidideks). Lisaks sellele osalevad rasvad **organismi kasvuprotsessides ja elutähtsates reaktsioonides**. Lipiidide hulka kuuluvad ka fosfolipiidid, millest koosnevad keha kõik rakumembraanid, rohkesti leidub neid ka närvikoes ja ajurakkudes.

Asendamatu rasvhappeid keha ise ei tooda, neid saame vaid toiduga. Niisugused rasvhapped toimivad kehas lipiidvahendainetena ehk vanema nimetusega **koehormoonidena**,

osaledes näiteks põletiku-, vere hüübimise, vererõhu reguleerimise, neerutalitlus- ja immuunprotsessides. Need asendamatud oomega-6 ja oomega-3 rasvhapped **vastutavad rakumembraanide läbilaskvuse eest**, olles kaasatud membraanidega seotud ensüümide ja retseptorite töösse ning biokeemiliste signaalide ülekandesse. Oomega-3 rasvhapet **DHA**-d, mida saame eeskätt kalarasvast, esineb suures kontsentratsioonis kesknärvisüsteemi sünaptsides ja silma võrkkestas, see rasvhape on **väga oluline närvisüsteemile ja nägemisele**. Teine kalast saadav oomega-3 rasvhape **EPA** on äärmiselt **oluline rakumembraanide funktsioneerimiseks**. Eesti riiklike toitumissoovituste kohaselt tuleks kala süüa 3 korda nädalas.

Asendamatud rasvhapped on oomega-3 rea rasvhape alfa-linoleenhape, mida saame peamiselt teatud seemnetest, ning oomega-6 rea rasvhape linoolehape, mida leidub peaaegu kõikides rasva või õli sisaldavates toiduainetes.

Organism vajab rasvu ka **rasvlahustuvate vitamiinide** imendumiseks. Kolesterooli, triglütseriidide ja rasvlahustuvate ühendite kandjat lipoproteiini (LDL) vajame veres selleks, et eelpoolnimetatud ühendeid, sh rasvlahustuvaid vitamiine kudedesse viia. **Kolesterool** ise on vajalik sapphapete, steroidhormoonide (sh ka suguhormoonide) sünteesiks, samuti on kolesterool D3-vitamiini sünteesi algühend ning rakumembraanide oluline komponent.

Rasvhapete tervislik vahekord toidus

Nagu juba öeldud, jagunevad rasvhapped küllastunud ja küllastumata rasvhapeteks, viimased omakorda mono- ja polüküllastumata rasvhapeteks.

Küllastunud rasvhapped on küllastumata rasvhapetest stabiilsemad, ning neid sisaldavad rasvad on tahkemas. Küllastunud rasvhappeid on rikkalikult **loomsetes rasvades**, eeskätt rasvastes liha- ja piimatoodetes (näiteks viinerid ja vorstid, röösk ja vahukoor, väga rasvased on juustud ja või). Taimsetest rasvadest sisaldavad rohkesti küllastunud rasvhappeid **kookos- ja palmirasv, samuti shea- ja kakaovõi**. Viimased on ka tahkemas kui taimsed õlid.

Monoküllastumata rasvhapete väga heaks allikaks on pähklid, seemned, avokaado ja mandlid ning nendest pressitud õlid. Üpris palju leidub monoküllastumata rasvhappeid ka liha- ja piimatoodetes.

Oomega-3 rea **polüküllastumata rasvhappeid EPA ja DHA** sisaldavad rikkalikult **kalad**, aga ka mõned **vetikaliigid**.

Asendamatu (polüküllastumata) **oomega-3 ja oomega-6** rasvhappeid (vastavalt alfa-linoleenhapet ja linoolehapet) leidub rohkesti kõikides **taimsetes õlides ja seemnetes**. Tervise seisukohast on oluline nende **kahe rasvhappe õige vahekord**. Oomega-6 rasvhappeid annab tänapäevane toiduvalik piisavalt ja isegi liigselt. **Oomega-3 rasvahepeterikaste toiduainete hulka aga peame menüüs suurendama**, neid rasvhappeid jääb vajaka eelkõige inimestel, kes ei armasta kalatoite. Väga head oomega-3 rasvhapete hulka kuuluva alfa-linoleenhappe allikad on näiteks tšii-, lina-, tudra-, kanepi- ja Siberi seederänniseemned ning nendest pressitud õlid, samuti rapsi- ja sojaõli ning Kreeka pähklid.

Eesti riiklikest toitumissoovitustest (2015):

Täiskasvanutel ja üle 2 aasta vanustel lastel peaksid rasvad andma 25–35% toiduenergiast, sealjuures

- küllastunud rasvhapped mitte rohkem kui 10%,
- monoküllastumata rasvhapped 10–20%,
- polüküllastumata rasvhapped peaksid andma 5–10%, sh oomega-3 rasvhapped vähemalt 1%.

Rasedatel naistel ja imetavate emadel peab päevasest oomega-3-rasvhapete kogusest vähemalt 200 mg moodustama dokosaheksaeenhape (DHA).

Kui küllastunud rasvhapete osakaal ei ületa kehtvalt 10%, siis võib rasvade üldine osatähtsus toiduenergiast olla kuni 35% (Põhjamaade toitumissoovitused lubavad kuni 40%).

Oomega-6- ja oomega-3-rasvhapete omavaheline suhe peaks olema 2:1.

Soovitavalt peaks vähemalt **60% toiduga saadavatest rasvadest tulema taimsetest allikatest**, loomne rasv aga valdavalt kalast.

Toiduga saadava kolesterooli päevane hulk ei tohiks kehtvalt ületada 300 mg. Südame-veresoonkonnahaiguste suurenenud riski korral peaks päevane toidukolesterooli hulk jääma alla 200 mg.

Transrasvade hulk toidus peab olema nii väike kui võimalik, see ei tohiks kehtvalt olla suurem kui 1% toiduenergiast.

Transrasvu leidub looduslikult ka rasvastes piimatoodetes ning mäletsejate lihas

Transrasvade piirkoguse arvestamisel on oluline teada, et **transrasvu saame ka naturaalsest toidust**. Teatud toiduained (näiteks piim ja punane liha) sisaldavad **looduslikult väikestes kogustes transrasvhappeid**. Need moodustuvad mäletsejate (veiste, kitsede ja lammaste) maos – nii lehma, lamba kui kitse piima- ja liharasvas on tavaliselt 3–6% transrasvhappeid. Mõnedel neist on loomkatsetes kasulikku (vähivastast) toimet täheldatud, kuid osad võivad tervist kahjustada. Siin on veel üks põhjus, miks **ei soovitata piimatoodete ja punase liha tarbimisega liialdada**.