



Pakendipõhine soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete teabe analüüs



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Tervise Arengu Instituut

Pakendipõhine soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete teabe analüüs

Haidi Kanamäe, Anastassia Minossenko

Tallinn 2020

Tervise Arengu Instituudi **missioon** on luua ja jagada teadmisi, et tõenduspõhiselt mõjutada tervist toetavaid hoiakuid, käitumist, poliitikat ja keskkonda eesmärgiga suurendada inimeste heaolu Eestis.

Tänuavaldus kaasabi eest: Marit Priinits, Eha Nurk, Tagli Pitsi, Maris Jakobson ja Anu Aaspõllu.

Väljaande andmete kasutamisel viidata allikale.

Soovitatav viide käesolevale väljaandele: Kanamäe H, Minossenko A. Pakendipõhine soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete teabe analüüs. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2020.

Sisukord

Sisukord.....	3
Mõisted.....	5
Lühendid.....	5
Lühikokkuvõte.....	6
Sisejuhatus.....	8
1..Metoodika.....	10
1.1 Toodete valim ja andmete kogumine.....	10
1.2 Andmete analüüs.....	12
2..Toidugruppide analüüsi tulemused.....	14
2.1 Hommikusöögihelbed ja krõbuskid, k.a müsliid.....	14
2.1.1 Kiudainerikkad helbed, v.a müsliid.....	16
2.1.2 Krõbedad müsliid.....	17
2.1.3 Maisihelbed ja teised naturaalsed helbed	18
2.1.4 Traditsioonilised müsliid.....	19
2.1.5 Muud hommikusöögihelbed.....	20
2.2 Lihatooted.....	21
2.2.1 Grillvorstid.....	25
2.2.2 Hakklihast tooted.....	26
2.2.3 Keeduvorstid, viinerid, sardellid	27
2.2.4 Lihast snäkid.....	29
2.2.5 Maitsestatud lihad.....	30
2.2.6 Salaamid.....	32
2.2.7 Suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted	33
2.2.8 Süldid.....	34
2.2.9 Võileivamäärde ja pasteidid.....	36
2.3 Lihtpagaritooted.....	37
2.3.1 Nisujahutooted.....	40
2.3.2 Rukkijahutooted.....	41
2.3.3 Muud lihtpagaritooted.....	43
2.4 Mittealkohoolsed joogid, v.a mahlad, alkoholivabad joogid ja pakendatud joogiveed	44
2.4.1 Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid.....	47
2.4.2 Joogid puuviljamahla sisaldusega $\geq 50\%$	48
2.4.3 Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud	49
2.4.4 Kaljad.....	50
2.4.5 Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega.....	50
2.4.6 Koolajoogid.....	51
2.4.7 Kõogivilju sisaldavad joogid.....	52

2.4.8 Limonaadid ja maitsestatud veed.....	53
2.4.9 Spordijoogid ja teised funktsionaalseid koostisosi sisaldavad joogid.....	53
2.4.10 Teega joogid	54
2.4.11 Toonikud ja bitterid.....	54
2.5 Piimatooted	55
2.5.1 Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid.....	60
2.5.2 Jogurtid, v.a joogijogurtid.....	61
2.5.3 Kodujuustud.....	61
2.5.4 Kohukesed ja teised sarnased desserdid.....	63
2.5.5 Kohupiimad.....	64
2.5.6 Piimadesserdid ja kohupiimakreemid.....	65
2.5.7 Piimajoogid.....	66
2.5.8 Pudingud	67
2.5.9 Juustud	68
2.5.9.1 Hallitus- ja suitsujuustud.....	68
2.5.9.2 Toorjuustud, sulatatud juustud ja <i>mozzarella</i>	69
2.5.9.3 Muud juustud.....	70
2.6 Taimset päritolu tooted, mida tarbitakse piimatoodete asemel.....	71
2.6.1 Taimset päritolu desserdid	73
2.6.2 Taimset päritolu joogid.....	74
2.6.3 Juustuga sarnanevad taimset päritolu tooted.....	75
Tulemused.....	77
Järeldused.....	81
Kasutatud kirjandus.....	82
Lisa 1 Toidugrupid ja nende alagrupid	84
Lisa 2 Andmeväljade nimetused ja selgitused (juhis andmete kogumisel)	90
Lisa 3 Keskmised energia ja toitainete väärtused 100 g (100 ml) alagruppide lõikes.....	94
Lisa 4 Suhkrusisalduse väärtused g/100 g (100 ml) alagruppide lõikes.....	98
Lisa 5 Soolasisalduse väärtused g/100 g (100 ml) alagruppide lõikes.....	102
Lisa 6 Küllastunud rasvhapete väärtused g/100 g (100 ml) alagruppide lõikes.....	104

Mõisted

Juustuga sarnanevad taimset päritolu tooted	taimset päritolu tooted, mis võivad välimuselt sarnaneda juustuga, kuid loomset päritolu koostisosa on asendatud taimsega
Lisatud suhkrud	suhkrud, mida lisatakse toitudesse-jookidesse nende valmistamise käigus
Magusained	toidu lisaainetena lisatavad polüoolid ja ülimagusad magusained (lisa 2) (1)
Reformuleerimine	toidu koostise parandamine eelkõige soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisalduse vähendamise teel
Sool	hõlmab nii tootele lisatud soola (NaCl) kui looduslikult toidus esinevat naatriumi, mis on ümberarvutatud soolaks
Suhkrud	üks osa süsivesikutest, mille alla kuuluvad nii sahharoos kui teised magusamaitseelised vees lahustuvad lihtsüsivesikud (glükoos, fruktoos, laktoos, maltoos). Suhkrud jagunevad toidus looduslikult esinevateks ja lisatud suhkruteks
Suhkrusisaldus	erinevate suhkrute (sahharoos, glükoos, fruktoos, laktoos, maltoos) sisaldus kokku, sh nii looduslikult sisalduvad kui lisatud suhkrud

Lühendid

EAN kood	vöötkoodist ja numbritest koosnev kauba tuvastamiseks kasutatav süsteem
EL	Euroopa Liit
JANPA	Toitumise ja liikumise ühistegevus (Joint Action on Nutrition and Physical Activity)
KMI	kehamassiindeks
TAI	Tervise Arengu Instituut
WHO	Maaailma Terviseorganisatsioon (World Health Organization)

Lühikokkuvõte

Toitumine on üks olulisematest teguritest, mis mõjutab inimese tervist ja heaolu (2). Seejuures on tähtis roll ka ümbritseval keskkonnal, milles inimene oma toitumisvalikuid teeb.

Toidu koostise parandamise ehk reformuleerimise puhul peetakse eelkõige silmas soola, lisatud suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisalduse vähendamist toitude koostises. Need on rahvastiku tervise seisukohalt olulised toitumisega seotud mõjutegurid ning nende saadavuse vähendamine üks meetmetest valikuid mõjutava keskkonna muutmiseks ning toitumisega seotud mittenakkushaiguste, ülekaalulisuse ja rasvumise kasvu pidurdamisel (3, 4).

Reformuleerimise laiemaks eesmärgiks on tervist toetava toidu kättesaadavuse suurendamine, mis lihtsustaks inimestel toitainete tarbimist vastavalt toitumissoovitustele ning aitaks kaasa inimeste parema tervise saavutamisele.

Reformuleerimisega seotud tegevuste planeerimiseks ja edasiseks hindamiseks koguti Tervise Arengu Instituudi (TAI) tellimusel 2018. aasta septembrist kuni novembrini andmeid toitude toitumisalase teabe kohta. Andmete kogumine tugines toidupakendi märgistusele ning selleks kasutati toodete pakendite pildistamist Eesti jaekauplustes olenemata toodete päritoluriigist.

Võimalikult esindusliku toodete valiku kaardistamiseks kauplustes viidi andmete kogumine läbi üheksas jaemüügiketis: Aldar Market, Comarket, Coop Eesti Keskühistu (A ja O, Konsum ja Maksimarket), Grossi Toidukaubad, Maxima, Meie toidukaubad, Prisma, Rimi ja Selver. Kaupluste arvu määramisel on arvestatud kaupluste turuosa, kaupluste arvu jaeketis ja kategooriaid. Kokku külastati 66 kauplust. Kaardistati nii tootjate tootemarke kui omatoodete tootemarke.

Valitud toidugruppideks olid hommikusöögihelbed (k.a müsli), lihatooted, lihtpagaritooted, mittealkohoolsed joogid, piimatooted ning taimset päritolu tooted, mida tarbitakse piimatoodete asemel. Toidugrupid olid omakorda jagatud alagruppideks (lisa 1). Kokku koguti andmeid 4340 toote kohta.

Analüüsi eesmärgiks oli määrata soola, suhkrute või küllastunud rasvhapete sisaldused toidugruppides ja nende alagruppides.

Piimatoodete puhul eristusid kõrgema suhkrute sisalduse (edaspidi *suhkrusisalduse*) poolest alagrupid „kohukesed ja teised sarnased tooted“, „piimadesserid, kohupiimakreemid“, „kohupiimad“ ning „topsijogurtid ja teised sarnased tooted“. Mittealkohoolsete jookide puhul olid suurema suhkrusisaldusega alagrupid „puuviljal põhinevad joogid puuviljamahla sisaldusega $\geq 50\%$ “, „energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid“ ja „joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud“. Ka mitmete lihatoodete alagruppide puhul oli suhkrusisaldus märkimisväärne, näiteks võileivamääretes, lihast snäkkides, aga ka maitsestatud lihades ja hakklihast toodetes. Lihatoodete valdkonnas eristusid kõrgema keskmise soolasisalduse poolest „lihast snäkid“, „salaamid“ ning „suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted“. Samad alagrupid tõusid esile ka kõrgema keskmise küllastunud rasvhapete sisalduse poolest.

Analüüsitulemustest saab järeldada, et enamiku suurema soola, suhkrute või küllastunud rasvhapete sisaldusega alagruppide puhul olid grupisisesed varieeruvused üsna suure ulatusega, mis näitab, et võimalus nende sisalduse vähendamiseks on igati olemas.

Kogutud andmete põhjal saadud soola, suhkrute või küllastunud rasvhapete keskmised, maksimaalsed ja minimaalsed sisaldused ehk alusväärtused võimaldavad planeerida edasisi tegevusi ning jälgida ja hinnata toidukäitlejate poolt tehtavaid muudatusi toitude koostises.

Analüüsitulemused on heaks aluseks ka reformuleerimise plaani koostamisel, milles saab alagruppide lõikes seada ühtsemaid eesmarke eelpool nimetatud mõjutegurite vähendamiseks. Enamiku kõrgemate keskmiste sisaldustega toidugruppide puhul oli grupisisene sisalduste

varieeruvus üsna suure ulatusega. Selle põhjal saab järeldada, et võimalus vähendamiseks neis toitudes on igati olemas.

Kuna soola, suhkrute või küllastunud rasvhapete sisalduse vähendamine toidus võib vajada ka tehnoloogilisi vms ümberkorraldusi, siis on oluline toetada ka toidukäitlejaid vajalike tehnoloogiliste võimaluste leidmisel, eelkõige toodete puhul, kus vähendamine võib ohtu seada toidu ohutuse.

Toidu reformuleerimise soodustamiseks on mitmesuguseid võimalusi, näiteks erinevate piirnormide seadmine või keskmiste ja maksimaalsete sisalduste vähendamine teatud toidugruppides, aga ka vabatahtliku märgisüsteemi kasutusele võtmine.

Reformuleerimise plaani koostamisel tuleks kaaluda erinevaid võimalusi, sh ka tarbitavate toidugruppide osakaalu rahvastiku toitumisuuringu (2014) põhjal (5) ning Euroopa Komisjoni soovitusi (6–9). Kindlasti ei tohiks suhkrute sisalduse vähendamise puhul eesmärgiks olla nende asendamine magusainetega.

Sissejuhatus

Mittenakkushaiguste, ülekaalulisuse ja rasvumise laialdane levimus ja jätkuv tõus tekitavad muret nii Eestis, Euroopas kui maailmas laiemalt, põhjustades paljude krooniliste haiguste levikut ja sellega seotud koormust riikide tervishoiusüsteemidele ja majandusele. Euroopa Liidus (EL) on täiskasvanud rahvastikust rohkem kui pooled (52%) ülekaalulised või rasvunud, nende hulgas veidi üle seitsmendiku (17 %) on rasvunud (10).

Eestis oli enesehinnanguliste andmete põhjal 2018. aastal ülekaalulisi (kehamassiindeks (KMI) 25,0–29,9) inimesi kokku ligikaudu kolmandik täiskasvanud rahvastikust (32%) ning lisaks pea viiendik (19%) rasvunud (KMI ≥ 30) (11). Seega ülemäärase kehakaaluga oli kokku 51% Eesti rahvastikust. 2004. aastal oli see näitaja 43% (12).

Eriti murettekitav on olukord laste hulgas. Rahvusvahelise kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi on Eestis ülekaaluliste (sh rasvunud) 11-, 13- ja 15-aastaste õpilaste osakaal suurenenud 2001. aastast 2017. aastani ligi kolm korda (13).

Võrdlusena enesehinnangulistele andmetele on viidud läbi ka mõõtmispõhiseid uuringuid. 2014. aastal tehtud rahvastiku toitumisuuringu andmetel oli 2–5-aastastest lastest ülekaalulisi või rasvunud alla kümnendiku (7%), 6–9-aastastest aga juba veidi alla kolmandiku (31%), 10–13-aastastest umbes kolmandik (34%) ning 14–17-aastastest ligi neljandik (24%) (5). Euroopa laste rasvumise seire raames mõõdeti 2015/2016. õppeaastal enam kui kolmvaarand (82%) kõigist 1. klassi õpilastest ning ülekaalulisi või rasvunud oli 24% tüdrukutest ning 29% poistest (14).

Jätkuvalt tõuseb ka haigestumus toitumisega seotud mittenakkushaigustesse, näiteks oli 2. tüüpi diabeeti esmashaigestumus 2010. aastaga võrreldes suurenenud 2016. aastaks viiendiku võrra (5251 juhult 6272-le). Eriti märkimisväärne on tõus olnud 55-aastaste ja vanemate inimeste puhul, kus haigestumus on suurenenud ligi kolmandiku võrra. Ka kõrgvererõhutõppe haigestumus on sama ajavahemikku võrreldes suurenenud ligi kümnendiku võrra (19926-lt 21899-le), kuigi vahepealsetel aastatel on olnud ka märkimisväärne langus. Üle kahe korra on tõusnud esmashaigestumine ka ägedasse müokardiiti, 216 juhult 498-le (15).

Toitumisega seotud mittenakkushaigustest põhjustatud surmadest on oluliselt tõusnud 2. tüüpi diabeedist tingitud surmade arv, mis 2014. aastal oli 150 ja 2019. aastaks 245. Ligi kümnendiku (455 juhult 495 juhule) on samal perioodil suurenenud ka käärsoole ja pärasoole pahaloomulistest kasvajatest põhjustatud surmade arv. Langenud on aga südame isheemiatõvedest tingitud surmad – 2019. aastal oli neid veidi üle viiendiku vähem kui 2014. aastal (16).

Eelpool toodud arengud nii ülekaalulisuste inimeste osakaalu suurenemisel kui toitumisega seotud mittenakkushaigustesse haigestumus ja suremus avaldavad negatiivset mõju nii keskmisele eeldatavale elueale kui tervena elatud aastatele, vähendades inimeste elukvaliteeti ning mõjutades seeläbi ühiskonda tervikuna – väheneb terve ja elujõuline tööeline rahvastik ning suurenevad ka tervishoiukulud.

Euroopa Komisjon on alustanud kompleksset tegevust rasvumise ja ülekaalulisuse leviku peatamiseks, mis on üks suurimaid terviseriske Euroopa Liidus. Ühe olulise meetmena nähakse toidukäitlejatele suunatud koordineeritud tegevust toidukoostise muutmiseks, vähendades soola, lisatud suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisaldust toodetes ning koos sellega vähendada toodete koguerenergia sisaldust (3, 6–9). Jõulisemalt on see teema kajastatud ka 2019. a avaldatud Euroopa rohelises kokkuleppes (17) ning sellel tugineval strateegial „Talust taldrikule“ (18).

Ka Eestis on toidu koostise parandamine teemaks olnud juba mitmeid aastaid. Muuhulgas on Sotsiaalministeeriumi koostatavas toitumise ja liikumise rohelises raamatus (19) toodud võimalikud meetmed, mis panustaksid tasakaalustatud toitumise edendamisse. Ühe meetmena on ka toidu koostise muutmine, täpsemalt soola, lisatud suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisalduse vähendamine toidus.

Tegevuste planeerimiseks konkreetsete toidugruppide lõikes ning toidukäitlejate tehtavate muudatuste jälgimiseks ja hindamiseks on esmalt vaja kaardistada soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete algtase toitudes. Kuna Eestis selliseid andmeid koondatud kujul ei olnud, siis oligi käesoleva kaardistamise peamiseks eesmärgiks nende andmete kogumine ja analüüs.

2018. aasta septembrist kuni novembrini koguti TAI tellimusel andmeid teatud toidugruppide toitumise kohta. Valitud gruppideks olid mittealkohoolsed joogid, piimatooted, taimset päritolu tooted, mida tarbitakse piimatoodete asemel, lihatooted, lihtpagaritooted ning hommikusöögihelbed ja krõbuskid (k.a müsli).

Iga toidugrupi puhul analüüsiti tervise seisukohalt olulisemate mõjutegurite sisaldusi, vastavalt kas soola, suhkrute või küllastunud rasvhapete või eelnevad kombineeritult.

Andmeid koguti pildistamise teel 4340 pakendatud toote kohta olenemata nende päritoluriigist. Andmete kogumisel tugineti toote pakendi märgistusele ning kaardistati nii tootjate kui omatoodete tootemärke.

Võimalikult esindusliku tootevaliku kaardistamiseks Eesti kauplustes, mis kujundavad suurema osa Eesti elanike toiduvalikust, hõlmati üheksa jaemüügiketi, mille turuosa ületas 2%. Kokku külastati 66 kauplust.

Andmete analüüsi tulemused on anonüümsed ja üldistatud kujul ning ei ole seotud ühegi konkreetse tootja ega jaemüügiketiga.

1 Metoodika

1.1 Toodete valim ja andmete kogumine

Toitude toitumisalase teabe kohta andmete kogumise metoodika põhineb projekti „Joint Action on Nutrition and Physical Activity“ (JANPA) raames 2015. a läbiviidud samasisulisel katseprojektil (20). Andmete kaardistamiseks valiti toidugrupid, mis rahvastiku toitumisuuringule (2014) (5) tuginedes kõige enam võivad mõjutada soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete saadavust (tabel 1). Välja jäid suhkrute puhul maiustused, saiakesed jms, mille puhul on tarbija teadlik, et tegu on magusate toodetega. Lisaks arvestati toidugruppide valikul ka Euroopa Liidu soovitusi soola (7), lisatud suhkrute (8) ja küllastunud rasvhapete (9) vähendamiseks tööstuslikult toodetud toitudes.

Tabel 1. Olulisemad allikad soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete saamisel ning nende osakaal soola, suhkrute või küllastunud rasvhapete päevasest saadavusest

Toidugrupp		Osakaal päevasest saadavusest, %
Küllastunud rasvhapped		
	lihatooted	11,5
Sool	lihatooted	18,6
	lihtpagaritooted	18,5
	juustud	5,3
Suhkrud		
	magustatud piimatooted	7,4
	karastusjoogid, maitseveed, mahlajoogid, nektarid	6,5
	lihtpagaritooted	3,8
	hommikusöögihelbed	1,0

Allikas: Nurk E., Nelis K. Rahvastiku toitumisuuring 2014 andmed, Tervise Arengu Instituut.

