

SAADI AKADEEMIA

Tasuta juhend · Põletik

Põletiku 3-päevane protokoll

Mis on vaikne krooniline põletik ja kuidas kolme päevaga proovida põletikuvastast elustiili.

Dr Sergey Saadi

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

Hariduslik materjal · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

ENNE ALUSTAMIST

Kuidas seda juhendit kasutada

See juhend selgitab, mis on madala astme krooniline põletik, kuidas see on seotud veresuhkru, une ja stressiga, ning annab 3-päevase praktilise protokolliga põletikuvastase elustiili proovimiseks.

- Loe esmalt läbi selgitav osa. Kui mõistad, miks keha nii reageerib, on muutusi palju lihtsam püsivalt hoida.
- Tee enesetest. See ei ole diagnoos, vaid peegel: see näitab, millisele teemale tasub esmalt keskenduda.
- Vali plaanist 1–2 sammu korraga. Väike ja järjepidev muutus annab rohkem kui suur ja lühiajaline pingutus.
- Märki üles, mida tunned. Uni, energia, isu, meeleolu ja keskendumine on head igapäevased mõõdikud.
- Vaata lõpust „Mis edasi“. Seal on Akadeemia tasuta videod, veebinarid ja kursused, kus samu teemasid käsitleme põhjalikumalt.

Oluline. See juhend on hariduslik materjal. See ei anna personaalseid meditsiinilisi soovitusi ega asenda arsti vastuvõttu, diagnostikat ega ravi. Kui sul on krooniline haigus, sa võtad ravimeid (eriti veresuhkrut või vererõhku langetavaid), oled rase või imetad, aruta toitumise ja paastu muutusi enne oma perearsti või raviarstiga.

Akadeemia lähenemine lühidalt

Saadi Akadeemia keskendub elustiili ja tervise optimeerimisele: me ei vaata ainult üht analüüsi või sümptomit, vaid seda, kuidas toitumine, veresuhkur, uni, valgus, stress, liikumine ja närvisüsteem üksteist mõjutavad. Enamik igapäevaseid kaebusi — väsimus pärast sööki, magusaisu, halb uni, kõhurasv, ärevus — on sageli sama ainevahetusliku tasakaalutuse eri näod.

Sammas	Miks see oluline on
Toitumine ja veresuhkur	Stabiilne glükoos ja madalam insuliin = ühtlasem energia, vähem isu, parem kehakaal.
Uni ja valgus	Ööpäevarütm juhib hormoone, söögiisu ja taastumist. Sinine valgus õhtul nihutab rütmi.
Stress ja närvisüsteem	Krooniline stress tõstab kortisooli ja veresuhkrut; uitnärv aitab kehal rahuneda.
Liikumine ja lihased	Lihased on keha suurim glükoosi „tarbija“ — iga jalutuskäik pärast sööki loeb.
Teadlikkus ja mõõtmine	Analüüsid ja enesejälgimine näitavad, kas muutused päriselt töötavad.

1. OSA

Äge ja krooniline põletik

Äge põletik on keha normaalne kaitsereaktsioon — punetus, turse ja valu pärast vigastust või nakkust, mis möödub. Madala astme krooniline põletik on vaikne ja pikaajaline: see ei valuta, kuid on seotud väsimuse, liigesevalude, kehakaalu tõusu, insuliiniresistentsuse ja paljude krooniliste haigustega.

Peamised põletiku allikad igapäevaelus

Allikas	Mehhanism
Kõrge veresuhkur ja insuliin	Glükoosi kõikumine ja vistseraalne rasv eritavad põletikulisi signaale
Ülitöödeldud toit	Lisatud suhkur, rafineeritud jahu, töödeldud liha, transrasvad
Unepuudus	Juba lühikesed ööd tõstavad põletikumarkereid
Krooniline stress	Kortisooli regulatsioon häirub, immuunsüsteem on pidevas valmisolekus
Vähene liikumine	Töötav lihas eritab põletikku vähendavaid aineid
Soolestiku tasakaalutus	Vähe kiudaineid, palju suhkrut ja alkoholi

Kuidas põletikku mõõta

Kõige levinum marker on hsCRP (kõrge tundlikkusega C-reaktiivne valk). Lisainfot annavad ferritiin, veresuhkru näitajad ja lipiidid. Ägeda nakkuse ajal on CRP alati kõrge — seetõttu tasub analüüs teha tervena.

