

Tartu Ülikool
Loodus-ja täppisteaduste valdkond
Ökoloogia ja maateaduste instituut
Loodusteadusliku hariduse keskus

Loret Miidu

**Veebikommentaatorite arusaamad toitumisest populaarsete
dieetide kontekstis Delfi foorumite näitel**

Magistritöö (15 EAP)

Gümnaasiumi loodusteaduste õpetaja

Juhendaja: Katrin Vaino, PhD

Tartu

2022

LÜHIKOKKUVÕTE

“Veebikommentaatorite arusaamad toitumisest populaarsete dieetide kontekstis Delfi foorumite näitel”

Sotsiaalmeedial on noorukite ja laste käitumisele, sealhulgas toitumisharjumustele, suur mõju. Käesoleva magistritöö eesmärgiks on välja selgitada, millised toitumisalased arusaamad peegelduvad delfi.ee keskkonnas eestikeelsetes populaarseid dieete (Atkins, Paleo, Vahemere dieet) kajastavate artiklite kommentaariumides. Uuringu jaoks valiti välja 105 toitumisega seotud artikli kohta tehtud kommentaari, milles peegeldus enim erinevaid dieete ja toitumist puudutavaid arusaamu. Andmete analüüsimiseks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi. Tulemustest selgus, enamik inimesi taolistes foorumites ei poolda spetsiaalsete dieetide pidamist, vaid peavad oluliseks tavapärasest tervislikku toitumist. Samuti tuli kommentaaridest välja, et suur osa inimesi peavad süsivesikuid peamiseks kaalutõusu põhjustajaks ning soovivad tarbida pigem rasva-ja valgurikkaid toite. Taimetoitluse/veganluse kohta leidis nii poolt kui vastuväited, kuid enamik kommenteerijates arvas, et taimetoitlus/veganlus tekitab terviseprobleeme ning pole ka efektiivne toitumisviis kaalu langetamiseks. Kommenteerijate väited peegeldasid nii teaduslike seisukohtadega kooskõlas olevaid arusaamu kui ka sellised, mis selgelt lähevad vastuollu tunnustatud toitumisalaste seisukohtadega, millele võiks koolis pöörata ka spetsiaalselt kõrgendatud tähelepanu.

Märksõnad: Populaarsed dieetid, sotsiaalmeedia, internetifoorumid, arusaamad toitumisest

CERCS kood S272 “Õpetajakoolitus”

ABSTRACT

“Web commentators beliefs about nutrition in the context of popular diets on the example of Delfi forums”

Social media has a great impact on adolescents and children in modern day society and it influences their behavior, including eating habits. The aim of this master's thesis is to determine the commentators' most prevailed nutrition-related beliefs with respect to popular diets (Atkins, Paleo, Mediterranean diet) in Estonian online forums in delfi.ee. For this study 105 nutrition related comments, which were made on articles were selected and which reflected the most beliefs about diets and nutrition. Qualitative content analysis was used for data analysis. The results indicate that the majority of web commentators in selected online forums were against specific diets and considered a usual healthy diet as most suitable. In addition, it was shown in comments that the majority of people consider carbohydrates as a main cause of gaining weight, therefore they recommend consuming more high-fat and high-protein foods. There were opposing opinions about vegetarianism, but most commentators thought that vegetarianism causes health problems and it is not effective for weight loss. The commentators' beliefs reflected both beliefs that are in line with scientific viewpoints, as well as those that clearly contradict recognized nutritional viewpoints, which could also receive special attention in schools.

Keywords: Popular diets, social media, online forums, beliefs about nutrition

CERCS code S272 “Teacher Education”

Sisukord

Sissejuhatus	5
1. Teoreetiline taust	8
1.1 Toitumisest üldhariduskoolide riiklikes õppekavades	8
1.2. Süsivesikud	9
1.3. Valgud.....	11
1.4. Lipiidid.....	12
1.5. Tasakaalustatud toitumine, spetsiaalsed dieedid ja toitumisega seotud arusaamad	13
1.5.1 Populaarsed dieedid	14
2. Metoodika	16
2.1 Andmekogumismeetodid ja valim	16
2.3 Andmeanalüüs.....	16
3. Tulemused	17
3.1 Taimedel baseeruv toitumine	17
3.2 Süsivesikuid puudutavad dieedid.....	20
3.3 Spetsiaalsed dieedid pole mõttekad	21
3.4 Energiatarbimine ja kulutamine	22
3.5 Rasvarikkad dieedid.....	25
4. Arutelu ja järeldused	26
Kokkuvõte	29
Kasutatud kirjandus	31
Summary	39
LISAD	41
Lisa 1. Veebikommentaatorite arusaamad populaarsetest dieetidest	41
Lisa 2. Mõistekaart ausaamadest populaarsete dieetide kontekstis.....	59
Lisa 3. Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks	60

Sissejuhatus

Noorukieas hakkavad noored ise vastutama enda toitumisharjumuste ja tervisekäitumise eest, kusjuures nende kasvavat iseseisvust on tihti seostatud omapäraste toitumisharjumustega (Gracey jt, 1996). Alates eelmisest sajandist on ülemaailmselt aina kasvanud mure toitumisharjumuste mõjust inimese, eriti laste ja noorukite tervisele (Edelsztein & Vázquez, 2021). Kui harjumused, mis on välja kujunenud noorukieas, jäävad püsima ka täiskasvanuelus, võivad nendel harjumustel olla tervisele pikaajalised mõjud (Gracey jt, 1996).

Sotsiaalmeedia populaarsus on viimastel aastatel järsult tõusnud – tänapäeval kasutavad miljonid inimesed erinevaid internetiplatvorme, et väljendada oma arvamusi, mõtteid ja kogemusi (Grant-Muller, Gal-Tzur, Minkov, Nocera, Kuflik & Shoor, 2015). Interneti- ja suhtlusvõrgustike kasutajate mitmetahuline taust (erinev rahvus, vanus, haridustase, huvid) muudab need platvormid võimsateks tööriistadeks, mis on sobilikud eri eesmärkideks (Efthymiou & Antoniou, 2012). Sotsiaalmeedia hõlbustab tervislikke toiduvalikuid tagades juurdepääsu infole tervislikust toitumisest (Mete, Shield, Murray, Bacon & Kellet 2019). Samas leidub sotsiaalmeedias väga palju infot ning inimestel võib olla raske leida usaldusväärset teavet (Grant-Muller jt, 2015). Seepärast on muutunud väga oluliseks oskus eristada omavahel andmeid, fakte ja arvamusi ning teada, kust leiab usaldusväärset informatsiooni. Toitumise teema olulisust riiklikes õppekavades on rõhutanud ka mitmed rahvusvahelised uuringud (Edelsztein & Vázquez, 2021).

Dieet on kontrollitud või piiratud toidu või joogi tarbimine mingi kindla eesmärgi nimel, näiteks kaalu langetamiseks (Biology ..., 2021). Populaarsemateks dieetideks, mis sotsiaalmeedias kajastust leiavad, on Atkinsi, Paleo, Vahemere, ketodieet ja taimetoitlus/veganlus (Freire, 2020). Töö teooriaosas pöörati tähelepanu dieetidele, mis põhinevad makrotoitainete (süsivesikute, lipiidide, valkude) vahekorra ja koguste muutmisel ning dieetidele, mis piiravad spetsiifilisi toite või toidugruppe. Kõige rohkem võis valitud foorumites leida kommentaare veganluse/taimetoitluse, madala süsivesikute hulga ja rasvarikaste dieetide kohta.

Toitumine on väga lai teema ja sellega on seotud erinevaid aspekte, seepärast keskenduti käesolevas töös makrotoitainetele, st süsivesikute, valkude ja rasvadega seotud arusaamade

uurimisele, kuna need mõisted on olulisel kohal ka riiklikes õppekavades (Gümnaasiumi riiklik ..., lisa 4, 2011; Põhikooli riiklik ..., lisa 4, 2011).

Magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada, millised toitumisalased arusaamad peegelduvad delfi.ee keskkonnas eestikeelsetes populaarseid dieete kajastavate artiklite kommentaariumites. Mõistet “arusaam” on kirjanduses defineeritud mitmeti, sealhulgas tõekspidamise, suhtumise või arvamusena (Pajares, 1992). Uurimiseks valiti sotsiaalmeedia, kuna sotsiaalmeedia andmed rikastavad ja hõlbustavad info liikumist ühiskonna erinevates osades. On tõestatud, et sotsiaalmeedia on usaldusväärne allikas nii avaliku arvamuse kui ka faktilise teabe saamiseks mitmes valdkonnas. (Grant-Muller jt, 2015) Lisaks eeldati käesolevas, et töös, et:

- 1) Sotsiaalmeedias peegelduvad inimeste toitumisalased teadmised, arusaamad ja praktikad toitumisest.
- 2) Osa nendest teadmistest ja arusaamadest on koolis õpitu tulemus.
- 3) Noored tarbivad ohtralt sotsiaalmeediat ning see kujundab (noorte) inimeste toitumisalaseid teadmisi, arusaamu ja praktikaid. Kuigi noored tarbivad rohkem ingliskeelseid allikaid, peegeldavad eestikeelsed foorumid sarnaseid uskumusi rahvusvaheliste toitumisalaste foorumitega ja uurimisobjekti mõttes oli neid lihtsam piiritleda.

Töö eesmärgist lähtudes püstitati järgnev uurimisküsimus:

- Millised on kommenteerijate arusaamad populaarsematest dieetidest (süsivesikute vaestest, valgu ja rasva rikastest, taimedel põhinevatest) eestikeelsetes delfi.ee foorumites?

Magistritöö koosneb neljast osast: esimeses osas antakse ülevaade toitumise ja dieetidega seotud teadus-ja õppekirjandusest. Töö teises osas tutvustatakse magistritöö metoodikat, kolmandas osas tuuakse välja töö tulemused ning neljandas osas järeldused.

Tänuõnad

Töö autor tänab oma juhendajat Katrin Vainot, kes oli väga suureks abiks töö koostamisel ning alati aitas nõu ja jõuga. Lisaks tänab töö autor oma kaaslõpetajat Minna Presmanni, kes oli abiks andmete kodeerimisel. Samuti tänab töö autor Getriin Orgusaart, Merlin Sippulit ja kõiki neid, kes olid töö valmimise ajal igati abiks ja toeks.

1. Teoreetiline taust

Tavaliselt kujunevad lastel ja noorukitel erinevad arusaamad söömisharjumustest ning toidu toiteväärtusest läbi erinevate meediaväljaannete, sotsiaalste suhete ning enda arvamuse juba enne kooli, mis võib viia arusaamadeni toitumisest, mis ei ole teaduslikult tõestatud (Edelsztein & Vázquez, 2021). Mete jt (2019) on leidnud, et teadmised toitumisest ei mõjuta ainult toiduvalikut ja tarbimist, vaid ka seda, kuidas inividid tajuvad ja defineerivad tervislikku toitumist. Ka toovad nad välja, et paljud erinevad põhjused võivad mõjutada isiku arvamust sellest, millised tegurid defineerivad tervislikke toitumisvalikuid, milleks võivad olla populaarsed dieedi trendid, tervist edendavaid kampaaniaid, sotsiaalmeedia, perekond, sõbrad, nõu tervishoiuekspertidelt ning üldised teadmised toitumisest (Mete jt, 2019). Toitumise teema käsitlemine koolis peaks pakkuma lastele ja noorukitele õpikogemusi, mis julgustaksid neid toituma tervislikult, ka peaks tõstma hariduse tulemuslikkust toitumisealase teadlikkuse osas (Edelsztein & Vázquez, 2021).

Paljudes kogukondades on koolid peamisteks kohtadeks, kus lapsed ja teismelised saavad õppida tervisliku toitumise kohta (Maher, Supski, Wright, Leahy, Lindsay & Tanner, 2019). Õpilased, kes on osalenud koolis toidu ja toitumisega seotud tegevustes saavad samuti mõjutada teisi, eriti oma perekonda ning on tõestatud, et toitumisealasel haridusel on positiivsed mõjud laste mikrotoitainete tasemele ja see on kaasa aidanud ka rasvumise ennetamisele. (Edelsztein & Vázquez, 2021)

1.1 Toitumisest üldhariduskoolide riiklikes õppekavades

Käesolev teema on vajalik, kuna vastavalt põhikooli riiklikule õppekavale (PRÕK, lisa 4, 2011) on loodusainete valdkonnas toodud välja õpitulemustes valkude, rasvade, süsivesikute, vitamiinide, mineraalainete ja vee ülesannete ning nende üle- või alatarbimisega kaasnevate probleemide selgitamine inimorganismis. Samuti on toodud välja ka tervisliku toitumise põhimõtete järgimine. Lisaks on tervisliku toitumise teemat käsitletud ka põhikoolis sotsiaalteaduste valdkonnas inimeseõpetuse ainekavas (PRÕK, lisa 5, 2011). Gümnaasiumi riiklikus õppekavas (GRÕK, lisa 4, 2011), on bioloogia ainekavas käsitletud “Organismide koostist” ning selle õppesisus on toodud välja “Biomolekulide üldine ehitus ja ülesanded. Organismides esinevate peamiste biomolekulide – süsivesikute, lipiidide, valkude

ja nukleiinhapete – ehituslikud ning talitluslikud seosed. Vee, mineraalainete ja biomolekulide osa tervislikus toitumises” (GRÕK, 2011). Kui antud teemade õppimisel ei pöörata piisavalt tähelepanu võimalike väärarusaamade kummutamisele või ennetamisele, siis kanduvad need edasi täiskasvanuella ning mõjutavad sotsiaalmeedia kaudu nii enese kui ka teiste inimeste tervisekäitumist

1.2. Süsivesikud

Sahhariidid ehk süsivesikud on oluliseks osaks inimese igapäevamenüüs, kuna need on lisaks veele kõige tavalisemad toidu komponendid (BeMiller, 2007). Lisaks on süsivesikud organismidele põhiline energiaallikas: toidu ja joogiga saadavast energiast peaksid süsivesikud moodustama 50–60%, mis on enam kui pool organismi päevasest energiavajadusest (Levin, 2015; Tervise Arengu ..., 2015). 1 g süsivesikute lõhustumisel vabaneb energiat 4 kcal (Tervise Arengu ..., 2015). Samuti kuuluvad süsivesikud meie kudede, rakkude, kõhrede, luude ja hormoonide koostisesse ning on vere punaliblede oluline koostisosa, määrates ära inimese veregrupi (Levin, 2015; Loodusained II ..., 2022). Sahhariidid on organismidele ka oluliseks varuaineks, talletudes tärklisena taimedes, glükogeenina aga loomsete organismide maksas ja lihastes (BeMiller, 2007; Loodusained II ..., 2022).

Süsivesikud jagatakse vastavalt oma molekuli struktuurile liht- ja liitsüsivesikuteks (Soots, 2013). Liitsüsivesikute alla kuuluvad monosahhariidid ehk monoosid, mis hüdroolüüsil ei lõhustu enam väiksemateks suhkru molekulideks (BeMiller, 2007). Tuntuim monosahhariid on glükoos ehk viinamarjasuhkur, mis on üks olulisemaid aineid organismile – glükoos on vajalik glükolüüsiks ja järgnevas anaeroobseks või aeroobseks hingamiseks (Bittencourt, 20189. Glükoos vastutab energia tootmise eest, mis on vajalik edukaks kasvuks ning paljunemiseks (Galant, Kaufman & Wilson, 2015). Et tagada organismi efektiivne toimimine, sealhulgas kõigi organite, eriti aju normaalne talitus, on väga oluline säilitada vere stabiilne glükoositase (Soots, 2013).

Glükoosi leidub looduslikult väga palju viinamarjades, kuid ka puu- ja juurviljades, mees ning marjades (Tervise Arengu ..., 2015). Mõned toiduained, näiteks datlid, on väga glükoosirikkad ning nende tarbimisel imenduvad lihtsuhkrud kiiresti verre, mis suurendavad

veresuhkru sisaldust ja põhjustavad suure koguse insuliini väljutamist kõhunäärdest (Soots, 2013; Teesalu, 2017). Kui insuliini eritub liiga palju, siis transporditakse rakkudesse liialt glükoosi ja veresuhkru tase langeb juba mõni tund peale sööki normaalsest madalamale. Selle tagajärjel tekib organismis glükoosinappus, mis põhjustab näljatunnet. Veresuhkru liiga sagedane kõikumine kurnab kõhunääret ja võib tekitada kehakaalu tõusu, kuna insuliini ülesandeks on soodustada glükoosis sisalduva energia muundamist rasvaks ning selle talletamist rasvkoes. (Teesalu, 2017)

Liitsüivesikud koosnevad paljudest omavahel keemiliste sidemetega seotud liitsüivesikutest. Liitsüivesikute alla kuuluvad oligosahhariidid (näiteks sahharoos, laktoos) ja polüsahhariidid ehk polüoosid (Soots, 2013; Loodusained II ..., 2022). Tuntuimad polüsahhariidid on tärklis, mida leidub taimedes, ning glükogeen, mida esineb loomsetes organismides (Loodusained II ..., 2022). Polüsahhariidid on keerulisema struktuuriga kui monosahhariidid, mistõttu on organismil neid raskem lõhustada ja need imenduvad aeglasemalt: seetõttu eraldub suhkur vereringesse järk-järgult, mis tähendab väiksema koguse insuliini vabastamist kõhunäärdest ning stabiilsemat veresuhkru taset (Soots, 2013; Teesalu, 2017).