Arvestades eeltoodut valiti kaardistamiseks järgmised toidugrupid:

1. hommikusöögihelbed ja krõbuskid, sh müsli;
2. lihatooted;
3. lihtpagaritooted;
4. mittealkohoolsed joogid, v.a mahlad, alkoholsete jookide alkoholivabad alternatiivid ja pakendatud joogivesi;
5. piimatooted (magustatud ja/või maitsestatud, sh lisandiga), sh juustud;

6. taimset päritolu tooted, mida tarbitakse piimatoodete asemel (magustatud ja/või maitsestatud, sh lisandiga) ning juustuga sarnanevad taimset päritolu tooted.

Nimetatud grupid jagunesid omakorda alagruppideks (lisa 1). Lisas 1 on toodud ka alagruppide täpsemad selgitused.

JANPA katseprojektiga hõlmatud gruppide puhul (karastusjoogid ja hommikusöögihelbed) (20) juhinduti alagruppideks jagamisel nimetatud projektist, kohandades toodete valikut Eesti turuolukorrale. Ühendati grupid, mis olid olemuselt sarnased või mille eristamine pakendimärgistuse põhjal oleks olnud väga keeruline.

Kaardistamisel koguti järgmisi andmeid:

- üldine: toidu võõtkood (EAN kood); toidugrupp; alagrupp; tootemargi tüüp (jaeketi tootemark, tootja tootemark); tootja nimi või kaubamärgi või tootemargi nimi; toote nimetus (õigusaktiga kehtestatud, üldtuntud või kirjeldav nimetus); kaubanduslik nimetus; maitse ja netokogus
- toitumisalane teave 100 g või 100 ml kohta: energiasisaldus; rasvade, sh küllastunud rasvhapete; süsivesikute, sh suhkrute; valkude ja soolasisaldus, samuti kiudainete sisaldus, kui see oli märgitud
- toitumisalase teabe tüüp:
 - kohustuslik teave (energiasisaldus, rasvade, sh küllastunud rasvhapete, süsivesikute, sh suhkrute, valkude ja soolasisaldus)
 - vabatahtlik lisateave toitainete kohta (nt vitamiinid, kiudained, mineraalained)
 - toitumisalast märgistust illustreerivad skeemid (näiteks GDA või valgusfoori süsteem vms), väited ning portsjoni suurus
- koostisosade loetelu, magusainete olemasolu

Täpsem andmete kirjeldus on toodud lisa 2. Kuna suhkrute puhul on pakendi märgistusel toitumisasalases teabes välja toodud kõikide suhkrute sisaldus, st nii looduslikult esinevad kui lisatud suhkrud, siis analüüsis ongi kasutatud seda näitajat. Kui analüüsis mainitakse suhkrute sisalduse vähendamist, siis on aga silmas peetud lisatud suhkruid.

Oluline on välja tuua, et toidu pakendi märgistusel on toitumisasalases teabes lubatud teatud väärtusest väiksemate näitajate puhul märkida see nulliks. Erinevate toitainete puhul on nulliks ümardamise võimalused järgmised:

- rasvad, süsivesikud, suhkrud, valgud: puudub tuvastatav kogus või on kontsentratsioon $\leq 0,5$ g/100 g või ml
- sool: puudub tuvastatav kogus või on kontsentratsioon $\leq 0,0125$ g/100 g või ml

Kuna toitumisasalast teavet koguti üksnes toitumisasalases teabes esitatu põhjal, siis ei olnud võimalik arvestada ka võimalikku vastuolu, mis tulenes koostisosade loetelu ja toitumisasalases teabes märgitu vahel.

Andmete kogumise viis läbi OÜ Myretailmonitor.com. Andmeid koguti pakendatud toitade kohta, tuginedes toidupakendi märgistusele ning selleks kasutati toodete pakendite pildistamist Eesti

jaekauplustes olenemata toodete päritoluriigist. Hõlmatud olid nii tootjate kui omatoodete tootemargid.

Esmase nõusoleku pildistamiseks küsis jaemüügikettide kaupluste tööd korraldavalt üksustelt Tervise Arengu Instituut ning kaardistuse läbiviija kooskõlastas kõigi jaemüügikettide esindajatega täpsema toodete pildistamise aja ja sobivaimad kauplused.

Selleks, et kaardistada võimalikult esinduslik toodete valik kauplustes, mis kujundavad suurema osa Eesti elanike toiduvalikust, viidi andmete kogumine läbi üheksas jaemüügiketis: Aldar Market, Comarket, Coop Eesti Keskühistu (A ja O, Konsum ja Maksimarket), Grossi Toidukaubad, Maxima, Meie toidukaubad, Prisma, Rimi ja Selver. Iga jaemüügiketi puhul oli kindlaks määratud kaupluste arv, et katta võimalikult lai tootevalik konkreetses ketis. Kaupluste arvu määramisel arvestati kaupluste turuosa, kaupluste arvu jaeketis ja kategooriaid. Kokku külastati 66 kauplust.

Toodete pildistamine toimus nutiseadme abil jaekaubanduses toodete jälgimiseks loodud programmis Myretailmonitor.com. Iga toote puhul pildistati kõik küljed, kus oli esitatud kaardistamiseks vajalikku teavet (kuni kuuel küljel). Pildi nimetuseks on toote EAN kood laienditega _1, _2 jne, vastavalt toote pildistamise järjekorrale. Toodete pildistamine toimus ajavahemikul septembrist novembrini 2018. aastal.

Andmeid koguti pildistamise teel 4340 pakendatud toote kohta. Seejärel andmed puhastati ning välja jäid topeltkanded või toidugruppi mittesobivad tooted, lõplikku andmebaasi jäi 4202 toodet, sh ka need tooted, mille puhul mõni analüüsitav näitaja puudus. Analüüsimiseks kasutati üksnes neid tooteid, mille puhul olid analüüsitavad andmed pakendi märgistusel välja toodud.

Analüüsi eesmärgiks oli määrata soola, suhkrute või küllastunud rasvhapete sisaldused toidugruppides olenemata toote päritolust. Täiendavalt on nimetatud tulemused välja toodud toidugruppide lõikes ka Eesti päritolu toitutes (lisad 4-6). Toote Eesti päritolu määramisel on lisaks EAN koodile arvestatud ka toodete koostist mõjutava ettevõtte asukohta, mitte üksnes riiki, kus toode toodeti.

Andmete kogumisel ei arvestatud toodete müügimahtu.

1.2 Andmete analüüs

Iga toidugrupi puhul analüüsiti tervise seisukohalt olulisemaid mõjutegureid, vastavalt kas sool, suhkrud ja küllastunud rasvhapped või eelnevad kombineeritult (tabel 2).

Tabel 2. Olulisemad mõjutegurid (sool, suhkrud ja küllastunud rasvhapped) vastavalt toidugrupile

Toidugrupp	Sool	Suhkrud	Küllastunud rasvhapped
Hommikusöögihelvestes, sh müsli	✓	✓	
Lihatooted	✓	✓	✓
Lihtpagaritooted	✓	✓	✓
Mittealkhoolsed joogid (nii tava kui vähese suhkrusisaldusega tooted)		✓	
Köögivilja sisaldavad joogid	✓	✓	

Tabel 2. (järg)

Toidugrupp	Sool	Suhkrud	Küllastunud rasvhapped
Piimatooted			
Juustud	✓		✓
Muud piimatooted (maitsestatud, magustatud või lisandiga)		✓	✓
kodujuustud	✓	✓	✓
Taimset päritolu tooted, mida tarbitakse piimatoodete asemel			
Juustuga sarnanevad tooted	✓		✓
Muud taimset päritolu tooted (maitsestatud, magustatud või lisandiga)		✓	

Iga grupi puhul arvutati tabelis 2 toodud mõjuteguri keskmised, minimaalsed ja maksimaalsed sisaldused. Keskmise, minimaalse ja maksimaalse sisalduse arvutamisel lähtuti toodete arvust, mille puhul olid pakendi märgistusel vastavad toitumisalases teabe andmed välja toodud. Keskmised sisaldused arvutati aritmeetilise keskmisena.

Andmete kogumisele järgneva andmete analüüsi tulemused on anonüümsed ja üldistatud kujul ning ei ole seotud ühegi konkreetse tootja ega jaemüügiketiga.

Andmeid sisestati, korrastati ja analüüsiti andmetöötlusprogrammi MS Excel abil - tabelite koostamisel kasutati *Pivot Tabel*it ning jooniste tegemisel kasutati *Scatter* and *Stock* tüüpide diagramme.

2 Toidugruppide analüüsi tulemused

Toitude toitumislase teabe kohta andmete kogumiseks valitud kuue toidugrupi ja nende alagruppide loetelu on toodud lisas 2.

Ülevaade kõigi kaardistatud toidugruppide ja täpsemate alagruppide arvulisest jaotumisest koos keskmise energiasisalduse ja toitainete väärtusega 100 g (100 ml) kohta on toodud lisas 3.

Lisades 4, 5 ja 6 on toodud vastavalt suhkrute, soola ja küllastunud rasvhapete keskmised, minimaalsed ja maksimaalsed väärtused 100 g (100 ml) kohta Eesti ja mitte-Eesti päritolu toodetes toidugruppide lõikes. Järgnevates peatükkides on välja toodud toidugruppide täpsemad analüüsitulemused.

2.1 Hommikusöögihelbed ja krõbuskid, k.a müsliid

Alagrupi „Hommikusöögihelbed ja krõbuskid, k.a müsliid“ (edaspidi *hommikusöögihelbed*) puhul (alagruppide loetelu lisas 1) analüüsiti toodetes suhkru- ja soolasisaldust, kokku 322 tootes.

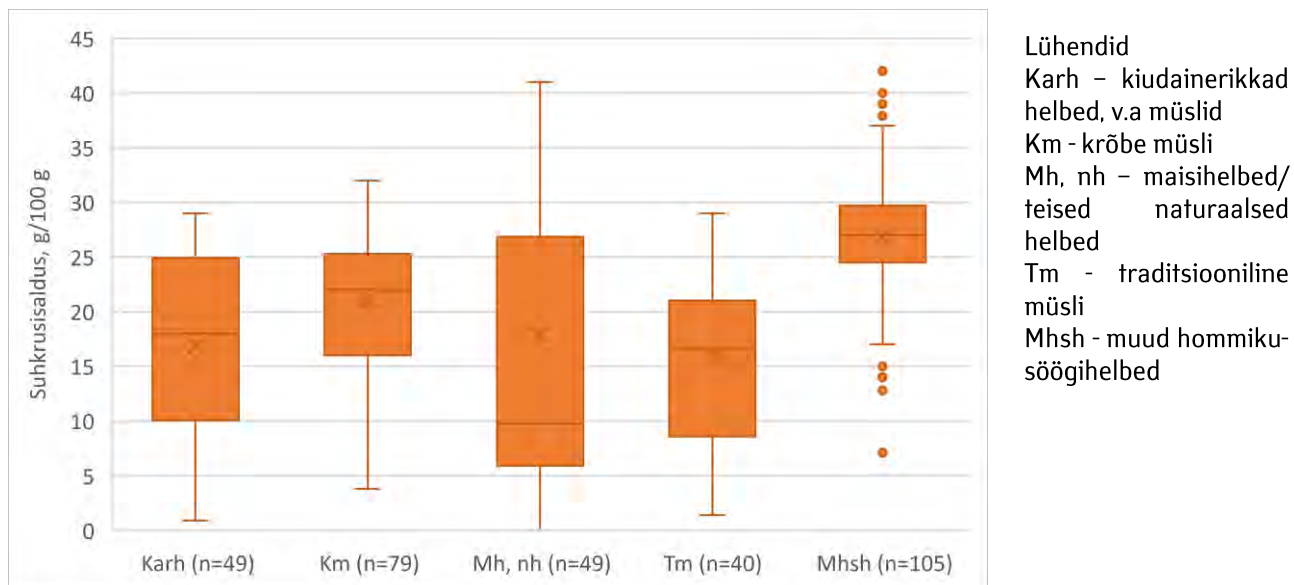
Tabelis 3 on toodud nimetatud grupi erinevate alagruppide keskmine, minimaalne ja maksimaalne suhkrusisaldus.

Tabel 3. Suhkrusisalduse näitajad hommikusöögihelvestes (g/100 g)

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ suhkrusisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Kiudainerikkad helbed, v.a müsliid	49/49	16,8	0,9	29,0
Krõbedad müsliid	79/79	21,1	3,8	32,0
Maisihelbed ja teised naturaalsed helbed	50/49	17,9	0	41,0
Traditsioonilised müsliid	40/40	15,8	1,4	29,0
Muud hommikusöögihelbed	105/105	26,8	7,1	42,0
Hommikusöögihelbed kokku	323/322	19,7	0	42,0

*Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumislase teave suhkrute kohta pakendil välja toodud.

Joonisel 1 on toodud hommikusöögihelveste alagruppide suhkrusisalduse hajuvus, mis oli kõige suurem maisihelveste ja teiste naturaalse helveste alagrupis ning veidi väiksem kiudainerikaste helveste puhul. Ka traditsioonilistes müsliides oli hajuvus üsna suur. Seevastu kõige väiksem oli see muude hommikusöögihelveste grupis, kuigi eristusid üksikud oluliselt suurema või väiksema suhkrusisaldusega tooted. Mõnevõrra suurem oli hajuvus krõbedates müsliides.



Joonis 1. Suhkrusisalduse hajuvus hommikusöögihelvestes (g/100 g)

Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab suhkrusisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

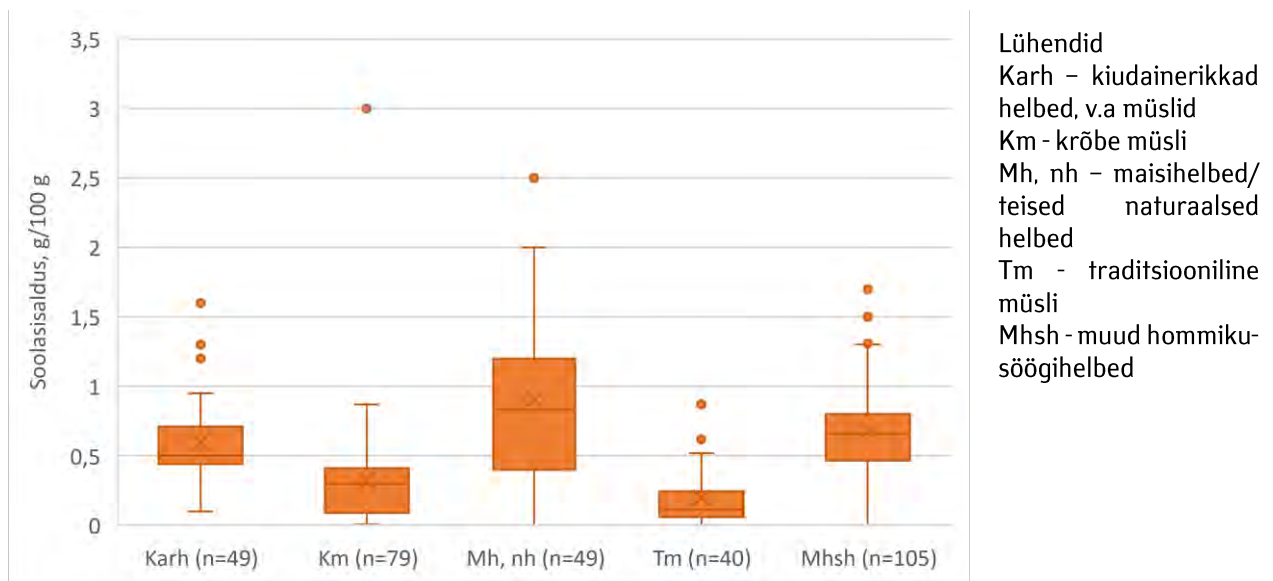
Tabelis 4 on toodud hommikusöögihelveste alagruppide keskmine, minimaalne ja maksimaalne soolasisaldus.

Tabel 4. Soolasisalduse näitajad hommikusöögihelvestes (g/100 g)

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ soolasisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Kiudainerikkad helbed, v.a müsli	49/49	0,6	0,1	1,6
Krõbedad müsli	79/79	0,3	0	3,0
Maisihelbed ja teised naturaalsed helbed	50/49	0,9	0	2,5
Traditsioonilised müsli	40/40	0,2	0	0,9
Muud hommikusöögihelbed	105/105	0,7	0	1,7
Hommikusöögihelbed kokku	323/322	0,5	0	3,0

*Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumisalane teave soola kohta pakendil välja toodud.

Joonisel 2 on toodud soolasisalduse hajuvus erinevates hommikusöögihelveste alagruppides, mis oli kõige suurem maisihelveste ja teiste naturaalseste helveste grupis. Oluliselt väiksema sisalduse ja hajuvusega on muud hommikusöögihelbed ning kiudainerikkad helbed. Traditsioonilistes müsliides on soolasisaldus üsna nullilähedane, kuigi eristuvad üksikud kõrgema sisaldusega tooted. Mõnevõrra suurema hajuvusega on krõbedad müsli.



Joonis 2. Soolasisalduse jaotus hommikusöögihelvestes (g/100mg)

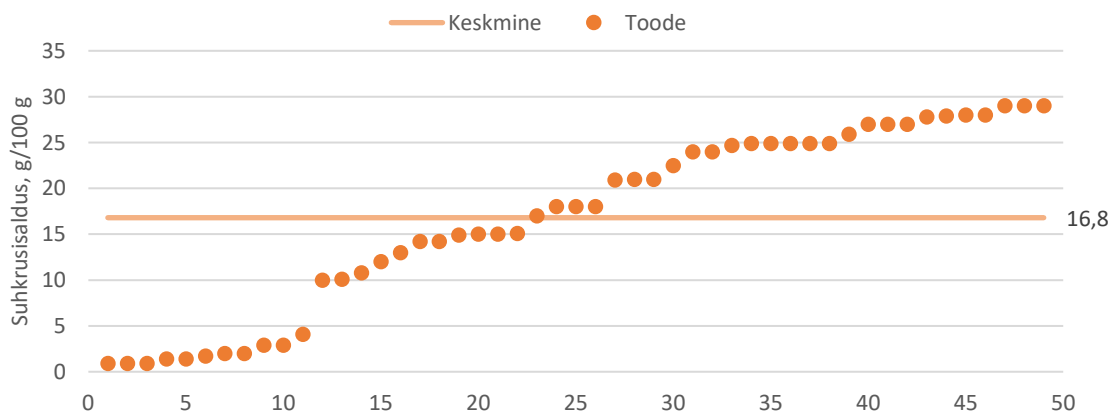
Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab soolasisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

Järgnevalt on toodud hommikusöögihelveste alagruppide analüüsitulemused.

2.1.1 Kiudainerikkad helbed, v.a müsli

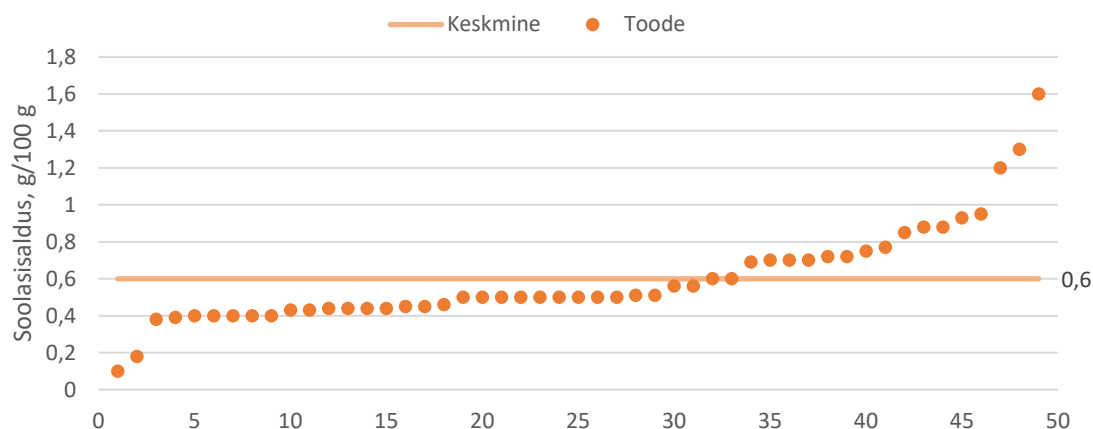
Alagruppi „Kiudainerikkad helbed v.a müsli“ kuuluvad tooted, mille kiudainete sisaldus on vähemalt 6 g kiudaineid 100 g kohta vastavalt Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruses (EÜ) nr 1924/2006 (toidu kohta esitatavate toitumis- ja tervisealaste väidete kohta) toodud väitele „suure kiudainesisaldusega“ (21). Kokku analüüsiti 49 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 3. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0,9–29,0 g/100 g, keskmine sisaldus 16,8 g/100 g.



