

Suvemenüü nopi

Toidul on suur vägi. Oled see, mida sööd. Toit teeb haigeks ja terveks, paksuks ja saledaks.

Dr Tiit-Liis Tigane on paljude muude töökohustuste kõrval ka Eesti Vähiliidu meditsiininõustaja, kes teab toidu seost nii vähi kui ka teiste haigustega. Ja terve olemise tarkust. Õnneks koorub tema jutust välja soovitus: "Mõttele, mida sööd, aga ära üle mõttele!"



Tiit-Liis Tigane.

Kui alustadagi sellest kõige kardetumast haigusest, siis millised on vähihaige toitmise põhitõed?

Vähihaigetele antakse kaasa kindlad soovitusel, mida süüa ja mida mitte. Näiteks rinnavähi puhul tuleks hoiduda magusast. Magusa söömine tõstab veresuhkrut. Et seda nivood reguleerida, eraldab pankreas insuliini ning see soodustabki vähirakkude arengut.

Vanasti räägiti, et tomati söömine tekitab vähi.

Kindlasti mitte. Aga seda tomati valget osa, millega vili varrele kinnitub, ei maksa süüa, sest sinna kogunevad mürgid. Vastupidi, on leitud, et tomatid on lükopiini. See on vitamiin-antioksidant ning organism omastab seda kergemini, kui tomatit natuke kuumutada. Isegi on leitud, et tomat kaitseb mehi eesnäärmevähi eest.

Kas on veel toiduaineid, mis meid vähi eest kaitseksid?

Ameeriklased on teinud päris suure uurimuse ja leidnud, et oomega-3 rasvhapped pärsivad vähirakkude kasvu. Kui mõelda, et Gröönimaa eskimo naistel rinnavähki üldse ei esine, siis tundub see järeldus loogiline. Eskimod toituvad ju lapsepõlvest saati põhiliselt kalast. Ka Indias esineb rinnavähki vähe, sest nemad söövad jällegi soja.

Kuid siin on üks konks. Vähiriski alandamiseks peavad soja ja/või oomega-3 rasvhapped menüüs olema juba lapseast peale, eriti aga puberteedias, mil kujuneb välja organismi hormonaalsüsteem ja pannakse alus rindade tervisele. Just sel ajal peab

olema toit eriti tervislik. On leitud, et meie puberteedias laste toit on paraku liiga rasvane ja vitamiinivaene.

Kuna teadlastel ei ole veel piisavalt uurimisandmeid, et teha lõplikku järeldust sojaproductide mõju kohta rinnavähile, ei soovitata rinnavähihaigetel soja süüa.

Aeg-ajalt kuulutatakse meil mõni toiduaine inimese tervisele igal juhul kahjulikuks. Näiteks muna ei soovitata palju süüa.

On olemas pärilik hüperkolesteroleemia. Selle puhul võib juhtuda, et end terveks pidav noor inimene võib jalapealt surra infarkti, aimamata kui ummistunud tema südame pärgarterid on. Sellise päriliku eelsoodumusega inimesed peavad olema väga ettevaatlikud kolesteroolirikaste toiduainete söömisel ja kindlasti ei tohi nad süüa rohkem kui üks muna nädalas. Need aga, kes seda haigust ei põe, võivad julgelt süüa rohkem mune, ilma et see tervist kahjustaks.

Kaugetest maadest tuuakse sisse igasugu imemaruju, mis teevad nooremaks, ilusamaks ja tervemaks. Kas meil endal selliseid väärtuslikke toiduaineid polegi?

On ikka. Kodumaised, eriti oma aia puu- ja juurviljad. Palju on propageeritud (täistera) rukkileiba. Linaseemnetel on vähivastane toime mitme vähivormi puhul: rinna-, emaka- ja eesnäärmevähi. Aga neid tuleb kindlasti 10 minutit kuumutada, et linamariin, mis on sinihappe allikas, väheneks ja toksilisus kaoks. Linaõlis ja -jahus toksilisust kartma ei pea.

Euroliitu astudes veendi meid, et peame Euroopast saabunud toiduse suhtuma nagu kodumaisesse. Sest see on rangete reeglite järgi kontrollitud. Aasta-aastalt on siiski hakatud rääkima, et kodumaine on tervislikum. Kas on?

Ei saa öelda, et kodumaine toit on ilmtingimata tervislik. Ega kodumainegi vili kasva ilma väetisteta.

Teisalt, kui jällegi mõelda nende aed-, köögi- ja puuviljade ning marjade peale, mis tulevad meile soojadest maadest, siis on alust kahtlustada, et sealne väetamine on veelgi tervisevaenulik. Tegu on ikkagi mega-

tööstustega, mis toidavad poolt maailma ning on selge, et nende kasumisaamise marginaal on suurem. Kuid see on vaid oletus. Ei ole meil ju ka alati lõunamaisele päikesele midagi vastu panna.

Seega saame usaldada vaid maava-naema, kellel on õues väike kasvuhooone?

Umbes nii see on. Näiteks räägitakse lehtsalati tervislikkusest. Aga need väikestes pottides müüdadavad kodumaised salatid kasvatatakse vedela väetise peal üles.

Salat kogub endasse suurel hulgal nitraate. Mõni aeg tagasi tehtud uurimuse kohaselt olid Eestis kasvatatavates köögiviljades keskmised nitraatide sisaldused erinevad. Kui tomat sisaldas 41 mg/kg, kartul 57 mg/kg ja kapsas 302 mg/kg, siis lehtsalat 2160 mg/kg.

Nitraate peetakse vähetoksiliseks, kuid inimorganismis muutuvad nad nitrititeks, mis on üle kümne korra mürgisem. Põhilise koguse nitriteid saame lihatoodetest (vorstid, singid, peekon), kuhu neid lisatakse tehnoloogilise protsessi käigus – tapavad baktereid.

Meie toit on ju aastatega paratamatult muutunud.

Me oleme ju segatoidulised ning sööme ka liha ja kala. Areneva tööstuse ja üleüldise saastatuse tagajärjel on meie toiduahelasse tunginud dioksiinid. Looduslikke dioksiine tekitab metsapõlengud ja vulkaanipursked.

Rahvusvaheline organisatsioon Woman in Europe for a Common Future, kes uurib kemikaalide mõju organismile, avaldas hiljaaegu raporti, kus antakse teada, et dioksiinid on tunginud läbi toiduahela ka juba rinnapiimasse. Dioksiinid on rasvlahustuvad ja talletuvad keha rasvkoes. Aga vähemalt 60 protsenti emapiima rasvast võetakse ema rinna rasva-reservidest.

Kas oomega-3 rasvhappeid sisalduvaid kalu süües võime muretud olla, et vesi, kus kalad elanud, saastatud pole?

Norra lõhede suhtes võite muretud olla, sest norrakad kontrollivad hoolikalt kalakasvandustes dioksiinide