Polüsahhariidide hulka kuuluvad ka kiudained, mille keemilisi sidemeid inimese seedeensüümid ei suuda lahustada ning mille tõttu seeditakse neid soolestikus aeglasemalt (Soots, 2013; Teesalu, 2017). Kiudained kergendavad seedimist ning aitavad hoida veresuhkru taset stabiilsena. Samuti on enamik mitteimenduvatest süsivesikutest toiduks soolestikus elavatele bakteritele. Kiudaineid on taimset päritolu ning neid leidub näiteks tera-, kaun- ja aedviljades. Kiudaineid tarvitades tuleb aga tähele panna, et liigsel tarvitamisel võib organismil tekkida puudus vajalikest mineraalidest, kuna kiudained seovad mineraale ja takistavad nende imendumist. (Teesalu, 2017)

Peale süsivesikute, mis on toidus juba looduslikult olemas, lisatakse toidule valmistamise või töötlemise käigus juurde ka kunstlikult (eriti küpsetistesse, maiustesse ja karastusjookidesse) (Tervise Arengu ..., 2015). Need mõjutavad ka seda, kui palju energiat inimene päevas tarbib. Inimese päevane soovituslik energiakogus on keskel läbi 2000 kcal, millest süsivesikud peaksid moodustama 250–300 g (50–60%), millest lisatud suhkrud võiksid moodustada kuni 50 g (10%), soovituslikult aga alla 25 g (5%) (Healthy ..., 2020). Suure suhkrusisaldusega toidud on energiarikkad, kuid vähese mineraali- ja vitamiinisaldusega ning tihti ka rasvarikkad (Tervise Arengu ..., 2015). Selliste suhkrurikaste toitide söömine

pole aga vajalik, kui toituda tasakaalustatult ning mitmekesiselt, kuna organism saab oma normaalseks toimimiseks vajaliku glükoosikoguse toidust kätte (Ibid.).

Tihti väidetakse, et süsivesikute tarbimine tõstab kehakaalu, mille tõttu hakatakse piirama ka inimesele kasulikke polüsahhariidirikkaid toiduaineid, näiteks kartulit, riisi ja makarone (Tervise Arengu ..., 2015). Süsivesikute liigne piiramine aga võib viia organismi glükoosivaegusesse, mis võib halvimal juhul esile kutsuda hüpoglükeemia ehk veresuhkru eluohtliku langemise alla normi, mille tagajärjeks võib olla koomasse langemine (Levin, 2015). Lisaks hakkab organism pikemal süsivesikute puudumisel glükoosi sünteesima lipiididest, mis muudab organismi happe-leelise tasakaalu ja alandab organismi kaitset erinevate keskkonnategurite vastu (Tervise Arengu ..., 2015; Loodusained II ..., 2022).

1.3. Valgud

Organismile on valgud ehituslikult ja talituslikult väga tähtsad – valgud osalevad kudede loomisel, erinevate ühendite transpordil ning on oluliseks osaks organismi füsioloogilistes protsessides (Loodusained II ..., 2022; McGuire, 2018). Lisaks on valkudel tähtis osa mõnede hormoonide ja enamike ensüümide koostises, sealhulgas antikehade tootmisel, et tagada toimiv ning terve immuunsüsteem ja kõigele lisaks anda organismile energiat – toidu ja joogiga saadavast energiast peaksid valgud moodustama 10-20% (Tervise Arengu..., 2015). Sarnaselt süsivesikutega vabaneb 1 g valkude lõhustumisel energiat 4 kcal (McGuire, 2018).

Valgud koosnevad erinevatest aminohapetest. Inimese keha vajab normaalseks toimimiseks 20 aminohapet ning neid jagatakse asendatavateks ja asendamatuteks aminohapeteks (McGuire, 2018; Tervise Arengu..., 2015). Asendatavaid aminohappeid suudab organism ise sünteesida, kuid asendamatuid aminohappeid saadakse ainult toidust (Eesti ..., 2017). Inimesel on asendatavateks aminohapeteks asparagiin,alaniin, arginiin, glütsiin, glutamiin, glutaamhape, seriin, tsüsteiin, türosiin ja proliin (Tervise Arengu..., 2015). Histidiin, trüptofaan, isoleutsiin, metioniin, valiin, treoniin, leutsiin ning fenüülalaniin on aga inimesele asendamatuteks aminohapeteks ja neid saab ainult toidus, kusjuures nende kogus ning kombinatsioon on toitudes erinev – taimedest on valgurikkad kaunviljad, teraviljad, seemned ja pähklid (Eesti ..., 2017). Loomsed valguallikad on näiteks liha, kala, munad ja

piimatooted (Tervise Arengu..., 2017). Aminohappeid on rohkem loomset päritolu valkudes ning organism omastab neid paremini kui taimseid valke, kuid paljud loomset päritolu valguallikad on liiga rasvarikkad (Tervise Arengu..., 2015; Eesti ..., 2017).

Nagu süsivesikuid, tuleb ka valke tarbida mõistlikult – valkude vähene tarbimine toob endaga kaasa muutused juustes ja nahas ning põhjustab lihasnõrkust ja turseid, kuid valkude liigtarbimine koormab maksa ning neere, võib põhjustada podagrat ja suurendada ohtu erinevate allergiate tekkeks (Tervise Arengu ..., 2015).

1.4. Lipiidid

Lipiidid on vees lahustumatud, erinevate biokeemiliste omadustega ained, mis täidavad energeetilisi ülesandeid ainevahetusprotsessides. Lipiidid hoiavad tervena rakkude membraane ja veresooni, kannavad edasi närviimpulsse ja osalevad eluks vajaminevate hormoonide tootmises. Samuti sisaldavad need vajalikke rasvhappeid, mis on vajalikud rakkude, kudede ja elundite kasvuks ning kogu keha tervise jaoks. (Bittencourt, 2018)

Lipiide jagatakse lihtlipiidideks, liitlipiidideks ja tsüklilisteks lipiidideks (Tervise Arengu ..., 2015). Kuna kõik lipiidid sisaldavad rasvhappeid, siis sõltuvad rasvainete omadused just rasvhapetest. Lihtlipiidid on keemiliselt ehituselt rasvhapete ja propaantriooli ehk glütserooli (varasema nimetusega – glütseriin) estrid. (Poikalainen jt 2017) Lihtlipiidid koosnevad kolmest rasvhappe- ja glütseroolijäägist ja nende kohta kasutatakse ka terminit “rasvad”. (Tervise Arengu ..., 2015)

Rasvad peaksid moodustama päevasest toidu ja joogiga saadavast energiast u 25–35%, kusjuures on energeetiline väärtus lipiididel suurem kui valkudel ja süsivesikutel – 1 g rasvade lõhustumisel vabaneb energiat 9 kcal (Tervise Arengu ..., 2015). Keha saab rasva tagavara talletada mitmetes kudedes ja nahakihtide all edaspidiseks energia kasutamiseks (Bittencourt, 2018).

Rasvu jaotatakse päritolu järgi loomseteks ja taimseteks rasvadeks. Taimsed rasvad on toatemperatuuril vedelas olekus, kuna need sisaldavad palju küllastumata rasvhappeid ning mille tõttu nimetatakse neid ka õlideks (Poikalainen jt, 2017). Loomsed rasvad aga

sisaldavad palju küllastunud rasvhappeid, mille tõttu on need toatemperatuuril tahkes olekus (Tervise Arengu ..., 2015). Küllastumata rasvhapped omavad aga erilist tähtsust tervisliku toitumise aspektist (Poikalainen jt, 2017).

Lipiidid on kehas tähtsad nii ehituslikult kui talituslikult – nad annavad energiat erinevate protsesside jaoks nagu lihaste töö, hingamine, kudede säilitamine ja kasv. Samuti aitavad nad hoida kehasoojust ning osalevad organismi ainevahetuses ja rasvlahustuvate vitamiinide (D, E, A, K) transpordis läbi seedekulgla seinte verre. Lisaks nad on vajalikud kaltsiumi imendumiseks luudesse ja kudedesse. (Bittencourt, 2018)

Kui rasvu on organismis vähe, langeb keha vastupanuvõime väliskeskkonna mõjudele ning pidurduda võib terve organismi areng, samas on aga rasvad jällegi väga energiarikkad ning kui tarbida liigselt rasvarikkaid toite võib saada üleliigset energiat, mis talletub liigse rasvana rasvkoes. Tagajärjeks on rasvumine või ülekaal. (Tervise Arengu, 2015)

1.5. Tasakaalustatud toitumine, spetsiaalsed dieedid ja toitumisega seotud arusaamad

Ühiskondlik surve, mis puudutab kehapilti, soov omada saledat keha ja hirm kaalust juurde võtta, on tänapäeva ühiskonnas loonud pinna müütide ja väärarusaamade levikuks, mis on seotud kaalulangetavate toitude, imedieedite ja toidulisanditega, mis lubavad kaalu langetamisel maagilisi tulemusi (Navarro & Perez-Llamas, 2013). Need arusaamad pole aga alati teaduspõhised ja võivad tarbijaid ekslikult suunata järgima kahjulikke trende, mis on seotud toitumise ja dieetidega ning võivad olla tarbijatele isegi ohtlikud (Bari, Charnetski, Davis, Gartly, Herold, Hornungi, 2019). Hoolimata sellest, et toidu tarbimine on kõigi jaoks igapäevane tegevus, pole paljud toitumisega seotud põhitõed teada laiemale üldsusele ning valeinfo on kerge levima (Sağlam & Gümüş, 2019). Toitumisega seotud väärarusaamu on oluline teadvustada selleks, suurendada võimet teha teadlikke ja tervislikke valikuid ning aidata neil hoiduda võimalikest kahjulikest toidutrendidest (Bari jt, 2019).

1.5.1 Populaarsed dieedid

Populaarseid dieete võib defineerida kui dieete, mis on tekitanud avalikkuses suurt huvi, kuna nendest loodetakse abi erinevate terviseprobleemide lahendamisel – eelkõige kehakaalu langetamiseks, kuid mille toime pole alati teaduslikult tõestatud ega pruugi seega kuuluda tervishoiuekspertide poolt tunnustatud dieetide hulka (viimaseid on ingl. nimetatud ka “fad diet”) või järgitakse dieeti eetilistel või elustiilist ajendatud põhjustel (Hart, 2018; Karlsen, 2018). Populaarseteks dieetideks on näiteks Paleo dieet, Vahemere dieet ja taimne (WFPB) (ingl. k *Whole Food Plant-Based*) dieet (Karlsen, 2018). Paleo dieedi põhimõtteks on süüa, nagu inimeste kauged eellased, st süüa valgurikast toitu, kuid vältida piimatooteid, tärklikerikkaid ja ületöödeldud toite (Cordain, 2011). Vahemere dieet on aga vastupidiselt Paleo dieedile süsivesikuterikas, kuna põhineb peamiselt taimedel ning mille peamiseks rasvade allikaks on oliiviõli (Yannakoulia, Kontogianni, Scarmeas, 2015). Populaarne on ka ketogeeniline dieet ehk ketodieet ja Atkinsi dieet, mida on algselt kasutatud meditsiinis lastel ravile allumatu epilepsia raviks (Kossoff, Turner, Bluml, Pyzik, Vining, 2007; Gemmill, Rivero-Mendoza, Dahl, 2020). Mõlemad dieedid on rasvarikkad ja praktiliselt süsivesikute vabad, kuid ketogeenise dieedi puhul on ka valkude tarbimine piiratud (Kossoff jt, 2007; Gemmill, 2020). Atkinsi dieedis valkude ja kalorite tarbimist ei piirata ning selle teeb ka atraktiivseks asjaolu, et inimene võib süüa kõike mida tahab, v.a süsivesikuid, mis on keelatud (Kossoff jt, 2007; Navarro & Perez-Llamas, 2013; Gemmill jt, 2020).

Madala süsivesikute sisaldusega dieetide nagu Atkinsi ja ketodieet pooldajad väidavad, et need dieedid suudavad ravida ja ennetada ka teatud haiguslike seisundeid, näiteks diabeeti, seedimise ja südame probleeme ning et dieedi tulemusel paraneb üldine tervis ja elujõud. (Jauho, Pääkkönen, Isotalo, Pöyry, Laaksonen, 2021). Mõnede populaarsete dieetide kasuks võib tuua asjaolu, et hiljutised leiud kohortuuringutest näitavad, et pigem taimedele baseeruvaid dieete või Vahemere-tüüpi dieete seostatakse parema toitumise kvaliteediga, madalama rasvumise ja vähenenud suremusega (Karlsen, 2018). Lisaks toob Karlsen (2018) välja, et juhul, kui need on kestnud rohkem kui 6 kuud, on vegan dieedid on kasulikud kehakaalu vähendamisel. Samuti on need parandanud glükoolüüsi toimumist ja vähendanud 2-tüüpi diabeedi puhul ravimite kasutamist, kui need on läbi viidud rohkem kui 18 kuu jooksul ning lisaks on mõjunud need hästi südame-veresoonkonnale (Ibid.).

Negatiivse poole pealt on Paleo dieedi puhul eksperimentaaluuringute käigus tuvastatud, et dieet annab ebapiisaval hulgal joodi ja kaltsiumi, samal ajal on kindlaks tehtud, et WFPB/

vegan dieedi puhul jääb vajaka vitamiinidest B12 ja D juhul, kui ei tarvitata lisaaineid, kuna loomset toitu tarvitatakse vähe või üldse mitte (Karlsen, 2018). Lisaks on Navarro & Perez-Llamas (2013) toonud välja, et kui toitained ei satu organismi kindlates kogustes, siis on ainevahetuslikult raske, mõnikord isegi võimatu saada nendest energiat, mis tähendab et kui neid ei kasutata, siis need kogutakse varuks ainult ühte moodi, kuidas meie organism saab ja oskab seda teha, s.o triglütseriidide kujul, salvestades rasva rasvkudedesse. Nimetatud teadlased on toonud välja, et kui glükolüüs on häiritud, siis on võimatu kasutada rasvahappeid energiaallikatena ning seetõttu need akumuleeruvad – selline olukord võib tekkida kui süsivesikute hulka on vähendatud ning lipiidide oma tõstetud (nt madala süsivesikute hulga dieetide puhul). Sellised asjaolud võivad märkida ka pidevat tõusu südame-veresoonkonna haiguste tekkel (Ibid.).

Tervise alal tegutsevad eksperdid, kes soovivad valgurikkaid dieete (nt Atkinsi dieet) väidavad, et inimesed, kes kasutavad sellist tüüpi dieeti võivad tarbida rohkem energiat ja ikkagi kaotada kaalu, kuid ei ole teadusliku tõestust, mis kinnitaks, et sellel dieedil on ainevahetuslikud eelised võrreldes tavapäraste kaalu langetavate ja luude tervist hoidvate dieetidega (Da Silva jt, 2014). Da Silva jt (2014) uuringust selgub, et valgurikas dieet edendab olulisi muutusi reieluus ja kontsetratsiooni muutusi hormoonides, mis on seotud selle koe moodustamise ja hoidmisega. Eelpool nimetatud teadlased toovad välja, et täiskasvanud naistel, eriti neil, kes on menopausi eelses või sellele järgnevas eas võib sellist tüüpi dieedi kasutamisel suurenenud risk kujuneda osteopeenia ning osteoporoosi tekkeks (Ibid).

Ülekaalu ja rasvumise drastiline tõus rahvastikus on seostatud ebatervislike dieetide kasvuga ja vähese füüsilise aktiivsusega, mis omakorda suurendab mittenakkuslike haiguste esinemise sagedust (Verbanac, Males, Barišic, 2019). Dieet on üheks võtmeteguriks tervise määramisel, kuid pole mitte ühtegi “seda parimat” ja on raske öelda, milline on parim dieet meist igäühele (Freire, 2020).

