



KUIDAS SAADA PÄEVAS TOIDUST 30G KIUDAINeid?

KAS TEADSID?

Kiudaineid leidub ainult taimsetes toitudes. Meie keha ensüümid ei suuda neid lagundada, kuid soolestikus elavad **kasulikud mikroobid** suudavad! Need mikroobid toituvad kiudainetest ja aitavad vastutasuks kaitsta meie immuunsust, seedimist ja üldist tervist.

MIKS ON KIUDAINED OLULISED?

Kiudained lisavad toidule mahtu ja tekitavad täiskõhutunnet. Nad hoiavad seedimise korrapärasena ja ennetavad kõhukinnisust. Kiudained toetavad südame tervist, aidates alandada kolesteroolitaset. Nad aeglustavad suhkru imendumist, hoides veresuhkru taseme stabiilsena. Kiudainerikas toitumine aitab säilitada tervislikku kehakaalu. Kiudained toidavad sinu soolestiku kasulikke baktereid, tugevdades immuunsust. Regulaarne kiudainete tarbimine aitab vähendada südamehaiguste ja 2. tüüpi diabeedi riski.

KUI PALJU KIUDAINET TARBIDA?

- **Täiskasvanud naised: ≥ 25 g päevas**
- **Täiskasvanud mehed: ≥ 35 g päevas**
- **Lapsed: 8–13 g 1000 kcal kohta või umbes vanud + 7 grammi päevas**

⚠ Väga suur kiudainete tarbimine (üle ~50 g päevas) võib vähendada mineraalainete, nagu tsink, kaltsium ja raud, imendumist. Kui sinu senine kiudainete tarbimine on olnud madal, suurenda seda järk-järgult, et vältida seedimisvaevusi.

KUIDAS TÕSTA KIUDAINETE TARBIMIST OMA MENÜÜS?

- Söö vähemalt 500 g puu- ja köögivilju ning marju päevas
- Lisa hautistesse, suppidesse ja salatitesse ube, herneid või läätsesid
- Eelista täisteratooteid (nagu kaer, rukis, oder, pruun riis, kinoa)
- Söö hommikusöögiks putru või üleöö kaerahelbeid
- Lisa oma päevamenüüsse 2–3 viilu täistera- või seemneleiba (≥ 6 g kiudaineid / 100 g kohta)
- Söö iga päev väike peotäis pähkleid ja seemneid
- Puista salatitele, smuutidele või jogurtile lina-, tšii-, kanepi- või seesamiseemneid
- Lisa toitudele värsked või kuivatatud ürted ja rohelisi lehtköögivilju lisakiudainete ja antioksüdantide saamiseks

💡 Kiudained on toit sinu soolestikule – ja sinu soolestik hoolitseb sinu tervise eest!

Katrin Peo toitumisnõustamine ja tervisementorlus

TOIDUD JA NENDE KOGUSED MIS LISAVAD TOIDUKORRALE UMBES 5 G KIUDAINET

Kaunviljad

75g – Oad (punased, mustad, valged jne), keedetud
75g – Läätsed, keedetud
100g – Herned
80g – Edamame oad
65g – Kikerherne hummus
25g – Läätsse pasta (kuivaine)

Puuviljad ja marjad

100g – Põldmarjad
80g – Vaarikad
100g – Mustad sõstrad
1 (180g) – Õun
100g – Mustikad
1 (180g) – Pirn

Köögiviljad

150g – Rohelised oad
150g – Brokoli (aurutatud)
150g – Bataat (koorega)
150g – Spinat, lehtkapsas (aurutatud)
120g – Rooskapsas (aurutatud)

Täisteraviljad ja leib

50g – Rukkileib (täistera)
100g – Seemnetega juuretisega sai
45g – Bulgur
50g – Odrakruubid (kuivaine)
45g – Kinoa (kuivaine)
50g – Tatratang (kuivaine)
60g – Kaerahelbed (täistera)
30g – Kaerakliid

Seemned, pähklid & muu

50g – Mandlid, maapähklid, sarapuupähklid, pistaatsiapähklid
40g – Kreeka pähklid
1 tbsp – Linaseemned
1 tbsp – Tšiia seemned
1 tbsp – Kanepiseemned
15g – Toorkakao pulber
½ viil – Pähkli- ja seemneleiba
5g – Psüllium
25g – Maitsepärm
3 tassi – Kodus valmistatud popcorn (ilma rasvaineta)

NÄIDE: KUIDAS SAADA PÄEVAS TOIDUST 30 G KIUDAINET?

- **Üleööpudru:** 60 g kaerahelbeid (≈ 5 g) + 1 spl tšiia seemneid (≈ 5 g) + 80 g marjasegu (≈ 4 g) + jogurt, piim või taimne jook → **≈ 10–11 g** kiudaineid
- **Läätsesupp köögiviljadega:** 75 g keedetud läätsesid (≈ 5 g) + 150 g köögiviljasegu (≈ 3 g) + 50 g täisteraleiba (≈ 3 g) → **≈ 9–11 g** kiudaineid
- **Grillitud lõhe kinoaga ja röstitud köögiviljadega:** 120 g lõhet + 90 g keedetud kinoad (≈ 3 g) + 200 g röstitud köögivilju (≈ 5 g) → **≈ 8 g** kiudaineid
- **Vahepala:** 180 g koorega õun (≈ 4 g) + 15 g mandleid (≈ 2 g) → **≈ 5–6 g** kiudaineid

Katrin Peo toitumisenõustamine ja tervisementorlus