Joonis 3. Suhkrusisaldus kiudainerikastes helvestes, v.a müsli

Kiudainerikaste helveste soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 4. Soolasisaldused jäid vahemikku 0,1–1,6 g/100 g, keskmine sisaldus 0,6 g/100 g.

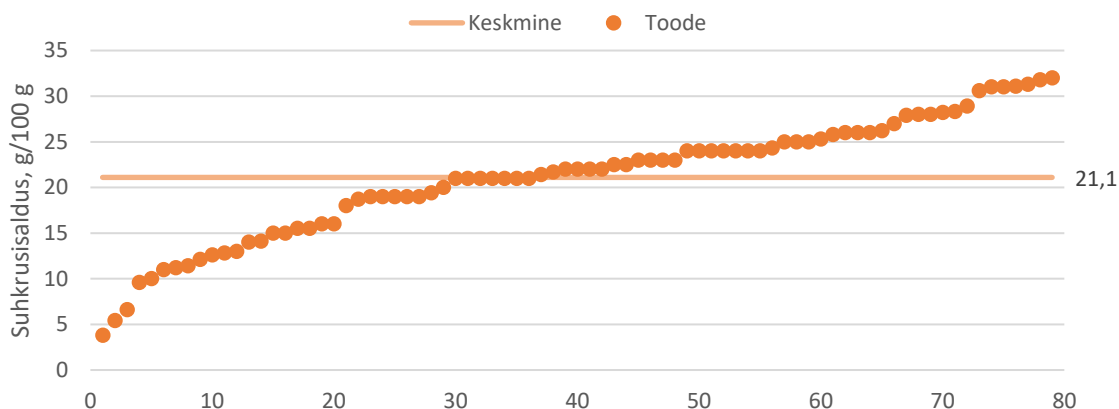


Joonis 4. Soolasisaldus kiudainerikastes helvestes, v.a müsliides

2.1.2 Krõbedad müsliid

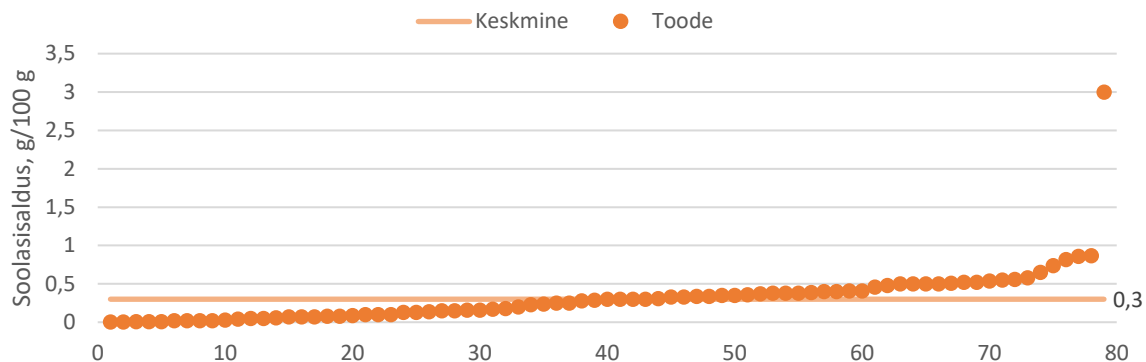
Krõbedate müsliidena käsitati tooteid, mille pakendi märgistus viitab müsli krõbedusele või röstimisele, kokku analüüsiti 79 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 5. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 3,8–32,0 g/100 g, keskmine sisaldus 21,1 g/100 g.



Joonis 5. Suhkrusisaldus krõbedates müsliides

Krõbedate müsliide soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 6. Soolasisaldused jäid vahemikku 0–3,0 g/100 g, keskmine sisaldus 0,3 g/100 g.

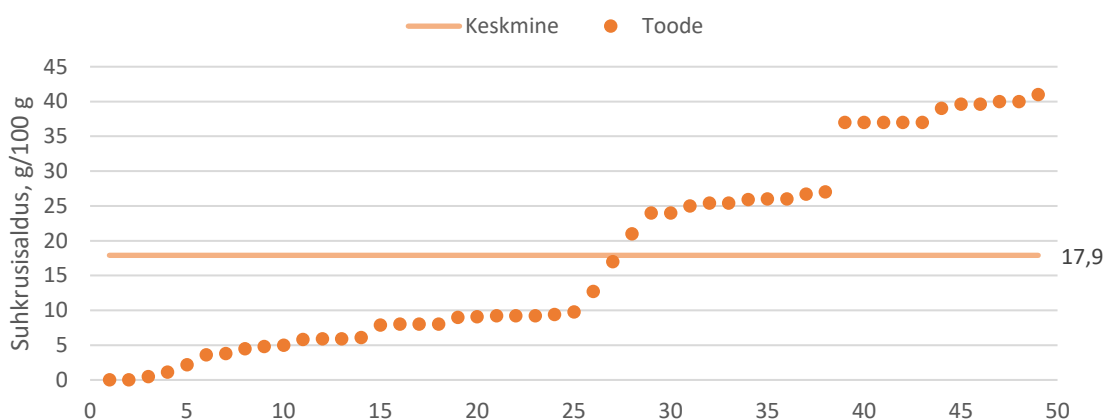


Joonis 6. Soolasisaldus krõbedates müslides

2.1.3 Maisihelbed ja teised naturaalsed helbed

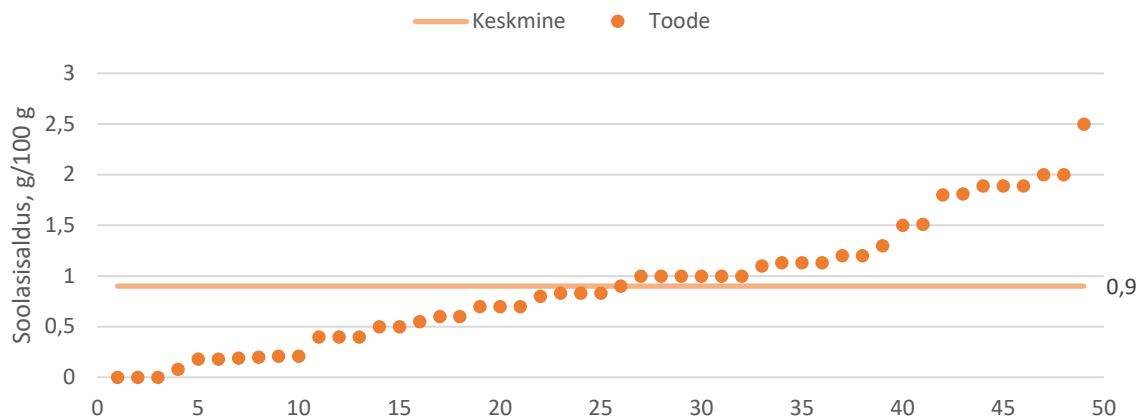
Alagrupp „Maisihelbed ja teised naturaalsed helbed“ hõlmab tooteid, mille põhikoostisosaks on ühte liiki teravili ning millele ei ole täiendavate koostisosadena lisatud puuvilju, marju, šokolaadi, pähkleid, rosinaid, piima jms. Samas võib sisaldada erinevaid suhkruid ja vitamiine. Kokku analüüsiti 49 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 7. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–41,0 g/100 g, keskmine sisaldus 17,9 g/100 g.



Joonis 7. Suhkrusisaldus maisihelvestes ja teistes naturaalses helvestes

Maisihelveste ja teiste naturaalses helveste soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 8. Soolasisaldused jäid vahemikku 0–2,5 g/100 g, keskmine sisaldus 0,9 g/100 g.

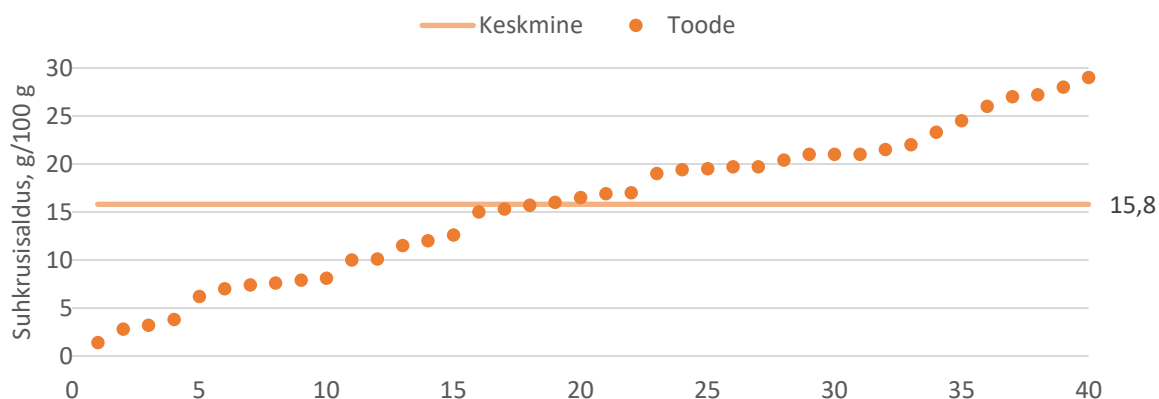


Joonis 8. Soolasisaldus maisihelvestes ja teistes naturaalistes helvestes

2.1.4 Traditsioonilised müslid

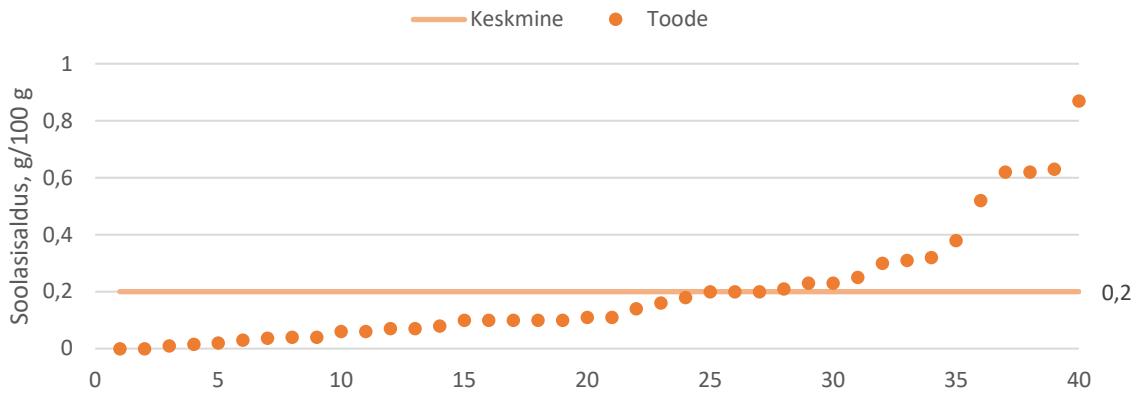
Traditsioonilised müslid hõlmavad kõiki müslisid, v.a punktis 2.1.2 toodud krõbedaid müslisid, kokku analüüsiti 40 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 9. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 1,4–29,0 g/100 g, keskmine sisaldus 15,8 g/100 g.



Joonis 9. Suhkrusisaldus traditsioonilistes müslides

Traditsiooniliste müslide soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 10. Soolasisaldused jäid vahemikku 0–0,9 g/100 g, keskmine sisaldus 0,2 g/100 g.

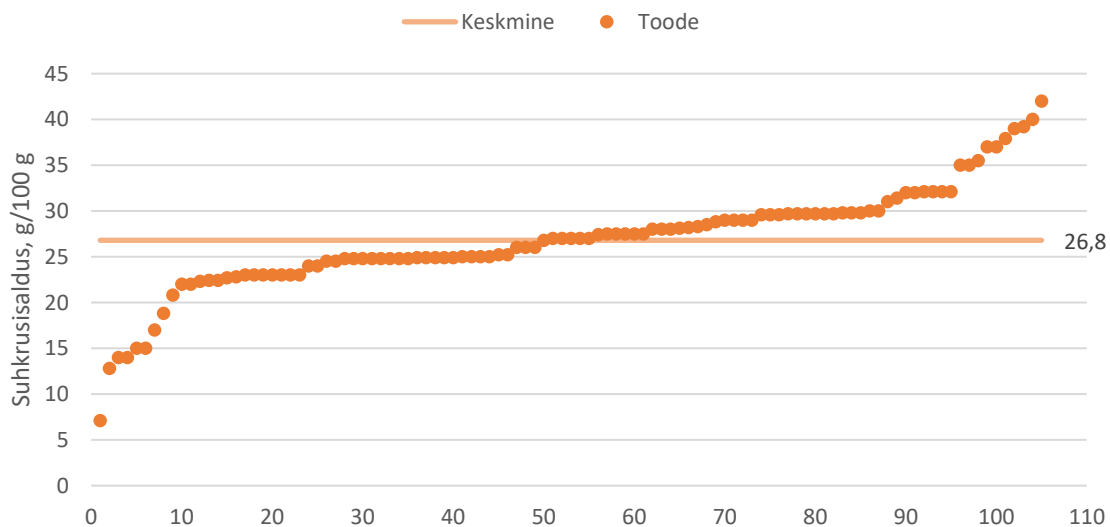


Joonis 10. Soolasisaldus traditsioonilistes müslides

2.1.5 Muud hommikusöögihelbed

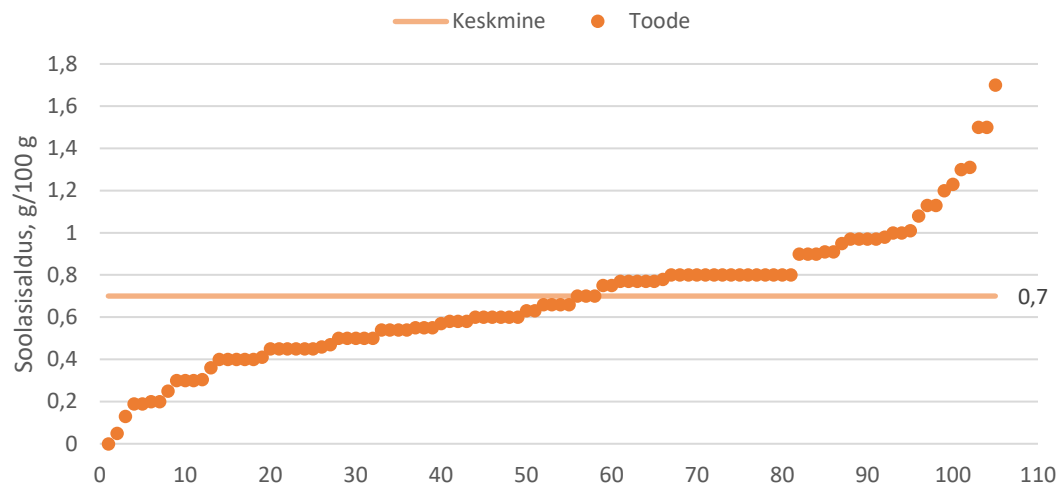
Alagrupp „Muud hommikusöögihelbed“ hõlmab kõiki hommikusöögihelbeid, mis ei ole kaetud punktides 2.1.1–2.1.4 nimetatud toodetega, kokku analüüsiti 105 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 11. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 7,1–42,0 g/100 g, keskmine sisaldus 26,8 g/100 g.



Joonis 11. Suhkrusisaldus muudes hommikusöögihelvestes

Muude hommikusöögihelveste soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 12. Soolasisaldused jäid vahemikku 0–1,7 g/100 g, keskmine sisaldus 0,7 g/100 g.



Joonis 12. Soolasisaldus muudes hommikuhelvestes

2.2 Lihatooted

Lihatoodete puhul kaardistati erinevatest lihaliikidest (linnu, sea, veise jt) valmistatud nii kuumtöötlemata kui kuumtöödeldud pakendatud tooteid (alagruppide loetelu lisa 1).

Analüüsi toodete soola- (1198 lihatoodet), suhkru- (1195 lihatoodet) ja küllastunud rasvhapete sisaldust (1200 lihatoodet). Analüüsi käigus ilmnis vajadus lisada täiendavaid alagruppe, et tagada olemuselt erinevate toodete parem jaotus. Lisandunud alagruppideks olid „salaamid“ ja „süldid“.

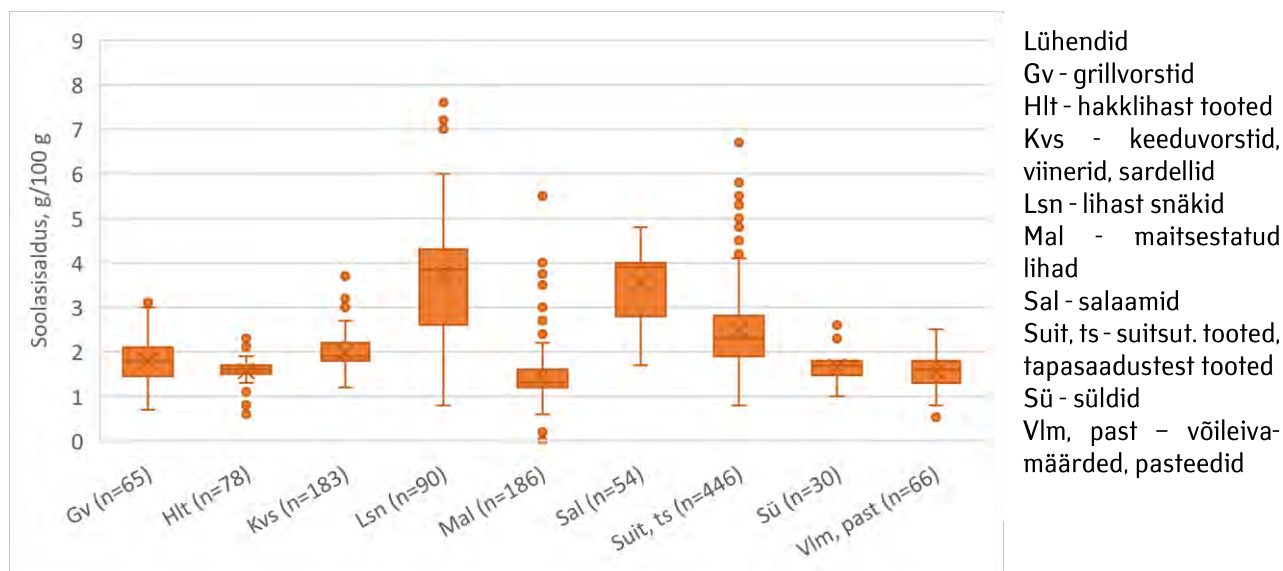
Tabelis 5 on toodud lihatoodete erinevate alagruppide keskmine, minimaalne ja maksimaalne soolasisaldus.

Tabel 5. Soolasisalduse näitajad lihatoodetes (g/100 mg)

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ soolasisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Grillvorstid	66/65	1,8	0,7	3,1
Hakklihast tooted	78/78	1,6	0,6	2,3
Keeduvorstid, viinerid, sardellid	184/183	2,0	1,2	3,7
Lihast snäkid	92/90	3,7	0,8	7,7
Maitsestatud lihad	186/186	1,5	0	5,5
Salaamid	55/54	3,6	1,7	4,8
Suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted	450/446	2,5	0,8	6,7
Süldid	30/30	1,7	1,0	2,6
Võileivamäärded, pasteetid	67/66	1,6	0,5	2,5
Lihatooted kokku	1208/1198	2,2	0	7,7

*Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumisalane teave soolasisalduse kohta pakendil välja toodud.

Joonisel 13 on toodud soolasisalduse hajuvus erinevates lihatoodete alagruppides. Kõige suurem oli hajuvus lihast snäkkide ja salaamide grupis, seevastu kõige väiksem hakklihast toodetes, sültides ja. Mõnevõrra suurem oli hajuvus keeduvorste, viinereid ja sardelle hõlmavas alagrupis ning maitsestatud lihades, kuid viimaste hulgas eristusid siiski üksikud oluliselt suurema sisaldusega tooted.



