

SAADI AKADEEMIA

Tasuta juhend · Low-carb

Kas vähese süsivesikuga toitumine sobib sulle?

9 küsimust, mis aitavad hinnata, kas ja kuidas alustada.

Dr Sergey Saadi

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

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

ENESETEST

Kas vähese süsivesikuga toitumine sobib sulle?

Vähese süsivesikuga toitumine ei sobi kõigile ühtemoodi. Test aitab mõista, kas see võib sulle sobida ja mida enne arstiga arutada.

Vali iga küsimuse juures üks vastus, mis kirjeldab sind viimase kuu jooksul kõige paremini. Märgi punktid üles ja liida lõpus kokku. Aega kulub umbes 5 minutit.

Küsimus	0 punkti	1 punkt	2 punkti
1. Kas veresuhkur kõigub ja nälg tuleb kiiresti tagasi?	☐ Ei	☐ Mõnikord	☐ Sageli
2. Kas sul on kõhurasva või insuliiniresistentsuse märke?	☐ Ei	☐ Ei tea	☐ Jah
3. Kas sööd palju saia, pastat, magusat?	☐ Harva	☐ Mõnikord	☐ Iga päev
4. Kas oled valmis ise süüa tegema?	☐ Jah	☐ Mõnikord	☐ Harva
5. Kas sööd piisavalt köögivilju?	☐ Jah	☐ Mõnikord	☐ Harva
6. Kas oled varem proovinud vähese süsivesikuga toitumist?	☐ Ei	☐ Jah, lühidalt	☐ Jah, pikalt
7. Kas magad 7-9 tundi?	☐ Jah	☐ Mõnikord	☐ Harva
8. Kas sul on energiat pärast lõunat?	☐ Jah	☐ Mõnikord	☐ Harva
9. Kas oled nõus jälgima vedelikku ja soola?	☐ Jah	☐ Ei tea	☐ Ei

TULEMUS

Mida sinu punktid näitavad

Liida kokku kõigi vastuste punktid. Test ei ole diagnoos – see aitab märgata, millisele teemale tasub tähelepanu pöörata ja mida oma arstiga arutada.

Punktid	Mida see üldiselt tähendab
0–5	Praegune toitumine paistab toimivat. Muuda ainult siis, kui on selge põhjus.
6–11	Mõõdukas süsivesikute vähendamine võib aidata. Alusta saiast ja magusatest jookidest.
12–18	Muutus võib olla kasulik. Kui võtad diabeediravimeid, aruta muutust kindlasti enne arstiga.

Kui sul on kaebusi, mis segavad igapäevaelu, või sa võtad ravimeid, aruta tulemust oma perearstiga. Akadeemia on hariduskeskkond ega anna personaalseid meditsiinilisi soovitusi.

Loe artikkel uuesti läbi: saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/low-carb

KUIDAS SEE TÖÖTAB

Vähe süsivesikuid, keto - mis vahe on

Muster	Mida see tähendab	Kellele sobib sagedamini
Möödukas vähendamine	Vähem saia, magusat ja magusaid jooke; köögiviljad ja kaunviljad jäävad.	Enamikule alustamiseks.
Vähese süsivesikuga (low-carb)	Süsivesikud peamiselt köögiviljadest, marjadest, piimatoodetest.	Insuliiniresistentsuse märkidega inimestele.
Ketogeenne	Nii vähe süsivesikuid, et keha kasutab peamiselt rasvu ja ketokehi.	Arsti teadmisel, kindla eesmärgiga.

Uuringutes on vähese süsivesikuga toitumine paljudel parandanud veresuhkrut ja triglütseriide. Pikas plaanis on kaalulanguse tulemused sageli sarnased teiste toitumisviisidega – kõige olulisem on, et toitumisviis sobib sinu ellu.

Kaks teaduslikku vaatenurka

Üks mudel rõhutab insuliini rolli rasvade kasutamisel, teine energiabilanssi. Mõlemal on uuringutes tuge.

