
SUHKRU- SÕLTUVUSEST PRIIKS

Lihtne kolmeastmeline kava
suhkrusõltuvusest
vabanemiseks

Dr Kurt Mosetter, dr Wolfgang Simon,
Thorsten Probst ja Anna Cavalius



„Nagu poptähed, nii võidavad ja kaotavad populaarsust ka toiduainete rühmad. Kunagi arvati munad olevat kurjast – kolesterool ja salmoneellamürgistus tundusid vältimatud –, aga tänapäevased põhjalikud uuringud on munade hea maine taastanud ja nüüd peetakse neid supertoiduks.

Madala süsivesikutesisaldusega dieedi leiutas 1797. aastal sõjaväearst dr John Rollo, kes ravis diabeeti põdevaid patsiente madala tärklisesisaldusega dieedi, mitte aga toona levinud kõrge suhkrusisaldusega dieedi abil. Dieedi muutis 1863. aastal populaarseks William Banting, ent mõningate ebapädevate teaduslike väidete tõttu, mida ajakirjades ja juhendites lakkamatult tsiteeriti, läks selline toitumisviis moest kuni 1953. aastani.

Kliimamuutused selles vallas leidsid aset suuresti tänu sellistele valgustajatele nagu John Yudkin, Gary Taubes ja Robert Lustig. Nüüd avavad nii meditsiiniringkonnad kui ka laiem avalikkus silmad tööga ees, et suhkur on mürgine ning peamine süüdlane paljudes levinud (ja kulukates) haigustes, mis ühiskonda painavad. Raamat „Suhkrusõltuvusest priiks“ pakub asjalikke, teaduslikele põhimõtetele tuginevaid nõuandeid, kuidas jääda ellu maailmas, kus suhkrut on kõikjal.“

Professor David Haslam, National Obesity Forumi esimees

„Suhkur põhjustab haigusi, olenemata kalorite hulgast, olenemata lisandunud kaalust. See on omaette ja esmane riskitegur.“

Professor Robert H. Lustig, California ülikool, San Francisco

„See tekitab sõltuvust, seda leidub kõikjal ja teadlased hakkavad aru saama, et see pole meile sugugi kasulik.“

Helen Rumbelow, The Times

„Suhkur on organismile suurem vaenlane kui sool: töödeldud toitudesse lisatud suhkrud põhjustavad suurema tõenäosusega kõrget vererõhku, infarkti ja südamehaigusi.“

Lizzie Parry, Daily Mail

„Suhkur on põhimõtteliselt ühiskondlikult vastuvõetav, seaduslik ja meelelahutuslik narkootikum, millel on ohtlikud tagajärjed – ja nagu mis tahes uimastisõltuvuse puhul, eeldab ka sellest vabanemine paindlikku, aga hoolikalt läbi mõeldud plaani.

goop.com

„Astuge kõrvale, sool ja kõrge vererõhk, teile on tekkinud konkurent. Tuleb välja, et suhkur on täpselt samaväärne vaikne tapja.“

Kristin Kirkpatrick, Huffington Post

SISUKORD

<i>Sissejuhatus</i>	8
1 Suhe suhkruga	10
Magus kiusatus.....	12
Milleks on suhkur hea?	16
Kõik suhkrud pole ühesugused.....	18
Looduslikud suhkruallikad	20
Erinevad suhkrud.....	22
Head ja halvad süsivesikud	24
2 Suhkruteadus	28
Liiga palju suhkrut on ohtlik.....	30
Insuliiniresistentsus	34
Suhkur: kibe tõde	39
Kas sa oled suhkruõõlane?	40
Kuidas ajukeemiat ninapidi veetakse	42
Kuidas suhkruta läbi ajada.....	47
3 Kuidas suhkur inimese haigeks teeb	48
Liigse suhkrutarbimise sümptomid	50
Millal on paks liiga paks?	53



Ateroskleroos	58
Seedehäired	61
Kõrgvererõhktõbi	63
Depressioon	65
Teise tüübi diabeet	68
Probleemid hammastega	72
Juuste väljalangemine	74
Nahaprobleemid.....	76
Vähk.....	77
ATH	78
Neurodegeneratiivsed haigused	79
Kilpnäärmeprobleemid.....	82
Krooniline valu.....	83

4 Kolmeastmeline suhkrusõltuvusest

vabanemise kava	86
Esimene samm: ettevalmistus.....	90
Teine samm: tunne toiduaineid.....	96
Kolmas samm: toitumine ja treening.....	114

5 Suhkruvabad retseptid

Mahlad ja smuutid	134
Hommikusöök	138
Supid	142
Leivad-saiad	148
Vahepalad ja salatid	152
Pearoad.....	156
Maitselisandid	164
Magustoidud	166