2. OSA

Põletikuvastase elustiili põhimõtted

- ✓ Päris toit: köögiviljad, kala, munad, liha, oliivõli, pähklid, marjad.
- ✓ Stabiilne veresuhkur: vähem kiireid süsivesikuid, valk iga söögikorra juures.
- ✓ Oomega-3: rasvane kala (lõhe, räim, makrell) 2–3 korda nädalas.
- ✓ Värvid taldrikul: mida mitmekesisemad köögiviljad ja marjad, seda rohkem polüfenoole.
- ✓ Varajane öhtusöök ja öine paus — keha saab öösel taastumisele keskenduda.
- ✓ Uni, valgus ja stressi juhtimine — ilma nendeta ei piisa ainult toitumisest.
- ✓ Liikumine iga päev — jalutuskäik, jõutreening, saun.

Protokoll on lühike proov, mitte dieet. Selle mõte on näidata, kuidas keha reageerib, kui eemaldada peamised põletiku allikad — ja kas sul tasub sellega süvitsi minna.

Mida 3 päeva vältida

- Suhkur, magusad joogid ja mahlad
- Sai, saiakesed, valge pasta
- Alkoholi

- Töödeldud liha
- Friteeritud toit ja tööstuslikud snäkid
- Kohv pärast lõunat

3. OSA

3-päevane protokoll

Päev	Toit	Liikumine, uni ja stress
1 · Algus	Hommik: munad ja köögiviljad. Lõuna: suur salat kala või kanaga, oliivõli. Õhtu (3 h enne und): aurutatud köögiviljad ja valk.	20 min jalutuskäik pärast lõunat. Õhtul hämar valgus, ekraanid kõrvale 1 h enne und.
2 · Süvendamine	Pikem öine paus (nt 14 h, kui tervis lubab). Lõuna: munad, avokaado, rohelised. Õhtu: lõhe või räim köögiviljadega, marjad.	30 min jalutuskäik hommikuvalguses. 10 min lihtsaid jõuharjutusi. 5 min aeglast hingamist.
3 · Kinnistamine	Hommik: omlett köögiviljadega. Lõuna: salat, kala, pähklid. Õhtu: köögiviljasupp, valk.	Saun või soe vann. Uitnärvi harjutus. Magama samal ajal kui eelmistel päevadel.

Ostunimekiri

- Munad, kala (lõhe, räim, makrell), linnuliha
- Rohelised lehtköögiviljad, brokoli, lillkapsas, kurk
- Avokaado, oliivõli, pähklid
- Marjad (värsked või külmutatud)
- Ingver, kurkum, küüslauk, ürdid
- Mineraalvesi, roheline ja taimetee

Enesetest: kas põletik võib olla sinu teema?

Märgi iga väide, mis sinu kohta viimase kuu jooksul enamasti paika peab.

- ☐ Tunnen end hommikul kangena või liigesed valutavad
- ☐ Mul on sageli turse (näos, sõrmedes, jalgades)
- ☐ Väsimus ei kao ka pärast puhkust
- ☐ Kõhurasv on viimastel aastatel suurenenud
- ☐ Söön sageli valmistoitu, saia või magusat
- ☐ Magan regulaarselt alla 7 tunni
- ☐ Nahk on probleemne (punetus, ekseem, akne)
- ☐ Mu hsCRP on olnud kõrge

0–2: hea tasakaal. 3–5: tasub proovida 3-päevast protokoll ja jälgida enesetunnet. 6+: madala astme põletik võib olla oluline teema — aruta analüüse arstiga ja vaata Akadeemia materjale veresuhkru ja põletiku seosest.