Joonis 13. Soolasisalduse hajuvus lihatoodetes (g/100 mg)

Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab soolasisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

Tabelis 6 on toodud lihatoodete erinevate alagruppide keskmine, minimaalne ja maksimaalne suhkrusisaldus.

Tabel 6. Suhkrusisalduse näitajad lihatoodetes (g/100 g)

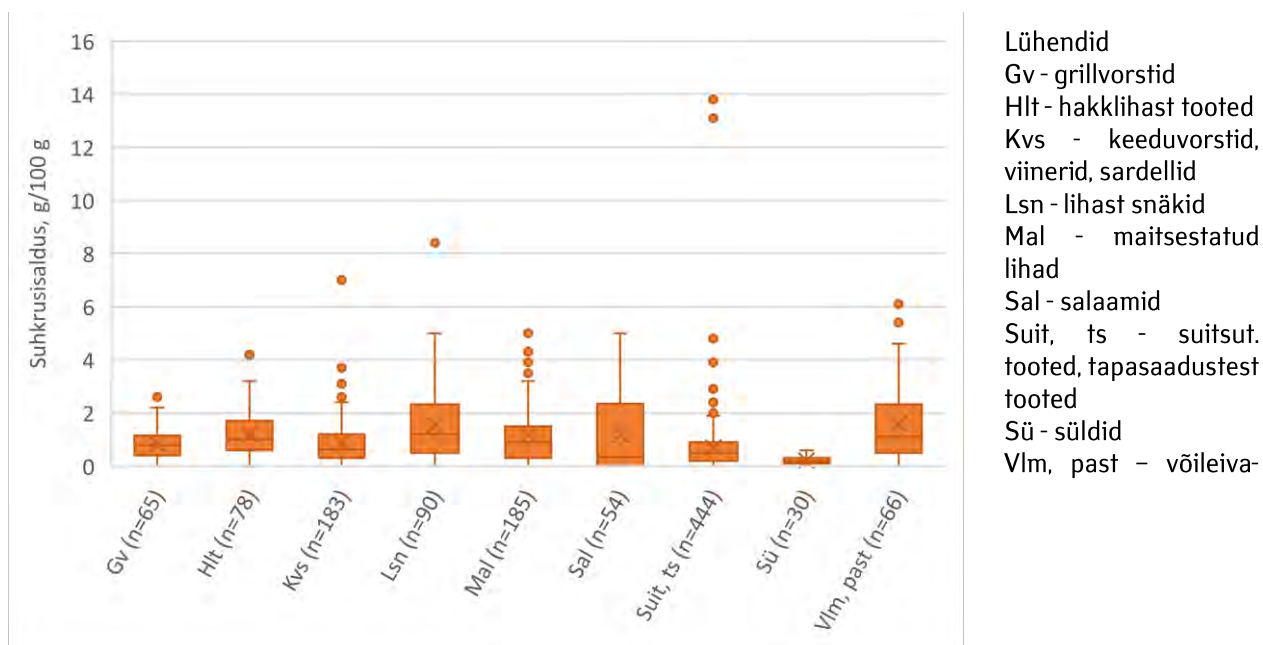
Toidugrupp	Toodete arv kokku/ suhkrusisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Grillvorstid	66/65	0,8	0	2,6
Hakklihast tooted	78/78	1,2	0	4,2
Keeduvorstid, viinerid, sardellid	184/183	0,9	0	7,0
Lihast snäkid	92/90	1,5	0	8,4
Maitsestatud lihad	186/185	1,2	0	5,2
Salaamid	55/54	1,2	0	5,0
Suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted	450/444	0,7	0	13,8

Tabel 6. (järg)

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ suhkrusisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Süldid	30/30	0,2	0	0,6
Võileivamäärded, pasteedid	67/66	1,6	0	6,1
Lihatooted kokku	1208/1195	1,0	0	13,8

*Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumisalane teave suhkrute kohta pakendil välja toodud.

Joonisel 14 on toodud suhkrusisalduse hajuvus erinevates lihatoodete alagruppides. Kõige suurem oli see salaamide grupis ning veidi väiksem lihast snäkkides ja võileivamääretes, seevastu grillvorstides ja suitsutatud toodetes oli varieeruvus väga väike, kuigi viimastes olid üksikud tooted oluliselt suurema sisaldusega. Sültides oli suhkrusisaldus peaaegu nullilähedane.



Joonis 14. Suhkrusisalduse hajuvus lihatoodete alagruppides (g/100 g)

Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab suhkrusisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

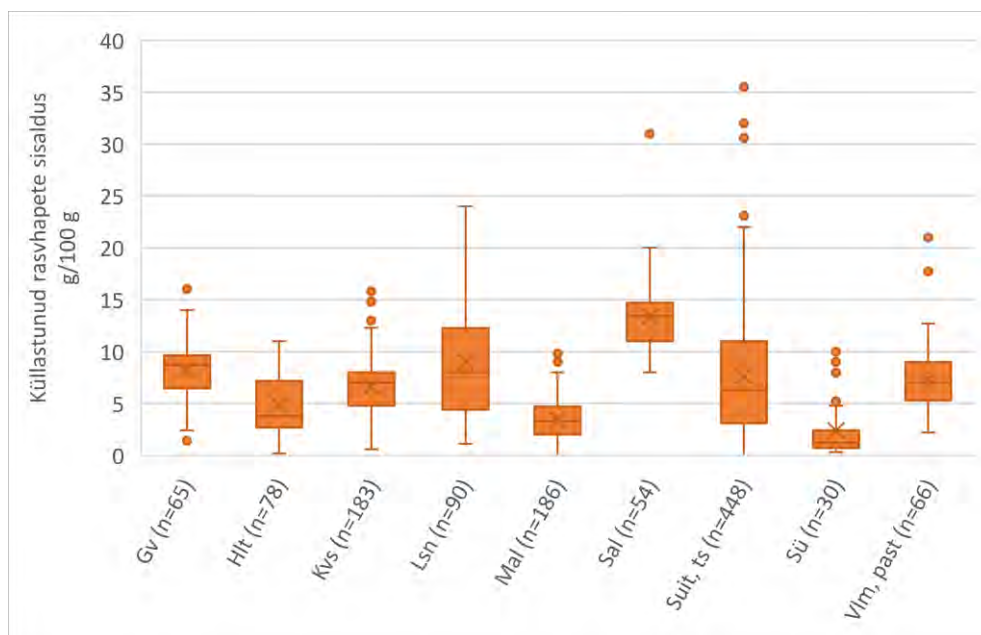
Tabelis 7 on toodud lihatoodete erinevate alagruppide keskmine, minimaalne ja maksimaalne küllastunud rasvhapete sisaldus.

Tabel 7. Küllastunud rasvhapete sisalduse näitajad lihatoodetes (g/100 g)

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ küllastunud rasvhapete sisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Grillvorstid	66/65	8,2	1,4	16,0
Hakklihast tooted	78/78	4,8	0,2	11,0
Keeduvorstid, viinerid, sardellid	184/183	6,6	0,6	15,8
Lihast snäkid	92/90	9,0	1,1	24,0
Maitsestatud lihad	186/186	3,4	0	10,0
Salaamid	55/54	13,4	8,0	31,0
Suitsut. tooted, tapasaadustest tooted	450/448	7,6	0	35,5
Süldid	30/30	2,4	0,3	10,0
Võileivamäärded, pasteedit	67/66	7,4	2,2	21,0
Lihatooted kokku	1208/1200	7,0	0	35,5

*Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumisalane teave küllastunud rasvhapete sisalduse kohta pakendil välja toodud.

Joonisel 15 on toodud küllastunud rasvhapete hajuvus erinevates lihatoodete alagruppides. Kõige suurem oli hajuvus lihast snäkkide ja suitsutatud toodete grupis, viimases eristusid üksikud tooted ka oluliselt suurema sisalduse poolest, seevastu sültides oli küllastunud rasvhapete sisalduse hajuvus väga väike, mõnevõrra suurem oli see maitsestatud lihades ning keeduvorste, viinereid ja sardelle hõlmavas alagrupis.



Lühendid
 Gv - grillvorstid
 Hlt - hakklihast tooted
 Kvs - keeduvorstid, viinerid, sardellid
 Lsn - lihast snäkid
 Mal - maitsestatud lihad
 Sal - salaamid
 Suits, ts - suitsut. tooted, tapasaadustest tooted
 Sü - süldid
 Vlm, past - võileivamäärded, pasteedit

Joonis 15. Küllastunud rasvhapete sisalduse hajuvus lihatoodete alagruppides (g/100 g)

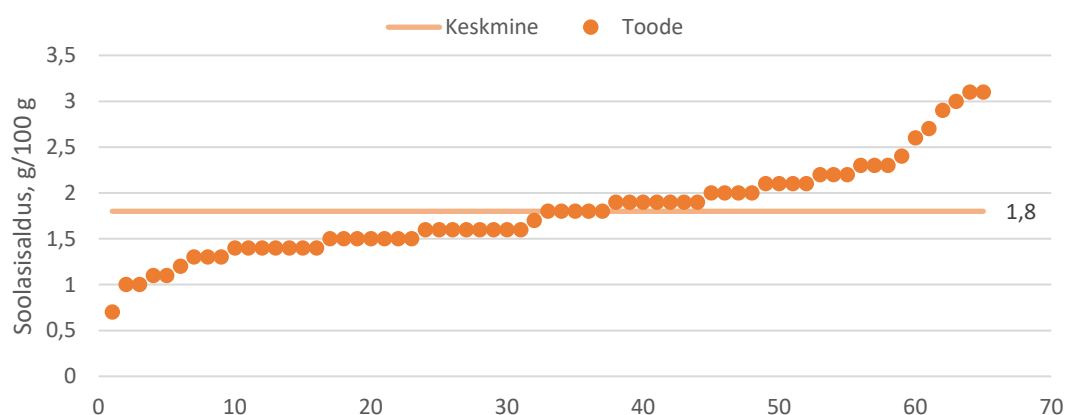
Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab küllastunud rasvhapete sisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

Järgnevalt on toodud lihatoodete alagruppide analüüsitulemused.

2.2.1 Grillvorstid

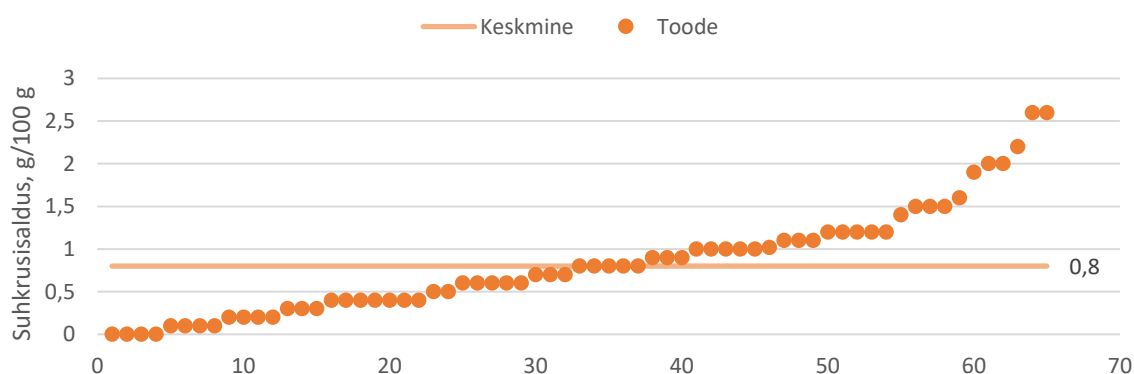
Grillvorstide alagrupp hõlmab nii tooreid (toorvorstid) kui eelnevalt juba kuumtöötluste läbinud grillvorste. Kokku analüüsiti 65 toodet.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 16. Soolasisaldused jäid vahemikku 0,7–3,1 g/100 g, keskmine sisaldus 1,8 g/100 g.



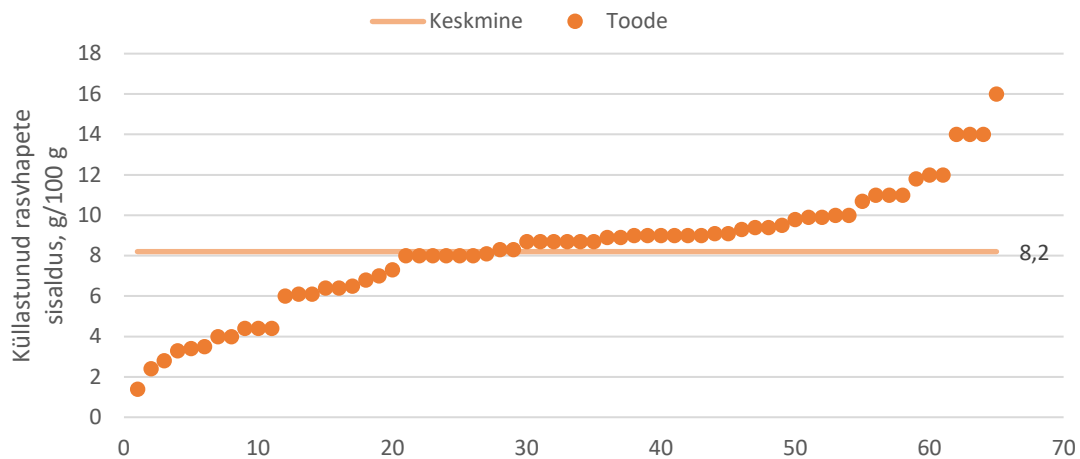
Joonis 16. Soolasisaldus grillvorstides

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 17. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–2,6 g/100 g, keskmine sisaldus 0,8 g/100 g.



Joonis 17. Suhkrusisaldus grillvorstides

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 18. Sisaldused jäid vahemikku 1,4–16,0 g/100 g, keskmine sisaldus 8,2 g/100 g.

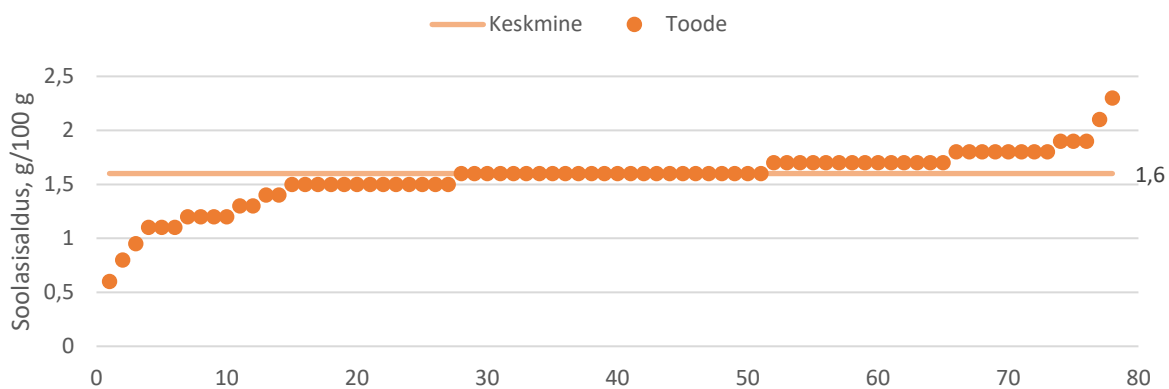


Joonis 18. Küllastunud rasvhapete sisaldus grillvorstides

2.2.2 Hakklihast tooted

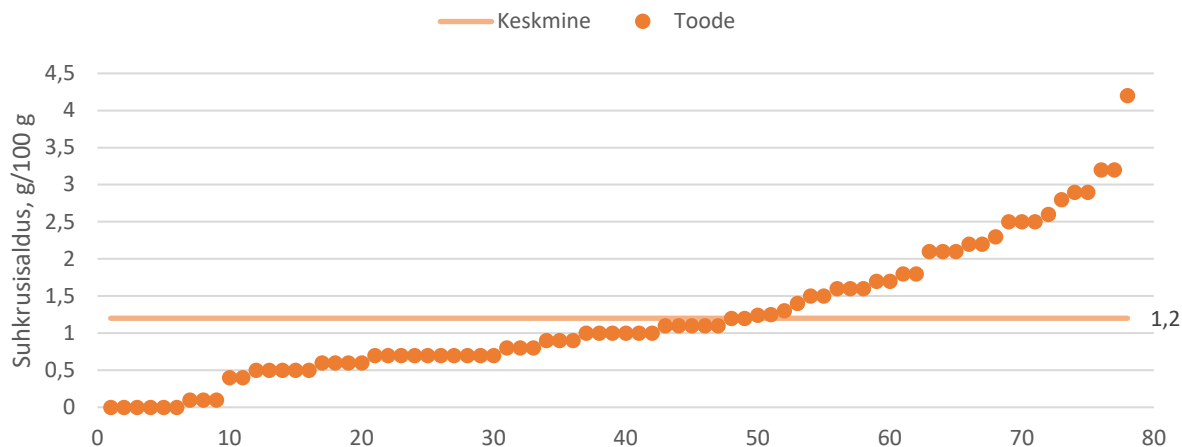
Alagrupp „Hakkliahast tooted“ hõlmab nii tooreid kui eelnevalt juba kuumtöödeldud tooteid, v.a hakkliha ja hakkliahasegu, kus viimase puhul on hakkliahale lisatud soola, sageli ka sojajahu ja vürtse. Kokku analüüsiti 78 toodet.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 19. Soolasisaldused jäid vahemikku 0,6–2,3 g/100 g, keskmine sisaldus 1,6 g/100 g.



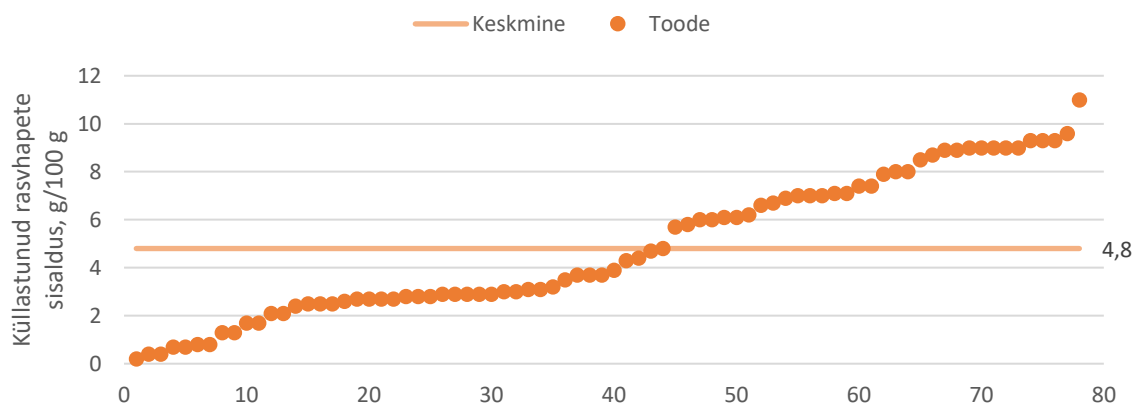
Joonis 19. Soolasisaldus hakkliahast toodetes

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 20, need jäid vahemikku 0–4,2 g/100 g, keskmine sisaldus 1,2 g/100 g.



Joonis 20. Suhkrusisaldus hakklihast toodetes

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 21 ning need jäid vahemikku 0,2–11,0 g/100 g, keskmine sisaldus 4,8 g/100 g.