<i>Sõnastik</i>	172
<i>Register</i>	174
<i>Suhkruasendajad Ühendkuningriigis</i>	176

SISSEJUHATUS



Dr Kurt Mosetter, dr Wolfgang Simon, Thorsten Probst ja Anna Cavelius

Uurides oma tuttavatelt nende suhtumist suhkrusse, vastab neist enamik, et magusad asjad maitsevad hästi ja teevad elu mõnusaks – aga ilmselt ei mõtle nad seda öeldes oma hammastele. Töenäoliselt ei mõtle nad ka magusasöömisega kaasnevatele riskiteguritele nagu näiteks kõhuõõnerasv, diabeet, Alzheimeri tõbi ega aktiivsus- ja tähelepanuhäired (ATH). Vähetöenäoline, et nad mõtleksid ka ainevahetuslikule sõltuvusele, mille mõju on võrreldav nikotiini- või alkoholisõltuvusega ja millest vabanemine on sama raske.

Praegu, mil kõrgema elatustasemega riikides on toitu küllaga, pole magusaarmastus enam ammugi süütu lõbu. Asjatundjad hoiatavad, et suhkur on meie ajastu üks kõige ohtlikumaid mürke. Veelgi enam, suhkrutarbimine on viimase viiekümne aasta jooksul tohutult kasvanud, olles kolmekordistunud kogu maailmas, ning see näit tõuseb jätkuvalt. Ühendkuningriigi riikliku toitumisharjumuste uuringu kohaselt tarbib keskmine täiskasvanud (vanuses 19–64 aastat) inglane päevas 59 grammi suhkrut – see teeb aastas kokku üüratud 21,5 kilogrammi. Inimese kui liigi arengu juures on suhkur olnud küll oluline energiaallikas, aga praegusel ajal on see odav ja kogu aeg kättesaadav ning piiramatu kõlblikkusega toidukraam.

Inimese ainevahetus töötab senimaani eelajaloolises rütmis, aga meie maailm ja meie toitumisharjumused on tolle ajaga võrreldes

radikaalselt muutunud ja seetõttu seisamegi nüüd silmitsi tähelepanuväärse probleemiga. Nii toiduainete ületootmine kui ka võimalus toitu säilitada on märgid materiaalselt külluslikust läänelikust elustiilist. Paraku toob see aga kaasa eluohtlikke haigusi nagu näiteks diabeet, ning põhjustab neurodegeneratiivseid häireid nagu näiteks Alzheimeri tõbi. Hiljutised uuringud on näidanud, et tänapäeval meile nii kättesaadavates kogustes suhkur ei tee meid mitte üksnes paksuks, väsinuks ja rahunuks, vaid avaldab meie organismile ka muidu äärmiselt laastavat mõju. Pikemas perspektiivis võib see muuta meie ainevahetust, nii et magusad asjad sunnivad meid veelgi rohkem suhkrut himustama.

Hea uudis on, et selle vastu leidub abi! Raamat „Suhkrusõltuvusest priiks“ pakub lihtsat kolmeastmelist programmi, mille toel elada suhkruvaba elu ning pääseda igaveseks suhkrusõltuvuse küüsisist.

Meie võõrutuskava on ennekõike hea enesetunde programm, mis on hoolikalt koostatud ja loodud nii, et järsk suhkrust loobumine sujus lihtsalt ja stressivabalt. Seda kava järgides terveneb ainevahetus peaaegu nagu iseenesest ning ainevahetuslikest häiretest tekkinud tervisemured leevenevad märgatavalt.

Raamatus sisalduvad nõuanded on autorite pikaajalise ja tiheda koostöö tulemus, milles peegelduvad dr Kurt Mosetteri ulatuslikud praktilised meditsiinialased kogemused, dr Wolfgang Simoni aastatepikkune teadustöö biokeemia vallas ning ajakirjanik Anna Caveliuse praktiline uurimistöö.

Tiimi teaduslikke avastusi kinnitab ja toetab Austrias Lechis asuva Burg Vitali tervisekeskuse viietärni-restorani gurmeekoka Thorsten Probosti kulinaarne looming. Tema retseptid aitavad sul oma suhkru koha pealt puuduliku ainevahetuse ümber õpetada, ilma et peaksid magusast täielikult loobuma.

Loodame, et kava järgimine valmistab sulle sama palju rõõmu kui meile selle koostamine, ning et sa saavutad sama suurepäraseid tulemusi, nagu oleme ikka ja jälle näinud kõikvõimalikes vanustes ja füüsilises vormis inimeste juures. Ennekõike soovime sulle igati edu ja parimat tervist!

Kurt Mosetter, Wolfgang Simon, Thorsten Probst ja Anna Cavelius

MAGUS KIUSATUS

Järgmisel toidupoeekülastusel heida pilk oma ostukorvi. Kui mõne paki peal on kirjas koostisosade loetelu, leidub selles suure tõenäosusega ka suhkrut.