PRAKTILINE TÖÖLEHT

Asendused ja enesetunde jälgimine

Selle asemel	Proovi
Magusad hommikuhelbed	Munad, kreeka jogurt marjadega või kodujuust
Sai ja võileib	Salat või supp valguga, vajadusel viil täisteraleiba
Magus jook või mahl	Vesi sidruni või kurgiga, mineraalvesi, taimetee
Krõpsud ja küpsised	Peotäis pähkleid, köögiviljapulgad hummusega
Vorstid ja viinerid	Ahjus küpsetatud kana, kala või munad
Õhtune vein	Mineraalvesi laimiga või taimetee

Märgi iga päeva lõpus (1 = halb, 5 = väga hea)

	Päev 0 (enne)	Päev 1	Päev 2	Päev 3
Energia				
Liigesed ja kangus				
Turse				
Seedimine				
Uni				
Meeleolu				

Pärast 3 päeva: kui mõni näitaja paranes märgatavalt, on see vihje, et toitumine ja elustiil mõjutavad sinu enesetunnet. Jätka 1–2 harjumusega, mis olid kõige lihtsamad.

4. OSA

Põletiku teadus lähemalt

Põletik on immuunsüsteemi vastus ohule. Äge põletik on vajalik paranemiseks ja lõpeb, kui oht on möödas. Madala astme krooniline põletik on pikaajaline ja vaikne: immuunsüsteem saadab pidevalt väikest häiresignaali. Seda seostatakse uuringutes ateroskleroosi, 2. tüüpi diabeedi, rasvmaksa ja meeleoluga.

Allikas	Mehhanism
Vistseraalne rasv	Rasvkoe rakud ja makrofaagid toodavad tsütokiine (IL-6, TNF-α).
Kõrge veresuhkur	Glükeerumise lõpp-produktid (AGE) ja oksüdatiivne stress.
Soolestiku barjäär	Bakterite osakeste sattumine verre võib immuunsüsteemi aktiveerida.
Unepuudus	Põletikunäitajad tõusevad juba lühiajalise unepuuduse korral.
Suitsetamine, saaste	Otsene kahju veresoontele ja kopsudele.
Krooniline infektsioon	Igemepõletik, ravimata hambad, muud kolded.

Põletiku lõpetamine on aktiivne protsess

Keha toodab oomega-3-rasvhapetest aineid (resolviine), mis aitavad põletikul lõppeda. Seepärast on rasvade kvaliteet – kala, pähklid, seemned, oliiviõli – põletiku teemas oluline.

Optimaalsete väärtuste kohta ei ole teaduslikku konsensust – need põhinevad üksikutel uuringutel. Laboris kehtivad referentsväärtused ja tulemuse tõlgendab arst.

5. OSA

Põletikku vähendav toitumismuster

Üksik „supertoit“ ei muuda palju, oluline on kogu muster. Kõige rohkem uuritud on Vahemere tüüpi toitumine, mida saab teha ka Eesti toiduainetest.

Rühm	Eesti näited	Kui tihti
Köögiviljad	Kapsas, peet, porgand, kaalikas, brokoli, lehtsalat	Iga söögikord
Marjad	Mustikas, pohl, jõhvikas, astelpaju, mustsõstar	Iga päev
Kala	Räim, kilu, lõhe, forell, makrell	2–3 korda nädalas
Kaunviljad	Herned, oad, läätsed, põldoad	Mitu korda nädalas
Täisteraviljad	Rukkileib, tatar, kaerahelbed, oder	Möödukalt
Rasvad	Rapsiõli, oliiviõli, pähklid, linaseemned	Iga päev
Käärinud toidud	Hapukapsas, keefir, hapupiim	Iga päev
Maitseained	Küüslauk, sibul, ingver, kurkum, tilli ja peterselli	Vabalt

Mida vähendada

- Ultratöödeldud toidud: valmistoidud, krõpsud, küpsised, magusad hommikuhelbed.
- Magusad joogid ja suhkur.
- Töödeldud lihatooted: vorst, viinerid, peekon.
- Alkohol – ka mõõdukas kogus mõjutab und ja maksa.
- Ülekuumutatud ja kõrbenud toit.