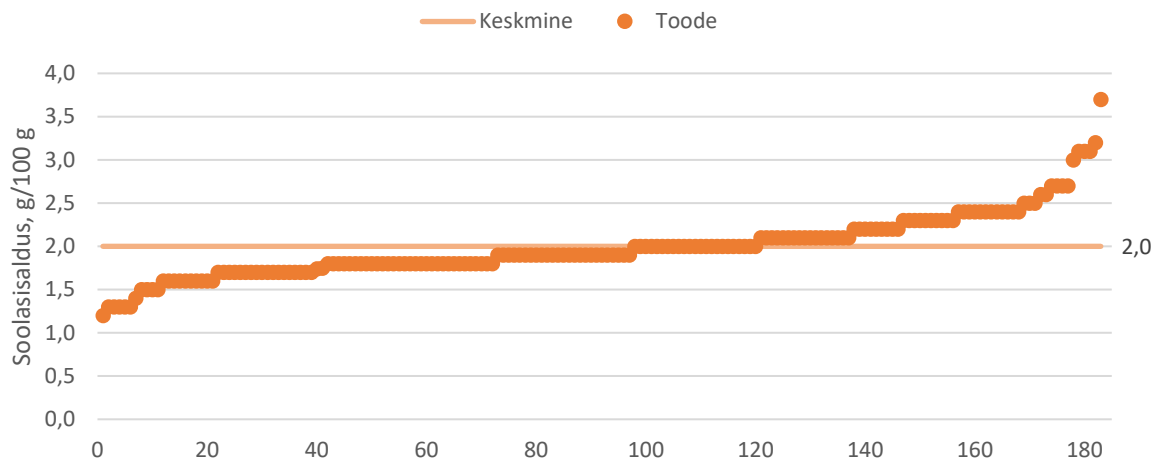


Joonis 21. Küllastunud rasvhapete sisaldus hakklihast toodetes

2.2.3 Keeduvorstid, viinerid, sardellid

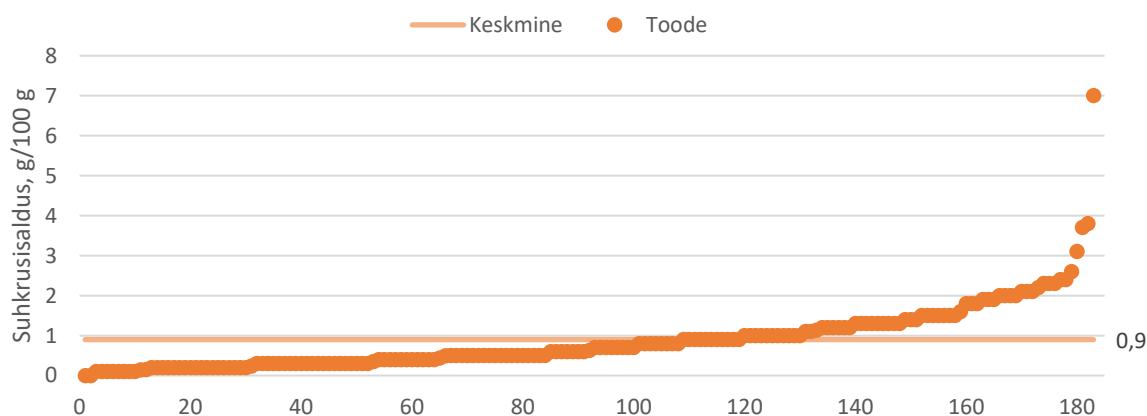
Alagrupp „Keeduvorstid, viinerid, sardellid“ hõlmab ka suitsumaitsega keeduvorste ja keedusinke. Kokku analüüsiti 183 toodet.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 22. Soolasisaldused jäid vahemikku 1,2–3,7 g/100 g, keskmine sisaldus 2,0 g/100 g.



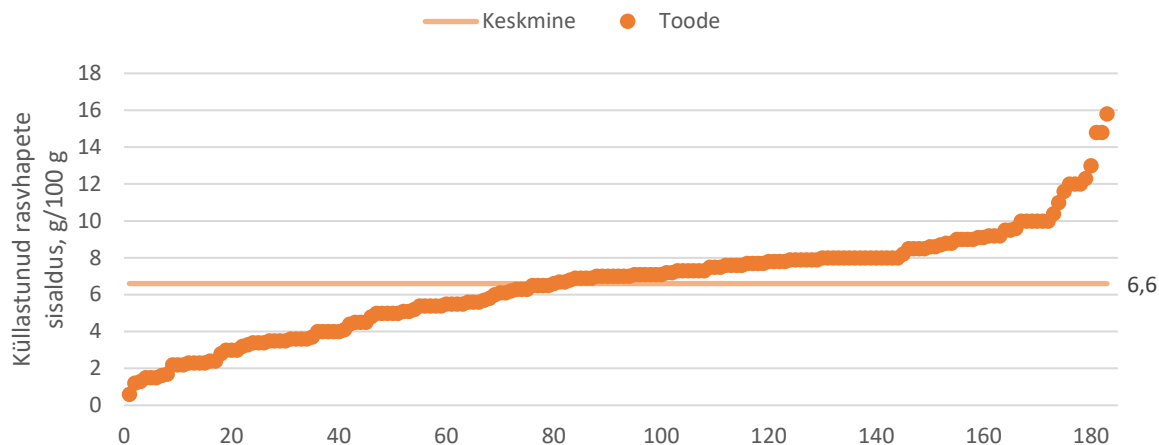
Joonis 22. Soolasisaldus keeduvorstide, viinerite ja sardellide alagrupis

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 23. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–7,0 g/100 g, keskmine sisaldus 0,9 g/100 g.



Joonis 23. Suhkrusisaldus keeduvorstide, viinerite ja sardellide alagrupis

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 24. Sisaldused jäid vahemikku 0,6–15,8 g/100 g, keskmine sisaldus 6,6 g/100 g.

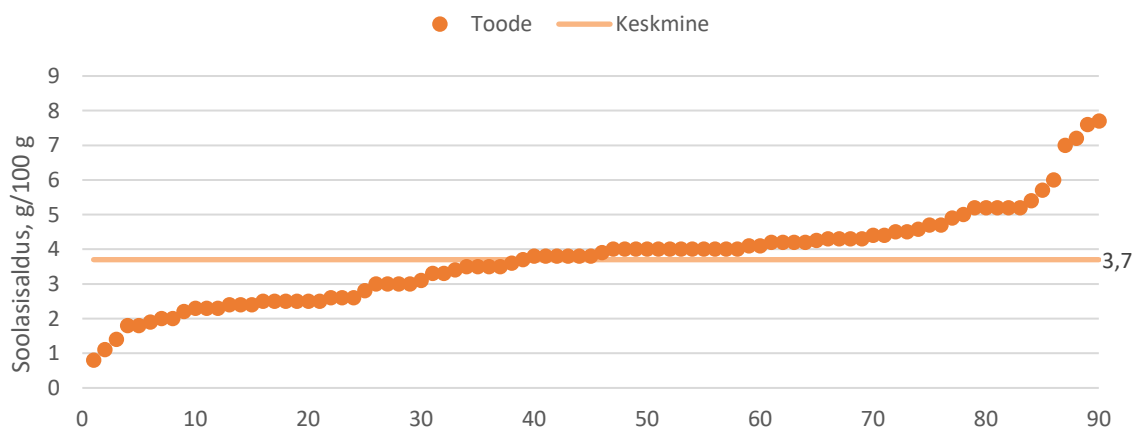


Joonis 24. Küllastunud rasvhapete sisaldus keeduvorstide, viinerite ja sardellide alagrupis

2.2.4 Lihast snäkid

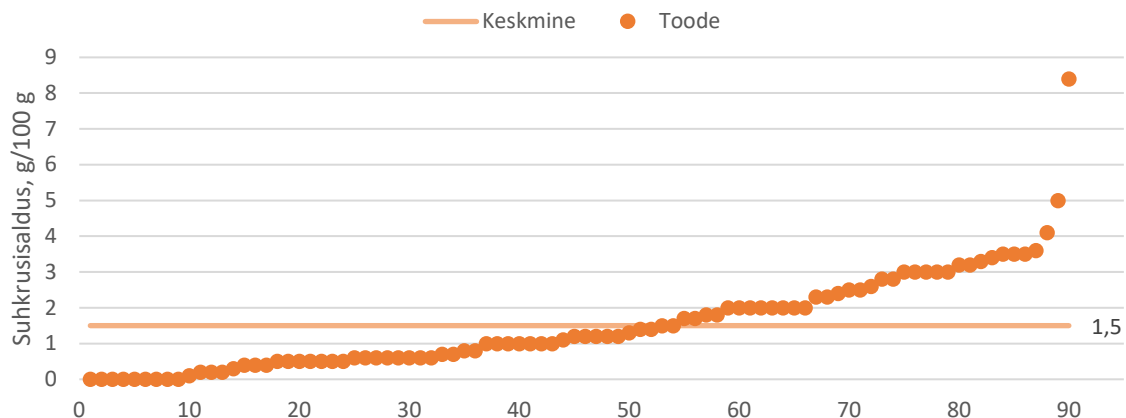
Lihast snäkkide alagrupp hõlmab erinevaid kuivatatud lihast tooteid, aga ka väikseid suupiste vorstikesi, kokku analüüsiti 90 toodet.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 25. Soolasisaldused jäid vahemikku 0,8–7,7 g/100 g, keskmine sisaldus 3,7 g/100 g.



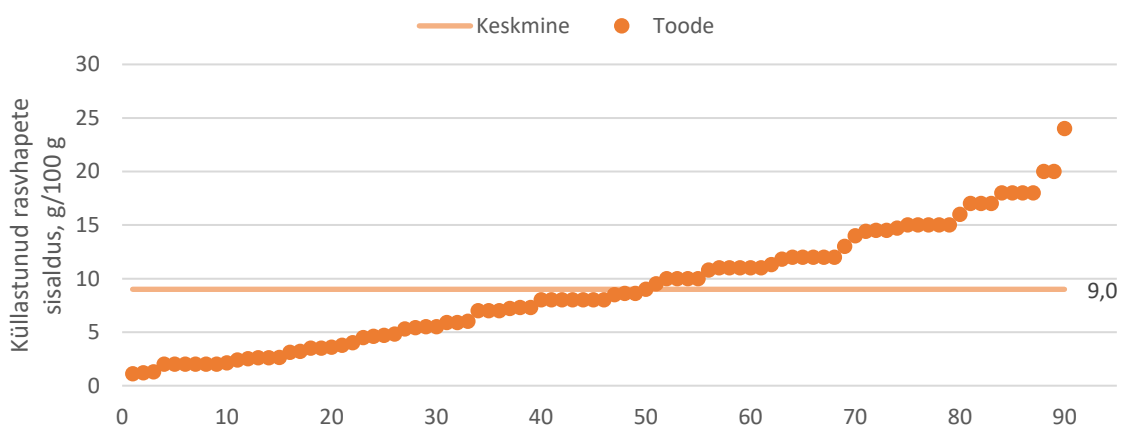
Joonis 25. Soolasisaldus lihast snäkkides

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 26. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–8,4 g/100 g, keskmine sisaldus 1,5 g/100 g.



Joonis 26. Suhkrusisaldus lihast snäkkides

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 27. Sisaldused jäid vahemikku 1,1–24,0 g/100 g, keskmine sisaldus 9,0 g/100 g.

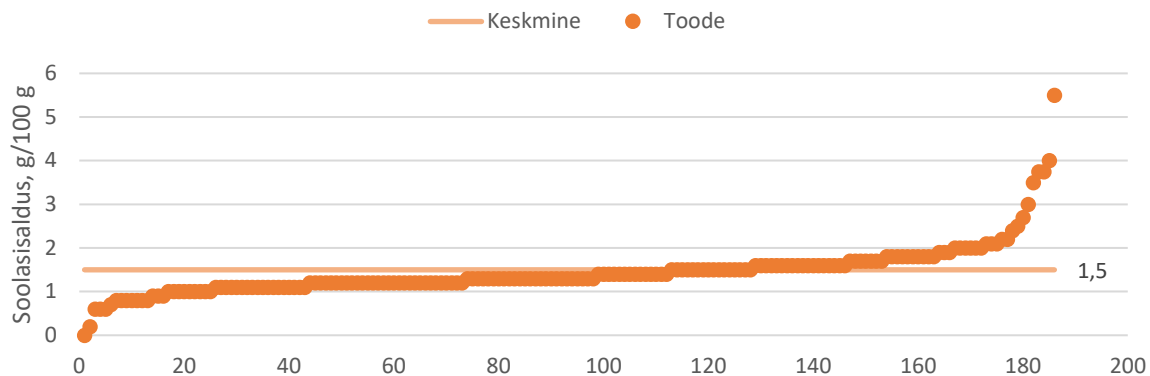


Joonis 27. Küllastunud rasvhapete sisaldus lihast snäkkides

2.2.5 Maitsestatud lihad

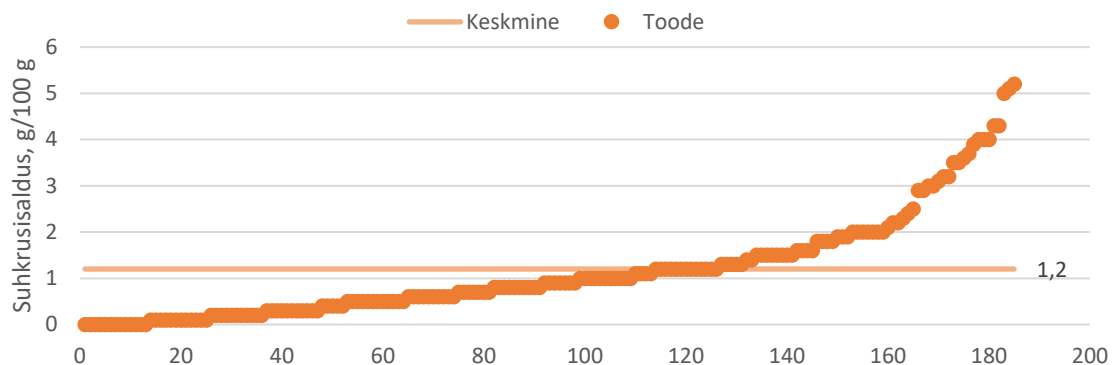
Alagrupp „Maitsestatud lihad“ hõlmab erinevatest lihaliikidest nii kuumtöötlemata kui juba eelnevalt kuumtöödeldud tooteid (ahjupraed, tükilihašnitlid, sh paneeritud, grill-lihad, šašlõkid, ribid). Soola ja küllastunud rasvhapete sisaldust analüüsiti 186 tootes ning suhkrusisaldust 185 tootes.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 28. Soolasisaldused jäid vahemikku 0–5,5 g/100 g, keskmine sisaldus 1,5 g/100 g.



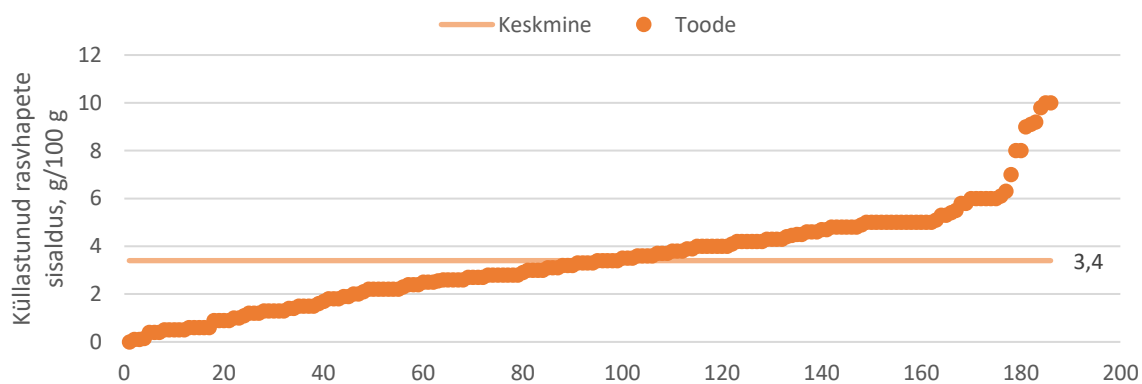
Joonis 28. Soolasisaldus maitsestatud lihades

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 29. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–5,2 g/100 g, keskmine sisaldus 1,2 g/100 g.



Joonis 29. Suhkrusisaldus maitsestatud lihades

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 30. Sisaldused jäid vahemikku 0–10,0 g/100 g, keskmine sisaldus 3,4 g/100 g.

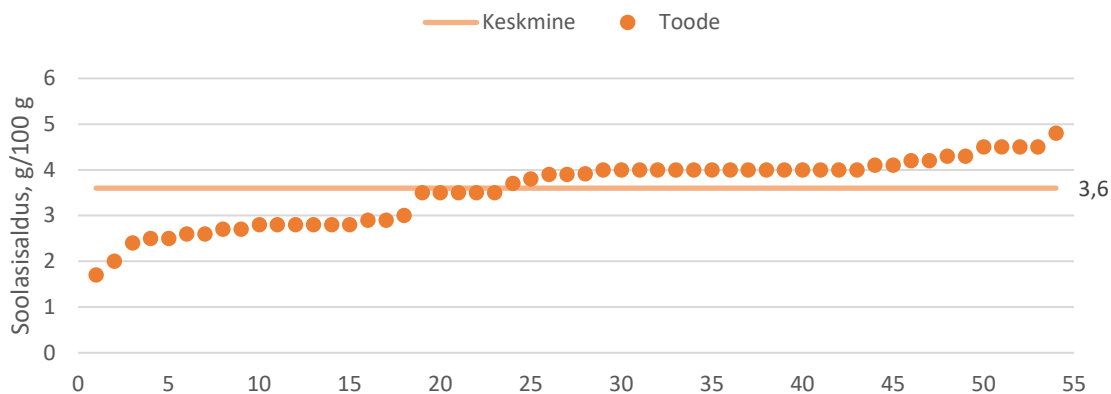


Joonis 30. Küllastunud rasvhapete sisaldus maitsestatud lihades

2.2.6 Salaamid

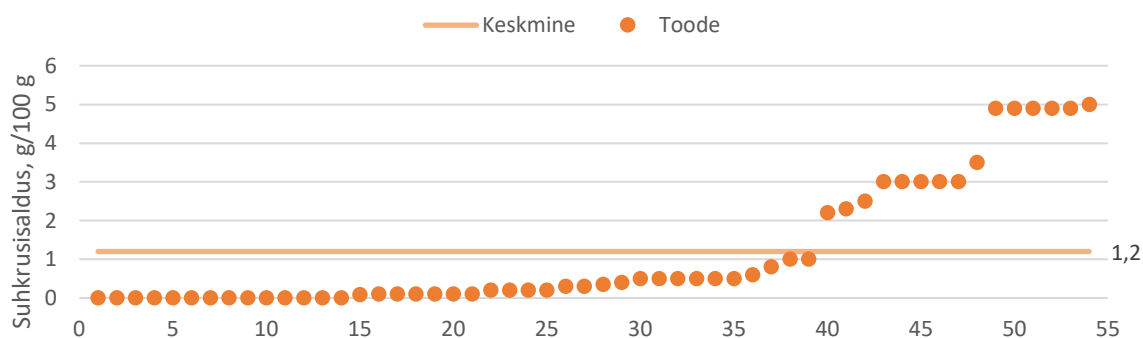
Salaamide alagrupp hõlmab erinevat tüüpi salaamivorste, kokku analüüsiti 54 toodet.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 31. Soolasisaldused jäid vahemikku 1,7–4,8 g/100 g, keskmine sisaldus 3,6 g/100 g.



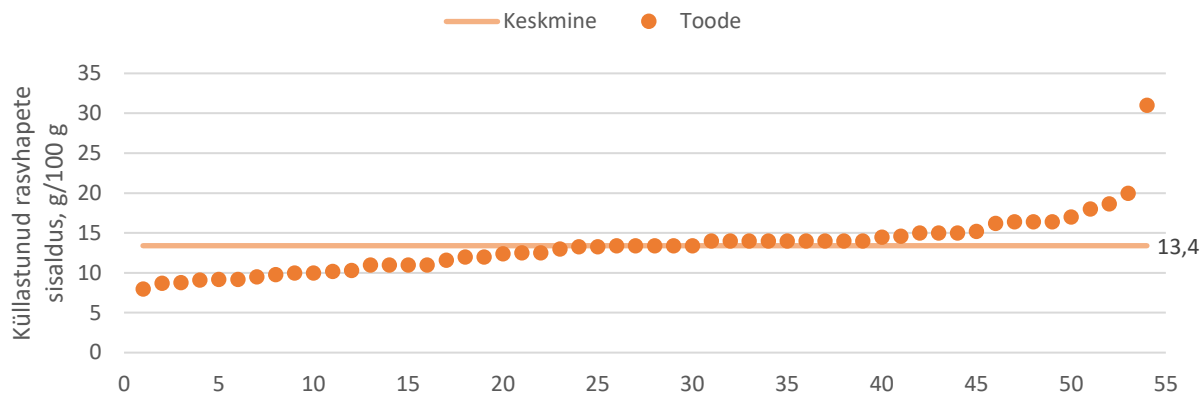
Joonis 31. Soolasisaldus salaamides

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 32. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–5,0 g/100 g, keskmine sisaldus 1,2 g/100 g.