Suhkur on leidnud tee ilmsetesse toodetesse (šokolaaditahvlid) ja ka vähem ilmsetesse toodetesse (müslibatoonid) – ning jõudnud salamisi ka leibadesse/saiadesse, pastatoodetesse ja paljudesse kiirtoidutööstuse valmiseinetesse –, moodustades sedasi suurema osa meie toidu kaudu omandatavast energiast.

LOODUD MAGUSAT ARMASTAMA

Suhkur annab meile kiire energiasööstu. See tekitab meis täiskõhu- ja õnnetunde. See on meil geenides. Omandame selle teadmise emapiima ja piimasegudega.

Esimene maitse, mida maailmas tunneme, on magus, ning arvukad uuringud on näidanud, et väikelapsed ei armasta harilikult haput, soolast ega kibedat maitset. Huvi teiste maitsete vastu tekib vanemaks saades, kui meie organism (ja maitsmispungad) küpsemaks muutuvad. Ja kuna me ei vaja suureks saades enam emapiimas leiduvaid toitaineid, ei vaja me tegelikult enam ka suhkrut, aga oleme sellega harjunud ja see on meile psühholoogiliselt omaseks saanud. Meie arusaamades võrdub magus heaga.

Magus maitse

Magusus on ka ebatavaline ja võimas maitse. Teiste põhimaitsete (soolasus, kibedus, hapusus ja hõrkus, mida tuntakse ka umami nime all) tundmisel mängivad olulist osa ka nina ja paljud tajuaistingud,



mida me nimetame lõhnaks. Magusus seevastu on tuntav üksnes suus ning paistab, et see mõjub otse ajule, vallandades kiiresti hulga füüsilisi reaktsioone.

Meie keelel on 2000 kuni 5000 maitsmispunga, aga kui kibedust tuvastavad koguni 25 erinevat retseptorit või punga, siis suhkru jaoks on neid ainult üks – kuigi see magusat tundev maitsmispung suudab teha vahet eri liiki suhkrutel. Kõik põhimaitsete tekitavad organismis erinevaid reageeringuid, aga magusus toob kaasa võimsa endogeensete opioidide (mida tuntakse ka endorfiinide nime all) tulva. Otsekohe annab endast märku organismi sünnipärane rahulolutunne. Tahes-tahtmata tekitame me seose magususe ning õndsustunde, rahulolu, hea tuju ja lõõgastumise vahel.

VARJATUD OHUD

Tänapäeval teavad kõik väga hästi, et liigne magusasöömine võib põhjustada kaalutõusu. Paljud meist aga ei tea, et keskmiselt tarbitav suhkruhulk võib tuua kaasa palju enam kui üksnes mõne lisakilo. Rohke suhkrutarbimisega kaasneb kõvasti suurem risk teise tüübi diabeedi tekkeks ning ülemäärasest suhkrust tulenev veresuhkru järsk kõikumine võib väidetavalt olla soodustavaks teguriks südamehaigustele, dementsusele ja isegi mõningatele vähktõve tüüpidele.

Arstid ja meditsiiniala asjatundjad ei pea suhkrut enam kahjutuks ergutiks, vaid usuvad, et see aine tekitab sõltuvust üsna samamoodi nagu alkohol ja nikotiin. Hiljutised uuringud on koguni näidanud, et magusate asjade, näiteks šokolaadi või jäätise himustamine sarnaneb muudest narkootikumidest saadava mõnutunde ihalemisega. Magusahimu rahuldades vallanduvad ajus samad opioidid, mis tekitavad rahustava, lõõgastava ja tuimastava seisundi – samasuguse, mis ilmneb ka morfiini tarvitamisel – ning, nagu näha, võivad need kemikaalid jäädavalt muuta ajutalitlust ja meie reageeringut kõikvõimalikele toitudele.



KUIDAS SUHKUR MEID LÕKSU PÜÜAB

Suhkru ja aju suhe sõltub keerukatest võrgustikest, mis mängivad olulist osa meie tuju, kehakaalu ja ainevahetuse – ja seega üldlase tervise – reguleerimisel. Kui suhkru-ainevahetuse mehhanismid on kahjustatud või ei toimi nagu peaks, võib suhkru puudujääk põhjustada lakkamatut söömist ja kontrollimatuid isusid. Probleemi pole aga sugugi lihtne kõrvaldada – osa teadlasi on nüüd seisukohal, et suhkrurohkeid toite tuleks käsitleda sõltuvusttekitavate ainetena nagu ka alkoholi või kokaiini, sest suhkur vallandab ajus samasugused reaktsioonid nagu need uimastid.

