

SÜSIVESIKUD

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

Sõnad „süsivesik“ ja „suhkur“ ei ole samatähenduslikud. Sõna suhkur on kokkuleppeline termin, mida kasutatakse magusamaitsete ja vees lahustuvate süsivesikute nagu glükoos, fruktoos ja sahharoos kohta (1).

Süsivesikud omavad inimkehas järgmisi funktsioone (2):

- **Energeetiline** – 1g süsivesikuid annab 4,1 kcal (17,1 KJ) energiat.
- **Varuaine** – Maksas ja skeletilihastes asuv glükogeen on inimkeha glükoosi lühiajaline varu. Maksas asuv glükogeen on glükoosi tagavara kogu organismi jaoks, lihastes asuv ainult lihaste enda energiaallikate vajaduste katmiseks.
- **Regulatoorne** – Süsivesikud on teatud hormoonide ja ensüümide komponendid.
- **Ehituslik** – Süsivesikud kuuluvad rakkude ja kudede ehitusse.
- **Kaitse** – Süsivesikud on antikehade, kaitselimate ja mitmete verehübimistegurite komponendid.

Tabel 1. Peamised süsivesikud ja nende allikad(2,3):

Monosahhariidid	
Glükoos (viinamarjasuhkur)	mesi, puuviljad, marjad, mahlad
Fruktoos (puuviljasuhkur)	mesi, puuviljad, marjad, mahlad
Disahhariidid	
Laktoos (piimasuhkur)	piim ja piimatooted
Sahharoos (lauasuhkur)	suhkruroog, suhkrupeet, lauasuhkur, suhkrut sisaldavad tooted, puuviljad, marjad
Maltoos (linnasesuhkur)	teraviljatooted
Polüsahhariidid	
Glükogeen	glükoosi lühiajaline varu inimkehas, peamiselt maksas ja skeletilihastes
Tärklis	kartulid, teraviljatooted, riis, pasta

ALLIKALOEND

1. Zilmer M, Kokassaar U, Lill A. Normaalne söömine. Teejuht ja abimees eluks nüüdisaja globaalsel infoprügemäel. Tallinn: Avita; 2015.
2. Zilmer M, Karelson E, Vihalemm T, Rehema A, Zilmer K. Inimorganismi biomolekulid ja metabolism. Tartu: Biokeemia Instituut, Arstiteaduskond, Tartu Ülikool; 2006.
3. Süsivesikud sh kiudained [Internet]. www.toitumine.ee. [tsiteeritud 28. august 2016]. Available at: <http://toitumine.ee/energia-ja-toitainete-vajadused/pohitoitained/susivesikud-sh-kiudained>