

GDA-märgistus aitab tervislikul toitumisel

GDA (Guideline Daily Amount) märgistus toiduainete pakendil võimaldab kiiresti saada ülevaate sellest toidu- või joogiportsjoni toiduenergiast ja kui suure osa moodustab see soovitatavast päevast kogusest.

GDA-märgistuse on välja töötatud Euroopa Komisjoni poolt kokku kutsutud toitumisteadlaste paneel Eurodietet ning seda on edasi arendanud Euroopa Toiduaine- ja Joogitööstuste Konföderatsioon.

GDA-märgistus lähtub keskmisest päevasest energiavajadusest, mis on näiteks naistel 2000 kcal. Pakendile on märgitud toote koostise tähtsamate toitainete nagu rasvade, küllastunud rasvhapete, suhkrute, kiudainete, soola või kaltsiumi kogused ühes portsjonis ja nende osakaal päevasest soovituslikust kogusest.

Tasakaalustatud toitumise korral peaks päevane rasvade hulk moodustama 30% energiahulgast, mis on 2000kcal päevase energiavajaduse korral 70 grammi. Pakendile märgitakse, et näiteks sibulamaitsetelise kartulikrõpsude on ühe portsjoni, 25 grammi kohta 8 grammi rasva, mis moodustab päevasest rasvavajadusest 11%.

Terves pakis on aga krõpse 80 grammi, seega siis kokku umbes 3 portsjonit. Arvestus näitab, et kui süüa ära terve pakk krõpse, saab sellega poole päevasest rasvavajadusest. Kuid tavaliselt ei koostne päevane menüü ju ainult kartulikrõpsudest, ikka süüakse ka muid toite, mis samuti rasva sisaldavad.

Suhkruga on kerge liialdada

Süsivesikute osas on pakendil välja toodud päevane suhkruvajadus. Päevas võiks süüa maksimaalselt 90 grammi suhkrut, mis on umbes kolmandik kogu päevasest süsivesi-

TASUB TEADA

Kalorite ja toiduainete soovituslikud kogused päevaks

	Naised	Mehed
Energia	2000 kcal	2500 kcal
Valgud	50 g	60 g
Süsivesikud	270 g	340 g
Rasvad	70 g	80 g
Küllastunud rasvhapped	20 g	30 g
Kiudained	25 g	25 g
Naatrium (soolaekvivalent)	6 g	6 g

SVEN ARBET

Iga 200 ml portsjon sisaldab



* GDA näitab toiduaine ühe portsjoni osakaalu täiskasvanud inimese energia ja peamiste toitainete igapäevase vajaduse katmises. Lähemalt vaata www.felix.ee

kuvajadusest. Suhkru nimetuse all võetakse kokku ainult kõik kiiresti imenduvad süsivesikud, kuhu kuuluvad lauasuuhkur, piimasuuhkur ja puuviljasuuhkur ehk fruktoos.

Üks klaas kalja sisaldab keskmiselt 23% päevasest suhkrukogusest. Kui juua ära üks liiter kalja, siis on päevane suhkrunorm saadud. Kuid suhkrut sisaldavad ka päeva jooksul söödavad puuviljad, köögiviljad ja magustoidud. Seega ei tohiks magusat küll keelata, aga sellega tuleb piiri pidada.

Varjatud sool toitudes

GDA-märgistuses on välja toodud ka soola kogus, mida tuleb samuti hoolega jälgida, sest soolaga liialdamine võib kaasa tuua südamehaiguste tekke riski. Liigse soolakoguse saamiseks ei pea sööma ainult tulusoolaseid toite, liigse koguse võib kätte saada ka iga päev tarvitavatest toiduainetest. Näiteks võib mõne leivasordi puhul viil lei-

ba sisaldada lausa kolmandiku päevasest soovitatud soolakogusest. Siin tulebki appi GDA-märgistus, kust saab lugeda, millised leivasordid sisaldavad vähem soola ning siis nende kasuks otsustada.

Olulist informatsiooni annab ka kiudainete hulk ja piimatoodetes märgitud kaltsiumi hulk. Näiteks võib ühest juustupulgast saada viiendiku päevasest kaltsiumivajadusest. Samas tuleb juustu puhul ka rasvakogust jälgida, et sellega omakorda mitte liialdada.

Tarbijale annab GDA-märgistuse kasutamine võimaluse kiiresti koostada tervislik menüü ja hoida silm peal igapäevasel toiduenergiail. Tasakaalustatud menüüs ei ole ükski toit keelatud, süüa võib kõike, kuid kõike tuleb teha mõdukalt. Küsimus on alati õigest kogusest, toitainete vahekorras ning ülesöömise vältimises.