2. Metoodika

Käesoleva töö eesmärgiks oli välja selgitada, millised toitumisalased arusaamad peegelduvad delfi.ee keskkonnas eestikeelsetes populaarseid dieete kajastavate artiklite kommentaariumites.

Töö autor tutvus esmalt toitumisega seotud kirjandusega ning seejärel otsis infot erinevatest veebifoorumitest toitumisega seotud teemadel. Seejärel toimus andmete analüüs, kasutades selleks kvalitatiivset sisuanalüüsi.

2.1 Andmekogumismeetodid ja valim

Töö eesmärgi saavutamiseks tutvus töö autor esmalt interneti keskkonnas delfi.ee foorumites teemadega, mis käsitlesid toitumist. Internetifoorum ehk jututuba on keskkond veebis, kuhu inimesed saavad üheaegselt jätta sõnumeid või arutleda konkreetsetel teemadel (Cambridge ..., 2022). Töö autor valis delfi foorumid seetõttu, kuna seal käsitleti dieetidega seotud teemasid eestikeelsetest foorumitest kõige rohkem. Tegemist on sihipärase valimiga – autor valis 105 toitumisega seotud artikli kohta tehtud kommentaari, milles peegeldus enim erinevaid dieete ja toitumist puudutavaid arusaamu. Autor toob ka välja, et enamik kirjutistest olid tasulised ja seetõttu tavalugejale lukus, kuid sellegipoolest leidis seal kommentaare inimestelt, kes polnud artiklit lugenud. Samuti toob autor välja, et mitmeid kirjutisi kommenteerisid ühed ja samad isikud. Magistritöös kasutatavad kommentaarid on anonüümsed. Andmeid koguti kahes vahemikus, esmalt koguti andmeid vahemikus dets–jaan. 2020/21 ning apr.–mai 2022. Seejärel koondati andmed tabelisse ning viidi läbi kvalitatiivne sisuanalüüs.

2.3 Andmeanalüüs

Magistritöö andmete analüüsiks kasutati kvalitatiivset analüüsi meetodit. Andmete sisuanalüüsil kasutati induktiivset lähenemist – otsiti sarnase sisuga kommentaare ning nende põhjal tehti üldistused, kuna sooviti vaadelda kommentaaride sisu tervikuna. Kommentaaride analüüsimisel otsiti sarnase sisuga kommentaare, mis ühendati koodideks, sarnastest koodidest moodustati omakorda alamkategoriad. Alamkategoriad koondati vastavate kategooriate alla, mille nimetamisel lähtuti peamiselt töö teoreetilises osas välja toodud populaarsematest dieetidest, kuid lisati ka kategooriad, mis tuletati otseselt andmetest.

Moodustati kategooriad, mis käsitlesid taimetoitlust/veganlust, suhtumist süsivesikuid puudutavatesse dieetidesse, suhtumist rasvadesse ja valkudesse ning üldist suhtumist dieetidesse. Algul kasutati andmete analüüsimiseks avatud kodeerimist, hiljem telgkodeerimist – tekstist leiti tähendusüksused, moodustati koodid, seejärel koodid grupeeriti ja moodustati kategooriad. Hiljem hakati kategooriatele lisama alakategooriaid (Laherand, 2008). Näide: *Veganlus on väga ebaeetiline ja rõveda kõlaga sõna. Inimene on omnivoor, kes peaks sööma seda, mida parasjagu saada on.* (Personaaltreener ..., 2021). Tähendusüksused olid veganlus on ebaeetiline, omnivoor. Koodid: veganlus pole eetiline inimene on segatoiduline. Esimese koodi paigutasin alakategooriasse *Eetilisus* ja kategooriasse *Taimedel baseeruv toitumine*. Koodi *inimene on segatoiduline* paigutasin alakategooriasse *Teostavus* ja kategooriasse *Taimedel baseeruv toitumine*.

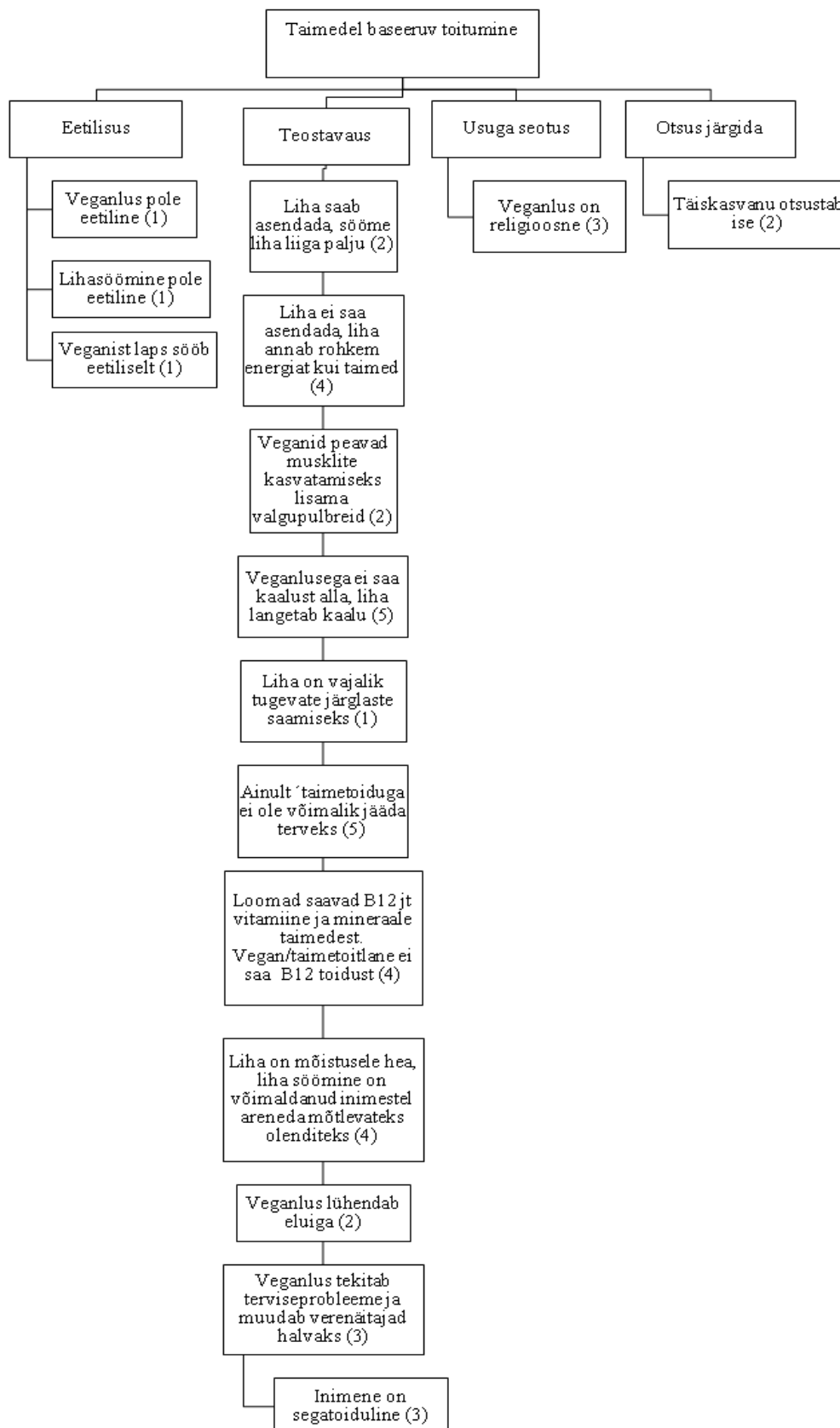
Andmed kodeeriti ja kategoriseeriti ning nendest moodustati tabel (Lisa 1). Moodustatud tabel saadeti koodide ja kategooriate valideerimiseks nn kriitilisele sõbrale, kes andis omapoolseid soovitusi koodide moodustamise ja kategoriseerimise kohta.

3. Tulemused

Töö eesmärgiks oli välja selgitada, millised on populaarsete dieetide ja toitumisega seotud arusaamad, mis eestikeelsetes delfi.ee foorumites levivad. Veebikommentaatorite poolt välja toodud mõtted liigitati 13 alamkategooriasse ning need omakorda 6 põhikategooriasse.

3.1 Taimedel baseeruv toitumine

Esimese teemana on välja toodud *Taimedel baseeruv toitumine*, mis sisaldab arusaamu taimetoitluse/veganluse kohta (Vt **Joonis 1.**)

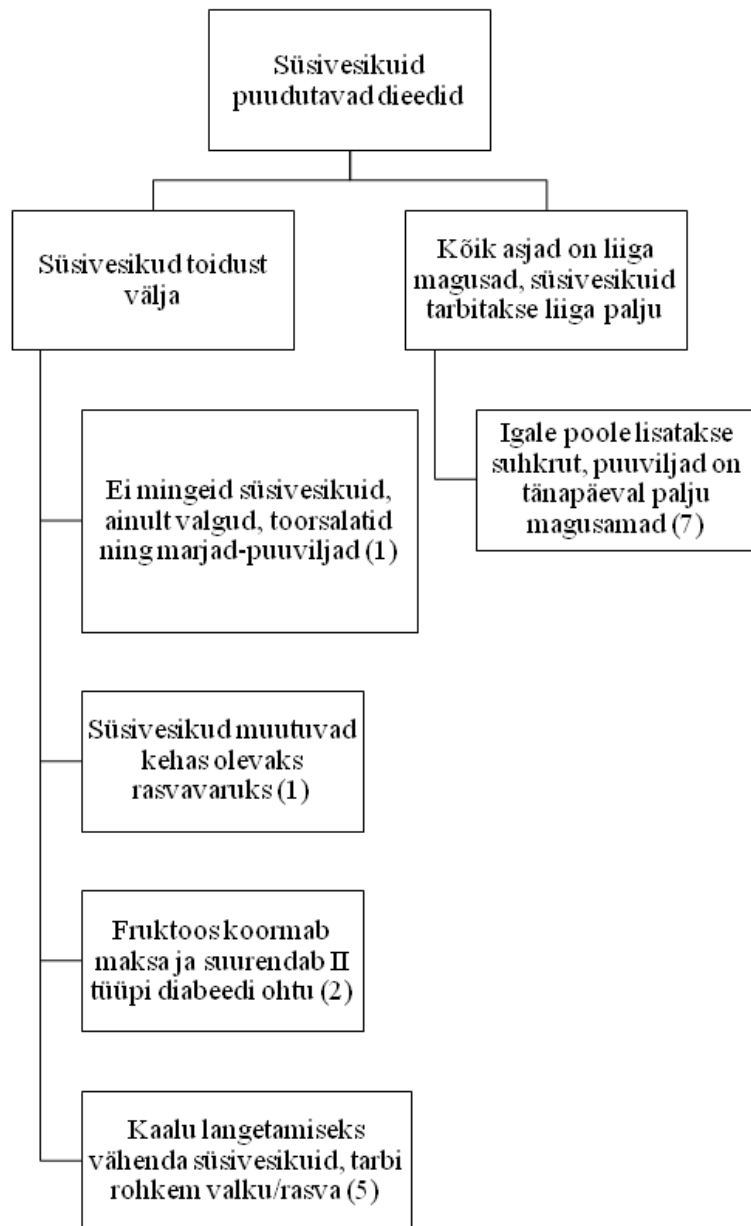


Joonis 1. Taimedel baseeruv toitumine. (Sama koodi alla kuuluvate lausungite arv antud sulgudes)

Taimedel baseeruv toitumine. Antud teemaga seoses toodi peamiste aspektidena välja teostatavus, eetilisus ning arvati, et taimetoitluse puhul on tegemist peaaegu, et religioosse nähtusega. Arvamust avaldati nii taimetoidu poolt kui vastu. Üks inimene, kes pooldas taimetoitlust, põhjendas oma valikut asendada liha selliste sõnadega (Personaaltreener ..., 2021): *aga pisut mõtle kust loomad kelle luha [liha] sa sööd selle B12vitamiini saavad ...Ja üldse kust saavad lihasse mida sa sööd mineraalid, vitamiinid... need tulevad taimedest mida rohusööjad loomad söövad...Seega miks süüa lha [liha] kui saad need vitamiinid ja [m]ineraalid otse taimedelt kätte.* Kommentaaride hulgas oli ka vastuväiteid. Arvati, et ainult taimetoiduga ei ole võimalik jääda terveks ega langetada kaalu. Üks inimene põhjendas oma arvamust nii (Söö..., 2022): *Ainult taimepõhise [taimepõhise] sodiga ei ole võimalik ei kaalu langetada ega ka tervena pysida [püsida].* Lisaks arvati, et veganlus tekitab terviseprobleeme, lühendab eluiga ning mõjub viljakusele halvasti. Samuti toodi välja, et liha söömine on võimaldanud areneda inimestel mõtlevateks olenditeks ning vegan/taimetoitlane ei saa taimsest toidust vitamiin B12 kätte. Kommenteerijate hulgas oli ka neid, kes arvasid, et peab sööma nii taimset kui loomset toitu. Üks nendest selgitas (Personaaltreener ..., 2021): *kuulasin saadet, kus räägiti toitumisuuringust, milles selgus, et loomses toidus on mitmeidkümneid vajalikke aineid, mida taimses pole ning vice versa. St. tuleb süüa nii taimset-kui loomset.* Toodi ka välja, et veganlus on seotud usuga ning ei puuduta tervislikku toitumist. Kommenteerijad tõid taimetoitluse puhul välja ka eetilise. Mõne kirjutaja arvates on tegemist eetilise toitumisega. Üks inimene väitis: *liha ei tohiks tegelikult üldse süüa, see on ebatervislik ja ebaetiline* (Kui tahad ..., 2022). Teine arvas aga vastupidiselt, et inimene on omnivoor ning taimedele baseeruv toitumine, täpsemalt veganlus, on ebaetiline: *Veganlus on väga ebaetiline ja rõveda kõlaga sõna. Inimene on omnivoor, kes peaks sööma seda, mida parasjagu saada on* (Personaaltreener ..., 2021). Toodi ka välja, et taimedel baseeruv toitumine on igäihe enda valik, kuid seda ei tohiks lastele peale suruda.

3. 2 Süsivesikuid puudutavad dieedid

Teise teemana on välja toodud *Süsivesikuid puudutavad dieedid*, mis sisaldab arusaamu süsivesikute tarbimise kohta (Vt **Joonis 2.**)

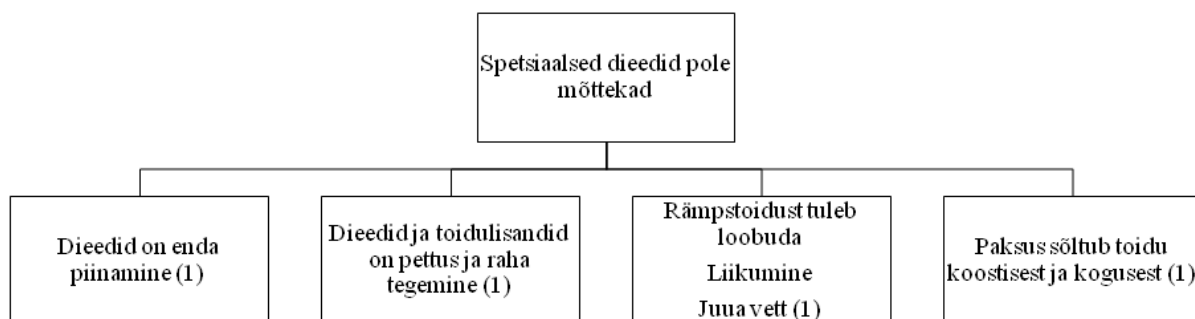


Joonis 2. Süsivesikuid puudutavad dieedid. (Sama koodi alla kuuluvate lausungite arv antud sulgudes)

Süsivesikuid puudutavad dieedid. Enamik kommenteerijaid leidsid, et süsivesikud on peamiseks ülekaalu ning rasvumise põhjustajaks ning nende minimeerimine aitab kaalu langetada (Vt Joonis 2). Artiklis “Söö nagu staar: Rebel Wilson kaotas 35 kilo! Millised muudatused ta oma menüüs tegi?” tõi üks kommenteerija välja, et ta suutis alla võtta Paleo dieedile sarnaneva dieediga, kus on ülekaal rasvade ja valkude tarbimisel ning süsivesikute minimeerimisel *Isiklikult võtsin just maha 3 kilo kaheksa päeva jooksul - paleodeedile [paleo dieedile] sarnaneva dieediga - sj mitte mingeid koguse- ja aja piiranguid, mitte kordagi näljatunnet [näljatunnet] - sest süüa tuleb alati, kui nälg tekib, oluline rohke rasva tarbimine ja süsivesikute absoluutne minimeerimine, ka gluteenile täielik ei* (Söö nagu ..., 2022). Eraldi mainiti ka veel fruktoosi, mis arvatakse olevat maksale koormav ning suurendavat II tüüpi diabeedi teket. Seitse inimest aga arvas, et toiduaineid magustatakse massiivselt ning puuviljad on tänapäeval tänu sordiaretusele palju magusamad kui minevikus, mistõttu tarbitakse süsivesikuid liiga palju.