Joonis 32. Suhkrusisaldus salaamides

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 33. Sisaldused jäid vahemikku 8,0–31,0 g/100 g, keskmine sisaldus 13,4 g/100 g.

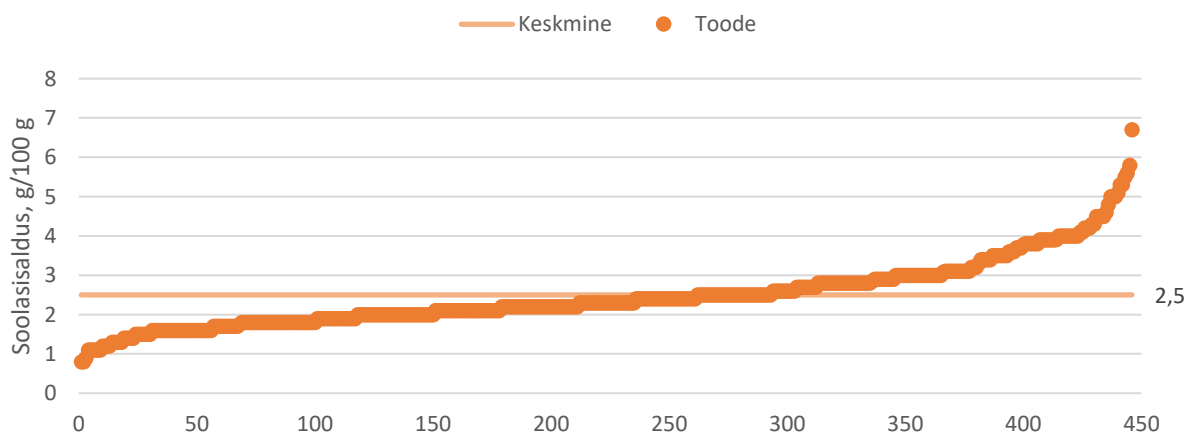


Joonis 33. Küllastunud rasvhapete sisaldus salaamides

2.2.7 Suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted

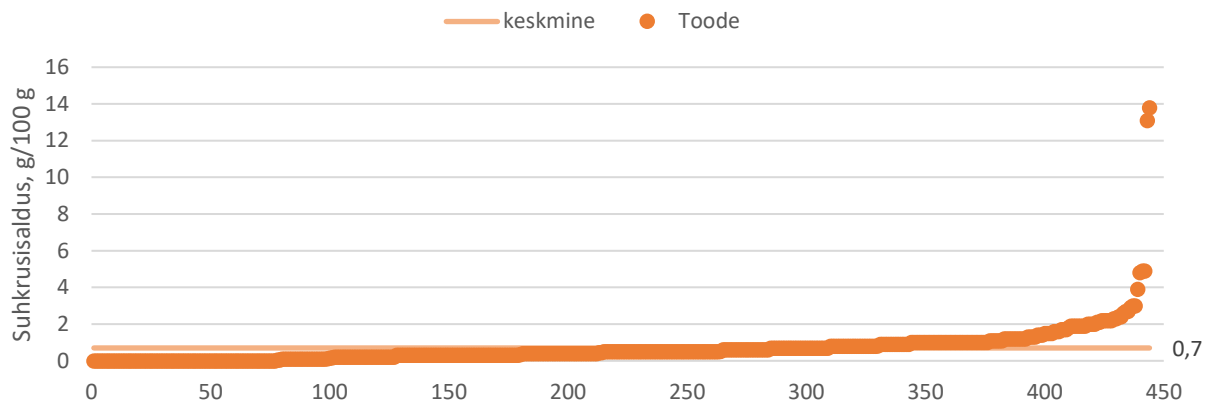
Alagrupp „Suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted“ hõlmab suitsuvorste, suitsusinke (sh keedusinke), verivorste, verikäkke peekonit, põski jms tooteid. Soolasisaldust analüüsiti kokku 446 tootes, suhkrusisaldust 444 tootes ja küllastunud rasvhapete sisaldust 448 tootes.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 34. Soolasisaldused jäid vahemikku 0,8–6,7 g/100 g, keskmine sisaldus 2,5 g/100 g.



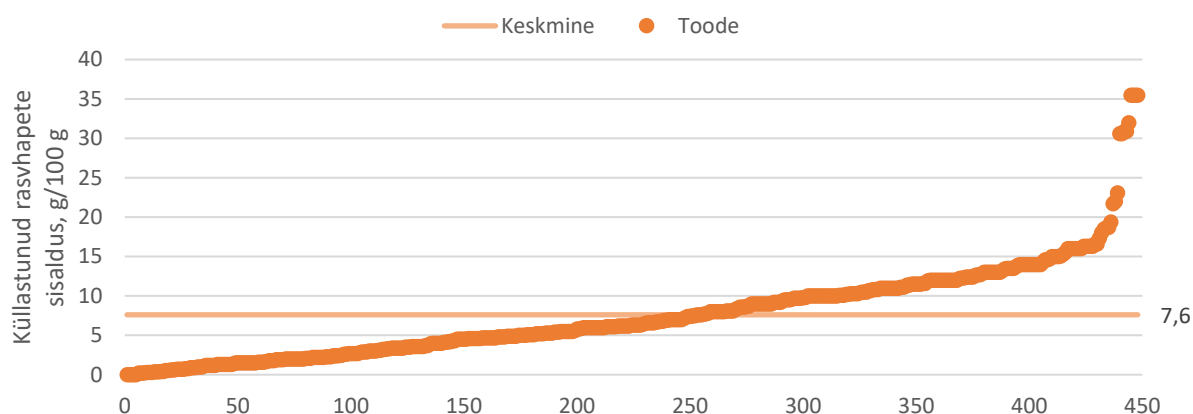
Joonis 34. Soolasisaldus suitsutatud ja tapasaadustest toodetes

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 35. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–13,8 g/100 g, keskmine sisaldus 0,7 g/100 g.



Joonis 35. Suhkrute sisaldus suitsutatud ja tapasaadustest toodetes

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 36. Sisaldused jäid vahemikku 0–35,5 g/100 g, keskmine sisaldus 7,6 g/100 g.

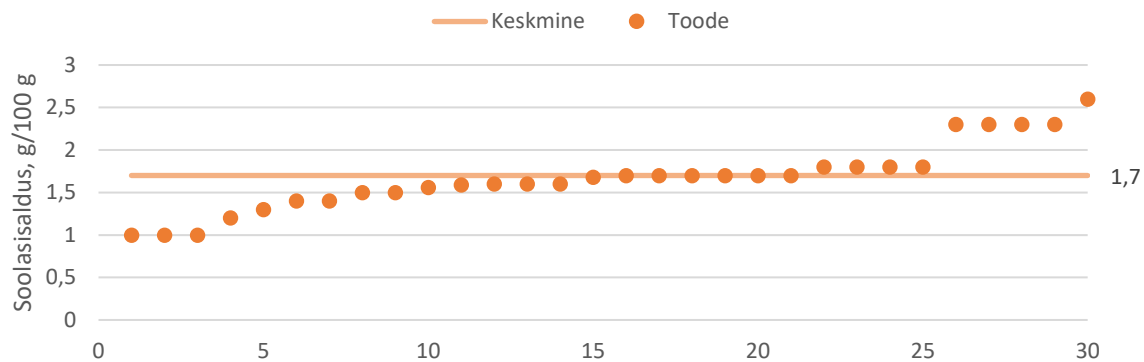


Joonis 36. Küllastunud rasvhapete sisaldus suitsutatud toodetes, tapasaadustest toodetes

2.2.8 Süldid

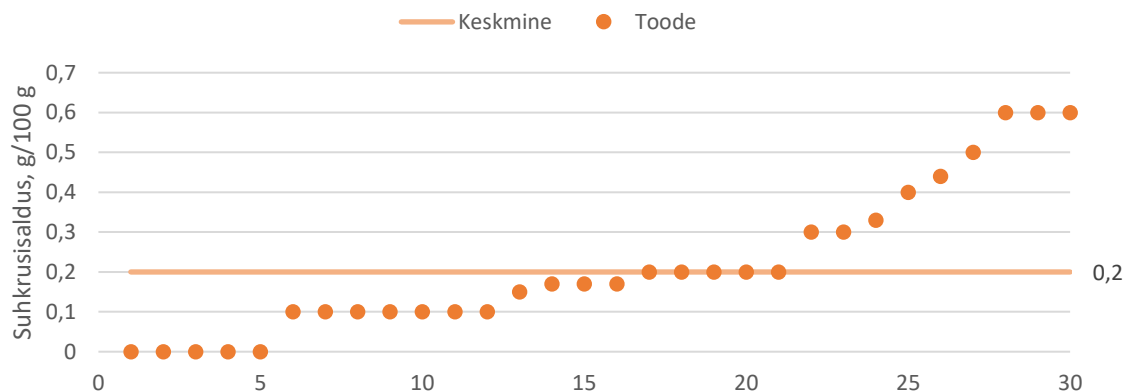
Sültide alagrupp hõlmab tarrendeid, mis sisaldavad hakitud liha (erinevad lihaliigid), kokku analüüsiti 30 toodet.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 37. Soolasisaldused jäid vahemikku 1,0–2,6 g/100 g, keskmine sisaldus 1,7 g/100 g.



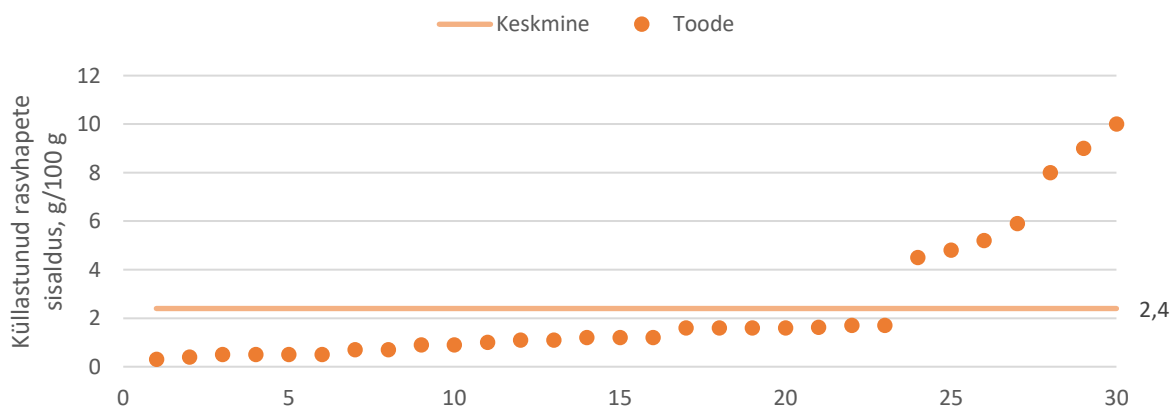
Joonis 37. Soolasisaldus sültides

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 38. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–0,6 g/100 g, keskmine sisaldus 0,2 g/100 g.



Joonis 38. Suhkrusisaldus sültides

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 39. Sisaldused jäid vahemikku 0,3–10,0 g/100 g, keskmine sisaldus 2,4 g/100 g.

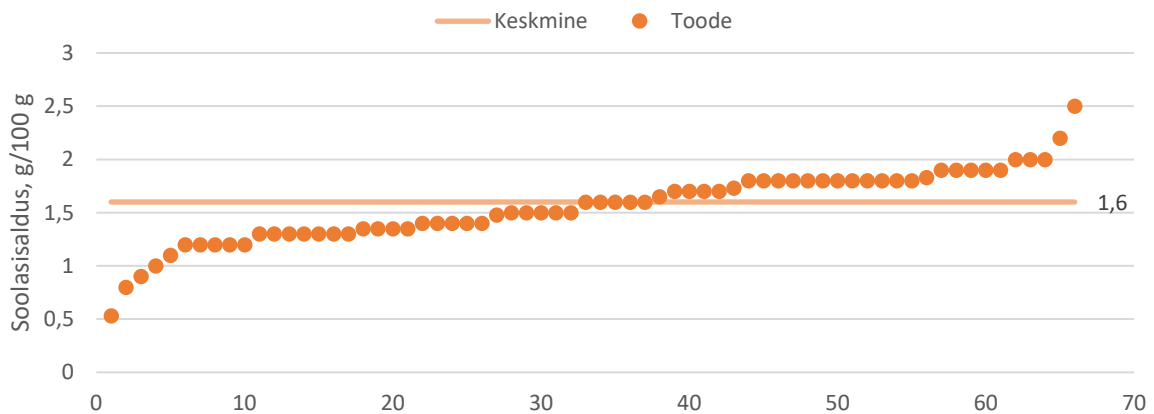


Joonis 39. Küllastunud rasvhapete sisaldus sültides

2.2.9 Võileivamäärded ja pasteetid

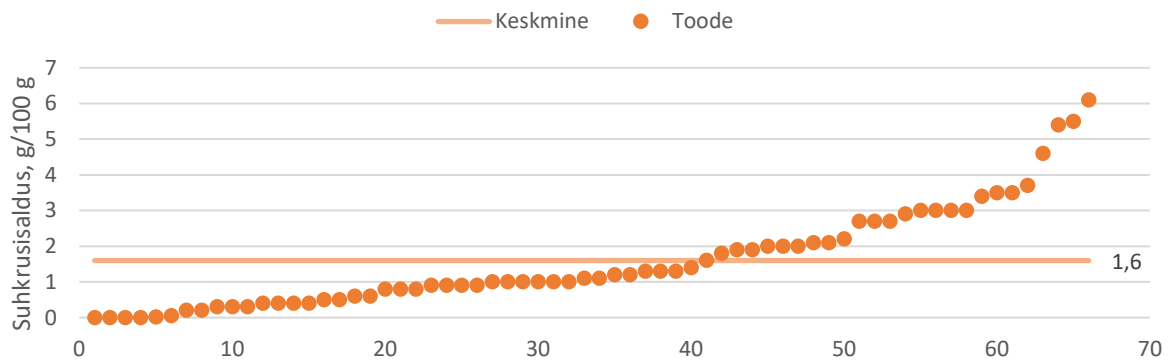
Alagrupp „Võileivamäärded ja pasteetid“ hõlmab erinevaid liha või maksa sisaldavaid võileivakatteid. Kokku analüüsiti 66 toodet.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 40. Soolasisaldused jäid vahemikku 0,5–2,5 g/100 g, keskmine sisaldus 1,6 g/100 g.



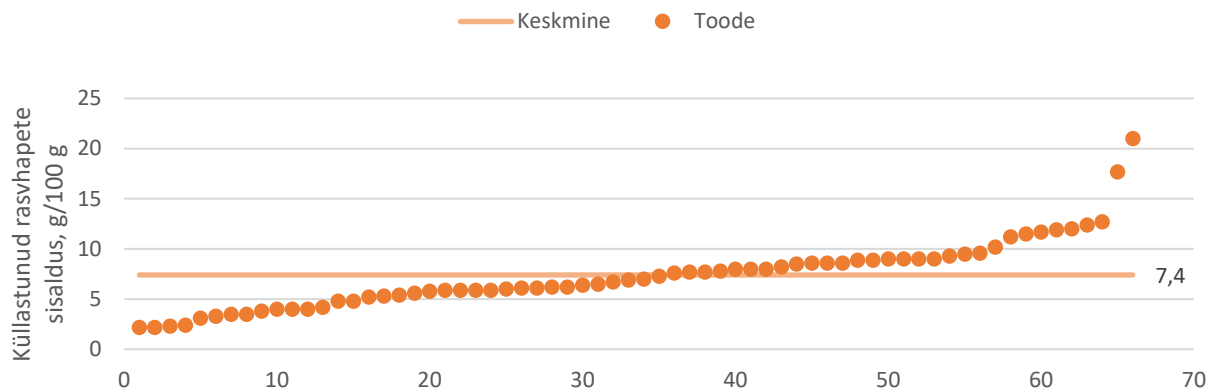
Joonis 40. Soolasisaldus võileivamääretes ja pasteetides

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 41. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–6,1 g/100 g, keskmine sisaldus 1,6 g/100 g.



Joonis 41. Suhkrusisaldus võileivamääretes, pasteetides

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 42. Sisaldused jäid vahemikku 2,2–21,0 g/100 g, keskmine sisaldus 7,4 g/100 g.



Joonis 42. Küllastunud rasvhapete sisaldus võileivamääretes, pasteetides

2.3 Lihtpagaritooted

Lihtpagaritoodetena peeti silmas pakendatud leiva-saiatooteid, mille valmistamisel oli jahuna kasutatud kas ainult nisujahu, ainult rukkijahu või erinevate jahude segu (alagruppide loetelu lisas 1). Saiakesi, pirukaid ja kuivikleibu (näkileivad) kaardistamine ei hõlmanud.

Analüüsiti toodete suhkru-, soola- ja küllastunud rasvhapete sisaldust, kokku 288 lihtpagaritootes.

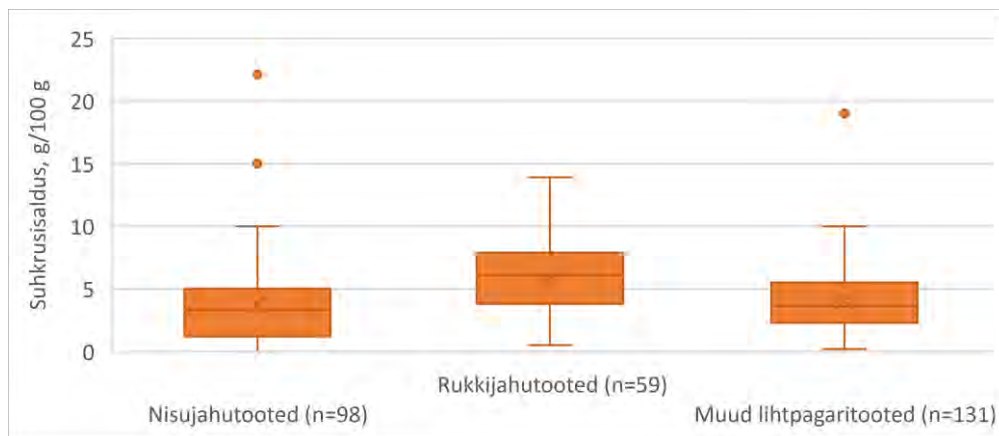
Tabelis 8 on toodud lihtpagaritoodete erinevate alagruppide keskmine, minimaalne ja maksimaalne suhkrusisaldus.

Tabel 8. Suhkrusisalduse näitajad lihtpagaritoodetes (g/100 g)

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ suhkrusisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Nisujahutooded	99/98	3,7	0	22,1
Rukkijahutooded	59/59	5,8	0,5	13,9
Muud lihtpagaritooded	131/131	4,1	0,2	19,0
Lihtpagaritooded kokku	289/288	4,5	0	22,1

*Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumisalane teave suhkrute kohta pakendil välja toodud.

Joonisel 43 on toodud suhkrusisalduse hajuvus erinevates lihtpagaritoodete alagruppides. Nii nisu- kui rukkijahutoodetes oli varieeruvus üsna sarnane, mõnevõrra väiksem oli see muude lihtpagaritoodete puhul.



