



## RASVAD

**Koostanud: Urmeli Joost, RN, Msc; Maarja Randväli, RN, kliiniline õendus**

„Lipiidid on veeslahustumatud, vähemalt kahe komponendi (baasalkohol ja rasvhape) segaühendid (estrid)“ (1).

Lipiidid on üldmõiste, mille alla kuuluvad (1,2):

- lihtlipiidid ehk triglütseriidid;
- liitlipiididid;
- kolesteriidid ehk tsüklilised lipiidid.

Mõistet „rasvad“ kasutatakse lihtlipiidide ehk triglütseriidide kohta. 1g rasvu annab 9,3 kcal (38,9 KJ) energiat (1). Toidurasvad koosnevad järgmistest rasvhapetest (2):

- Küllastunud rasvhapped;
- Monoküllastumata rasvhapped;
- Polüküllastumata rasvhapped.

**Küllastunud rasvhappeid** saab peamiselt loomset päritolu rasvadest ning nad on enamasti toatemperatuuril tahked (2).

**Monoküllastumata- ja polüküllastumata rasvhappeid** saab peamiselt taimset päritolu rasvadest ning nad on toatemperatuuril vedelad (2).

**Transrasvhappeid** esineb vähesel määral toidus looduslikult. Enamus transrasvhapete tarbimisest tuleneb aga tööstuslikult toodetud polüküllastumata rasvhapete hüdrogeenimisel saadud transrasvhapetest. On täheldatud, et viimati nimetatud moel saadud transrasvhapped võivad soodustada südame-veresoonkonna haiguste esinemist (1,3).

**Tabel 1.** Rasvade allikad ning nende võimalik mõju inimorganismis (2,3).

Rasva tüüp	Peamised allikad	Mõju kolesteroolile	Mõju riskile haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse
Küllastunud rasvhapped	Punane liha, piimatooted, palmi- ja kookospähkliõli, või, kondiitritooted jne	Üldkolesterool ↑	Ületarbimine võib tõsta
Monoküllastumata rasvhapped	Enamasti taimsed allikad nagu oliiviõli, pähklid, avokaado jne	LDL kolesterool ↓ Triglütseriidid ↓	Tõenäoliselt ei oma seost
Oomega-6 polüküllastamata rasvhapped	Päevalilleseemned, pähklid, sojaoad, mais ja neist valmistatud õlid jne	LDL kolesterool ↓ HDL kolesterool ↓ Triglütseriidid ↓	Ei tea
Oomega-3 polüküllastumata rasvhapped	Mereannid, eriti rasvane kala (nt lõhe, heeringas, forell), rapsiseemned, linaseemned ning neist valmistatud õlid jne	LDL kolesterool ↓ Triglütseriidid ↓	Võivad riski vähendada
Transrasvhapped (tööstuslikult toodetud)	Margariin, friteeritud toidud, teatud küpsetamis- ja praadimisrasvad, mida kasutatakse pagaritoodetes jne	LDL kolesterool ↑ HDL kolesterool ↓	Ületarbimine võib tõsta



## ALLIKALOEND

1. Zilmer M, Kokassaar U, Lill A. Normaalne söömine. Teejuht ja abimees eluks nüüdisaja globaalsel infoprüümäel. Tallinn: Avita; 2015.
2. Rasvad sh rasvhapped ja kolesterool [Internet]. toitumine.ee. [tsiteeritud 29. august 2016]. Available at: <http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/rasvad-sh-rasvhapped-ja-kolesterool>
3. Mozaffarian D. Dietary fat. UpToDate. 2016.

www.diabeedispetsialistid.ee