3.3 Spetsiaalsed dieedid pole mõttekad

Kolmanda teemana on välja toodud *Spetsiaalsed dieedid pole mõttekad*, mis sisaldab arusaamu spetsiaalsete dieetide kohta (Vt **Joonis 3.**)

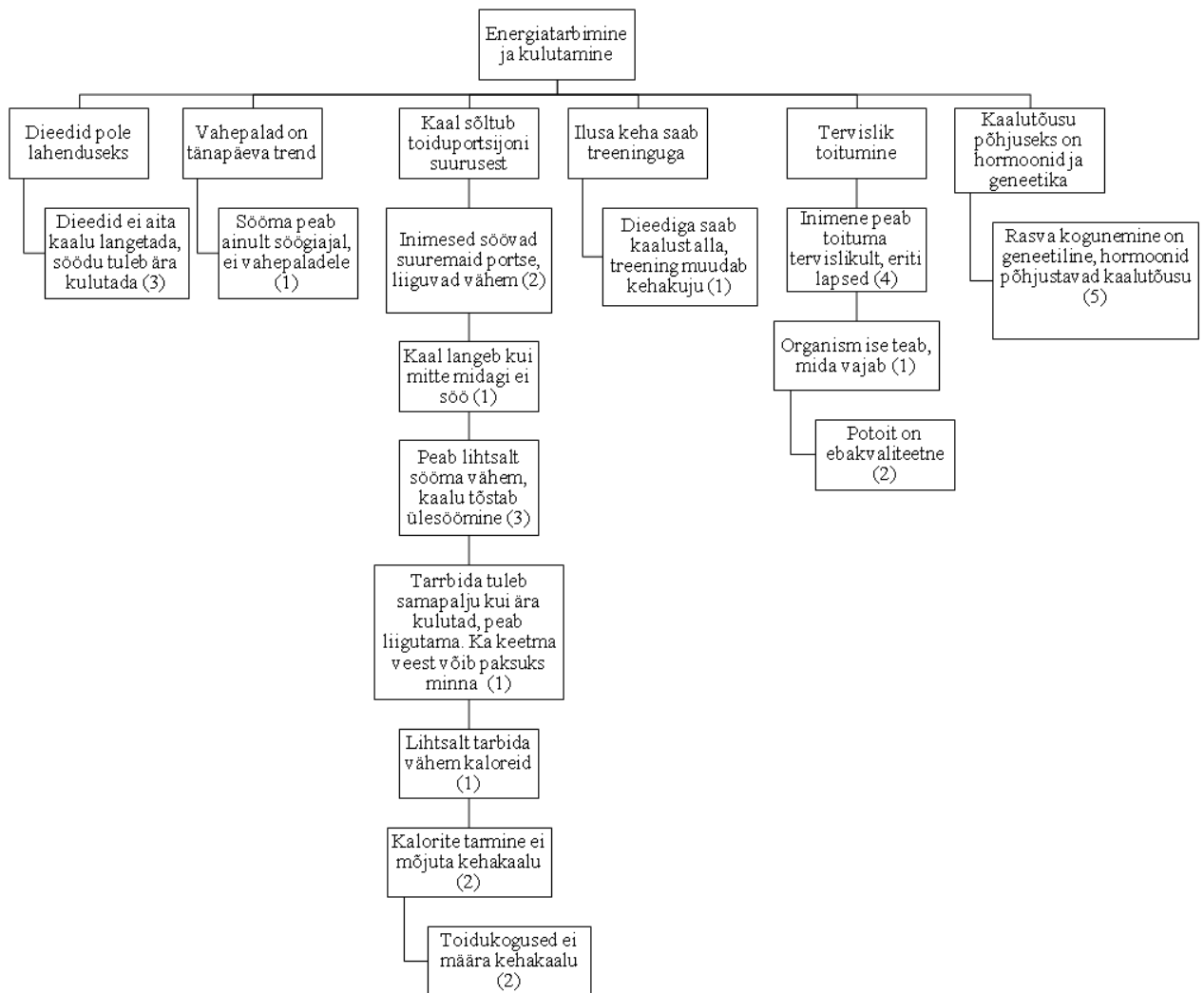


Joonis 3. Spetsiaalsed dieedid pole mõttekad. (Sama koodi alla kuuluvate lausungite arv antud sulgudes)

Spetsiaalsed dieedid pole mõttekad. Enamik kommentaaridest, mis puudutasid dieete ei pooldanud dieedi pidamist ning ei pidanud neid lahenduseks kaalulangetamisel. Toodi välja, et dieedid ja erinevad toidulisandid on pettus ja nendega soovitakse ainult raha saada: *Kõik need StockholmDiet ja vaarikaketooid ja ananassitabletid on pettus. Reklaamides on kirjas, et millal "soodusaeg" kohe-kohe läbi saab ning veebileht on täis kui palju igasugused valepiltidega mairid ja milled ja muud mudrikud alla võtsid ja siis on seal veel foorum kus kirjutavad kõik "huvilised" et kust seda kaupa saab* (Terviseuudised ..., 2022). Samuti arvas üks inimene, et dieedid on ainult enda piinamine. Üks kommenteerija arvas aga, et peab ennast rohkem liigutama ning tervislikumalt sööma – *BS.[PS] Dieedile minek pole kunagi hea mõte. Jäta rämpstoid välja, joo rohkem vett ja liiguta ennast. Elustiil on probleemiks ja ajutised dieedid ei lahenda seda....* (Nüüd ..., 2021). Kaks inimest tõid välja, et ülekaalu põhjustab ebanormaalne toidu koostis ning liiga suurte koguste söömine.

3.4 Energiatarbimine ja kulutamine

Neljanda teemana on välja toodud *Energiatarbimine ja kulutamine*, mis sisaldab arusaamu energia tarbimise ja kulutamise kohta (Vt **Joonis 4.**)



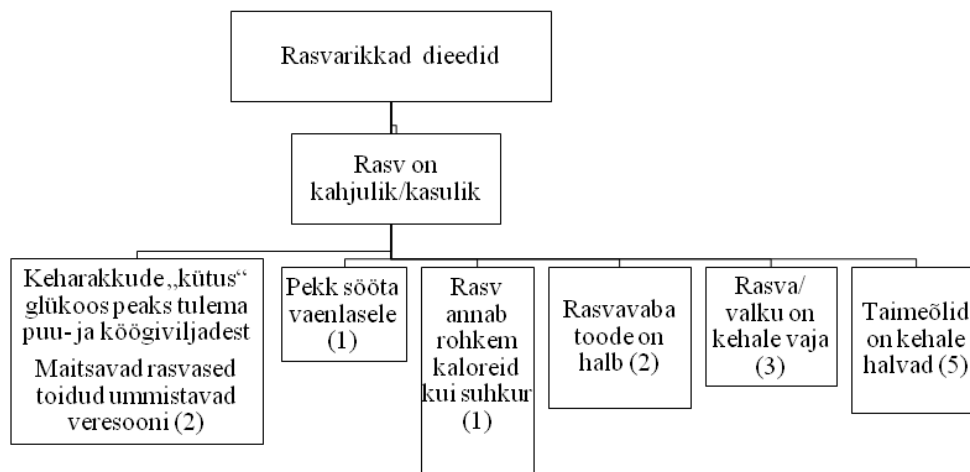
Joonis 4. Energia tarbimine ja kulutamine. (Sama koodi alla kuuluvate lausungite arv antud sulgudes)

Energia tarbimine ja kulutamine. Antud teemaga seoses leidsid kommenteerijad, et kaalu langetamisel pole dieetid lahenduseks ja süüa ei tohi rohkem kui organism jõuab ära kulutada. Samuti arvati, et inimesed liiguvad vähem ning söövad suuremaid koguseid. Üks kommenteerijates selgitas seda nii (15 supertoitu ..., 2021): *On fakt, et inimesed on hakanud sööma palju suuremaid portsjone kui minevikus, kuid samas liiguvad vähem. Ehk võikski selle aluseks võtta ja midagi järeldada.* Lisaks toodi välja, et vahepalade söömine on tänapäeva trend ning sööma peaks ikkagi söögiajal. Üks kommenteerija arvas aga, et dieediga saab küll kaalust alla, kuid kehakuju muutmiseks peab trenni tegema. Samuti väitis üks inimene, et kaal langeb ainult siis, kui mitte midagi ei söö (Levinud ..., 2022): *Ärge elage luulumaailmas palun! Kaal langeb kui midagi ei söö! Nii lihtne see ongi.* Samas leidis ka vastupidiseid arvamusi – arvati, et mõni ülekaaluline sööb palju vähem kui alakaaluline ning

toidu kogused ei määra kehakaalu. Kommentaaridest tuli ka välja, et inimesed peavad oluliseks tervislikku toitumist ning pole olemas toitu, mis alandaks kaalu. Üks inimene selgitas seda nii (15 supertoitu ..., 2021): *Delfi võiks lõpetada sellise jama tootmise, pole olemas supertoitu ja kindlasti pole olemas toitu mis alandaks kaalu, oluline on terviklik toitumine.* Samuti arvati, et inimese organism teab ise, millist toitu vaja ning poe toit on ebakvaliteetne. Viis inimest aga tõid välja, et kaalutõusu põhjustavad hormoonid ning rasva kogunemine on geneetiline. Näiteks põhjendas seda üks inimene nii (Hea ..., 2021): *Rasva kogunemine on ka geneetiline. pidev muretsemine mida-kui palju ja mis nüüd saab tekitab stressi, stress tigidust ja depressiooni.*

3.5 Rasvarikkad dieetid

Viienda teemana on välja toodud *Rasvarikkad dieetid*, mis sisaldab arusaamu rasvarikaste dieetide kohta (Vt **Joonis 5.**)



Joonis 5. Rasvarikkad dieetid. (Sama koodi alla kuuluvate lausungite arv antud sulgudes)

Rasvarikkad dieetid. Rasvarikaste dieetide osas leidus vastakaid arvamusi. Kaks inimest arvas, et inimesed söövad rasva liiga palju ning see tekitab terviseprobleeme (Söö nagu staar ..., 2022): *Inimese keharakkude AINUS kütus on glükoos ja selle kõige tervislikum allikas on puuviljad ja köögiviljad ja maitseroheline./---/. Aga see suur rasvasöömise kultus- selle kohta räägivad südamearstid kõik teile kooris, et see ummistab veresooni täpselt nagu rasv ummistab kanaliseksiooni.. No aga nii maitseb, eksle:).* Lisaks toodi välja, et rasv annab rohkem kaloreid kui suhkur. Teisalt arvasid aga kolm kommenteerijat, et rasva/valku on kehale vaja ning rasvavabad tooted on halvad. Üks inimene imestas: *Kas on tõesti veel inimesi, kes seda rasvavaba propagandat järgivad?* (15 supertoitu ..., 2021). Viis inimest tõid ka välja taimeõlide kahjulikkus ning arvati, et inimesed tarvitavad neid liiga palju.

4. Arutelu ja järeldused

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli välja uurida, millised toitumisalased arusaamad peegelduvad delfi.ee keskkonnas eestikeelsetes populaarseid dieete kajastavate artiklite kommentaariumites. Antud teema olulisust on rõhutatud ka põhikooli riiklikus õppekavas, kus on välja toodud, et õpilane peaks järgima tervisliku toitumise põhimõtteid (PRÕK, lisa 4, 2011).

Millised on kommenteerijate arusaamad populaarsetest dieetidest (süsivesikutevaestest, valgu- ja rasvarikastest, taimedel põhinevatest) eestikeelsetes delfi.ee foorumites?

Kommentaariidest tuli välja, et enamik inimesi foorumites ei pooldanud spetsiaalsete dieetide pidamist ega pidanud seda tõhusaks vahendiks kaalulangetamisel. Seda toetab ka asjaolu, et paljudel populaarsetel dieetidel pole teaduslikku tõestust (Freire, 2020). Toodi välja, et dieete koostatakse ainult raha saamise eesmärgil ning need ei ole tõhusad. Dieetidest olulisemaks peeti nõ tavapärast tervislikku toitumist. Samas toodi aga välja, et kaalu langetamiseks tuleb vähendada süsivesikute tarbimist ja suurendada rasvade ja valkude osakaalu menüüs. Üks vastaja tõi välja, et tema kaotas kaalu Paleo dieedile sarnaneva dieediga, kus on suur osakaal valkude ja rasvade tarbimisel ning väike osakaal süsivesikutel. Nimetatud kogemusse ning sellega seotud arusaama peaks aga sotsiaalmeedia võimalik tarbija suhtuma ettevaatlikult, kuna uuringud on Paleo dieedi puhul toonud välja negatiivse poole pealt ebapiisava hulga kaltsiumi ja joodi osakaalu toidus (Karlsen, 2018). Lisaks toodi välja, et erinevaid toiduaineid magustatakse tänapäeval liiga palju - arusaam, mida toetab ka Healthy ... (2020) hoiatus, et suhkrute lisamine toidule suurendab ka päevast energiatarbimise hulka. Samuti arvati, et puuviljad on tänu sordiareetusele muutunud palju magusamaks, mistõttu tarbitakse süsivesikuid liiga palju ja see põhjustab kaalutõusu. See arusaam on kooskõlas Teesalu (2017) poolt välja toodud selgitusega, et puuviljad sisaldavad palju lihtsüsivesikuid ning nende tarbimine suurtes kogustes tõstab veresuhkru taset ja eraldab suures koguses insuliini kõhunäärmele – kui veresuhkur kõigub liiga sagedasti, siis see võib põhjustada kaalutõusu, kuna insuliini ülesandeks on soodustada glükoosis sisalduva energia muundamist rasvaks ning selle talletamist rasvkoes (Teesalu, 2017). Samas arvati aga, et glükoosi on organismi toimiseks vaja ning rasvu tarbitakse liiga palju. Arusaam glükoosi olulisusest on kooskõlas teadusliku arusaamaga, mille kohaselt vastutab glükoos organismis energia tootmise eest ja

organismi efektiivseks toimimiseks on väga oluline säilitada vere stabiilne glükoositase (Soots 2013; Galant, Kaufman & Wilson, 2015).

Tulemustest selgus veel, et inimeste arusaamad toitumise mõjust tervisele ja kehakaalule on üsnagi erinevad ning vastandlikke arvamusi on väga palju. Taimetoitluse/veganluse pooldajad tõid välja, et tegemist on eetilise toitumisega ning liha pole vaja süüa, kuna taimedest saab kõik mineraalid ja vitamiinid kätte. Karlsen (2018) toob aga välja, et ainult taimedel baseeruvad dieedid on vähesed vitamiinide D ja B12 poolest. Viimase aspekti tõid veganluse varjuküljena välja ka mõned kommenteerijad, kes väitsid, et veganid ei saa taimsest toidust vitamiin B12 kätte, kuigi üks kommenteerija väitis, et taimedest saab vitamiin B12 kätte, kuna loomad omastavad seda taimedest, mis on aga selgelt loodusteaduslik väärarusaam, kuna taimedel baseeruvad dieedid on vähesed vitamiin B12 poolest (Karlsen, 2018). Taimetoitluse/veganluse vastased leidsid, et veganlus tekitab terviseprobleeme, mõjub halvasti viljakusele, lühendab eluiga ning see pole efektiivne viis kaalu langetamiseks. Uuringud on aga näidanud, et rohkem taimedele baseeruvaid dieete seostatakse madalama rasvumise ja vähenenud suremusega ning need on efektiivsed kaalu langetamisel rohkem kui 6 kuu jooksul (Karlsen, 2018). Kommentaarides toodi ka välja, et inimene on segatoiduline ning peab sööma nii taimset kui loomset toitu. Samuti arvati ka seda, et taimetoitlus/veganlus on igäühe enda valik, kuid seda ei tohiks lastele peale suruda. Viimast toetab ka asjaolu, et valkudes, mis tagavad organismi kasvu ja arengu, on organismile vajalikke asendamatuid aminohappeid rohkem loomset päritolu valkudes kui taimset päritolu valkudes ning organism omastab neid paremini (Tervise Arengu ..., 2015). Rasvarikaste dieetide osas arvasid kaks inimest, et rasvu tarbitakse liiga palju ja see põhjustab terviseprobleeme ja ülekaalu. Rasvade liigtarbimise tagajärjel tarbitakse liigselt energiat, mis talletatakse rasvana rasvkoes ja mille tagajärjeks on rasvumine või ülekaal (Tervise Arengu, 2015). Teised tõid aga välja, et rasvu on kehale vaja ning rasvavabad tooted on halvad, mis on kooskõlas Bittencourt (2018) poolt välja tooduga, et rasvad on olulisel kohal organismi ainevahetuses, rasvlahustuvate vitamiinide transpordil läbi seedekulgla seinte verre; rasvade vähesus omakorda vähendab organismi vastupanuvõimet väliskeskkonna mõjudele ning pidurdab terve organismi arengut. Inimesed tõid ka kommentaarides välja taimeõlide kahjulikkuse ning arvati, et taimeõlisid tarvitatakse liiga palju, seejuures vaid üks inimene põhjendas oma arvamust ja tõi välja, et taimeõli tarbitakse palju lisaks muule rasvarikkale toidule ja see põhjustab rasvumist.