Sõltuvusnähud

2001. aastal tutvustas Princetoni ülikooli psühholoogiaprofessor Bart Hoebel uurimistööd, milles tõestas, et toidus leiduv suhkur tekitab sõltuvust. Hoebel oli sõltuvuskäitumise neuroteaduslike aluste ekspert ning ta oli veendunud, et pikemas perspektiivis reageerib aju „hea enesetunde“ toiduainetele nagu suhkrule ja rasvale sõltuvusliku käitumisega.

Samamoodi avastas tunnustatud psühholoog ja inimaju keerukate tahkudega tegelev juhtiv teadlane, USA Riikliku uimastitarbimise instituudi juhataja Nora Volkow, et uimastite ja toidu mõjus ajule on tähelepanuväärseid kattuvusi. Volkow tõestas magnetresonantstomograafia abil, et ülekaaluliste inimeste, uimastisõltlaste ja alkohoolikute ajudes esineb vapustavaid sarnasusi. See avastus toetas Saksamaal Mannheimis vaimse tervise instituudis läbi viidud uuringut, mis näitab, et märkimisväärselt ülekaalulised inimesed reageerivad suhkrut sisaldavate toitude piltidele tugevamalt kui tervislikke toitu kujutavatele piltidele. Normaalkaalus katseisikutega võrreldes ilmnes rasvunud osalejatel *nucleus accumbens*'i ehk naalduva tuuma nimelises ajupiirkonnas, mida tuntakse ka aju mõnukeskusena, oluliselt rohkem ajutegevust.

Kui suhkur tekitab sõltuvust, on ka selge, miks me armastame nii väga saias ja küpsetistes leiduvat suhkru ja jahu kombinatsiooni ning kaldume eelistama valmistoite ja gaseeritud jooke. Me ei söö neid asju tegelikult sellepärast, et need meile meeldiksid, vaid sellepärast, et meil on *tunne*, et need meeldivad meile.

ERINEVAD SUHKRUD

Erinevad suhkrud mõjuvad veresuhkru tasemele ja insuliini vabanemisele erinevalt.

Lihtsuhkrute (monosahhariidide) puhul võib veresuhkur kerkida kõigest kümme minutit pärast tarbimist; insuliin talletab selle kiiresti lihastesse ja maksarakkudesse ning ülejäägi korral ka rasvarakkudesse. Seetõttu annab näljatunne kiiresti jälle tunda. Pika ahelaga suhkrute (oligosahhariidide ja polüsahhariidide) puhul toimib kogu protsess aeglasemalt.

SUHKRU RÜHM

Lihtsuhkrud

(monosahhariidid) – üks suhkrumolekul.

Lihtsuhkrud on „ehitusklotsideks“ disahhariididele ja oligosahhariididele.

SUHKRU TÜÜP

Glükoos (dekstroos või viinamarjasuhkur). Üldiselt omandame me energiat kõige kiiremini ja tõhusamalt glükoosist. Kui võrrelda ainevahetust mootoriga, siis glükoos on nagu superkütus.

Fruktoos (puuviljasuhkur) esineb looduslikult mees ja paljudes puuviljades, andes neile magusa maitse. Fruktoosi kui molekuli ei tohi segi ajada kõrge fruktoosisisaldusega maisisiirupiga, mida kasutatakse sageli magusainena töödeldud toidus ja jookides.

Kaksisuhkrud

(disahhariidid) – kaks omavahel ühinenud monosahhariidimolekuli.

Laktoos (piimasuhkur) koosneb ühest glükoosi- ja ühest galaktoosimolekulist. Paljudel inimestel, eriti täiskasvanutel, on raskusi laktoositalumisega (laktoositalumatus), sest nende organism ei tooda piimasuhkru lõhustamiseks vajalikku laktaasi-nimelist ensüümi.

Maltoos (linnasesuhkur) koosneb kahest omavahel ühinenud glükoosimolekulist.

Sukroos (toorsuhkur või suhkrupedisuhkur) koosneb ühest glükoosi- ja ühest fruktoosimolekulist. Kasutusel on see peamiselt kristallsuhkru kujul.

Isomaltuloos koosneb ühest glükoosi- ja ühest fruktoosimolekulist nagu ka sukroos, kuigi isomaltuloosis on molekulid teistmoodi ühinenud. Isomaltuloosi esineb looduslikult väikestes kogustes mees ja suhkrurooeekstraktis. Pärast selle tarbimist kerkib veresuhkru tase väga aeglaselt.

Oligosahhariidid –

koosnevad kolmest kuni üheksast monosahhariidimolekulist. Neid leidub peamiselt kaunviljades ja ubades.

Stahhüoos – koosneb kahest galaktoosi-, ühest glükoosi- ja ühest fruktoosimolekulist.

Verbaskoos koosneb kolmest galaktoosi-, ühest glükoosi- ja ühest fruktoosimolekulist.