Joonis 43. Suhkrusisalduse hajuvus lihtpagaritootetes (g/100 g)

Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab suhkrusisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

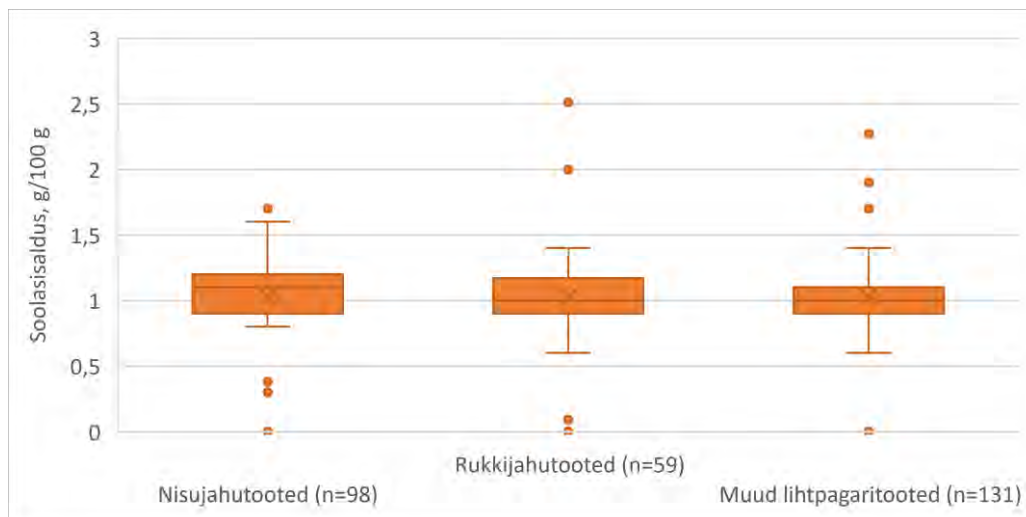
Tabelis 9 on toodud lihtpagaritoodete erinevate alagruppide keskmine, minimaalne ja maksimaalne soolasisaldus.

Tabel 9. Soolasisalduse näitajad lihtpagaritootetes (g/100 g)

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ soolasisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Nisujahutooted	99/98	1,0	0	1,7
Rukkijahutooted	59/59	1,0	0	2,5
Muud lihtpagaritooted	131/131	1,0	0	2,3
Lihtpagaritooted	289/288	1,0	0	2,5

*Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli tootumisalane teave soolasisalduse kohta pakendil välja toodud.

Joonisel 44 on toodud erinevate lihtpagaritoodete alagruppide soolasisalduse hajuvus, mis oli kõikides gruppides sarnaselt väga väike ning eristusi üksikud oluliselt kõrgemad sisaldused.



Joonis 44. Soolasisalduse hajuvus lihtpagaritoodetes (g/100 g)

Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab soolasisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

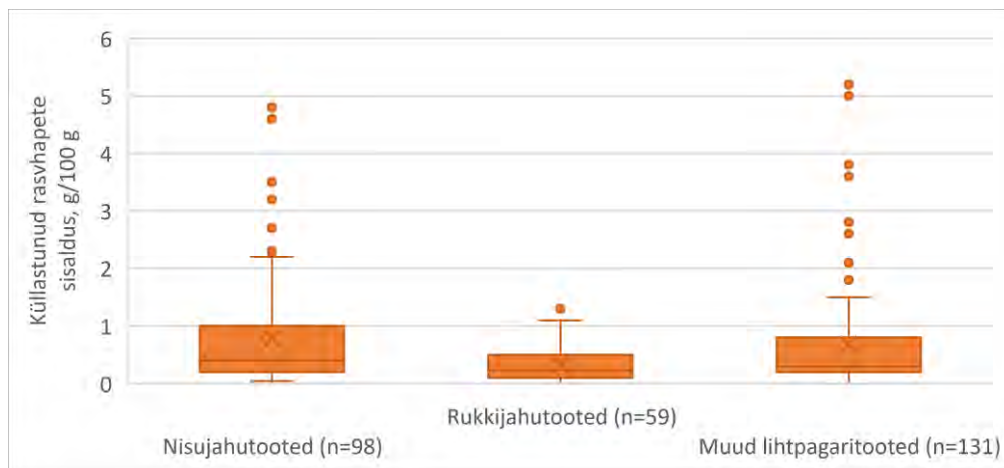
Tabelis 10 on toodud lihtpagaritoodete erinevate alagruppide keskmine, minimaalne ja maksimaalne küllastunud rasvhapete sisaldus.

Tabel 10. Küllastunud rasvhapete sisalduse näitajad lihtpagaritoodetes (g/100 g)

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ küllastunud rasvhapete sisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Nisujahutooded	99/98	0,8	0	4,8
Rukkijahutooded	59/59	0,3	0	1,3
Muud lihtpagaritooded	131/131	0,7	0	5,2
Lihtpagaritooded kokku	289/288	0,6	0	5,2

*Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumisalane teave soolasisalduse kohta pakendil välja toodud.

Joonisel 45 on toodud erinevate lihtpagaritoodete alagruppide küllastunud rasvhapete sisalduse hajuvus. Kõige suurem oli hajuvus nisujahutoodetes ning veidi väiksem muude lihtpagaritoodete alagrups. Mõlema alagrupi puhul eristusid mitmed tooted oluliselt kõrgema sisalduse poolest. Kõige väiksem oli hajuvus rukkijahutoodete puhul.



Joonis 45. Küllastunud rasvhapete sisalduse hajuvus lihtpagaritoodetes (g/100 g)

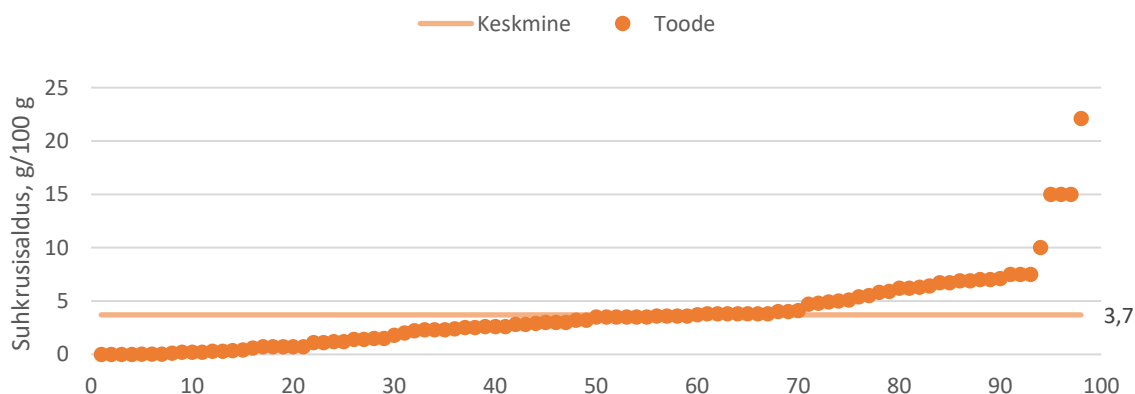
Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab küllastunud rasvhapete sisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest välja poole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

Järgnevalt on toodud lihtpagaritoodete alagruppide analüüsitulemused.

2.3.1 Nisujahutoodet

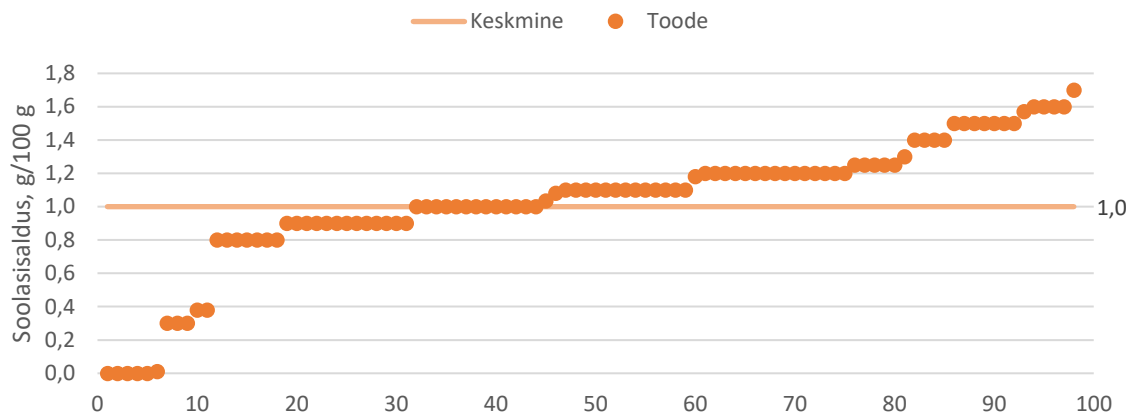
Nisujahutoodete alagrupp hõlmab tooteid, mille valmistamisel on jahudest kasutatud üksnes nisujahu. Kokku analüüsiti 98 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 46. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–22,1 g/100 g, keskmine sisaldus 3,7 g/100 g.



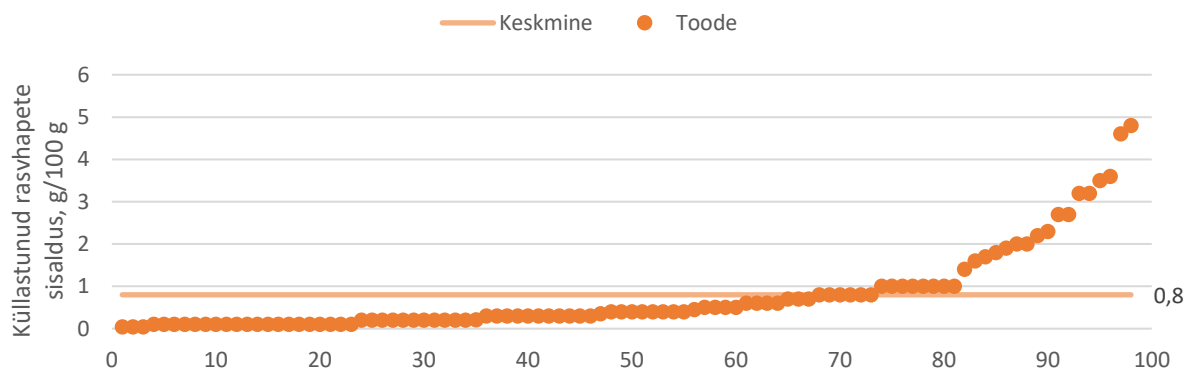
Joonis 46. Suhkrusisaldus nisujahutoodetes

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 47. Soolasisaldused jäid vahemikku 0–1,7 g/100 g, keskmine sisaldus 1,0 g/100 g.



Joonis 47. Soolasisaldus nisujahutoodetes

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 48. Sisaldused jäid vahemikku 0–4,8 g/100 g, keskmine sisaldus 0,8 g/100 g.

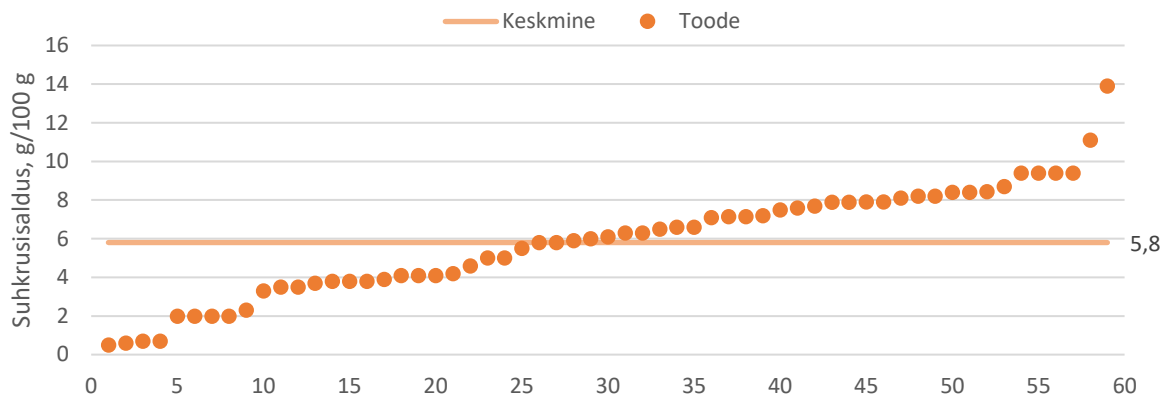


Joonis 48. Küllastunud rasvhapete sisaldus nisujahutoodetes

2.3.2 Rukkijahutooted

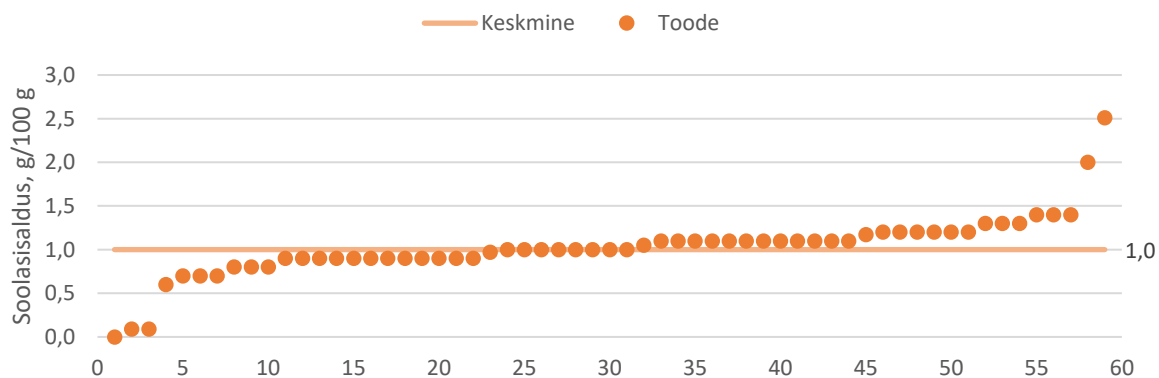
Rukkijahutoodete alagrupp hõlmab tooteid, mille valmistamisel on jahudest kasutatud üksnes rukkijahu. Kokku analüüsiti 59 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 49. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0,5–13,9 g/100 g, keskmine sisaldus 5,8 g/100 g.



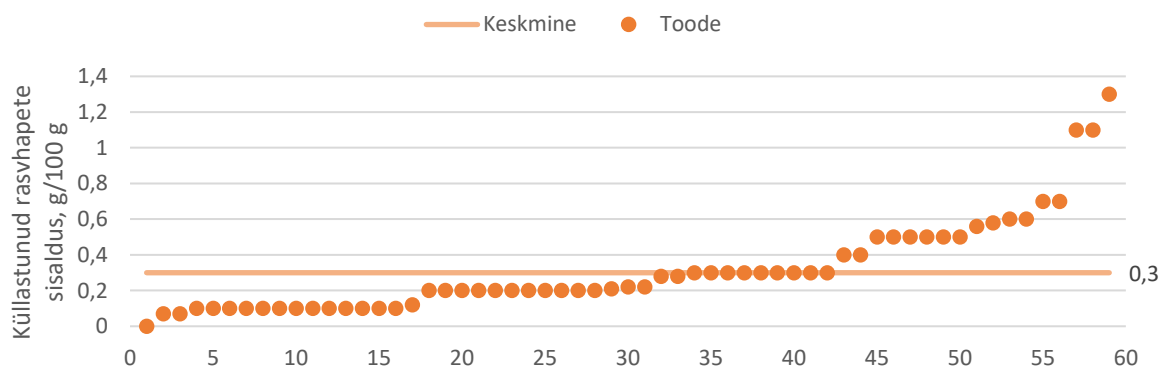
Joonis 49. Suhkrusisaldus rukkijahutoodetes

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 50. Soolasisaldused jäid vahemikku 0–2,5 g/100 g, keskmine sisaldus 1,0 g/100 g.



Joonis 50. Soolasisaldus rukkijahutoodetes

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 51. Sisaldused jäid vahemikku 0–1,3 g/100 g, keskmine sisaldus 0,3 g/100 g.

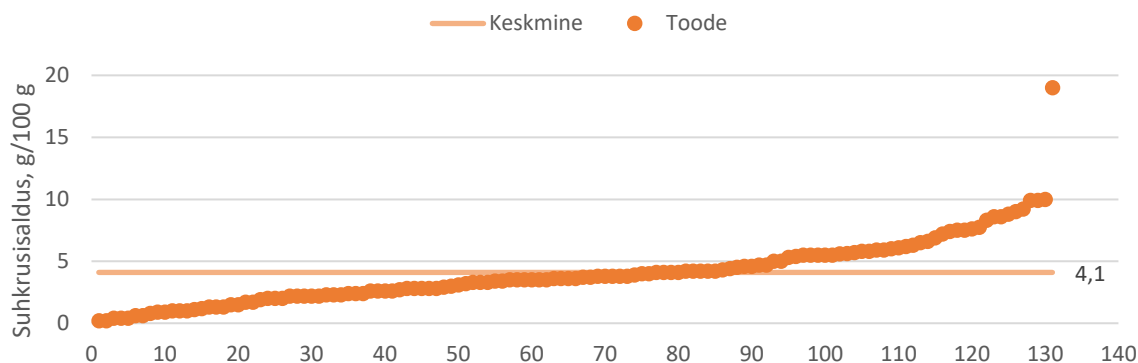


Joonis 51. Küllastunud rasvhapete sisaldus rukkijahutoodetes

2.3.3 Muud lihtpagaritooted

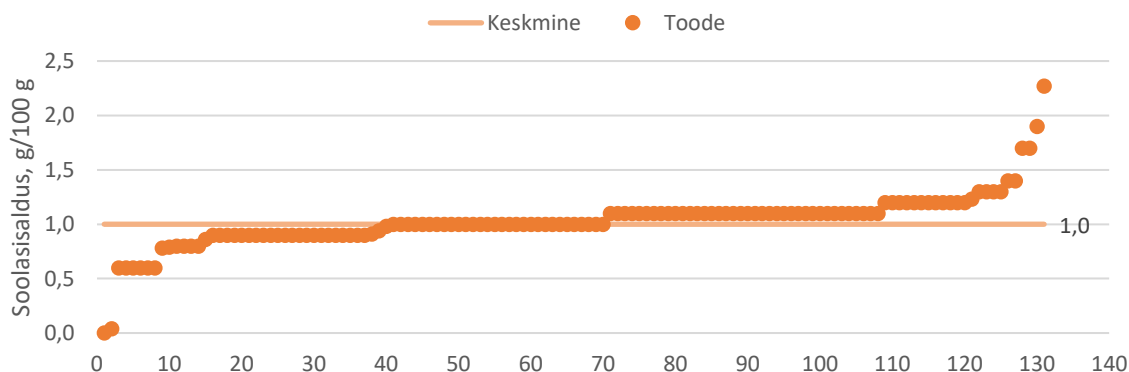
Muude lihtpagaritoodete gruppi kuuluvad tooted, milles on kasutatud erinevate jahude segu näiteks nii nisujahu kui rukkiyahu või mõnda muud jahu. Kokku analüüsiti 131 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 52. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0,2–19,0 g/100 g, keskmine sisaldus 4,1 g/100 g.



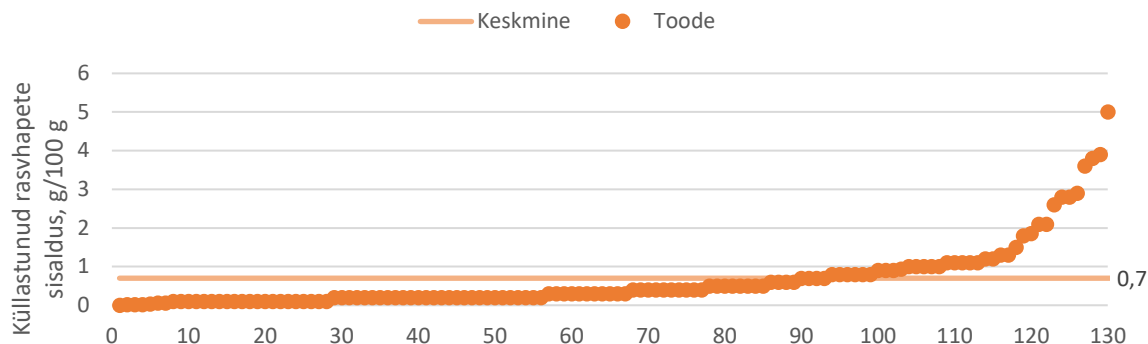
Joonis 52. Suhkrusisaldus muudes lihtpagaritoodetes

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 53. Soolasisaldused jäid vahemikku 0–2,3 g/100 g, keskmine sisaldus 1,0 g/100 g.