Dieete ei pidanud suurem osa kommenteerijatest lahenduseks kaalulangetamisel ning arvati, et energiat ei tohi rohkem tarbida kui organism jõuab ära kulutada ning liikuda tuleb rohkem. Mõned inimesed leidsid, et inimesed söövad liiga suuri toiduportsjoneid, mistõttu tekib ülekaal. Vastupidise arvamusena toodi aga välja, et kaal ei sõltu tarbitud toidu kogustest ja kaalutõus võib olla geneetiline. Rõhutati tervisliku toitumise olulisust.

Kokkuvõttes võib öelda, et suurem osa inimesi, kes internetifoorumites oma arvamust avaldasid ei pidanud dieete tõhusaks vahendiks kaalulangetamisel ning pidasid olulisemaks tervislikku toitumist. Lisaks arvas enamik inimesi, et kaalu langetamiseks peab vähendama süsivesikute tarbimist ning tarbima rohkem rasvu ja valke. Kommenteerijate väited peegeldasid (kuigi väga lihtsakoelises sõnastasuses nagu antud formaadile tavapärane) nii teaduslike seisukohtadega kooskõlas olevad arusaamu kui ka sellised, mis selgelt lähevad vastuollu tunnustatud toitumisalaste seisukohtadega.

Kokkuvõte

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada, millised toitumisalased arusaamad peegelduvad delfi.ee keskkonnas eestikeelsetes populaarseid dieete kajastavate artiklite kommentaariumites.

Töö eesmärgi saavutamiseks püstitas töö autor järgnevad uurimisküsimuse:

- Millised on kommenteerijate toitumisalased arusaamad populaarsetest dieetidest (süsivesikute vaestest, valgu- ja rasvarikastest, taimedel põhinevatest) eestikeelsetes delfi.ee foorumites?

Valimi moodustasid 105 toitumisega seotud artikli kohta tehtud kommentaari, milles peegeldus enim erinevaid dieete ja toitumist puudutavaid arusaamu. Andmete analüüsiks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi – otsiti sarnase sisuga kommentaare ning nende põhjal tehti üldistused. Algul kasutati andmete analüüsimiseks avatud kodeerimist, hiljem telgkodeerimist.

Töö tulemustest selgus, et inimeste arusaamad toitumise mõjust tervisele ja kehakaalule on üsnagi erinevad ning vastandlikke arvamusi on väga palju. Suurem osa internetifoorumites kommenteerijatest ei pooldanud spetsiaalsete dieetide pidamist, vaid pidasid neist olulisemaks tavapärast tervislikku toitumist. Samuti tuli kommentaaridest välja, et enamik inimesi peavad süsivesikuid peamiseks kaalutõusu põhjustajaks ning soovivad tarbida pigem rasva- ja valgurikkaid toite. Taimetoitluse/veganluse kohta leidis nii poolt kui vastuväited, kuid enamik kommenteerijates arvas, et taimetoitlus/veganlus tekitab terviseprobleeme ning pole efektiivne toitumisviis kaalu langetamiseks. – arusaam, mis on aga pigem vastuolus vastavate uurimistulemustega.

Töö tegemise käigus ilmnis mitmeid piiranguid. Esiteks on internetifoorumites kommenteerijad anonüümsed, mistõttu ei ole võimalik määrata nende vanust. Teiseks leidis kindlaid populaarseid dieete (nt Atkins, Vahemere) puudutavaid kommentaare väga vähe, mistõttu ei saa neid puudutavate arusaamade kohta üldistust teha. Neid piiranguid võib aga võtta kui edaspidiseid uurimisvõimalusi – näiteks on võimalik vanusegrupiti välja selgitada õpilaste arusaamad seoses dieetide või konkreetse toitumisviisiga (nt taimetoitlusega). Lisaks on võimalik uurida õpilaste teadmisi seoses süsivesikute, lipiidide ja valkudega organismis.

Toitumise teema on väga lai ning hõlmab endas väga palju aspekte. Teemat on oluline koolides käsitleda, kuna koolis omandatud arusaamad toitumisest, sh väärarusaamad kanduvad edasi täiskasvanuella ning mõjutavad inimeste käitumist. Kuna sotsiaalmeedia mängib noorte elus väga suurt rolli ning on põhiline info saamise allikas, siis on oluline koolides õpetada neid suhtuma kriitiliselt infosse, mis internetis, eriti foorumitest toitumise kohta levivad, kuna foorumites kirjutavad inimesed tihti anonüümselt ning nende välja toodud arvamustel puudub tihti teaduslik alus. Töö autor soovib koolides pöörata koolis rohkem tähelepanu süsivesikute, valkude ja lipiide ülesannetele organismis, kuna töö tulemustest selgus, et palju erinevaid vastukäivaid arusaamu on seotud just nende kolme toitainega ning neid puudutavate dieetidega. Ka soovib autor õpilaste toitumisealase info kriitilise analüüsioskuse suurendamiseks kasutada tunnis sotsiaalmeedias levivaid toitumisealaseid kommentaare õppeülesandena. Näiteks võiks nende üle koos arutleda ning lasta õpilastel neid õpitu valguses hinnata, mis ühtlasi ehk soodustaks nende enda toitumisealaste harjumuste ja arusaamade reflekteerimist ja loodetavasti korrigeerimist.

Kasutatud kirjandus

Anneli Lahe avaldab, millised muudatused tema menüüs on kaasa toonud suure kaalulanguse. (2021). OmaMaitse, 08.09.2021.

<https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/94530583/anneli-lahe-avaldab-millised-muudatused-tema-menuus-on-kaasa-toonud-suure-kaalulanguse/kommentaariid> (22.04.2022)

Bari, R., Charnetski, K., Davis, E., Gartly, R., Herold, W. ja Hornung, E. (2019). Nutrition: Uncovering the Misconceptions of What We Consume. London: Western University. <https://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1027&context=se-ccel> (22.02.2022)

BeMiller, J. (2007). *Carbohydrate Chemistry for Food Scientists*. London: Woodhead Publishing and AACC International Press.

Biology Online. (2021). Diet. <https://www.biologyonline.com/dictionary/diet> (29.06.2022)

Bittencourt, J. A. (2018). *The Power of Carbohydrates, Proteins, and Lipids*. Brazil: CreateSpace Independent Publishing Platform.

Cambridge Dictionary. (2022). Forum. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/forum> (30.06.2022)

Cordain, L. (2011). *The Paleo Diet Revised: Lose Weight and Get Healthy by Eating the Foods You Were Designed to Eat*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.

Da Silva, Z. N., De Jesuz, V. A., De Salvo Castro, E., Soares da Costa, C. A., Gilson Teles Boaventura, G. T., ja Blondet de Azeredo, V. B. (2014). Effect of the “protein diet” and bone tissue. *Nutrición Hospitalaria*, 28, 140–145. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309231665018> (22.02.2022)

Edelsztein, V. ja Vázquez, C. (2021). Checkable nutrition: a scientific literacy experience for students. *International Journal of Science Education*, 43(5), 777–792. <https://doi.org/10.1080/09500693.2021.1884315> (22.02.2022)

Eesti Vegan Selts. (2017). Valgud. <https://vegan.ee/soomine-elustiil/toitumisinfo/olulisemad-toitained/valgud/> (23.06.2022)

Efthymiou, D., ja Antoniou, C. (2012). Use of social media for transport data collection. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 48, 775-785. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.1055> (29.06.2022)

Freire, R. (2020). Scientific evidence of diets for weight loss: different macronutrient composition, intermittent fasting and popular diets. *Nutrition*, 69, 110549. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2019.07.001> (17.06.2022)

Galant, A. L., Kaufman, R. C. ja Wilson, J. D. (2015). Glucose: Detection and Analysis. *Food Chemistry*, 188, 149–160. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.04.071> (22.02.2022)

Gemmill, K., Rivero-Mendoza, D. ja Dahl, W. (2020). Popular Diets: Ketogenic Diet. *EDIS*, 2020 (5). <https://doi.org/10.32473/edis-fs403-2020> (22.02.2022)

Grant-Muller, S.M., Gal-Tzur, A., Minkov, E., Nocera, S., Kuflik, T. ja Shoor, I. (2015). Enhancing transport data collection through social media sources: methods, challenges and opportunities for textual data. *IET Intelligent Transport Systems*, 9(4), 407-417. <https://doi.org/10.1049/iet-its.2013.0214> (29.06.2022)

Gümnaasiumi riiklik õppekava (GRÕK). (2011). Riigi Teataja I, 14.01.2011, 2. https://www.riigiteataja.ee/aktulisa/1230/4202/1011/2m_lisa4.pdf# (01.03.2022)

Hart, K., (2018). Fad diets and fasting for weight loss in obesity. *Advanced nutrition and dietetics in obesity*, 177–182. <https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/8b1d39783657ab16f2a9d1df431ef11d.pdf#page=190> (29.06.2022)

Hea teada! Kuidas kõhupekist lõplikult lahti saada? (2021). OmaMaitse, 23.07.2021. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/83480963/hea-teada-kuidas-kohupekist-loplikult-lahti-saada/kommentaariid> (26.04.2022)

Hurmaa tervislikkust varjutavad hirmulood selle keemilise töötlemise kohta. Mida nendega siis tehakse? (2021). Maaleht, 17.12.2021. <https://maaleht.delfi.ee/artikkel/95413799/hurmaa-tervislikkust-varjutavad-hirmulood-selle-keemilise-tootlemise-kohta-mida-nendega-siis-tehakse/kommentaariid> (26.04.2022)

Jauho, M., Pääkkönen, J., Isotalo, V., Pöyry, E. ja Laaksonen, S.M. (2021). How do trendy diets emerge? An exploratory social media study on the low-carbohydrate diet in Finland. *Food, Culture & Society*, 12–6. <https://doi.org/10.1080/15528014.2021.1971436> (23.02.2022)

20 toitu, mida peaksid sööma, kui tahad kaua tervena elada. (2021). Naistekas.delfi, 12.09.2021. <https://naistekas.delfi.ee/artikkel/94564569/20-toitu-mida-peaksid-sooma-kui-tahad-kaua-tervena-elada/kommentaarid> (01.05.2022)

Kaal ei taha kuidagi langeda? Viis väikest ja lihtsalt muutust mõtteviisis, mis aitavad sul piinavale magusaisule vastu seista ning siis enda üle uhkust tunda (2022). OmaMaitse, 17.01.2022. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/95656743/kaal-ei-taha-kuidagi-langeda-viis-vaikest-ja-lihtsalt-muutust-motteviisis-mis-aitavad-sul-piinavale-magusaisule-vastu-seista-ning-siis-enda-ule-uhkust-tunda/kommentaarid> (01.05.2022)

Karlsen, M. (2018). *Diet Quality and Predictors of Adherence to Popular Diets: Using Data from the Adhering to Dietary Approaches for Personal Taste (ADAPT) Feasibility Survey and Pilot Study*. Dissertatsioon. Boston: ProQuest LLC

Kas keskeas paksuks minna on paratamatu ealine iseärasus? Teadlased tegid selle kohta üllatava avastuse. (2021). Tervispluss, 03.11.2021. <https://tervispluss.delfi.ee/artikkel/95037149/terviseuudised-kas-keskeas-paksuks-minna-on-paratamatu-ealine-isearasus-teadlased-tegid-selle-kohta-ullatava-avastuse/kommentaarid> (26.06.2022)

13 KULDREEGLIT | Dieet ei annagi tulemusi, kui neist tõdedest mööda vaatad. (2022). Naistekas, 17.05.2022. <https://naistekas.delfi.ee/artikkel/120005443/13-kuldreeglit-dieet-ei-annagi-tulemusi-kui-neist-todedest-mooda-vaatad/kommentaarid> (26.06.2022)

Kossoff, E.H, Turner, Z., Bluml, R.M., Pyzik, P.L. ja Vining, P.G. (2007). A randomized, crossover comparison of daily carbohydrate limits using the modified Atkins diet. *Epilepsy & Behavior*, 10 (3), 432–436. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2007.01.012> (19.06.2022)

Kui tahad süüa vähem liha, asenda see seentega. Kultuurseened on kerged seedida ja lihtsad valmistada.(2022). OmaMaitse, 10.05.2022.

<https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/96496125/kui-tahad-suua-vahem-liha-asenda-see-seentega-kultuurseened-on-kerged-seedida-ja-lihtsad-valmistada/kommentaariid> (25.06.2022)

Kõvasti kaalu langetanud tippkokk Priit Toomits pole headest maitsetest loobunud — edu saladuseks on paar väikest, aga põhimõttelist muudatust. (2021). OmaMaitse, 13.09.2021. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/94568311/kovasti-kaalu-langetanud-tippkokk-priit-toomits-pole-headest-maitsetest-loobunud-edu-saladuseks-on-paar-vaikest-aga-pohimottelist-muudatust/kommentaariid> (27.04.2022)

Laboriarst selgitab: lihasööjast veganiks — millised on peamised terviseprobleemid, mis taimepõhise menüü eelistajaid kimbutavad ja kuidas neid vältida. (2022). OmaMaitse, 15.02.2022. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/95910827/laboriarst-selgitab-lihasoojast-veganiks-millised-on-peamised-terviseprobleemid-mis-taimepohise-menuu-eelistajaid-kimbutavad-ja-kuidas-neid-valtida/kommentaariid> (01.05.2022)

Laherand, M.L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ: Sulesepp

Levin, A. (2015). *Dr Levini toitumistarkused. Ülevaade õigest toitumisest, toitumisteraapiast ja varjatud toidutalumatuses*. Tallinn: Pilgrim.

Levinud eksimus: need, kes soovivad kaalu langetada, ei tohiks õhtul mitte mingil juhul värsket salatit süüa! (2022). OmaMaitse, 06.04.2022. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/96342773/levinud-eksimus-need-kes-soovivad-kaalu-langetada-ei-tohiks-ohutul-mitte-mingil-juhul-varsket-salatit-suua/kommentaariid> (15.06.2022)

Maher, J., Suspki, S., Wright, J., Leahy, D., Lindsay, J. ja Tanner C. (2020). Children, 'healthy' food, school and family: the '[n]ot really' outcome of school food messages. *Children's Geographies*, 18 (1), 81-95. <https://doi.org/10.1080/14733285.2019.1598546> (27.06.2022)

Mete, R., Shield, A., Murray, K., Bacon, R. ja Kellet, J. (2019). What is healthy eating? A qualitative exploration. *Public Health Nutrition*, 22(13), 2408–2418. <https://doi.org/10.1017/S1368980019001046> (17.06.2022)

McGuire, K. (2018). *Asjad, mida iga taimetoitlane peaks teadma*. Tallinn: Varrak.

