

SAADI AKADEEMIA

Tasuta juhend · Kaal

Mis hoiab sinu kaalu paigal?

10 küsimust kaalu taga olevate bioloogiliste tegurite kohta.

Dr Sergey Saadi

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

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

ENESETEST

Mis hoiab sinu kaalu paigal?

Kaal ei sõltu ainult kaloritest. Test aitab näha, kas mõju võivad avaldada insuliin, uni, stress või lihassmass.

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 oled proovinud mitu dieeti ja kaal on tagasi tulnud?	☐ Ei	☐ Korra	☐ Mitu korda
2. Kas sööd igal toidukorral valku (kala, liha, munad, kaunviljad, kohupiim)?	☐ Jah	☐ Mõnikord	☐ Harva
3. Mitu korda nädalas teed jõutreeningut?	☐ 2 või rohkem	☐ 1	☐ Mitte kordagi
4. Mitu tundi sa enamasti öösel magad?	☐ 7–9	☐ 6–7	☐ Alla 6
5. Kas sööd õhtuti hilja või näksid pärast õhtusööki?	☐ Harva	☐ Mõnikord	☐ Sageli
6. Kuidas hindad oma igapäevast stressi?	☐ Madal	☐ Mõõdukas	☐ Kõrge
7. Kas jood magusaid jooke või mahla?	☐ Peaaegu mitte	☐ Paar korda nädalas	☐ Iga päev
8. Kas vööümbermõõt on üle poole pikkusest?	☐ Ei	☐ Ei tea	☐ Jah
9. Kas võtad ravimeid, mis võivad kaalu mõjutada (nt osa antidepressante, kortikosteroidid)?	☐ Ei	☐ Ei tea	☐ Jah
10. Kas kaal on tõusnud pärast elumuutust (rasedus, menopaus, töövahetus)?	☐ 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	Suurt bioloogilist takistust ei paista. Järjekindlus on sinu tugevus.
7–13	Mitu tegurit töötab sinu vastu. Alusta 1–2 kohast, kus said 2 punkti.
14–20	Kaalu taga võib olla ainevahetuslik põhjus. Aruta perearstiga analüüse (HOMA-IR, TSH, HbA1c).

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/ulekaal

KUIDAS SEE TÖÖTAB

Miks keha kaitseb oma kaalu

Kui sööd pikalt vähem, kohaneb keha: puhkeoleku energiakulu võib väheneda, näljahormoon greliin tõuseb ja küllastustunde hormoon leptiin langeb. See ei ole nõrkus, vaid bioloogia. Seepärast kaal sageli tuleb tagasi pärast ranget dieeti.

Tegur	Kuidas mõjutab kaalu	Mida saab teha
Uni	Unepuudus suurendab nälga ja isu magusa järele.	7–9 tundi, ühtlane rütm.
Stress	Kortisool soodustab rasva kogunemist kõhule.	Igapäevased puhkehetked, liikumine õues.
Lihasmass	Lihaskulutus energiat ka puhkeolekus.	Jõutreening 2–3 korda nädalas, piisav valk.
Insuliin	Kõrge insuliin võib raskendada rasva kasutamist.	Toidu kvaliteet, liikumine pärast sööki.
Ravimid, hormoonid	Mõned ravimid ja eluetapid mõjutavad kaalu.	Aruta arstiga – ära lõpeta ravimit ise.

Kaks teaduslikku vaatenurka

Üks koolkond rõhutab energiabilanssi, teine hormoonide ja insuliini rolli. Mõlemal on tugevaid uuringuid. Tõenäoliselt on tõde nende vahel ja praktilised sammud on samad.

PRAKILINE PLAAN

4 nädalat ilma range dieedita

Nädal	Fookus	Mida teha
1	Valk igal toidukorral	Lisa igale söögikorrale peopesa jagu valku. See suurendab küllastust ja kaitseb lihaseid.
2	Joogid ja näksid	Asenda magusad joogid ja mahlad veega, planeeri 3 söögikorda ilma pideva näksimiseta.
3	Jõud ja sammud	2 jõutreeningut nädalas ja igapäevane kõnd. Lisa samme järk-järgult.
4	Õhtune rütm	Õhtusöök varem, ekraanid enne und kõrvale, ühtlane magamaminekuaeg.

Mõõda rohkem kui kaalu

- Vööümberrõõd naba kõrguselt, hommikul, väljahingamisel – siht alla poole pikkusest.
- Kehakoostis (rasva % ja lihasmass) – näitab, kas kaotad rasva või lihast.
- Enesetunne: energia, uni, nälj – muutuvad sageli enne kaalu.

Kursus Ainevahetuse Kood aitab 8 nädalaga leida, mis just sinu kaalu paigal hoiab:
saadiacademy.ee/kursused

ANALÜÜSID

Kui kaal ei lange - mida arstiga arutada

Näitaja	Miks see oluline on
TSH (vajadusel FT4)	Kilpnäärme alatalitus aeglustab ainevahetust.
Tühja kõhu glükoos, insuliin, HOMA-IR	Insuliiniresistentsus raskendab kaalulangust.
HbA1c	Pikaajaline veresuhkru tase.
Lipiidid	Triglütseriidid ja HDL peegeldavad ainevahetust.
Ferritiin, B12, D-vitamiin	Puudus võib põhjustada väsimust ja vähendada liikumist.
Naistel vajadusel hormoonid	PCOS ja menopaus mõjutavad kaalu ja insuliini.

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

Uued kaalulangusravimid on arsti otsus. Need ei asenda lihasmassi, und ega toidu kvaliteeti – ravimi ajal on jõutreening ja valk eriti olulised, et kaotada rasva, mitte lihast.

TÖÖLEHT

Müüdid ja 7 päeva jälgimisleht

Müüt	Mida teadus ütleb
„Söö vähem, liigu rohkem – ja ongi kõik.“	Keha kohaneb; uni, stress ja hormoonid mõjutavad tulemust.
„Hommiкусöök on kohustuslik.“	Oluline on toidu kvaliteet ja sinu rütm, mitte kellaaeg.
„Kardio on parim rasvapõletaja.“	Jõutreening kaitseb lihaseid ja toetab ainevahetust pikalt.
„Kiire kaalulangus on parem.“	Kiire langus võib viia ka lihasmassi kaotuseni.

Minu nädal

Päev	Valk igal söögikorral	Sammud / treening	Uni (h)	Stress (0-3)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

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

MIS EDASI

Süvene teemasse Akadeemias

Kaalust ja ainevahetusest räägime põhjalikult kursusel Ainevahetuse Kood ja Dr Saadi Klubis.

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