Tasuta juhend „Veresuhkur“ ja teised materjalid: saadiacademy.ee/tasuta-materjalid

6. OSA

Elustiil ja põletik

Hoob	Mida uuringud näitavad	Praktiline samm
Liikumine	Regulaarne mõõdukas liikumine on seotud madalama hs-CRP-ga.	Igapäevane kõnd, 2 jõutreeningut nädalas.
Kaal ja vöö	Kõhurasva vähenemine vähendab põletikunäitajaid.	Jälgi vööümbermõõtu.
Uni	Unepuudus tõstab põletikunäitajaid.	7–9 tundi, ühtlane rütm.
Stress	Krooniline stress muudab immuunvastust.	Hingamisharjutused, loodus, suhted.
Suuõõs	Igemepõletik on seotud süsteemse põletikuga.	Hambaniit, regulaarne hambaarst.
Suitsetamisest loobumine	Üks olulisemaid samme veresoonte tervisele.	Küsi abi perearstilt.

Analüüsid, mida arstiga arutada

- hs-CRP – korda tervena, sest külmetus tõstab näitajat.
- Glükoos, insuliin, HbA1c – ainevahetus ja põletik on seotud.
- Lipiidid ja vajadusel ApoB.
- Ferritiin – tõuseb ka põletiku korral, mitte ainult raua tõttu.
- D-vitamiin – puudus on Eestis talvel sage.

Toidulisandid (oomega-3, kurkumiin, D-vitamiin) ei asenda elustiili. Vereõhendajate korral aruta neid arstiga.

Dr Saadi Klubis on iga kuu uus teema ja otseülekanne: saadiacademy.ee/klubi

TÖÖLEHT

Nädala põletikuvastane menüü

Päev	Hommik	Lõuna	Õhtu
E	Kaerahelbed marjade ja linaseemnega	Läätsesupp, rukkileib	Ahjulõhe, ahjuköögiviljad
T	Omlett spinatiga	Kanasalat oliiviõliga	Hautatud kapsas, kalkun
K	Keefir, mustikad, pähklid	Tatrapuder köögiviljadega	Räimed, kartul, hapukapsas
N	Kohupiim marjadega	Oasupp	Kana karri köögiviljadega
R	Rukkileib, muna, kurk	Ahjuforell, salat	Köögiviljapada kikerhernestega
L	Smuuti marjade ja keefiriga	Seenesupp	Makrell, peedisalat
P	Tatrapannkook, marjad	Läätsesalat	Kalasupp

Päev	Köögiljad (portsj.)	Liikumine (min)	Uni (h)	Enesetunne (0-3)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

KÜSIMUSED

Korduma kippuvad küsimused

Küsimus	Vastus
Kas 3 päevast piisab?	Kolm päeva on algus, mis näitab, kuidas keha reageerib. Põletikunäitajate muutumiseks on vaja nädalaid ja kuid järjepidevust.
Kas peaksin võtma oomega-3 toidulisandit?	Kala 2-3 korda nädalas on esimene valik. Toidulisandi vajadust aruta arstiga, eriti vereõhendajate korral.
Kas gluteen ja piim tekitavad põletikku?	Tsöliaakia ja piimaallergia korral jah. Teistel ei ole tõendus üheselt selge – jälgi oma enesetunnet ja aruta arstiga.
Kas kohv on põletikuline?	Uuringutes ei ole mõõdukas kohvijoomine põletikuga seotud. Jälgi, et kohv ei segaks und.
Miks mu CRP on kõrge, kuigi tunnen end hästi?	CRP tõuseb ka külmetuse, vigastuse või raske treeningu järel. Korda analüüsi tervena ja aruta tulemust arstiga.
Kas treening tõstab põletikku?	Raske treening tõstab näitajaid lühiajaliselt, kuid regulaarne liikumine vähendab madala astme põletikku pikas plaanis.

