



SOTSIAALMINISTEERIUM

Tõenduspõhisuse ülevaade: **Suhkruga magustatud jookide tarbimise ja sellest põhjustatud tervisekahjude vähendamine Eestis**

16. november 2016

Kristina Köhler

Analüüsi ja statistika osakond

Sotsiaalministeerium

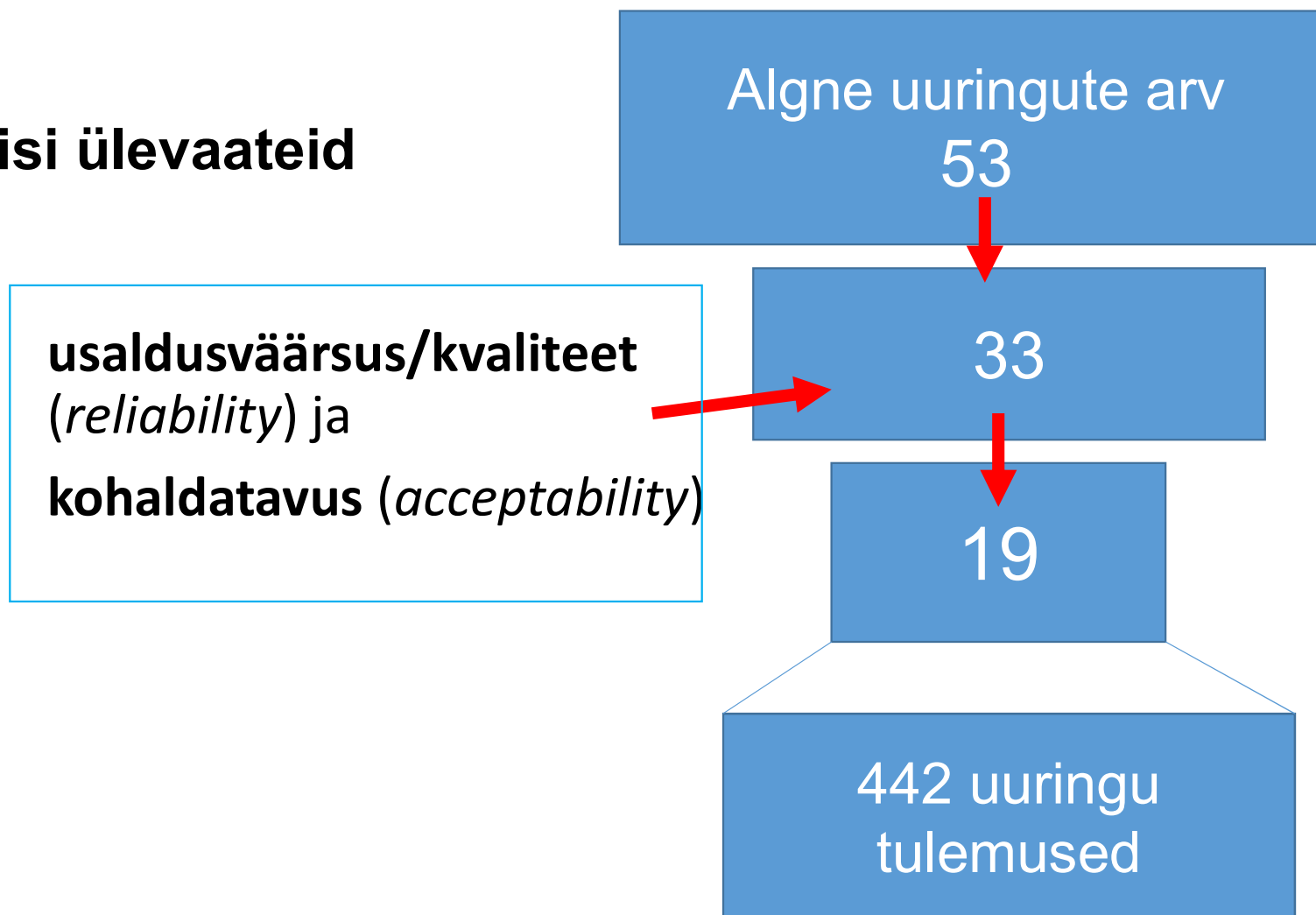
Definitsioon

Suhkruga magustatud joogid on kõik mittealkohoolsed joogid kuhu on toote magustamiseks lisatud suhkruid, sh kuuluvad suhkruga magustatud jookide hulka magustatud piim või piima alternatiivid, tee- ja kohvijoojad, energiajoogid, spordijoogid, magustatud vesi, mahlajoogid, mitte-dieetkarastusjoogid jms.