Navarro, S. Z. ja Pérez-Llamas, F. (2013). Errors and myths in feeding and nutrition: Impact on the problems of obesity. *Nutrición Hospitalaria*, 28, 81–88. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309229028009> (22.02.2022)

Näitleja Veljo Reiniku retsept: kala-panniroog, mis aitas mehel kaalulangetusteedkonnal eesmärgini jõuda. (2021). OmaMaitse, 11.10.2021. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/94818997/naitleja-veljo-reiniku-retsept-kala-panniroog-mis-aitas-mehel-kaalulangetusteedkonnal-eesmaergini-jouda/kommentaariid> (01.05.2022)

Nüüd aitab! Need on 10 märki, et nüüd on tõesti viimane aeg dieedile minna. (2021). Naistekas, 24.11.2021. <https://naistekas.delfi.ee/artikkel/84976291/nuud-aitab-need-on-10-marki-et-nuud-on-toesti-viimane-aeg-dieedile-minna/kommentaariid> (01.05.2022)

Oma Maitse peatoimetaja Siiri Kirikal: puuviljad ei tee inimesi haigeks! (2022). OmaMaitse, 18.01.2022. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/95451573/oma-maitse-peatoimetaja-siiri-kirikal-puuviljad-ei-tee-inimesi-haigeks/kommentaariid> (26.04.2022)

Pajares, M.F. (1992). Teachers' beliefs and educational research: Cleaning up a messy Construct. *Review of Educational Research*, 62(3), 307–332. <https://doi.org/10.3102/00346543062003307> (30.06.2022)

Personaaltreener Gert Koovit (taimetoitlane) toob välja kaks suurimat viga, mida pea kõik mehed kaalu langetama asudes teevad. (2021). OmaMaitse, 19.01.2021. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/93920663/personaaltreener-gert-koovit-toob-valja-kaks-suurimat-viga-mida-pea-koik-mehed-kaalu-langetama-asudes-teevad/kommentaariid> (26.04.2022)

Põhikooli riiklik õppekava (PRÕK). (2011). Riigi Teataja I, 14.01.2011, 1. <https://www.riigiteataja.ee/aktiivisa/1120/4202/2010/1m%20lisa4.pdf#> (01.03.2022)

Pärnumaa Kutsehariduskeskus. (2022). *Loodusained II. Süsivesikud ehk sahhariidid*. https://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/loodusained/?ORGANISMIDE_KEEMILINE%26

[nbsp%3BKOOSTIS ORGAANILISED %C3%9CHENDID ORGANISMIDES S%C3%BCsivesikud ehk sahhariidid](#) (16.02.2022).

Pärnumaa Kutsehariduskeskus. (2022). *Loodusained II. Valgud ehk proteiinid.* [https://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/loodusained/?ORGANISMIDE_KEEMILINE%26nbsp%3BKOOSTIS ORGAANILISED %C3%9CHENDID ORGANISMIDES Valgud ehk proteiinid](https://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/loodusained/?ORGANISMIDE_KEEMILINE%26nbsp%3BKOOSTIS_ORGAANILISED_%C3%9CHENDID_ORGANISMIDES_Valgud_ehk_proteiinid) (01.03.2022).

Teesalu, S. (2017). *Vastuvõtt ilma järjekorrata.* Tallinn: Tervisekirjastus

Tervise Arengu Instituut. (2015). *Eesti toitumis- ja liikumissoovitused.* https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eeesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf (16.02.2022).

Toitumisinõustaja hoiatab: paksuks minemise hirmus rasvade menüüst välja jätmine võib kaasa tuua väga tõsiseid terviseprobleeme. (2021). OmaMaitse, 31.07.2021. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/94161027/toitumisinouustaja-hoiatab-paksuks-minemise-hirmus-rasvade-menuust-valja-jatmine-voib-kaasa-tuua-vaga-tosiseid-terviseprobleeme/kommentaariid> (28.04.2022)

Toitumisterapeut Külli Holsting selgitab detailselt lahti: mis muutub sinu kehas, kui hakkad rohkem taimetoitu sööma? (2021). OmaMaitse, 01.12.2021. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/95285021/toitumisterapeut-kulli-holsting-selgitab-detailselt-lahti-mis-muutub-sinu-kehas-kui-hakkad-rohkem-taimetoitu-sooma/kommentaariid> (03.05.2022)

Tõeliselt tõhus ravim kaalulangetuseks on leitud. (2021). Tervis Pluss, 10.08.2021. <https://tervispluss.delfi.ee/artikkel/94260403/terviseuudised-toeliselt-tohus-ravim-kaalulangetuseks-on-leitud/kommentaariid> (02.05.2022)

Sağlam, K. ja Gümüç, T. (2019). The effects of food-related misconception in printed, visual and social media on the consumer. *GIDA - Journal of Food*, 44 (1), 153–162. <https://doi.org/10.15237/gida.GD18108> (16.06.2022)

Sass Henno lihaga seotud süütundest: kas aeg-ajalt pead tõstev enesepõlgus on seotud sellega, et olen söönud liiga palju laipu? (2021). Tervis Pluss, 10.05.2021.

<https://tervispluss.delfi.ee/artikkel/93334975/sass-henno-lihaga-seotud-suutundest-kas-aeg-ajalt-pead-tostev-enesepolgus-on-seotud-sellega-et-olen-soonud-liiga-palju-laipu/kommentaariid> (02.05.2022)

Soots, U. (2013). Süsivesikud. *Toitumisteraapia*, 9. <https://www.tervisekool.ee/tervisekool/failid/File/lugemist/s%C3%BCsivesikud/S%C3%BCsivesikud.pdf> (16.02.2022).

Söö nagu staar: Adele võttis kõvasti kaalust alla dieediga, mille tähtsaks osaks on huvitav roheline smuuti. (2022). OmaMaitse, 27.01.2022. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/95745497/soo-nagu-staar-adele-vottis-kovasti-kaalust-alla-dieediga-mille-tahtsaks-osaks-on-huvitav-roheline-smuuti/kommentaariid> (29.04.2022)

Söö nagu staar: Rebel Wilson kaotas 35 kilo! Millised muudatused ta oma menüüs tegi? (2022). OmaMaitse, 22.01.2022. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/95618159/soo-nagu-staar-rebel-wilson-kaotas-35-kilo-millised-muudatused-ta-oma-menuus-tegi/kommentaariid> (28.06.2022)

Toitumisterapeut Kristel Ehala-Aleksejev: Eesti mehed söövad liiga palju liha, nende menüü on ühekülgne ja äärmiselt ebatervislik. (2021). OmaMaitse, 15.04.2021. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/93099877/toitumisterapeut-kristel-ehala-aleksejev-estimehed-soovad-liiga-palju-liha-nende-menuu-on-uhelukgne-ja-aarmiselt-ebatervislik> (27.06.2022)

Toitumisterapeut Külli Holsting teeb selgeks: kas puuviljasuhkrut tuleks karta? (2022). OmaMaitse, (03.01.2022). <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/95446097/toitumisterapeut-kulli-holsting-teeb-selgeks-kas-puuviljasuhkrut-tuleks-karta/kommentaariid> (27.06.2022)

Verbanac, D., Males, Ž., Barišic, K. (2019). Nutrition – facts and myths. *Acta Pharmaceutica*, 69, 497-510. <https://doi.org/10.2478/acph-2019-0051> (23.02.2022)

Viis lihtsat ja igapäevast moodust, kuidas kaalust alla võtta. (2021). OmaMaitse, 02.08.2021. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/77368980/viis-lihtsat-ja-igapaevast-moodust-kuidas-kaalust-alla-votta/kommentaariid> (23.04.2022)

15 supertoitu, mis puhastavad organismi ja alandavad kaalu. (2019). Tervispluss, 30.08.2019. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/73351749/15-supertoitu-mis-puhastavad-organismi-ning-alandavad-kaalu/kommentaari> (27.06.2022)

Vööümberrõõd liiga suur? Lisa oma menüüsse need toidud ja saadki kõhupekist lahti. (2021). OmaMaitse, 27.01.2021. <https://omamaitse.delfi.ee/artikkel/85700875/vooumberruud-liiga-suur-lisa-oma-menuusse-need-toidud-ja-saadki-kohupekist-lahti/kommentaari> (28.06.2022)

World Health Organization. (2020). *Healthy diet.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (16.02.2022).

Yannakoulia, M., Kontogianni, M. ja Scarmeas, N. (2015). Cognitive health and Mediterranean diet: just diet or lifestyle pattern? *Ageing Research Reviews*, 20, 74–78. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2014.10.003> (23.02.2022)

Summary

“Web commentators beliefs about nutrition in context of popular diets”

The aim of this master's thesis is to determine the commentators' most prevailed nutrition-related beliefs with respect to popular diets (Atkins, Paleo, Mediterranean diet) in Estonian online forums in delfi.ee. To achieve this following research question were made by the author:

- Which are the beliefs of the web commentators about popular diets (low carb, high fat and protein, plant based) in Estonian delfi.ee online forums?

The sample consisted of 105 nutrition related comments, which were made on articles that were selected and which reflected the most beliefs about diets and nutrition. Qualitative content analysis was used to find comments with similar content and generalizations were made. At first open coding was used for data analyses, later axial coding was used.

The master thesis results indicate that people's beliefs about nutrition's effects on health and body weight differ greatly and there are a lot of different opinions. The majority of web commentators in Estonian Delfi online forums were against specific diets and considered a usual healthy diet to be more important than diet. In addition, it was shown in comments that the majority of people consider carbohydrates as a main cause of gaining weight, therefore they recommend consuming more high-fat and high-protein foods. There were opposing opinions about vegetarianism, but most commentators thought that vegetarianism causes health problems and it is not effective for weight loss – a belief which is, however, rather contrary to the corresponding research results.

There were several limitations that occurred during creation of this work. At first, the commentators are anonymous in online forums, therefore it is not possible to determine their age. Secondly, there were very few comments about specific popular diets (e.g Atkins, Mediterranean) and because of that beliefs about popular diets cannot be generalized. However, these limitations can be considered as opportunities for future research, for

example it is possible to determine students beliefs about diets or some specific diet (i.g vegetarianism) in different age groups. In addition, it is possible to study students knowledge about carbohydrates, lipids and proteins in human organism.

The topic of nutrition is very broad and consists of a lot of very different aspects. It is essential to address this topic in schools, because beliefs (including misconceptions) that are acquired in schools will be transmitted into adult life and it will affect people's behavior towards nutrition. Because social media plays a very big part of young people's life and it is a main source of information, it will be important to teach students to be critical of the information that spreads on the internet, especially about nutrition in online forums. People who comment in online forums are often anonymous and their opinions often lack of scientific evidence. The author of this master thesis recommends in schools to pay attention to the role of carbohydrates, proteins and lipids, because a lot of different beliefs (including misconceptions) are connected to those three macronutrients and diets that affect them. In addition, the author recommends using nutritional comments spread on social media as a learning task in class to increase students' ability to critically analyze nutritional information. For example, you could discuss them together and let the students evaluate them in the light of what they have learned, which would also perhaps encourage reflection and hopefully correction of their own nutritional habits and perceptions.

LISAD

Lisa 1. Veebikommentaatorite arusaamad populaarsetest dieetidest

Kategooria	Alamkategooria	Kood	Illustreeriv näide
Taimedel baseeruv toitumine	Eetilisus	Veganist laps sööb eetiliselt Lihasöömine pole eetiline	„kuidas nad siis kurja teevad kui laps tervislikult ja eetiliselt sööb?“ (Toitumisterapeut Külli ..., 2021) „seened asendavad liha väga hästi.liha ei tohiks tegelikult üldse süüa,see on ebatervislik ja ebaeetiline.tulevikus sööme me kõik liha asemel seeni.loodetavast pole enam kaua vaja oodata.“(Kui tahad ..., 2022)
		Veganlus pole eetiline	„Veganlus on väga ebaeetiline ja rõveda kõlaga sõna. Inimene on omnivoor, kes peaks sööma seda, mida parasjagu saada on.“ (Personaaltreener ..., 2021)
	Teostatavus	Liha saab asendada Sööme liha liiga palju	„Me sööme ka liha liiga palju, pea igal toidu korral.“ (Hea ..., 2021) „Vanasti ei õgitud niimoodi liha nagu tänapäeval ja taimsed valgud st kaunviljad asendavad liha väga hästi. PS eriti vanemaealised inimesed peaksid liha koguseid oluliselt vähendama.“(20 toitu ..., 2021)

		<p>Liha ei saa asendada Liha annab energiat rohkem kui taimed</p>	<p>„Ei asenda seemned liha, mitte kunagi!/--/ Nii et - seemned kohe kindlasti ei ole liha asendajad, biokeemiline koostis on selleks liiga erinev.“(Kui tahad ..., 2022)</p> <p>„Inimene on liha sööja, kui sööd liha ja kui kõht on täis, siis aju kaudu antakse signaal, söömine lõpetada ja see toimib. Süües taimsed toitu, kus on palju süsivesikud ja magusad, siis natukese aja pärast tahad veel süüa.“(Vööumbermõõt ..., 2021)</p> <p>„sööme liha, sest liha on maitsev. ja annab energiat ning sooja. piltlikult: võid süüa lõdvalt kilo kirsse või viinamarju ja kõht pole ikka täis. sööd mingi 250 g lihatüki ning pole tükk aega vaja muretseda toidu pärast. loobuda lihast mingite maitsetute libelede kasuks? milleks!?. elu on nautimiseks!“ (Hea, 2021)</p> <p>„Mees peab jõudma ka päev otsa rasket füüsilist tööd teha ja mingi krdi idude ja putrudega ei jõua ta seda kohe kindlasti teha!! Kusagilt peab see energia tulema ning valgud ja rasvad on need, mis energiat annava d, mitte võilillejuured ja kuusevõrsed!!“(Toitumisterapeut ..., 2021)</p>
--	--	---	--

		<p>Veganid peavad musklite kasvatamiseks tarbima valgupulbreid</p>	<p>„aga massi ja vähese rasva mehed panevad kahjuks ka jõusööta lisaks. teed oma trenni ära ja kohe kontsentreeritud valk otsa. nii saad jah vegan olla kui 2x päevas valgupulbrit nosid“ (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Las ma arvan, et see mees kas siin räägib, et veeganid võivad ka atleedid olla, tõmbad endale tegelikult muskli kasvatamiseks korralikult igasuguseid valgupulbreid sisse ja siis ajab juttu nagu muskel kerkiks porgandi ja kapsa peal.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p>
--	--	--	---

		<p>Veganlusega ei saa kaalust alla, liha langetab kaalu</p>	<p>„kui inimene sööks aasta otsa ainult liha oleks tal ideaalkaal ja tervis minge lugege meatrix. com @rge promoga mingit taimse pasa söömist.“(Toitumisterapeut ..., 2021)</p> <p>„Ja pilt ei tundu küll tõestavat, et veganlusega saab kaalus all võtta. Niisiis miks just veganlus kaalulangetamiseks? Ja vaevalt need musklid on köögiviljadest kasvanud“(Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Ei juhtu nädalaga sul veganmenüüd süües küll veel midagi ku ikehakaal ikka 120 kilo juures on.“(Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Ainult taimepõhise sodiga ei ole võimalik ei kaalu langetada ega ka tervena pysida.“ (Söö ..., 2022)</p> <p>„kui inimene sööks aasta otsa ainult liha oleks tal ideaalkaal ja tervis minge lugege meatrix. com @rge promoga mingit taimse pasa söömist.“ (Toitumisterapeut ..., 2021).</p>
		<p>Liha on vajalik tugevate järgaste saamiseks</p>	<p>„Mõttetu teema! mees peab ka liha sööma , kui ta tahab terveid ja tugevaid järglasi saada.“ (Sass ..., 2021)</p>
		<p>Ainult taimetoiduga ei ole võimalik jääda terveks</p>	<p>„Taimsest toidust, millest taimetoidulised loomad saavad kõik vajaliku kätte, ei saa sina kõike vajalikku kätte, vahet ei ole palju neid oblikaid pugid.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Ainult taimepõhise sodiga ei ole võimalik ei kaalu langetada ega ka tervena pysida.“ (Söö ..., 2022)</p> <p>„Nahk muutub kahvatuks, tekib väsimustunne, hapnikuga verevarustus väheneb, huuled muutuvad sinakaks, üldine loidus, vaimsed võimed vähenevad, füüsiline võimekus väheneb, keha hakkab kaotama lihasmassi jne.“ (Toitumisterapeut Külli ..., 2021)</p> <p>„eks vaatame, kas gerdikene siis ka muigab, kui perearst talle ühel päeval mingi pöördumatu tervisekahjustuse diagnoosi paneb.(Gert on artiklis taimetoitlasest treener)“ (Personaaltreener</p>

			<p>..., 2021)</p> <p>„Palju ube. Oas sisaldavad lektiine, mis pole just eriti tervisesõbralikud iga päev ja pea igas toidukorras. Samuti veganjuustud v -vorstid, mille põhikomponent on tärklis e süsivesikud. Jne jne. Eelkõige B12. Taimetoidu suurem, palju suurem osakaal - kindlasti!“ (Laboriarst ..., 2022)</p>
		<p>Loomad saavad B12 jt vitamiine ja mineraale taimedest</p> <p>Vegan/taimetoitlane ei saa B12 taimsest toidust</p>	<p>„aga pisut mõtle kust loomad kelle luha sa sööd selle B12vitamiini saavad...Ja üldse kust saavad lihase mida sa sööd mineraalid,vitamiinid...need tulevad taimedest mida rohusööjad loomad söövad...Seega miks süüa lha kui saad need vitamiinid ja ineraalid otse taimedelt kätte“ (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Vegan peab süstima B12 vitamiini, mida teised saavad loomsest toidust.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Taimetoiduliste loomade kehad toodavad ise B12 vitamiini. Omnivooride ja karnivooride kehad ei tooda ise B12 vitamiini, seega ainus võimalus inimesel B12 vitamiini naturaalsel kujul saada on süües loomseid toite nagu liha, kala, piimtooteid, mune.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>/-/"Eelkõige B12. Taimetoidu suurem, palju suurem osakaal - kindlasti!“ (Laboriarst ..., 2022)</p>