MIS EDASI

Sinu järgmine samm Akadeemias

See juhend andis sulle esimese pildi. Põletik on sageli veresuhkru, une ja stressi ühine tagajärg. Kõige suurem muutus tuleb siis, kui mõistad tervikut ja saad selgitusi küsida. Selleks on Akadeemias mitu astet — vali see, mis sulle praegu sobib.

Samm	Mis see on	Kust leida
1. Tasuta materjalid	Teised juhendid samas sarjas: veresuhkur, uni, uinäriv, põletik, analüüsid, insuliiniresistentsus.	/tasuta-materjalid
2. Tasuta videod	Lühikesed selgitused olulisematest teemadest — hea koht alustamiseks.	/tasuta-videod
3. Veebinarid	Otse-eetrid ja salvestused ühe teema kohta, koos küsimuste ja vastustega.	/veebinarid

Samm	Mis see on	Kust leida
4. Kursused	Struktureeritud mitmenädalane õppeprogramm, sh põhikursus „Ainevahetuse Kood“.	/kursused
5. Dr Saadi Klubi	Igakuised materjalid, otse-eetrid, arhiiv ja kogukond. Liikmetele soodustused veebinaridele ja kursustele.	/klubi
6. Raamat	„Veresuhkru ohtlikud saladused“ (kirjastus Varrak) — kogu teema ühe kaane vahel.	varrak.ee

Kõik aadressid algavad: [saadiacademy.ee](#) — näiteks [saadiacademy.ee/klubi](#).

Kellele mis sobib? Kui tahad lihtsalt alustada — tasuta videod. Kui sul on üks konkreetne küsimus — veebinar. Kui tahad oma ainevahetuse samm-sammult korda teha — kursus. Kui tahad pidevat tuge ja uusi materjale iga kuu — klubi.

Mida Akadeemia ei tee

Akadeemia on hariduskeskkond. Me ei pane diagnoose, ei määra ravi ega anna veebis personaalseid meditsiinilisi soovitusi. Küll aga aitame sul mõista oma keha, analüüse ja valikuid, et saaksid oma arstiga sisukamalt rääkida ja teha igapäevaseid otsuseid teadlikult.

AUTORIST

Dr Sergey Saadi ja Saadi Akadeemia

Dr Sergey Saadi on arst, kes on praktiseerinud alates 2010. aastast ning keskendub ainevahetusele, veresuhkrule, insuliiniresistentsusele ja elustiili mõjule tervisele. Ta on raamatu „Veresuhkru ohtlikud saladused“ (kirjastus Varrak) autor ja Saadi Akadeemia looja. Akadeemia eesmärk on teha tõenduspõhine teadmine arusaadavaks ja igapäevaselt kasutatavaks.

Teemad, mida Akadeemias käsitleme

Teema	Mida õpid
Veresuhkur ja insuliin	Kuidas ainevahetus päriselt töötab ja kuidas seda analüüsides lugeda
Madala süsivesikusisaldusega toitumine ja keto	Kuidas leida endale sobiv tase ja üleminek ohutult teha
Paast ja ajapiiranguga söömine	Kellele, kuidas ja millal see sobib — ja millal mitte
Uni, valgus ja ööpäevarütm	Sinine valgus, hommikune valgus, õhtune rutiin
Stress ja uitnärv	Närvisüsteemi rahunemisvõime treenimine
Põletik ja analüüs	Mida mõõta, kuidas tulemusi mõista ja arstiga arutada

Küsimused ja kontakt

Kirjuta meile: kursused@synage.ee. Vastame esimesel võimalusel ja kirja keeles (eesti, vene või inglise). Kõik materjalid ja uudised: [saadiacademy.ee](#).

Kõikidel ostudel on 14-päevane taganemisõigus ning ostetud salvestustele on ligipääs vähemalt üheks aastaks.

© Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Materjali võib jagada muutmata kujul koos viitega saadiacademy.ee. Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.