Suhkrud, mida jooki lisatakse on harilikult glükoosi-fruktoosisiirup või sahharoos aga **suhkrute hulka kuuluvad ka suhkruasendajad**, maisisiirup, pruun suhkur, glükoos, dekstroos, mesi, invertisuhkur, suhkrusiirup, roosuhkur, puuviljamahla kontsentraadid.

Metoodika

➤ Süstemaatilisi ülevaateid



Miks tõenduspõhisuse ülevaade koostati?

- Vabariigi Valituse 2015–2019 tegevusprogrammi punktist 10.36 tulenevalt on tervise- ja tööministri vastutada **analüüsi koostamine energiajookide kättesaadavuse piiramisest lastele ja noortele** (alla 18-aastased).

Miks suhkruga magustatud joogid?

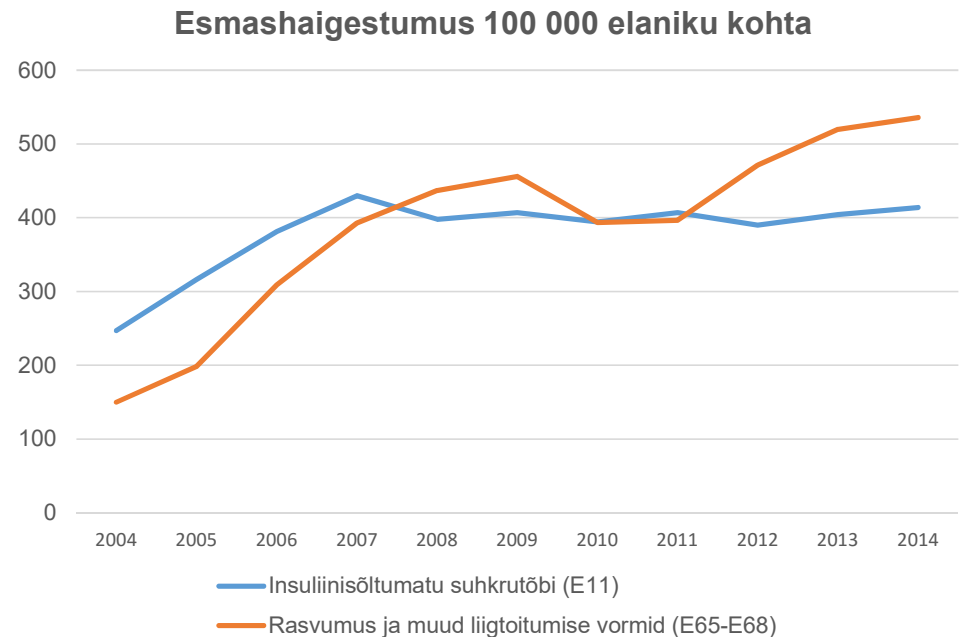
- Tuginedes teadusuuringutele annavad suhkruga magustatud joogid suurima osatähtsuse toidust saadavast energiahulgast.
- Nende tarbimisel on kehakaalu kasvuga tugevam seos kui ühegi muu toidu või joogi tarbimisel.
- Mehhanism, mille kaudu suhkruga magustatud joogid võivad kehakaalu suurendada, seisneb vedelate süsivesikute kalorigrõhkuses ning sellest tulenevas puudulikus energia kompenseerimises järgmiste toidukordade ajal.
- Arvestades, et suhkruga magustatud jookide tarbimine ergutab dopamiini vabanemist, mis tekitab rahuldustunnet ja ergutab inimesi rohkem tarbima, võib juba tekkinud tarbimisharjumusest olla raske vabaneda.