Oligosahhariidid

(jätkub)

Trisahhariidid koosnevad kolmest monosahhariidist, mida ühendavad glükosiidsidemed. Neid leidub kikerhernestes ja inimesed neid seedida ei suuda, aga need toimivad prebiootikumidena, soodustades kasulike soolebakterite paljunemist.

Polüsahhariidid –

vähemalt kümme monosahhariidi-molekuli.

Tärklis sisaldavad hommikuhelbed ning lisaks veel riis, mais, kartulid ja juurviljad ning see koosneb pikkadest ahelatest või puuoksi meenutavatest hargnevatest suhkrustruktuuridest. Ahelatest koosnev tärklis tõstab veresuhkrut aeglaselt, sellal kui hargnev tärklis võib tekitada kiirema tõusu kui osa mono- või disahhariide.

Dekstriin moodustub tärklise lõhustamisel seedimise käigus.

Inuliin koosneb ainult fruktoosimolekulidest. Seda leidub artišokkides ja pastinaagis.

Kiudained nagu näiteks tselluloos, hemicelluloos, pektiin ja ligniin sisalduvad puu- ja köögiviljade välistes rakuseintes või kooses. Seetõttu sisaldavad täisteratooted palju kiudaineid. Kiudained toetavad seedesüsteemi, tekitavad täiskõhutunde kiiremini, reguleerivad vererasva ja veresuhkru hulka ning on toiduks kasulikule soolestikufloorale.

Suhkruasendajad

võib jagada magusaineteks ja suhkruasendajateks.

Magusained põhinevad kas sünteetilistel või looduslikel väga magusa maitsega ühenditel. Erinevalt lauasuhkrust ja suhkruasendajatest on magusainete toiteväärtus minimaalne või puudub sootuks ning samuti kaitsevad need hambaemali. Sellest hoolimata võib magusainete regulaarne tarbimine suurendada infarkti, insuldi ja teise tüüpi diabeedi riski. Samuti võivad need põhjustada rasvumist, sest organismi maitsemeel tunneb ära magusa maitse ja eeldab suurt energiahulka. Organism õpib ja reageerib tulevikus magusatele toitudele valedi, põletades vähem kaloreid.

Suhkruasendajad nagu sorbitool, mannitool, isomalt, ksülitool, maltitool ja laktitool on süsivesikud, mida saab kasutada ilma insuliini abita. Suurtes kogustes põhjustavad need puhitust ja kõhulahtisust, sest ei imendu peensooles täielikult.

HEAD JA HALVAD SÜSIVESIKUD

„Headest“ süsivesikutest rääkides peame me silmas neid, mis tõstavad veresuhkru taset aeglaselt, mistõttu kõhunääre ei pea nii palju insuliini tootma. Lisaks puhtale energiale sisaldavad „head“ või lihtsüsivesikud ka elutähtsaid vitamiine ja mineraale ning seedimisprotsessi soodustavaid kiudaineid. Samuti aitavad need veresuhkrut pikema perioodi vältel püsival tasemel hoida. Selle tulemusena kestab täiskõhutunne kauem.

„Halvad“ ehk lihtsüsivesikud (näiteks suure suhkrusisaldusega joogid ja suupisted, valge riis, sai, saiakesed, valged makaronitooted ja kartulid) seeditakse kiiremini ja tulemuseks on kiire energiasööst, aga täiskõhutunne ei kesta kaua ning, mis veel hullem, üsna varsti pärast söömist tekib järsk energialangus.

GLÜKEEMILINE INDEKS

Et ühtsustada võrdlusi, mismoodi süsivesikud veresuhkru taset mõjutavad, on kasutusel glükeemiline indeks (GI). Veresuhkrusisaldust mõõdetakse skaalal 1–100 50 g süsivesikuid sisaldava toiduaine kohta.

Kõige kõrgema glükeemilise indeksiga on tärkliserikkad toiduained nagu riis või kartulid, mille organism omastab kiiresti. Need toiduained tõstavad veresuhkru taset palju rohkem ja palju kiiremini kui toiduained, mille GI on madal.

Madala GI-ga toiduainete hulka kuuluvad paljud rohkesti vett sisaldavad köögiviljad. Näiteks tomatid seeduvad aeglasemalt ning neis sisalduv glükoos imendub vereringesse aeglaselt. Glükeemilist reaktsiooni mõjutavad toiduaines sisalduva suhkru ja tärklise liik.

Glükeemilisele reaktsioonile avaldavad mõju ka toiduvalmistamismeetodid ning teiste toitainete, näiteks rasva või valkude hulk.