Kui võtad diabeediravimeid (eriti insuliini või SGLT2-inhibiitoreid) või vererõhuravimeid, aruta süsivesikute vähendamist enne arstiga – ravimiannuseid võib olla vaja muuta. Raseduse ja söömishäire korral ei ole keto sobiv ilma arstita.

PRAKTILINE PLAAN

4 nädalat järk-järgult

Nädal	Fookus	Mida teha
1	Magusad joogid ja sai	Jäta välja magusad joogid ja mahlad, vähenda saia ja saiakesi.
2	Taldrik	Pool taldrikut köögivilju, valk igal söögikorral, kartul ja pasta väiksemas koguses.
3	Vedelik ja sool	Joo piisavalt; alguses võib tekkida väsimus ja peavalu – vedelik ja sool aitavad.
4	Kuula keha	Jälgi energiat, und ja nälga. Leia tase, mis sobib sulle pikalt.

Ostunimekiri

Rühm	Näited
Köögiviljad	Kapsas, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, salat, kurk, paprika, seemned
Valk	Munad, kala, kana, veiseliha, kohupiim, kaunviljad
Rasvad	Oliiviõli, või mõõdukalt, pähklid, seemned, avokaado
Marjad	Mustikad, vaarikad, maasikad, jõhvikad
Piimatooted	Maitsestatamata jogurt, keefir, juust

NÄIDISMENÜÜ

Üks päev vähese süsivesikuga

Söögikord	Näide
Hommik	Omlett köögiviljadega ja peotäis marju või maitsestatamata jogurt pähklitega
Lõuna	Suur salat kala või kanaga, oliiviõli, seemned
Õhtu	Ahjus küpsetatud köögiviljad, lõhe või hakkliha, hapukapsas
Vajadusel vahepala	Juust, keedetud muna, pähklid

Levinud vead

- Liiga vähe köögivilju – seedimine kannatab.
- Ainult töödeldud liha ja juust – rasvade kvaliteet loeb.
- Liiga vähe vedelikku ja soola alguses.
- Liiga järsk algus – järk-järgult on lihtsam püsida.

Toitumisest ja insuliinist räägime raamatus „Veresuhkru ohtlikud saladused“ (Varrak): varrak.ee

TÖÖLEHT

Müüdid ja 7 päeva leht

Müüt	Mida teadus ütleb
„Keto sobib kõigile.“	Sobivus on individuaalne; mõnele ei sobi.
„Vähe süsivesikuid = palju liha.“	Alus on köögiviljad, valk on mõõdukas.
„Keto-väsimus on ohtlik.“	Sageli on see vedeliku ja soola puudus – aruta püsivaid kaebusi arstiga.
„Puuviljad on keelatud.“	Marjad sobivad hästi ka vähese süsivesikuga toitumisse.

Päev	Köögiviljad (portsjonit)	Energia (0-3)	Nälg (0-3)	Vedelik (l)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Kursus Ainevahetuse Kood aitab leida sulle sobiva taseme: saadiacademy.ee/kursused

MIS EDASI

Süvene teemasse Akadeemias

Toitumisest, insuliinist ja ketoosist räägime kursusel Ainevahetuse Kood ja raamatus „Veresuhkru ohtlikud saladused“.

Samm	Mis see on	Kust leida
Tasuta materjalid	Praktilised juhendid töölehtedega: veresuhkur, uni, uitnärv, põletik, analüüsid.	/tasuta-materjalid
Veebinarid	Üks teema korraga, koos küsimuste ja vastustega.	/veebinarid
Dr Saadi Klubi	Iga kuu videoloeng, protokoll ja otseülekanne. Facebooki kogukond.	/klubi
Ainevahetuse Kood	8-nädalane põhikursus ainevahetuse mõistmiseks ja igapäevaseks plaaniks.	/kursused
Raamat	„Veresuhkru ohtlikud saladused“ (kirjastus Varrak).	varrak.ee

Küsimused: kursused@synage.ee. Vastame esimesel võimalusel. Kõik artiklid: saadiacademy.ee/artiklid. © Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.