Suhkruga magustatud jookide korrapärast tarbimist seostatakse:

- Toidust saadava energiahulga suurenemisega sh ülekaalulisuse ja rasvumisega.
- Rasvumisega seotud krooniliste ainevahetushaiguste tekkega, nagu ainevahetussündroom, 2. tüüpi diabeet.
- Lisaks eelnevale aga ka südame-veresoonkonna haiguste ning teatud vähitüüpide, uneapnoe, astma, hingamisraskuste, raseduse komplikatsioonide, menstruaaltsükli häirete, stressi, depressiooniga jne.
- Suhkrut, sealhulgas suhkruga magustatud jooke, seostatakse ka halvenenud suuõõne tervisega noorukieas (hammaste erosioon ja kaaries).

Teema aktuaalsus Eestis

- Iga teine Eesti täiskasvanu on ülekaaluline või rasvunud.
- Üks laps kolmest on ülekaaluline või rasvunud.
- Ülemäärase kehakaaluga elanike osatähtsus kasvab kiiresti ja seda eriti laste seas.
- Enamiku suhkruga magustatud jookidega seostatud haiguste levimus on Eestis kiiresti kasvanud:



Suhkruga magustatud jookide tarbimine Eesti laste seas

- Ligi 57% 11-, 13- ja 15-aastastest lastest tarbib suhkruga magustatud jooke vähemalt kord nädalas.¹
- Suhkruga magustatud jookide keskmine tarbimiskogus 10–17-aastaste laste hulgas on 185 ml päevas.²
- Ning suhkruga magustatud jookide keskmine tarbitav kogus ühel tarbimise korral oli 439 ml.²

1. Tervise Arengu Instituut. Eesti Kooliõpilaste Tervisekäitumise uuring
2. Sokmann, 2016, baseerub Eesti Rahvastiku toitumisuuringu andmetel

Suhkruga magustatud jookide suhkrute sisaldus Eestis

Lähtudes Eesti toitumis- ja toidusoovitustest võiks päevane lisatud suhkrute kogus olla **25 g** kuid mitte rohkem kui 50 g (lastel 15–35 grammi).

Eestis müüdavates suhkruga magustatud jookides on suhkrute sisaldus järgmine:

Toode	Suhkrute sisaldus 500 ml kohta (allikas nutridata)	10 –17-aastaste tarbijate seas on keskmine tarbimiskogus 439 ml (toitumise uuring)
Maitse vesi	34 g	~30 g
Jää tee	40 g	~35 g
Limonaad	50 g	~44 g
Mahlajook*	45 g	~40 g
Cola jook	55 g	~48 g
Jogurtijook, marjade- või puuviljadega*	60 g	~53 g
Energiajook (suhkruga)	54 g	~48 g

*suhkrute hulka on loetud ka toodetes olevad nn naturaalsed piima- ja/või puuvilja suhkrud

Tegurid, mis mõjutavad suhkruga magustatud jookide tarbimist

- Reklaamimine ja müügi edendused (televiisori vaatamine);
- Kättesaadavus kodus, koolis ja koolieelses lasteasutuses;
- Lapsevanemate soosiv suhtumine suhkruga magustatud jookidesse;
- Kõnealuste jookide tarbimine lapsevanemate poolt;
- Vähesed teadmised suhkruga magustatud jookide tervisemõjudest, eriti lapsevanemate seas;
- Hind.

1. Toiduturunduse meetmed

3 süstemaatilist ülevaadet, kokku 77 uuringut

- Kõrge rasva-, suhkru- ja soolasisaldusega toidu reklaamimise piiramine on poliitikameede, mis on õigustatud ettevaatusabinõuna ja mis aitab muuta toitumiskäitumisega ning lastele kohase toitumisega seotud ühiskondlikke norme.
- Vähendamaks reklaami survet lastele soovitatakse kehtestada piirangud seadusandlikul tasandil: määratlema meedia, mida piirangud hõlmavad, ning asjaomased tooted ja publiku, keda piirangutega kaitstakse.