		<p>Liha on mõistusele hea Liha söömine on võimaldanud inimestel areneda mõtlevateks olenditeks</p>	<p>„Tänu "laipade" söömisele ja muu toidu valmistamise oskusele ja selle arendamisele...arenesime inimesteks ! Saime aru , mis on ja miks on tuli oluline jne.... Need kes oblikaid ja rohtu edasi söövad, need on ikka veel puu otsas...või mäletsevad karjamaal oma poolt söödut !“ (Sass ..., 2021)</p> <p>„Inimese aju arenes selliseks nagu ta on tänu liha söömisele. Näha on et evolutsioon võib ka tagurpidi tööle hakata“ (Sass ..., 2021)</p> <p>„Mees pole jänes, et ainult kapsast ja porgandit sööks. Muide, lihasöömine tegi võimalikuks inimese mõistuse tekkimise, sest mõtleva/arutleva aju omamine on energiamahukas luksus.“ (Toitumisterapeut ..., 2021)</p> <p>„See viitab ilmselt ühekülgse toidu söömisele (taimetoitus) - ajul jääb midagi puudu“ (Sass ..., 2021)</p>
		<p>Veganlus lühendab eluiga</p>	<p>„Eesti mehed võiks just veel rohkem liha süüa, sest tänu lihatoidule on meil oluliselt suurem eluiga, kui veganitest asiaatidel (eriti Indias), ja samamoodi on taimetoidulised oluliselt kõrgema kehakaaluga Seda nii Indias, Aafrikas kui Lõuna Ameerikas.“ (Toitumisterapeut ..., 2021)</p> <p>„/--/MÕNED üksikud maailma tuntumad kuulsamad teadlased,loomeinimesed on olnud LÜHIKESE ELUEAGA veganid.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p>

	<p>Veganlus tekitab terviseprobleeme ja muudab verenäitajad halvaks</p>	<p>„Veganite terviseprobleemid tekivad sellest, et liha ei taheta süüa. Põhimõtteliselt. Liha söömine pidavat paha olema. Eks siis tuleb kannatada, mis parata. Aga kahju kui laste tervis ära rikutakse“ (Laboriarst ..., 2022)</p> <p>„See on nii rumal.... Vastupidi, mis probleemid kimbutavad inimesi, kes söövad liha ja piimatooteid oleks õigem küsida.“ (Laboriarst..., 2022)</p> <p>Mul üks sugulane ka vegan. Sööb spetsiaalseid vitamiine sest muidu olid vere näitajad halvad. Vitatabs Vege spetsiaalsed tabletid.“ (Laboriarst ..., 2022)</p>
	<p>Inimene on segatoiduline</p>	<p>„ah jah - jäi vastamata, et inimene EI OLE lihasööja, kass on. Inimene on kõigesööja, nagu siga. Ja normaalse terve inimese (eriti veel kasvava) menüü peab sisaldama normaalses koguses ja kvaliteetset segatoitu, nii loomset kui ka taimset.“ (Vööübermõõt ..., 2021)</p> <p>„Inimene on omnivoor, kes peaks sööma seda, mida parasjagu saada on.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„kuulasin saadet, kus räägiti toitumisuuringust, milles selgus, et loomses toidus on mitmeid kümneid vajalikke aineid, mida taimses pole ning vice versa. St. tuleb süüa nii taimset-kui loomset.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p>
<p>Usuga seotus</p>	<p>Veganlus on religioone</p>	<p>„Paljud veganid on nagu süvausklikud - omad dogmad (teadusega neid ei kõiguta), omad kuulsused, nagu nt kristlastel on oma kristlik blackmetal band siis on veganitel nt. 1 iidol rammumees. Kaaasa peab olema sama usku (s.t. ka vegan), madalama astme usklikud/veganid teevad nõ. missioonitööd, käises pmst ükselt uksele oma usku levitamas jne. S.t. veganlus on pea 100% religioon kui tunnuseid ja nende käitumismustreid vaadelda.“ (Sass ..., 2021)</p> <p>„Sõna VEGAN tähendab RELIGIOOSSET loobumist igasugusest loomsest -- nii toidus kui riietuses. Tervisega pole siin midagi pistmist, tegu on religioosse suhtumisega loomade tapmisesse ja ekspluateerimisse.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p>

			<p>„Pange tähele, et kui te paluks usufanaatikul selgitada, misasi on see müstiline "loomulik tasakaal", mida spinati närimine organismis taastab, siis on vastuseks vaikus.“ (15 supertoitu ..., 2021)</p>
	Otsus järgida	Täiskasvanu otsustab ise	<p>„Kui ta täiskasvanuna eelistab ainult silo süüa, siis on see juba tema isiklik asi.“ (Toitumisterapeut Külli ..., 2021)</p> <p>„Terve inimene sööb mida ta tahab ja kuidas. Ei taha liha süüa siis ei söö.“ (Sass ..., 2021)</p>
Süsivesikuid puudutavad dieedid	Süsivesikud toidust välja	Süsivesikud muutuvad kehas olevaks rasvavaruks	„Süsivesikud moodustavad kehas igal pool rasva, kuna neil muud otstarvet poole ja keha sokutab need eest ära.“ (Vööüumbermõõt ..., 2021)
		Fruktoos koormab maksa ja suurendab II tüüpi diabeedi ohtu	<p>„Räägime puuviljadest, mis olid 50a tagasi, praegused on palju magusamad (geenitehnoloogia, ristandamis) ning veel -fruktoosi üleküllus on üks peamisi maksa rasvumise põhjuseid.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Puuviljad kõlavad hästi ja tervislikult, fruktoos ei tõsta eriti veresuhkrut, kuid koormab kõvasti maksa, suurendab tunduvalt insuliiniresistentsuse ja diabeet2 ohtu.“ (Toitumisterapeut Külli ..., 2021)</p>
		Ei mingeid süsivesikuid, ainult valgud, toorsalatid ning marjad-puuviljad	<p>„Kuid pekki oli ja aitas see, et viisin toidus süsivesikud miinimumini! Ei mingit leiba, saia, makaroni jm jahutooteid, ei mingeid jogurteid, kartulit, banaani, maiustusi, suhkrut jms enam toidulauale ei pannud. Ainult puhas liha, kala, munad, kodujuust, toorsalatid, vürtsid, paar puuvija või peotäis marju magusaks“ (Vööüumbermõõt ..., 2021)</p> <p>„Isiklikult võtsin just maha 3 kilo kaheksa päeva jooksul - paleodeedile sarnaneva dieediga - sj mitte mingeid koguse- ja aja piiranguid, mitte kordagi näljatunnet - sest süüa tuleb alati, kui nälg tekib, oluline rohke rasva tarbimine ja süsivesikute absoluutne minimeerimine, ka gluteenile täielik ei.“ (Söö nagu ..., 2022)</p>
		Kaalu langetamiseks vähenda süsivesikuid, tarbi	„See palju ongi ilmselt magus (süsivesikud) -leib, sai, kartul, makaron, riis. Totuda tuleks rohkem valkudest ja rasvadest ning juurikatest, siis ei ole

		<p>rohkem valku/rasva</p>	<p>probleemi.“ (Kaal ..., 2022)</p> <p>„Üks vahe oli muidugi see, et suhkruisaldusega jooke - nii limonaade kui ka naturaalseid mahalsid - joodi suurusjärgu vähem!“ (Hea ..., 2021)</p> <p>„Kogu küsimus on süsivesikutes. Jäta süsivesikud ja varjatud suhkur ratsioonist välja. Ka puuviljad. Söö kala, muna, köögivilja, marju, kõike mis on madala glükeemilise indeksiga. Kalorid ei mängi kehakaalu juures mingit rolli. Süsivesikud muutuvad organismis suhkruks ja insuliiniks ning see mõjub nagu mürk“. (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Samuti veganjuustud v -vorstid, mille põhikomponent on tähtselt süsivesikud“ (mitte tarbida) (Laboriarst ..., 2022)</p> <p>„Väsimus algab organismil palju süsivesikute söömisega. Päeva jooksul on süsivesikute söömiseks ainult üks toidukord ja see on hommikul. Kes mõtleb, et võib päeval kah, arvab endast liiga palju. Väsimus, happeline keskkond organismil on hea haiguste tekkimisele ja viirusesse nakatumisele. Parim viis tervisele on unustada vorstid, viinerid, sardellid(jäävad kurku kinni ja sured ilma viiruseeta), kotletid, leivad nisu jahuga, herved, oad, suhkur. Liha, kala, munade söömist tuleks harjutada iga päev, kuid seda ei ole mõtet teha hommikul.“ (Toitumisterapeut ..., 2021)</p>
	<p>Kõik asjad on liiga magusad Süsivesikuid tarbitakse liiga palju</p>	<p>Igale poole lisatakse suhkrut, puuviljad on tänapäeval palju magusamad</p>	<p>„Magusaisu tekitab armastuse puudus. See, et tänapäeval püütakse kunstlikult(süsihappegaasitamine ja etanoolitamine on kunstlikud tegevused) isegi puuvilju magusamaks muuta kõneleb ahnusest ja armastuse puudusest. Nii, need kõhunäärmed üles ütlevad, kui kõik kogu aeg muutub üha magusamaks. Tasub proovida elada kuu aega ilma magusata. Pärast magusapaastu tunduvad paljud magusad asjad liiga magusatena“(Hurmaa ..., 2021)</p> <p>„No ei ole ikka päris nii. Puuvili on oma olemuselt tervislik magustoit. Kui seda</p>

			<p>magustoitu ikka kilode kaupa (nagu mõni näiteks mandariine sööb) iga päev lisaks muule toidule süüa, siis ei ole see ikka enam nii tervislik. Teisalt, kui ikka juba korralik ports puuvilja söödud, siis nagu muud magustoitu jäätist, komme sinna peale süüa saab ka lõpuks süsivesikuid liiga palju. Mõni kujuures praktiliselt ainult puuvilju suure tervislikkuse egiidi all sööbki ja joob liitrite kaupa smuutisid.No ei ole just tervislik“ (Oma Maitse ..., 2022)</p> <p>„on inimestel muidugi erinev, aga kui kunagi dieedi pärast loobusin suhkru kohvisse panemisest, siis nüüdseks olen ainult mõru kohvi tarbija. Magusa maitse vajadus kaob väga ruttu ja see maitse võib tõesti kohati olla lausa vastik. Ja ma ei teagi, kas mul oli vajadus magusa järele, või meeldis magus maitse. Praegu küll organism ei nõua midagi magusat. Kui, siis vast harva lusikatäit mett.“ (Hurmaa ..., 2021)</p> <p>„See palju ongi ilmselt magus (süsivesikud) -leib, sai, kartul, makaron, riis. Totuda tuleks rohkem valkudest ja rasvadest ning juurikatest, siis ei ole probleemi.“ (Kaal ..., 2022)</p> <p>„Ei tea kust jahukastet tänapäeval saab? Pigem on probleem, et kõik on suhkrustatud. Süüa tuleb päristoitu, siis püsib kõht täis.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Räägime puuviljadest,mis olid 50a tagasi,praegused on palju magusamad(geenitehnoloogia,ristandamis)ning veel -fruktoosi üleküllus on üks peamisi maksa rasvumise põhjuseid.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Aga marketist küll peale taimekaitse ja keemia, mille hulka kuulub massiivne magustamine ei leia. Kulinaarialetist ei leia isegi toorsalatit, millele poleks lisatud suhkrut. Inimkonna ajaloos on massiivne magusatarbimine umbes sajandivanune ja eriti massiivne viimased 50 aastat.“ (Hurmaa ..., 2021)</p>
--	--	--	--

		<p>Puuviljad tõstavad veresuhkrut ning mõjuvad maksale halvasti</p> <p>Diabeetikul põhjustavad kõik süsivesikud veresuhkru hüppelist tõusu</p>	<p>„Nn suhkrud on erineva koostise ja toimega. Puuviljad kõlavad hästi ja tervislikult, fruktoos ei tõsta eriti veresuhkrut, kuid koormab kõvasti maksa, suurendab tunduvalt insuliiniresistentsuse ja diabeet2 ohtu. Liialdada puuviljadega ei maksa, eelistada pigem marju.“ (Toitumisterapeut ..., 2022)</p> <p>„Ja lisaks tervisele saad boonuse kaasa veel diabeedi! head isu! (viinamarjade söömine)“ (Terviseuudised ..., 2022)</p> <p>„Süsivesikud muutuvad organismis suhkruks ja insuliiniks ning see mõjub nagu mürk.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Ei ole tõsi. Puuviljad tõstavad veresuhkurt hüppeliselt. Kaks suurt pirni ära söönud diabeetik on rooli taga sama, mis joodik“ (Oma Maitse ..., 2022)</p> <p>„Vastupidi, puuviljad tõstavad vähe veresuhkrut, kuid maksale mõjuvad halvasti. Jutt on liialdamisest, kui keegi arvab, et puuviljadest võikski ainult elada ja nii on tervislik. Diabeetikul on omad reeglid, mida süüa võib.“ (Oma Maitse ..., 2022)</p> <p>„Pikkade ja aeglase süsivesikute jutt on müüt. Suhkruhaigel lendab veresuhkur lakke ükskõik mis süskarit näost sisse ajab.“ (Toitumisterapeut ..., 2021)</p>
Spetsiaalsed dieetid pole mõttekad		Dieetid on enda piinamine???	„Aga kes end aga piinata tahab, sellele jõudu!“ (Söö nagu ..., 2022)
		Dieetid ja toidulisandid on pettus ja raha tegemine	„Kõik need StockholmDiet ja vaarikaketooidid ja ananassitabletid on pettus. Reklaamides on kirjas, et millal "soodusaeg" kohe-kohe läbi saab ning veebileht on täis kui palju igasugused valepiltidega mairid ja mairid ja muud mudrikud alla võtsid ja siis on seal veel foorum kus kirjutavad kõik "huvilised" et kust seda kaupa saab.“(Terviseuudised ..., 2022)

		Rämpstoidust tuleb loobuda Liikumine Juua vett	„BS. Dieedile minek pole kunagi hea mõte. Jäta rämpstoidid välja, joo rohkem vett ja liiguta ennast. Elustiil on probleemiks ja ajutised dieedid ei lahenda seda...“(Nüüd ..., 2021)
		Paksus sõltub toidu koostisest ja kogusest	„Kui sa sööd normaalseid koguseid ja oled ikkagi PAKS , siis järelikult pole tegu normaalse kogusega ja KINDLASTI pole tegu normaalse koostisega.“(Terviseuudised ..., 2022)
Energiatarbimine ja kulutamine	Dieedid pole lahenduseks	Dieedid ei aita kaalu langetada Söödu tuleb ära kulutada	„Ükski dieet ei aita. raiskate lihtsalt aega ja vaimu. Süüa tuleb vähem ja oluliselt vähem. sööge nagu ikka aga mitte üle nelja korra nädalas, nälga ei jää sest enda küljest on ammustada piisavalt, mida aeg edasi seda tugevamaks läheb ka vaim.“ (Kõvasti ..., 2021) "Iga päev puutume internetis kokku erinevate imedieetidega, mis lubavad kaalu maagiliselt ja kiirelt langetada. Paraku paljud neist aga ei tööta" sööge, aga söödu tuleb ka ära kulutada. ja nii see kaal langebki.“ (Viis ..., 2021) „Iga natukese aja järel ilmuvad välja toiduained, mis aitavad kaalu langetada. Asi pole niivõrd valikutes, kui kogustes. SÖÖGE KÕIKE, AGA ÄRGE ÕGIGE ROHKEM KUI JÕUATE KULUTADA JA ONGI OK!!!!!!“ (15 supertoitu ..., 2021)
	Kaal sõltub toiduportsjoni suurusest	Inimesed söövad suuremaid portse Liiguvad vähem	„On fakt, et inimesed on hakkanud sööma palju suuremaid portsjone kui minevikus, kuid samas liiguvad vähem. Ehk võikski selle aluseks võtta ja midagi järeldada.“ (15 supertoitu ..., 2021) „kaalu sõltub toiduportsjoni suurusest, ka kalaga saab kõhu välja venitada“ (Näitleja ..., 2021)