Keedetud porgandite GI on ligikaudu 70. Et omastada 50 g süsivesikuid, tuleks tarbida umbes 700 g porgandeid. Saia GI on samuti 70, aga ometi piisab 50 g süsivesikute saamiseks vaid 100 g saia. Seega annab 100 g saia söömine veresuhkru koha pealt samasuguse tulemuse nagu 700 g keedetud porgandite tarbimine.

7 LIHTSAT SAMMU, MILLEGA VABANEDA SUHKRUSÕLTUVUSEST

1. Tunne suhkruid

Enamik suhkruid, mida tarbime, on varjatud: ainuüksi märges, et toit „ei sisalda lisatud suhkrut“ ei tähenda, et see oleks madala suhkrusisaldusega. Vaata, kas toidus leidub sukroosi, fruktoosi, maltoosi, hüdroolüüsitud tärklisi, invertsuhkrut, maisisiirupit või isegi mett.

2. Tee märkmeid

Pea suhkrupäevikut kõige kohta, mida ja millal täpselt (see võib olla sama tähtis) päeva jooksul sööd. Sulle võib tunduda, et sa ei tarbi palju suhkrut, aga võid vägagi üllatuda.

3. Jää realistlikuks

Muutused ei toimu organismis üleöö ning mõju ilmnemiseni võib kuluda mitu nädalat. Ära ole pettunud, kui tulemusi kohe näha ei ole: kava on 12-nädalane, veendumaks, et organism kohaneb vähenenud suhkrukogusega sujuvalt. Mõne aja möödudes märkad kindlasti tervise jõudsat paranemist.

4. Loobu kiirtoidust

Kiirtoit sisaldab suhkrut – enamasti glutamaatide-nimeliste maitsetugevdajate kujul. Magusus sunnib organismi insuliinist hõlpsasti üle pingutama.

5. Mine üle tervislikele suhkrutele

Mitte kõik suhkrud pole halvad. Magusust sisaldavad bataat, porgandid ja pastinaak ning leidub ka alternatiive (vt lk 22–23).

6. Söö puuvilju päeva algupoolel

Värsked puuviljad sisaldavad rohkesti vitamiine, aga ka fruktoosi (looduslik puuviljasuhkur), mistõttu tasuks piirduda üksikute portsjonitega ning süüa neid päeva algupoolel.

7. Liigu

Tegutsedes kaob organismi sõltuvus liigsest suhkrust. Proovige lk 122–127 toodud harjutuskavasid.

7 KASULIKKU PÕHJUST SUHKRUST LOOBUMISEKS

1. Vähenenud kehakaal, suurepärase enesetunne.

Kaloritarbimist piirates aitad sa organismil kulutada rasvana talletunud liigset energiat ning omandad saledama ja tervema keha.

2. Särav nahk.

Vahetades magusad vahepalad värskete köögiviljade vastu, saab organism tohutus koguses vitamiine, mineraale ja, mis kõige tähtsam, vett. Probleemne ja kuiv nahk asendub säravama ja tervema jumega.

3. Rohkem energiat.

Suhkrurikkad suupisted annavad kiire „energialaksu“, millele järgneb aga peagi suur energialangus ning inimene tunneb end veel väsinumana kui enne. Toiduga tarbitava suhkruhulga piiramine aitab sul end kauem erksana tunda.

4. Paremad seedimine.

Liigne suhkrutarbimine on soolestikule äärmiselt kurnav ja võib ärritunud soole sündroomi all kannatajail suhkralumatust põhjustada. Suhkrutarbimise piiramine aitab soolestikul toimida võimalikult tõhusalt ning hoiab ära puhituse ja muud seedeprobleemid.

5. Rohkem loomingulisust ja probleemilahendusvõimet.

„Suhkrulaksust“ ja sellele järgnevast vältimatust madalseisust hoidumine võimaldab paremini keskenduda. Püsiva energiataseme säilitamine kogu päeva jooksul ning regulaarne treening parandavad ka une kvaliteeti, mis omakorda mõjub lõpmata hästi vaimsele terasusele.

6. Ärevuse vähenemine.

Arukas toiduaegade plaanimine ja organismi vajaduste tähelepanelik jälgimine aitavad luua rahustava rutiini, mis ennetavad mõistuse ja keha paanikaseisundit ning soovi suupistete ja kiirtoidu järele. Terve organism on rahulikum organism.

7. Raha kokkuhoid.

Suhkruvabade suupistete ettevalmistamine tähendab eelnevalt tehtud plaane ja arukat ostlemist, mistõttu riuklikke kohvikuskäike tuleb ette vähem ja kahanevad ka kulutused kallitele valmiseinetele.



3.