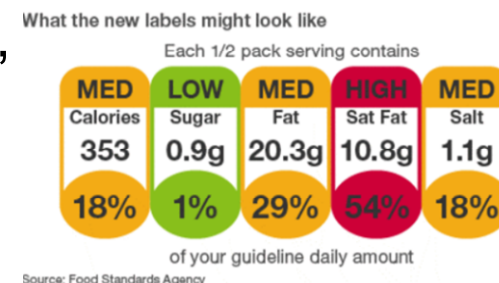
Riigid, kus on kõrge rasva- soola ja suhkrusisaldusega toodete turundus piiratud/reguleeritud seadusandlikul tasandil: Ühendkuningriigid, Iirimaa, Prantsusmaa, Norra, Rootsi, Ameerika Ühendriigid, Kanada (Quebec).

2. Märgistuse muutmine ja teadlikkuse suurendamine

3 süstemaatilist ülevaadet, kokku 52 uuringut nõustamise ja 38 märgistuse osas

- Pakendi esikülje märgistus, kus toitumisalane teave esitatakse teksti ja värvide abil, võimaldab tarbijail hõlpsamini teha tasakaalustatumaid valikuid.

Riigid kus on kasutusel lisa märgistused: Ühendkuningriigid, Norra, Rootsi, Taani, Holland, Tšehhi, Poola, Belgia, Austraalia, Uus-Meremaa, Ecuador, Lõuna-Korea ja Hispaania



- Lapsevanemate pikaajaline nõustamine on ainus meetod, mis on laste toitumisharjumuste muutmisel osutunud pikas perspektiivis tulemuslikuks (individuaalne vahetu või telefonitsi) - koolieelikute vanematele suunatud meetmed annavad paremaid tulemusi.

3. Koolides ja koolieelsetes lasteasutustes rakendatavad sekkumismeetmed ja toidupoliitika

8 süstemaatilist ülevaadet, kokku vähemalt 111 uuringut (1 polnud täpselt välja toodud)

- Otsesed hariduslikud meetodid on tulemuslikumad kui kaudsed meetodid (teabelehed).
- Oluline on sekkumistesse kaasata lapsevanemaid, ja see, et need kestaks pikka aega (nt 4–10 ühe tunnist loengut 6 kuu kuni 12 kuu jooksul) ning sisaldaks mitut komponenti (liikumine ja toitumine).
- Sekkumismeetmed, mis sisaldavad üksnes hariduslikku komponenti ilma füüsilist keskkonda muutmata, on rasvumise ennetamises vähem toimivad.
- Ainult ühele kõrge energia ning madala toiteväärtusega toiduainele keskenduv poliitikameede ebaõnnestub suurema tõenäosusega kui tervikliku toidusedeli osana rakendatud poliitikameede

4. Fiskaalpoliitilised meetmed

5 süstemaatilist ülevaadet, kokku 164 uuringut

- Toidumaksud ja -subsiidiumid võivad mõjutada tarbimist ning parandada tervisetulemeid, nt kehakaal ja krooniliste haiguste risk, eriti kui maksud on kõrged (tõstavad toote hinda 10-15%).
- Suhkruga magustatud jookide kõrgemat hinda seostatakse väiksema nõudlusega - 10% hinna tõus vähendab tarbimist 8–12%.
- Kõige tulemuslikum ja kulutõhusam on rakendada üheaegselt subsiidiume ja makse.
- 80% hinnapoliitilistest sekkumistest on kulusid vähendavad või kulutõhusad.

Riigid kus on suhkruga magustatud jookide maksustamine kasutusel: Ungari, Soome, Prantsusmaa, Norra, Läti, Belgia, Ameerika Ühendriigid, Mehhiko, Tšiili, Barbados. 2018. aastast Ühendkuningriigid ja Iirimaa.

Mida poliitikavalikute rakendamisel arvestada?

- Kõik vaadeldud poliitikavalikud aitavad mõningal määral vähendada suhkruga magustatud jookide tarbimist, kuid parima tulemuse saavutamiseks tasub neid kasutada üheskoos – kõik meetmed täiendavad üksteist ning aitavad ühiselt rakendatuna eesmärki saavutada (parandada tervisetulemeid).
- Vähendamaks suhkruga magustatud jookide negatiivset tervisemõju, tuleb poliitikavalikuid rakendada kõikehõlmava tervisliku toitumise strateegia/kava (toitumise ja liikumise roheline raamat) osana.

Tänan

kristina.kohler@sm.ee