

SAADI AKADEEMIA

Tasuta juhend · Põletik

Kas sinu kehas võib hõõguda varjatud põletik?

10 küsimust madala astme põletikuga seotud tegurite kohta.

Dr Sergey Saadi

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

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

ENESETEST

Kas sinu kehas võib hõõguda varjatud põletik?

Madala astme põletik ei valuta, kuid on seotud paljude krooniliste haigustega. Test näitab, millised tegurid võivad seda toita.

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 vööümbermõõt on üle poole pikkusest?	☐ Ei	☐ Ei tea	☐ Jah
2. Kas sööd ultratöödeldud toitu (valmistoidud, krõpsud, saiakesed)?	☐ Harva	☐ Mõnikord	☐ Iga päev
3. Mitu korda nädalas sööd kala, köögivilju ja kaunvilju?	☐ Sageli	☐ Mõnikord	☐ Harva
4. Kas magad alla 6 tunni?	☐ Harva	☐ Mõnikord	☐ Sageli
5. Kas sa suitsetad?	☐ Ei	☐ Varem	☐ Jah
6. Kas liigud vähem kui 30 minutit päevas?	☐ Ei	☐ Mõnikord	☐ Jah
7. Kas sul on liigesjäikust või -valu ilma vigastuseta?	☐ Ei	☐ Mõnikord	☐ Sageli
8. Kas sul on sagedasi seedekaebusi?	☐ Ei	☐ Mõnikord	☐ Sageli
9. Kas hs-CRP on olnud kõrgeenenud?	☐ Ei	☐ Ei tea	☐ Jah
10. Kas oled pikaajalise stressi all?	☐ Ei	☐ Ei tea	☐ Jah

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
0–6	Põletikku toitvaid tegureid on vähe.
7–13	Mitu tegurit. Vaata toitu, und ja liikumist – need on esimesed hoovad.
14–20	Tegureid on palju. Aruta arstiga hs-CRP ja ainevahetuse näitajate mõõtmist.

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/poletik

KUIDAS SEE TÖÖTAB

Äge ja madala astme põletik

Äge põletik on keha kaitse: punetus, valu, palavik ja seejärel paranemine. Madala astme põletik on vaikne ja pikaajaline – see ei valuta, kuid uuringutes on seotud südamehaiguste, 2. tüüpi diabeedi ja teiste krooniliste haigustega.

Allikas	Kuidas toidab põletikku
Kõhurasv	Rasvkude toodab põletikulisi signaalaineid.
Ultratöödeldud toit	Vähe kiudaineid, palju lisatud suhkrut ja töödeldud rasvu.
Unepuudus	Suurendab põletikunäitajaid.
Suitsetamine	Kahjustab veresoone seina.
Istuv eluviis	Lihastöö vähendab põletikku.
Krooniline stress	Mõjutab immuunsüsteemi tasakaalu.
Igeme- ja muud kroonilised põletikud	Pidev väike põletikukolle.

hs-CRP on tundlik põletikunäitaja. See tõuseb ka külmetuse ajal, seetõttu korratakse mõõtmist tervena.

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

PRAKTIINE PLAAN

4 nädalat põletikku vähendava elustiili suunas

Nädal	Fookus	Mida teha
1	Värvid taldrikul	Iga päev vähemalt 3 eri värvi köögivilja või marja.
2	Kala ja kaunviljad	Kala 2 korda nädalas, kaunviljad 2–3 korda nädalas.
3	Liikumine	Iga päev vähemalt 30 minutit; 2 korda nädalas jõutreening.
4	Uni ja stress	7–9 tundi und, igapäevane 5-minutiline hingamisharjutus.

Asendustabel

Asemel	Proovi
Valge sai	Täisteraleib, rukkileib
Päevalilleõli praadimiseks	Oliiviõli või rapsiõli
Magusad joogid	Vesi, taimetee, mullivesi sidruniga
Töödeldud liha	Kala, kana, kaunviljad
Magustoit iga päev	Marjad ja tume šokolaad aeg-ajalt

Tasuta juhend „Põletik“ sisaldab asendustabelit ja 3-päevast enesetunde lehte:
saadiacademy.ee/tasuta-materjalid

ANALÜÜSID

Mida perearstiga arutada

Näitaja	Miks see oluline on
hs-CRP	Madala astme põletiku näitaja.
Glükoos, HbA1c, HOMA-IR	Ainevahetus ja põletik on tihedalt seotud.
Lipiidid	Põletik ja veresoonte tervis.
Ferritiin	Tõuseb ka põletiku korral – tõlgendab arst.
D-vitamiin	Seotud immuunsüsteemi tööga.

Toidulisandid (oomega-3, kurkumiin jt) ei asenda elustiili. Nende kasutamist aruta arstiga, eriti kui võtad verd vedeldavaid ravimeid.

Kui võtad ravimeid või sul on krooniline haigus, aruta muudatusi enne oma arstiga.

TÖÖLEHT

Müüdid ja 7 päeva leht

Müüt	Mida teadus ütleb
„Põletik on alati valus.“	Madala astme põletik on tavaliselt vaikne.
„Üks supertoit lahendab kõik.“	Oluline on kogu toitumise muster.
„Kõik rasvad on põletikulised.“	Oliiviõli ja kala rasvad toetavad tervist.
„Ainult toit loeb.“	Uni, liikumine ja stress mõjutavad sama palju.

Päev	Köögililjad (värve)	Liikumine (min)	Uni (h)	Ultratöödeldud (jah/ei)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Ainevahetuse Kood – 8-nädalane kursus: saadiacademy.ee/kursused

MIS EDASI

Süvene teemasse Akadeemias

Tasuta juhend „Põletik“ sisaldab asendustabelit ja 3-päevast enesetunde lehte.

Samm	Mis see on	Kust leida
Tasuta materjalid	Praktilised juhendid töölehtedega: veresuhkur, uni, uithärv, 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.