Kuidas suhkur inimese haigeks teeb

*Arvamus, et suure suhkrusisaldusega toidusedel
paneb inimese üksnes kaalus juurde võtma,
on ekslik. Suhkrusõltuvusega on seotud
paljud haigused, ennekõike teise tüübi diabeet,
kõrgvererõhktõbi, vähk ning aktiivsuse-
ja tähelepanuhäire.*

*Loe, milliste meetmetega on võimalik sümptomeid
leevendada ja/või neid täielikult ennetada.*

LIIGSE SUHKRUTARBIMISE SÜMPTOMID

Harilikult ei tule haigused nagu välk selgest taevast. Haigusele eelneb enamasti hulk negatiivseid soodustavaid tegureid, mis üheskoos kurnavad meie immuunsüsteemi ja ilmutavad end mitmesuguste füüsiliste sümptomite ja psühholoogiliste kõikumiste kujul.

Tänapäeval on teada, et terve rida seisundeid ja kroonilisi haigusi on seotud meie toitumisharjumustega. Iseäranis kurikavalalt põhjustab haigusi suhkur kas koos teiste ainetega või omaette, esinedes olulise koostisosana masstoodanguna valmivates töödeldud toitudes. Esimesteks märkideks on järjest sagedamini esinevad klassikalised hüpoglükeemiasümptomid, mis ilmnevad suhkrurikaste toitude, karastusjookide või vahepalade tarbimise järel, kuigi teoreetiliselt peaksid need energiataset tõstma või masendusmeeleolu, igavust ja stressi leevendama. Ajapikku jookseb ainevahetus suhkru pideva ületarbimise tõttu rööbastelt maha ja sillutab sel moel teed mitmesugustele haigusseisunditele, mille ravimist peetakse tavameditsiinis keerukaks või koguni võimatuks.

SALAJANE TAPJA

Veel mõni aasta tagasi oli teise tüüpi diabeet ainus „suhkruhaigus“, mida ametlikult tunnistati, aga tänapäeval teavad toitumisarstid ja -teadlased, et nüüdisaja suhkrurikka toidusedeli juures mõjutab mis tahes tõrge suhkru ja insuliini ainevahetuses kõhunääret, maksa, neerusid, lihaseid, luustikku ja veresooni (ja seeläbi südame-veresoonkonda).

Ent suur osa lihtsüsivesikute ja halbade suhkrute kahjustavast mõjust jääb organismis tuvastamata. Kuna veresuhkru tase võib pikka aega näida normaalsena, ei pruugi ainuüksi sellele näitajale keskenduv arst märgata organismi teistes osades aset leidvaid kahjustusi ja hävingut.

Näiteks sageli ei seostata madalat raua- ja/või ferritiinitaset,

väsimust, kilpnäärmeprobleeme, unetust, kroonilist valu ja psühholoogilist heaolu suhkruga seotud häirunud ainevahetusega ja seetõttu võetakse neid sümptomeid eraldiseisvate seisunditena. Kahjuks ei anna see sageli erilist tulemust: raualisandid, rahustid ja valuvaigistid ning antidepressandid on tihtipeale vaid lühiajaline ja jätkusuutmatu lahendus.

Mis veelgi hullem, selliste seisundite taga peituvad põhjused jäävad avastamata ja põhjustavad organismis veelgi ulatuslikumat kahju. Nii magatakse maha olulised aastad, mil varajane sekkumine oleks veel ehk võimalik olnud. Selliste kahjustuste taga peituvate mehhanismide andmetega ollakse tuttav juba pikka aega, aga sellest hoolimata ei suudeta sageli organismi terviklikuna vaadelda ega seosteni jõuda.

Miks on suhkur nii ohtlik

Kõik suure süsivesikutesisaldusega eined, näiteks sai, pastatooted, pitsa, koogid, mahlad ja karastusjoogid põhjustavad kõrget veresuhkru taset (hüperglükeemia). See käivitab insuliini tootmise. Liiga palju, liiga sageli ja tihtipeale suures koguses tarbitud süsivesikud põhjustavad insuliini püsiva liigtootmise, takistades veresuhkru taseme hoidmist normaalses tervislikes piirides.



RASVUMINE JA VÄHK

Peagi on käes aeg, mil rasvumine edestab suitsetamist enamike levinumate vähktõveliidide põhjustajana. Isegi kerge ülekaaluga kaasneb suurem risk vähi tekkeks. Uuringud on tõestanud, et veres ringlev suurem hulk insuliini ja IKF-i (insuliini kasvufaktor) on seotud suurema vähiriskiga ning Ühendkuningriigi vähiuuringute keskuse kinnitusel on rohkem kui üks kahekümnest Ühendkuningriigis ilmnevast vähijuhust seotud rasvumisega (siia hulka kuuluvad söögitoru-, rinna-, maksa-, kõhunäärme-, neeru-, mao-, emaka-, sapipõie-, eesnäärme- ja munasarjavähk).