	Vahepalad on tänapäeva trend	Sööma peab ainult söögiajal Ei vahepaladele	„Ah et ära vahepala vahele jätta?? Aastal 1976, kui isegi ameeriklased paksud ei olnud, sõid inimesed söögiajal ja "vahepaladest", polnud keegi midagi kuulnud.“ (Hea ..., 2021)
	Ilusa keha saab treeninguga	Dieediga saab kaalust alla Treening muudab kehakuju	„Mõttele, kas su eesmärk on kaalu kaotada, või soovid sa kehakuju muuta. Viimast saab peamiselt treeninguga. Ja kui veel olla sellise kehatüübiga, et dieeditades läheb kaal muidugi alla, aga kaob ka rind ja puus, siis vaevalt keegi seda "sirge keha" tulemust ihkaks“ (13 kuldreeglit ..., 2022)
		Kaal langeb kui mitte midagi ei söö	„Ärge elage luulumaailmas palun! Kaal langeb kui midagi ei söö! Nii lihtne see ongi.“ (Levinud ..., 2022)
		Peab lihtsalt sööma vähem Kaal tõstab ülesöömine	„Kõik muutub tervisele kahjulikuks kui tuleb ülesöömine (yledoos) .. viin , vesi ...“ (Toitumisterapeut ..., 2021) „Peamine kimbutaja on muidugi üleõgimine, mis on epideemiline. Liha ja piim ei puutu asjasse, v.a. neil, kel on vastavad probleemid ja teavad dieeti pidama“ (Laboriarst ..., 2022) „lahenduseks ongi vähem söömist ja tööpuudus, sest toitu tarbitakse vähem ja vähem on vaja ka toota.toidutööstuse toodangu vähenemisel väheneb ka muudel aladel töövajadus, ei ole vaja transporti, müüjaid, reklaamijaid ja kõik vaesuvad. sama artikli kirjutaja, nõ toidunõustaja jääks ka töötuks ja peaks elus midagi muud tegema, kuni ka see ära kaob, sest inimesed võiks ju üldse oma tarbimist vähendada kõiges.“ (Hea ..., 2021)
		Tarbida tuleb sama palju kui ära kulutada Peab liigutama Ka keetma veest võib paksuks minna	„Toitu tuleb tarbida sama palju kui organismis vaja ja kõiki toitaineid muidu võib lõpetada üpris valusalt. Ei tohi süüa lihtsalt meeleheaks ja muu tegevuse kõrvalt kontrollimatult ise mitte lillegi liigutamata. Kunagi öeldi...ka keetmata veest võib paksuks minna ja nii ongi. Organismi minev ja väljatulev peab olema tasakaalus...nii lihtne see ongi. Kõige suurem karuteene on isale kui ema ütleb ...laps jättis toitu üle ---pead ära sööma!“

Energiatarbimine ja kulutamine			(Personaaltreener ..., 2021)
		Toidu kogused ei määra kehakaalu	<p>„Lõpetage see dieetide ja trenni jama. Ja söö vähem? Mida see üldse tähendab? Mõni paks sööb kordades vähem kui alakaaluline. See ei sõltu - mitte kuidagi 100% juhtudel - üldse söödava toidu kogusest. On 1000 muud tegurit. Stockholmi dieet on ilmselt see Anneli eduloo alus.“ (Anneli ..., 2021)</p> <p>„Pidev suutäite lugemine, piiramine, enese süüdistamine, jälgimine...paranoia täielik. Parem olla parajalt priske ja rõõmus.“ (Anneli ..., 2021)</p>
	Tervislik toitumine	Lihtsalt tarbida vähem kaloreid	„Aitab ainult vähem söömine e vähem kaloreid. muu on kõik pettus.“ (Terviseuudised ..., 2021)
		Kalorite tarbimine ei mõjuta kehakaalu	<p>„Kalorid ei mängi kehakaalu juures mingit rolli.“ (Personaaltreener ..., 2021)</p> <p>„Termodünaamika põhiseaduste vastu ei saa, ükskõik kui kõva "keto" dieet on.(keto dieet piirab kalorite tarbimist)“ (Personaaltreener ..., 2021)</p>
Inimene peab toituma tervislikult, eriti lapsed		<p>„Aga lühidalt - inimene peab toituma tervislikult ja üksikud toiduained ei ole otsustavad. Vähem soola ja loomseid rasvu ning rohkem juurikaid ja teraviljatooteid. Lastele head liha ja vähem pooltooteid.“ (15 supertoitu ..., 2021)</p> <p>„Delfi võiks lõpetada sellise jama tootmise, pole olemas supertoitu ja kindlasti pole olemas toitu mis alandaks kaalu, oluline on terviklik toitumine.“ (15 supertoitu ..., 2021)</p> <p>„Olgu, kirjutan natukene asja lahti: laps peab sööma tervislikult ja tema asi ei ole kas see on kuidagi moodi eetilise või mitte. Lapse arenguks on vajalik ainult tervislikult toitumine mis laob vundamenti kogu tema edasise elu tervisele üleüldiselt“ (Toitumisterapeut Külli ..., 2021)</p> <p>„Tervislik toitumine eeldab mitmekesisist menüüd kõikide komponentidega, mitte miski pole keelatud ega halb, küsimus on ainult kogustes.“ (Toitumisenõustaja ..., 2021)</p>	

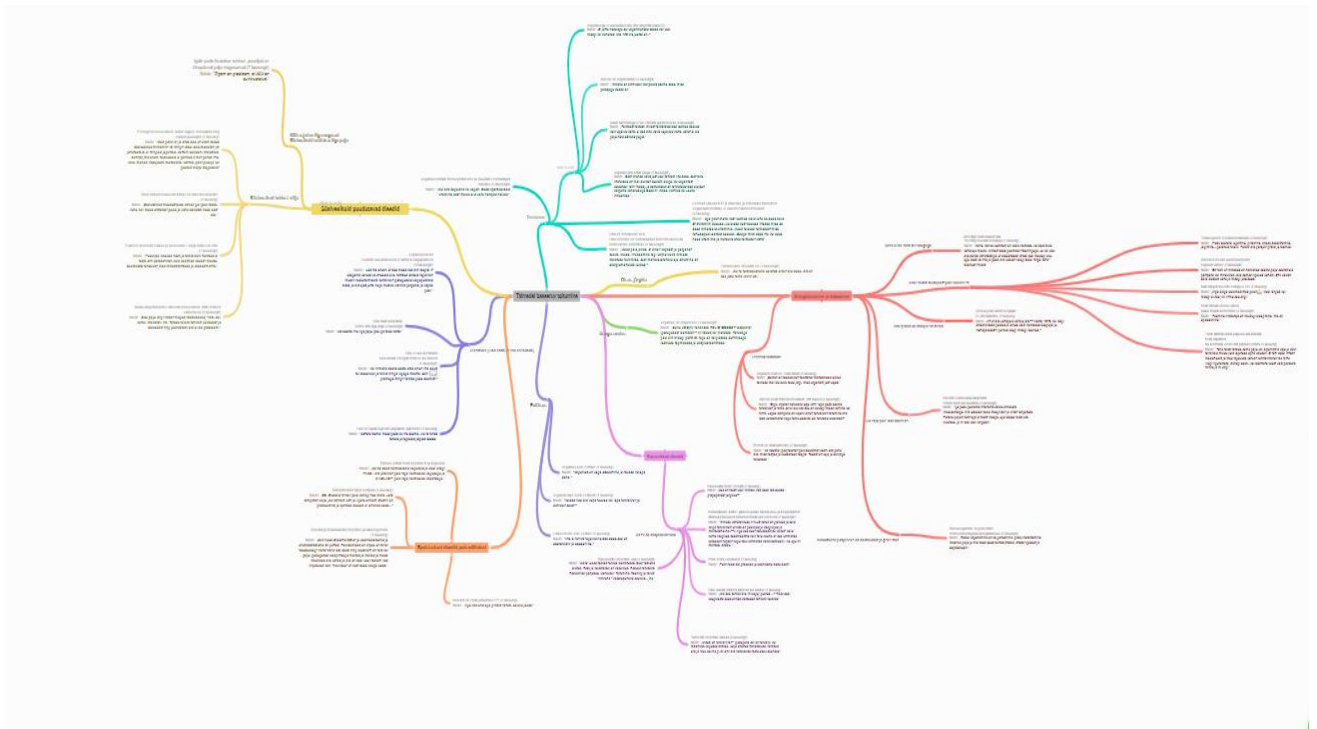
		Organism teab ise, mida tahab	„Samuti on teaduslikult tõestatud maitsemeele oskus tekitada meil isu selle toidu järgi, mida organism just vajab.“ (15 supertoitu ..., 2021)
		Poetoiit ebakvaliteetne	<p>„ka nüüdne (poe)tavatoit pole suuremat väärt, üks puha siis, mida tootjad ja kaubandus räägib. Toodet on vaja ju eelkõige turustada.“ (Hea ..., 2021)</p> <p>„Ka jäätee on tavaliselt pudelis ja pole teada, kuidas see on tehtud. Suhkrut sisaldab see ka. Ma pole iial ostnud. Võinuks selle asemel soovitada kodumail kasvanud ja kuivatatud droogidest värsket kuuma tee joomist.“ (15 supertoitu ..., 2021)</p>
	Kaalutõusu põhjuseks on hormoonid ja geneetika	Rasva kogumine on geneetiline Hormoonid põhjustavad kaalutõusu	<p>„Kogu selle tasakalutuse põhjustab kilpnääre, mis aastatega järjest nõrgemaks muutub. Arstid vaatavad põhiliselt TSH näitu. Selle ja teiste kilpnäärme hormoonide jaoks on aga etekirjutatud skaala. Kui mahub skaalasse, siis järelikult on arsti silmis OK. Tegelikult väheneb T4 mis omakorda peaks keha poolt muudetama T3-ks. Vähene T3 ongi ainevahetuse suur miinus ja peki tekke alus.“ (Hea ..., 2021)</p> <p>„Rasva kogunemine on ka geneetiline. pidev muretsemine mida-kui palju ja mis nüüd saab tekitab stressi, stress tigidust ja depressiooni.“ (Hea ..., 2021)</p> <p>„sellele lisaks maga end välja - hormoonid greliin ja leptiin - need juhivad su söögiisu, õigemini näljatunnet.“ (Viis ..., 2021)</p> <p>„paraku kõigil inimestel enam seda täiskõhusignaali ei tekigi, kohe üldse ei teki. Evolutsiooniga on tekkinud erinevaid geenimutatsioone ja on inimesi, kellel geenid on selles osas sassis. Tasapisi hakkab teadus aru saama, kuidas selle pekikogumisega ja söömisega lood“ (Vööumbermõõt ..., 2021)</p> <p>„Paksemaks minemist ei põhjusta ainevahetuse aeglustumine vaid ühe faktorina näiteks</p>

			hormonaalse seisundi muutumine - veresuhkur tõuseb- kõigest mida süüakse pannakse aina suurem protsent tallele rasvavarudesse. Ei ole enam nii et kaalu juurde võtmine toimub vaid liigsete kulutamata kaloreite olemasolu“ (Kas keskeas ..., 2021)
Rasvarikkad dieedid	Rasv on kahjulik/kasulik	<p>Keharakkude „kütus“ glükoos peaks tulema puu- ja köögiviljadest</p> <p>Maitsvad rasvased toidud ummistavad veresoone</p>	<p>„Inimese keharakkude AINUS kütus on glükoos ja selle kõige tervislikum allikas on puuviljad ja köögiviljad ja maitseroheline./---/. Aga see suur rasvasöömise kultus- selle kohta räägivad südamearstid kõik teile kooris, et see ummistab veresoone täpselt nagu rasv ummistab kanaliseerimise.. No aga nii maitseb, eksle:)“ (Söö nagu staar ..., 2022)</p> <p>„vastupidi, radikaalsete (ka heade) rasvade kasutamine suuremas koguses toob kaasa terviseprobleemid, insuliiniresistentsuse ja ajurabandused, embooliad ning aneurüsmid. Suur rasvasisaldus nõrgestab maksa ja paksendab verd, seega pääseb ka ajusse vähem hapnikku ning koormatud vereringe ei võimalda ajul praktiliselt üldse puhastuda. Paks veri tähendab suuremat survet veresoontele ja survega toksiinide sügavamale ajusse surumist, niit lõppkokkuvõttes kogunevad toksiinid ajju. Ideaalne menüü on aed- ja puuviljad, lehtköögiviljad, meretaimed ja ürdid (kasvõi aegajalt). Kõik need sisaldavad kasulikke oomega-rasvhappeid. Rasva organismile vastuvõetavas koguses sisaldavad mango, banaan, kartul, võisalat.“ (Toitumisnõustaja ..., 2021)</p>
		Pekk sööta vaenlasele	„Pekk tuleb ära praadida ja vaenlasele sisse sööta“ (Hea ..., 2021)
		Rasv annab rohkem kaloreid kui suhkur	„Mis see suhkur siia (niiväga) puutub...? Rasv seal koogikeste sees annab kordades rohkem kaloreid“ (Kaal ..., 2022)
		Rasvavaba toode on halb	<p>„Kas on tõesti veel inimesi, kes seda rasvavaba propagandat järgivad?“ (15 supertoitu ..., 2021)</p> <p>„Rasvavabad piimatooted?!?“ (imestunud) (15 supertoitu ..., 2021)</p>

		Rasva/valku on kehale vaja	<p>„oleks: Head rasvad tervise teenistuses, Suur rasvane üllatus, Rasv ja kolesterool on kasulikud, Rasvad terviseks, Rasvumise põhjused, Kehakaal; Toitumine, treening ja tervis; Inimkeha - kasutusjuhend asukale... jne. Otsige ise vastuseid, mitte siit...“ (Toitumisnõustaja ..., 2021)</p> <p>„Mees peab jõudma ka päev otsa rasket füüsilist tööd teha ja mingi krdi idude ja putrudega ei jõua ta seda kohe kindlasti teha!! Kusagilt peab see energia tulema ning valgud ja rasvad on need, mis energiat annavad, mitte võilillejuured ja kuusevõrsed!!“ (Toitumisterapeut ..., 2021)</p> <p>„Liha selles küll süüdi ei ole. Liha ja rasv praktiliselt veresuhkrut ei mõjuta. Liha mõjutab, kuna on valk, aga rasva võid ajada ükskõik kui palju näost sisse ja veresuhkur ei tõuse. Ainus võimalus teist tüüpi diabeeti ilma ravimiteta kontrollida ongi lihal ja rasval põhineva dieediga. Ja inimene ongi tegelikult lihasööja, igasugu leivakesed, teraviljatooted, pannkoogid, makaronid jms on ju suhteliselt viimase aja leiutis.“ (Toitumisterapeut ..., 2021)</p>
		Taimeõlid on kehale halvad	<p>„Rasvasid ei ole eriti võimalikki menüüst välja jätta – neid tuleb tänapäeval lausa uksest ja aknast... Igasugu rasvadega liialdamine on kordades suurem probleem ja omegad ülehaibitud teema, st mitte nii megaoluline, nagu vastavate õlide ja toidulisandite müüjad püüavad väita.“ (Toitumisnõustaja ..., 2021)</p> <p>„See, kuidas oliiv- jms õli kaugelt liiga palju, lihtsalt leiva- ja salatikõrvaseks pruugitakse, vot sellest tuleb rääkida (120 kCal supilusikatäis!). Praed-värgid ning rasvarikkad valmistoidud veel lisaks ja rasvumine ongi lausa vältimatu...“ (Toitumisnõustaja ..., 2021)</p> <p>„Misasi on tervislik toit? Igasugune asi on tervislik, kui mõistlikus koguses tarbida. Välja arvatud transrasvad, taimsed õlid ja muu selline</p>

			<p>p..sk ehk siis naturaalse toote odav asendus.“ (Toitumisterapeut ..., 2021)</p> <p>„Head rafineeritud rapsiõli tarbimist“ (15 supertoitu ..., 2021)</p> <p>„Eestis oli ainuke külpressitud õli päevalilleõli, mida nimetatit põlglikult poslamaslaks ja mida eestlased kasutasid vaid äärmise vajaduse korral, seda eelnevalt pannil kõrvetades (aastal 1976)“ (Hea ..., 2021)</p>
--	--	--	---

Lisa 2. Mõistekaart ausaamadest populaarsete dieetide kontekstis



Lisa 3. Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Loret Miidu,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Veebikommentaatorite arusaamad toitumisest populaarsete dieetide kontekstis Delfi foorumite näitel,“ mille juhendaja on Katrin Vaino (PhD), reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Loret Miidu

30.06.2022