

Toidujulgeoleku dilemma: kas oleme näljased või rasvased?

Ülo Niinemets

Üha valjemalt kõlavad häirekellad, et toitu pole ei praegu ega tulevikus piisavalt. Lihtsustatud lähenemine ütleb, et toidupuudust põhjustavad maailma rahvastiku plahvatuslik kasv ja toidutootmiseks sobiliku maa nappus.

Põllupidamiseks kõlbliku maa vähesust on seni tasakaalustanud põllukultuuride saagikuse tõus nii teadlaste tõhusa aretustöö kui ka põllupidamise intensiivistamise tulemusel. Viimane tähendab rohkem väetisi ja taimekaitsevahendeid ning suuremaid põllumassiive. Intensiivistada põllumajandust paraku lõputult ei saa. Ökoloogiline jalajälg läheb liiga suureks.

Kas toitu on tegelikult puudu? Kogu maailma toidutoodangust visatakse ära 20–30 protsenti, arenenud riikides suisa peaaegu 40 protsenti toidust. Prügisse jõuab sama toit, mida on suure vaevaga põllul, karjamaal ja laudas kasvatatud ning suure energiakuluga koristatud, töödeldud, pakendatud ja kauplustesse veetud. Toit, mille tootmiseks on rikka elustikuga looduslikest kooslustest tehtud üheülbaised põllukultuuride väljad. Toidu äraviskamine ei ole kuski kaugel olev, meisse mitte puutuv probleem. Meie endi koolisööklates on kasutatud nõude kõrval suured solgimahutid, mis päeva lõpuks täituvad. Toidu raiskamine normiks maast madalast?

Lisaks äraviskatud toidule on heaoluühiskondades epideemia mõõtmed saavutanud toidu liigtarbimine: suurema hulga toidu söömine kui elutegevuseks vajalik. Globaalselt on liigtarbitud toitu isegi rohkem kui äraviskatud. Ülearu söödud toitu küll ei visata otse minema, ent see akumuleerub kehas pekina, põhjustades tohutul hulgal mitmesuguseid tervisehädasid. Praeguseks on Maailma Tervishoiuorganisatsiooni (WHO) andmeil juba 59 protsenti eurooplastest ülekaalulised. On hinnatud, et ülekaalulisus põhjustab Euroopas enam kui 1,2 miljonit surmajuhtumit aastas, muu hulgas südame-veresoonkonna haiguste ja eri vähitüüpide tagajärjel.

Rasvumise vältimise retsept on justkui ülilihtne: söö päevas täpselt nii palju kaloreid, kui päeva jooksul ära kulutad. Kaalu kaotamiseks tuleb süüa vähem või/ja liikuda rohkem. Praktikas ei ole toidutarbimist ja energiakulu võimalik apteegikaaluga mõõta. Täiskasvanute päevane energiavajadus on ligikaudu 1700–3100 kcal, sõltuvalt soost, vanusest ja kehalisest aktiivsusest. Kui iga päev jääb üle kasvõi ainult 100 kcal, koguneb aasta lõpuks enam kui neli lisakilo. Perspektiivina: üks 18 g kaaluv „Kirju koera“ kumm sisaldab pea 100 kcal. Kümme aastat järjest iga päev üks kumm liiast teeb 40 lisakilo, millest vabanemiseks tuleks kõndida pea 7000 km.

Tervislikus toidusedelis peavad tasakaalus olema rasvad, valgud, süsivesikud, mineraalid ja vitamiinid. Mitte ühtegi komponenti ära jätta ei saa ja nende tasakaalu tagab ainult mitmekülgne toit. Toitumises ei pea paika väljend «kalor on kalor». On suur vahe, millega päevane energiavajadus rahuldatakse. Rasvast ja suhkrust lihast ei vooli. Liigtarbimise teine külg ongi tasakaalust väljas toidusedel ehk liiga palju rasva, suhkrut ja loomset valku. Neist kõige energiarikkam toidukomponent on rasv. 100 g rasva annab 900 kcal, samas kui 100 g kapsast annab pea 40 korda vähem kaloreid. Kapsast on raske üle süüa, aga üks kiirsöögikoha eine – burger, friikad, magus jook ja jäätis – katab pea kogu päevase energiavajaduse.

Liiga suurt loomse valgu osakaalu toidusedelis seostatakse mitmete tervisehädadega ja enneaegse surmaga. Toidujulgeoleku seisukohalt on lihatootmisel meeletu ökoloogiline jalajälg. Globaalselt on loomsete kalorite osakaal inimeste toidusedelis üks viiendik, samas kui liha tootmiseks on kasutuses enam kui 80 protsenti põllumajandusmaast. Loomakasvatuse minevad mais, soja, nisu ja oder võiks jõuda otse meie toidulauale. Lisaks pärineb loomakasvatusest ligi 60 protsenti kogu põllumajandussektori kasvuhoonegaaside emissioonist ja mõju globaalsele kliimale on vägagi arvestatav. On selge, et „arenenud maa» dieet ei ole jätkusuutlik ei toidujulgeoleku ega kliimamuutuste seisukohast.

Äravisatud ja liigtarbitud toit kokku moodustab enam kui poole kogu maakera toidutoodangust. Teisalt kannatab ligi 690 miljonit inimest praegu maailmas alatoitumise käes. Ukraina sõda suurendab ebavõrdsust kalorite jaotuses veelgi. Võib arvata, justkui meie panus ei loeks. See on ebamoraalne arvamus. Tarbimispidu ja raiskamine tõstavad hindu, nii tarneahelad kui ka keskkonnamuutused on globaalsed. Mõtleme sellele: toit on valdkond, kus absoluutselt igäühe panus loeb. Kusjuures igapäevane panus, sest toitu ei saa ette süüa. Ettesöödud toit muutub pekiks, aga kõht on järgmisel päeval ikka tühi. Vähem toitu prügikasti, teadlikud tarbimisvalikud, tasakaalus toidusedel – ka kõige pisemad muutused toovad kaasa suuri muutusi meie keskkonnas.

[Ilmunud ajalehes Postimees 18. juunil 2022](#)