Bioloogilisest vaatenurgast on inimesed täiuslikud energiasäästmasinad. Kui sööme liiga palju, ladestub liigne otsekohe rasvana meie kõhule, jalgadesse ja tagumikule. Kaalu on võimalik langetada jätku-suutlikult ja pikaajaliselt, aga see eeldab arukat ja rahulikku lähenemist. Muutused ei ilmne üleöö, aga oma toitumist mõistlikult muutes ei jää edusammud tulemata.

Ja kuigi toidukoguste vähendamine on alati soovitatav, ei saa mööda vaadata ka regulaarse liikumise küsimusest. Kuna skeletilihased tarbivad 80% glükoosist, on väga tähtis lihasmassi mitte kaotada. Lihaste ja luude tervisliku sünergia huvides tasub katsetada ka trepist üles kõndimist: juba 50 trepiastme läbimine päevas aitab luid stabiliseerida.

Piimas leiduv laktoos

Imetajate piim ja piimatooted sisaldavad looduslikult suhkrut nimega laktoos. Harilikult sisaldab 235 ml klaas lehmapiima umbes 12 g suhkrut ning vähesel rasvasisaldusega piima kasuks otsustamine ei tähenda, et suhkrusisaldus ilmtingimata muutuks. Kitsepiim sisaldab samuti laktoosi, ehkki vähem kui lehmapiim. Käesolevas raamatus toodud retseptides kasutatakse laktoosivaba piima, mis esialgu töötati välja laktoositalumatuse all kannatavate inimeste jaoks, aga on nüüd poodides vabalt saadaval.

5.

Suhkruvabad retseptid

*38 hõrku ja toitvat retsepti,
mille abil suhkrutarbimist vähendada.*

Mahlad ja smuutid

Hommikusöök

Supid

Leivad-saiad

Vahepalad ja salatid

Pearoad

Maitselisandid

Magustoidud

SUPID

Subkrutarbimist vähendades vajad sa vastukaaluks aeglaselt vabanevaid süsivesikuid. Isetehtud supp on üks lihtsamaid ja parimaid viise neid oma toidusedelisse lisada.

KÖÖGIVILJAPULJONG

Valmistusaeg: 1 tund 10 minutit.

Kogus: 2 liitrit.

Joo seda tee ja kohvi asemel või kasuta puljongina teistes toitudes. Kasuta sõltuvalt hooajast eri köögivilju. Jäta juurviljad koorimata.

2 ¼ l vett	2 kartulit: veerandikeks lõigatud
3 porgandit: pealsed ja juured eemaldatud, kolmandikeks lõigatud	1 sellerivars: hakitud
2 sibulat: kooritud ja veerandikeks lõigatud	50 g hakitud rohelist sibulat
1 porrulauk: pestud, juured eemaldatud, väikesteks tükkideks lõigatud	1 brokoli
	300 g värsket peterselli
	kivi- või meresoola

Kuumuta vesi suures potis keskmisel kuumusel keemiseni. Tõsta köögiviljad keevasse vette. Lõika petersellilt ülemised lehed ära ning jäta garneeringuks kõrvale. Lisa varred vette. Kata pott kaanega ja lase tund aega tasakesi keeda. Eemalda pott tulelt ning jaota puljong kahte ossa. Kurna üks osa köögiviljateena joomiseks ning jäta teine osa kõrvale, et seda toiduvalmistamisel kasutada. Serveeri köögivilju külma lihaga või sega hulka pisut majoneesi ja söö neid salatina.



VAHEPALAD JA SALATID

Need suhkruvabad vahepalad ja salatid sobivad ideaalselt kiireks ja kergeks lõunaeineks. Need on hõrgud, tervislikud ja sobivad ka taimetoitlastele.

Enamikus retseptides sisalduvad köögiviljad on saada aasta ringi, aga katsetada võib ka hooajaliste saadustega.

PÕLDOA BRUSCHETTA RICOTTA KOHUPIIMAGA

Valmistusaeg: 30 minutit.

Kogus: neljale.

250 g puhastatud pöldube

3 spl oliiviõli

1 sidruni mahl

peotäis värsket piparmünti

4 viilu krõbeda koorikuga leiba/

saia (vt lk 149–151)

soola ja värskelt jahvatatud musta
pipart

1 küüslauguküüs

140 g ricotta kohupiima

Kuumuta vesi soolaga keemiseni. Kalla oad keevasse vette, keeda 2 minutit ja tõsta oad vahukulbiga kuumast veest välja ning pane külma veega täidetud kaussi. Koori oad, viska koored ära. Tambi oad oliiviõli ja sidrunimahlaga pudruks. Haki piparmünt ja lisa segule. Maitsesta soola ja pipraga. Rõsti sai. Koori küüslauk, hõõru sellega saia krõbedat pinda. Tõsta igale saiaviilule oasegu, kata ricotta kohupiimaga ja serveeri.

