

SAADI AKADEEMIA

Tasuta juhend · Vananemine

Kui kiiresti sinu keha vananeb?

10 küsimust bioloogilise vananemise kiirendajate kohta.

Dr Sergey Saadi

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

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

ENESETEST

Kui kiiresti sinu keha vananeb?

Kalendrivanust muuta ei saa, kuid bioloogilise vananemise kiirust mõjutavad veresuhkur, lihased, uni, liikumine ja põletik. Test aitab näha, kus on sinu suurimad hoovad.

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 sinu pikkusest?	☐ Ei	☐ Ei tea	☐ Jah
2. Mitu korda nädalas teed jõutreeningut?	☐ 2 või rohkem	☐ 1	☐ Mitte kordagi
3. Kas saad põrandalt tõusta ilma käsi kasutamata?	☐ Jah, kergelt	☐ Raskusega	☐ Ei
4. Kas jood magusaid jooke või sööd iga päev magusat?	☐ Harva	☐ Mõnikord	☐ Iga päev
5. Mitu tundi sa enamasti öösel magad?	☐ 7–9	☐ 6–7	☐ Alla 6
6. Kas sul on liiges- või seljavalu ilma vigastusega?	☐ Ei	☐ Mõnikord	☐ Sageli
7. Kas vererõhk on olnud üle 130/85?	☐ Ei	☐ Ei tea	☐ Jah
8. Kas glükoos, HbA1c või triglütseriidid on olnud kõrgeks?	☐ Ei	☐ Ei tea	☐ Jah
9. Kas sa suitsetad?	☐ Ei	☐ Varem	☐ Jah
10. Kas lähisugulasel on diabeet, infarkt või insult enne 65. eluaastat?	☐ 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	Sinu alused on head. Hoia jõutreeningut, und ja toidu kvaliteeti ning mõõda analüüse korrapäraselt.
7–13	Mitu kiirendajat töötab korraga. Alusta kahest valdkonnast, kus said 2 punkti – sageli on need lihased ja uni.
14–20	Tegureid on palju. Aruta perearstiga glükoosi, insuliini (HOMA-IR), HbA1c, lipiidide ja vererõhu kontrolli.

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/vananemine

KUIDAS SEE TÖÖTAB

Kuus vananemise kiirendajat

Kiirendaja	Mis kehas toimub	Esimene hoob
Glükatsioon	Suhkur seondub valkudega, kollageen ja veresooned jäigastuvad.	Vähem magusaid jooke, kõnd pärast sööki.
Insuliiniresistentsus	Keha vajab üha rohkem insuliini, rasv koguneb maksa ja kõhule.	Jõutreening, valk igal toidukorral.
Leptiiniresistentsus	Aju ei kuule küllastussignaali, nälg püsib.	Uni, vähem ultratöödeldud toitu.
Vaikne põletik	Immuunsüsteem hõõgub püsivalt madalal tasemel.	Köögiviljad, kala, liikumine.
Lihaskadu	Väheneb jõud ja suurim veresuhkru ladu.	Jõutreening 2 korda nädalas.
Kõrge vererõhk	Veresooned vananevad kiiremini.	Vähem soola, rohkem köögivilju, kodune mõõtmise.

Geenid ei ole saatus

Pärilikkus annab eelsoodumuse, kuid uuringutes on tervislik eluviis seotud väiksema riskiga ka neil, kelle geneetiline risk on kõrge. Epigeneetika tähendab, et igapäevased valikud mõjutavad, millised geenid on aktiivsed.

Veresuhkru ja glükatsiooni mõju tervisele selgitab raamat „Veresuhkru ohtlikud saladused“ (Varrak).

PRAKTILINE PLAAN

4 nädalat aeglasema vananemise suunas

Nädal	Fookus	Mida teha
1	Veresuhkur	Asenda magusad joogid veega. Alusta iga toidukorda valgu ja köögiviljadega. 10 minutit kõndi pärast suuremat sööki.
2	Lihased	Lisa 2 jõutreeningut nädalas: kükk tooli pealt, seinasurumised, sõudmine kummiga. Valku igale toidukorrale.
3	Uni	Kindel ärkamisaeg ka nädalavahetusel. Ekraanid 1 tund enne und kõrvale. Jahe ja pime magamistuba.
4	Mõõtmine	Mõõda kodus vererõhku 3 päeval. Mõõda vööümbermõõt. Aruta perearstiga analüüse.

Lihtsad kodused testid

- ☐ Tõuse põrandalt istukile ja püsti – kui vähe tugipunkte vajad?
- ☐ Seisa ühel jalal 10 sekundit silmad lahti – kas tasakaal püsib?
- ☐ Mõõda vööümbermõõt naba kõrguselt – kas see on alla poole pikkusest?
- ☐ Kõnni 3 korrust trepist üles – kas suudad samal ajal rääkida?

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

ANALÜÜSID

Mida perearstiga arutada

Näitaja	Mida see näitab
Glükoos, insuliin, HOMA-IR	Insuliinitundlikkus – muutub aastaid enne diabeeti.
HbA1c	Glükatsiooni koormus viimase 2–3 kuu jooksul.
Lipiidid, ApoB, Lp(a)	Veresoonte vananemise risk.
hs-CRP	Madala astme põletik.
ALAT, GGT	Rasvmaks.
eGFR, uriini albumiin	Neerud ja väikesed veresooned.
D-vitamiin, B12, ferritiin	Puudused, mis vanusega sagenevad.

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

Pikaealisuse toidulisandite (NMN, resveratrool jt) mõju inimese elueale ei ole tõestatud. Esmalt tasub korrigeerida tõestatud puudused.

TÖÖLEHT

Müüdid ja 7 päeva leht

Müüt	Mida teadus ütleb
„Vananemine on ainult geenides.“	Elustiil ja ainevahetus kaaluvad sageli rohkem.
„Valu kuulub vanusega kokku.“	Liikumine, uni ja põletiku vähendamine aitavad paljudel.
„Jõutreening on noortele.“	Lihased kasvavad igas eas – ka väga eakatel.
„Normaalne veresuhkur tähendab korras ainevahetust.“	Insuliin võib olla kõrge ammu enne glükoosi tõusu.

Päev	Jõud/liikumine (min)	Uni (h)	Magus (jah/ei)	Enesetunne 1-5
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

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

MIS EDASI

Süvene teemasse Akadeemias

Veresuhkur, insuliin ja glükatsioon on Ainevahetuse Koodi põhiteemad. Kursus annab 8 nädalaga praktilise plaani toidu, liikumise ja une jaoks.

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.