Joonis 53. Soolasisaldus muudes lihtpagaritoodetes

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 54. Sisaldused jäid vahemikku 0–5,2 g/100 g, keskmine sisaldus 0,7 g/100 g.



Joonis 54. Küllastunud rasvhapete sisaldus muudes lihtpagarioodetes

2.4 Mittealkohoolsed joogid, v.a mahlad, alkoholivabad joogid ja pakendatud joogiveed

Mittealkohoolsete jookide puhul (alagruppide loetelu lisas 1) analüüsiti nende suhkrusisaldust, köögivilja sisaldavate jookide puhul ka soolasisaldust.

Kaardistamisest jäid välja mahlad, kuna nende koostisesse ei ole lubatud suhkruid lisada. Suhkruid võib küll lisada astelpajumahlale, kuid see mahl moodustab mahlatoodetest väga väikese osa. Samuti jäid välja alkoholivabad tooted, milleks olid alkoholsete jookide alkoholivabad alternatiivid ning pakendatud joogiveed.

Joogid on suhkrusisalduse põhjal jagatud kaheks:

- **tavatooted**, mille suhkrute sisaldus on üle 2,5 g/100 ml (edaspidi > 2,5 g/100 ml)
- **väheste suhkrusisaldusega tooted**, mille suhkrute sisaldus on vähem või võrdne kui 2,5 g/100 ml (edaspidi ≤ 2,5 g/100 ml).

Alagruppide „puuviljadel põhinevad joogid puuviljamahla sisaldusega ≥ 50%“ ja „köögivilju sisaldavad joogid“ puhul eelpool kirjeldatud jaotust ei ole tehtud, kuna nende puhul on toote eripära arvestades suhkrusisaldus üle 2,5 g/100 ml.

Piirmäär 2,5 g/100 ml tugineb toidu kohta esitatavaid väiteid käsitleva õigusakti määratlusel (21).

Kokku analüüsiti 984 mittealkohoolset jooki.

Tabelis 11 on toodud mittealkohoolsete jookide alagrupid tulenevalt suhkrusisaldusest (suhkrusisaldus > 2,5 g/100 ml, suhkrusisaldus ≤ 2,5 g/100 ml) ning nende keskmine, minimaalne ja maksimaalne suhkrusisaldus.

Tabel 11. Suhkrusisalduse näitajad mittealkohoolsetes jookides (g/100 ml)

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ suhkrusisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Suhkrusisaldus ≤ 2,5 g/100 ml	105/93	0,5	0	2,5
Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid	13/13	0,1	0	1,3

Tabel 11. (järg)

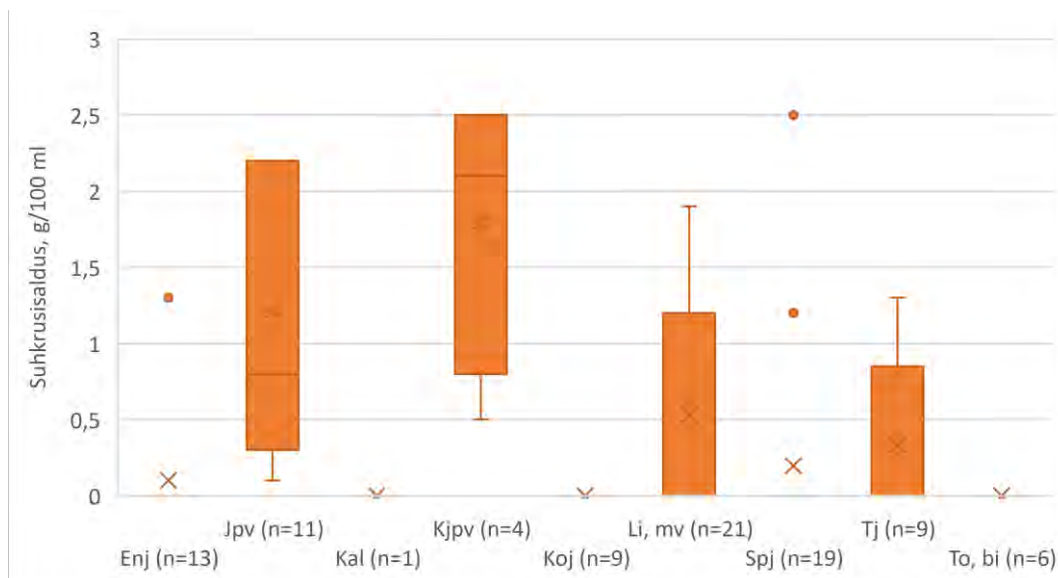
Toidugrupp	Toodete arv kokku/ suhkrusisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud	11/11	1,2	0,1	2,2
Kaljad	1/1	0	0	0
Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega	4/4	1,8	0,5	2,5
Koolajoogid	9/9	0	0	0
Limonaadid ja maitsestatud veed	32/21	0,5	0	1,9
Spordijoogid ja teised funktsionaalseid koostisosi sisaldavad joogid	20/19	0,2	0	2,5
Teega joogid	9/9	0,3	0	1,3
Toonikud ja bitterid	6/6	0	0	0
Suhkrusisaldus > 2,5 g/100 ml	915/891	8,2	0	0
Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid	55/54	9,6	2,9	15,0
Joogid puuviljamahla sisaldusega $\geq 50\%$	153/150	10,8	2,9	17,8
Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud	226/224	9,4	2,6	19,8
Kaljad	27/27	6,9	4,0	8,9
Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega	80/80	8,6	2,7	13,0
Koolajoogid	32/32	10,2	5,7	11,0
Köögivilja sisaldavad joogid	83/82	6,8	0	12,0
Limonaadid ja maitsestatud veed	122/105	8,1	3,0	14,4
Spordijoogid ja teised funktsionaalseid koostisosi sisaldavad joogid	47/47	5,5	2,9	11,0
Teega joogid	44/44	6,1	4,2	11,0
Toonikud ja bitterid	46/46	8,1	2,9	12,0
Mittealkohoolsed joogid kokku	1020/984	4,4	0	19,8

* Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumiselane teave suhkrute sisalduse kohta pakendil välja toodud.

Analüüsitud 984 mittealkohoolsest joogist kümnendik oli vähese suhkrusisaldusega ($\leq 2,5$ g/100 ml).

Joonisel 55 on toodud suhkrusisalduse hajuvus kuni 2,5 g/100 ml suhkrusisaldusega mittealkohoolsete jookide grupis. Peamised suhkrut sisaldavad joogid olid puuviljamahla sisaldusega joogid, nii karboniseerimata kui karboniseeritud, samuti limonaadid ja maitsestatud

veed ning teega joogid. Seevastu kaljades, koolajookides ning toonikutes ja bitterites oli suhkrusisaldus null ning energia- ja spordijookide hulgas olid suhkrusisaldusega üksikud tooted.



Joonis 55. Suhkrusisalduse hajuvus erinevates vähese suhkrusisaldusega ($\leq 2,5$ g/100 ml) mittealkohoolsete jookide alagruppides (g/100 ml)

Lühendid

Enj - energiajookid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid (suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml)

Jpv - joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud (suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml)

Kal - kaljad (suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml)

Kjp - karboniseeritud joogid puuviljamahlasisaldusega (suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml)

Koj - koolajookid (suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml)

Li, mv - limonaadid ja maitsestatud veed (suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml)

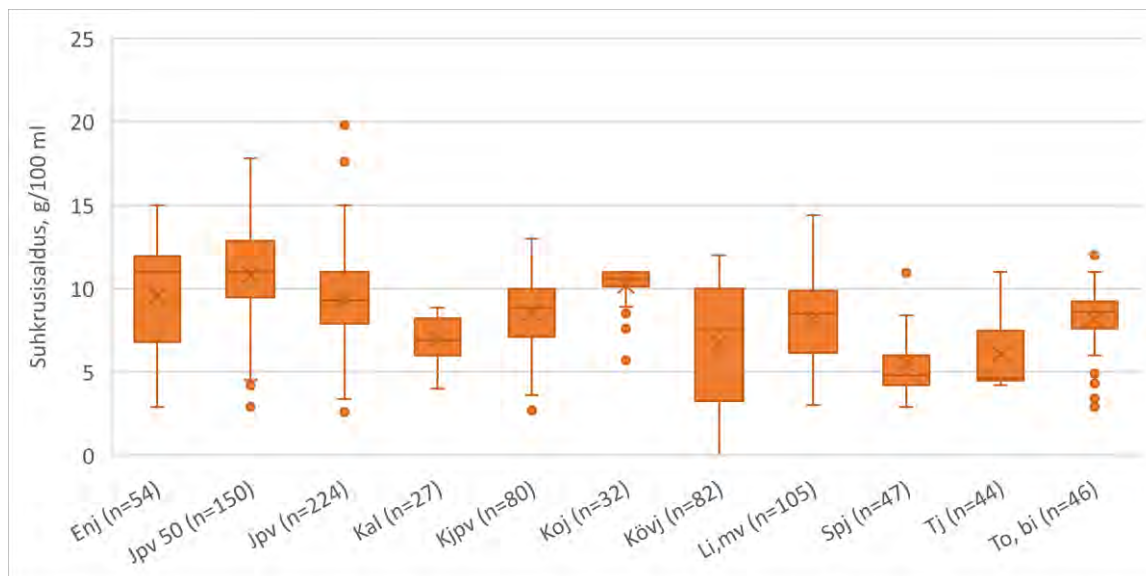
Spj - spordijookid ja teised funktsionaalseid koostisosi sisaldavad joogid (suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml)

Tj - teega joogid (suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml)

To, bi - Toonikud ja bitterid (suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml)

Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab suhkrusisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

Joonisel 56 on toodud suhkrusisalduse hajuvus erinevates mittealkohoolsete jookide alagruppides suhkrusisaldusega üle 2,5 g/100 ml. Kõige suurem oli varieeruvus energiajookide ja kõõgivilja sisaldavate jookide alagrupis, seevastu koolajookides oli suhkrusisalduse varieeruvus väga väike ning mõnevõrra suurem toonikutes ja bitterites, kaljades ning spordijookides.



Joonis 56. Suhkrusisalduse hajuvus mittealkohoolsete jookide alagruppides (g/100 ml), mille suhkrusisaldus on > 2,5 g/100 ml

Lühendid

Enj - energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid (suhkruid > 2,5 g/100 ml)

Jpv 50 - joogid puuviljamahla sisaldusega $\geq 50\%$, v.a mahlad

Jpv - joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud (suhkruid > 2,5 g/100 ml)

Kal - kaljad (suhkruid > 2,5 g/100 ml)

Kipv - karboniseeritud joogid puuviljamahlasisaldusega (suhkruid > 2,5 g/100 ml)

Koj - koolajoogid (suhkruid > 2,5 g/100 ml)

Kõvj - kõõgivilja sisaldavad joogid

Li,mv - limonaadid ja maitsestatud veed (suhkruid > 2,5 g/100 ml)

Spj - spordijoogid ja teised funkts. koostisosi sisald joogid (suhkruid > 2,5 g/100 ml)

Tj - teega joogid (suhkruid > 2,5 g/100 ml)

To, bi - toonikud ja bitterid (suhkruid > 2,5 g/100 ml)

Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab suhkrusisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

Järgnevalt on toodud mittealkohoolsete jookide alagruppide analüüsitulemused.

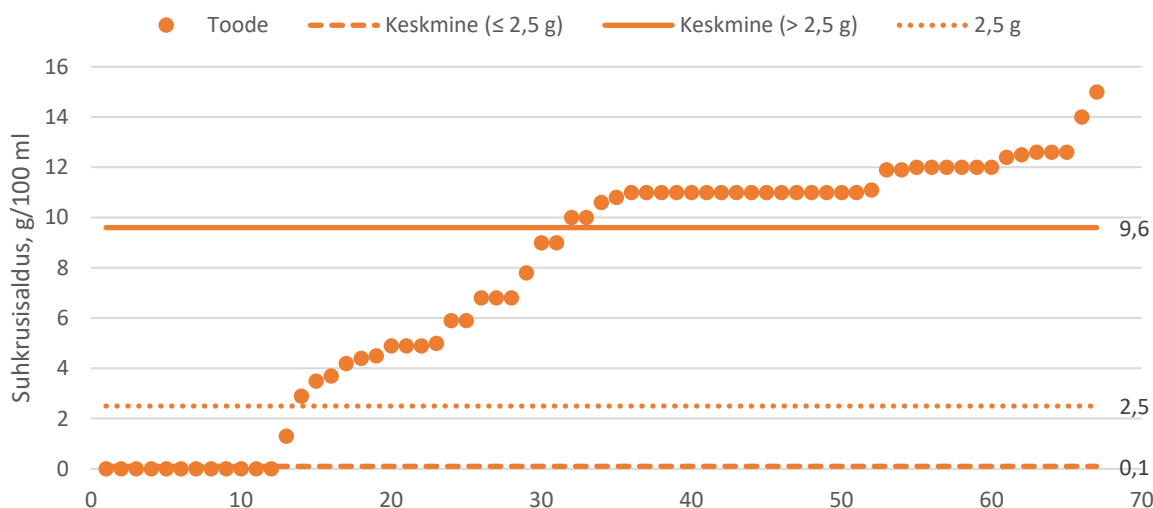
2.4.1 Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid

Energiajookide puhul täiendati algset grupi nimetust „Energiajoogid“ lisades „ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid“ (edaspidi alagrupi nimetus *energiajoogid*). Selle tingis asjaolu, et kuigi energiajookide iseloomulikeks koostisosadeks on tauriin, ženšenn, kofeiini, L-karnitiin, L-tartraat, vitamiinid, glükuronolaktoon, guaraana, sisaldasid joogid sageli üksnes mõnda energiajookidele iseloomulikku koostisosa, näiteks guaraanat ja ženšenni või ainult guaraanat või kofeiini või matet. Kui toode sisaldas lisaks ka puuviljamahla, on ta hõlmatud siiski energiajookide alagrupiga.

Joonisel 57 on toodud energiajookide suhkrusisaldused ja nende keskmised nii tava- kui vähese suhkrusisaldusega toodete puhul, kokku analüüsiti 67 toodet.

Tooteid suhkrusisaldusega > 2,5 g/100 ml analüüsiti kokku 54 ning nende suhkrusisaldus oli vahemikus 2,9–15,0 g/100 ml, keskmine sisaldus 9,6 g/100 ml. Magusainetega tooteid oli üheksa.

Tooteid suhkrusisaldusega $\leq 2,5$ g/100 ml analüüsi kokku 13 ning nende suhkrusisaldus oli vahemikus 0–1,3 g/100ml, keskmine sisaldus 0,1 g/100 ml. Magusainetega olid peaaegu kõik tooted – 12 toodet.



Joonis 57. Suhkrusisaldus energiajookides

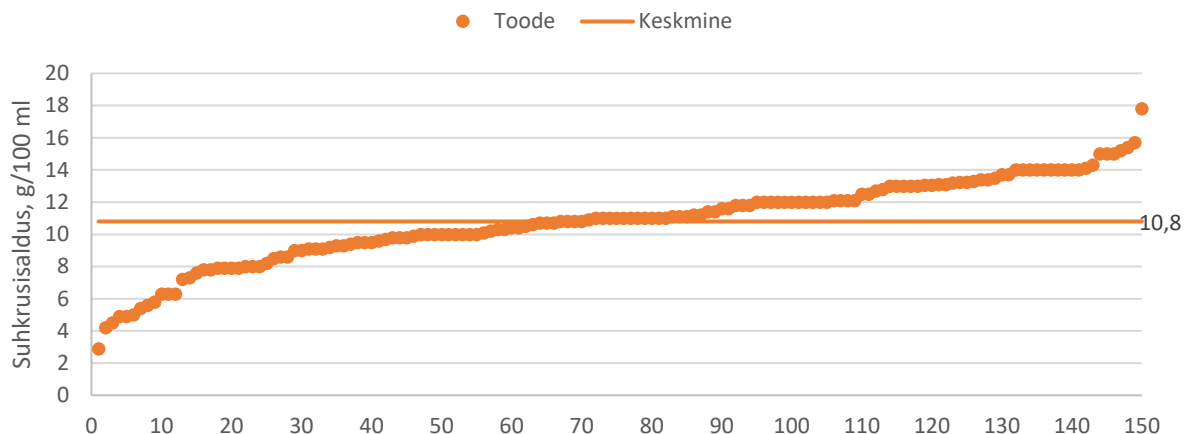
2.4.2 Joogid puuviljamahla sisaldusega $\geq 50\%$

Alagrupp „Joogid puuviljamahla sisaldusega $\geq 50\%$ “ (edaspidi *puuviljal põhinevad joogid*) hõlmab jooke, mille puuviljamahla või -püree sisaldus on vähemalt 50% olenemata muudest lisatud koostisosadest (vitamiinid, tee tõmmis).

Selles grupis on ka joogid, mille puhul kasutatakse müüginimetust „smuuti“, olenemata sellest, kas on kasutatud ainult puuviljamahla või -püreed või on lisatud ka muid koostisosi (v.a piimapõhised koostisosad). Kuigi nad võivad sageli oma koostiselt olla sarnased mahladele, ei ole „smuuti“ nimetus reguleeritud. See tähendab, et ka nende koostis võib olla väga erinev, vastupidiselt mahladele, millele suhkruid lisada ei ole lubatud.

Tulenevalt toote koostisest ei ole selle alagrupi puhul tooteid jaotatud tavatoodeteks ja vähese suhkrusisaldusega toodeteks.

Joonisel 58 on toodud puuviljal põhinevate jookide suhkrusisaldused ja nende keskmine, kokku analüüsi 150 toodet ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 2,9–17,8 g/100 ml, keskmine sisaldus 10,8 g/100 ml.



Joonis 58. Suhkrusisaldus jookides, mille puuviljamahla sisaldus on $\geq 50\%$

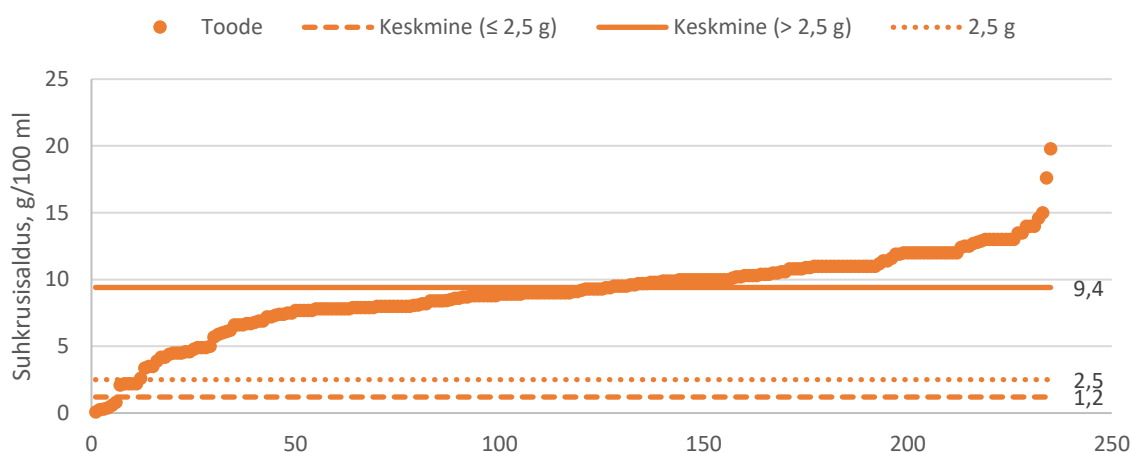
2.4.3 Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud

Alagrupp „Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud“ hõlmab karboniseerimata jooke, mis sisaldavad puuviljamahla alla 50%. Lisaks hõlmab see grupp ka aaloega jooke.

Joonisel 59 on toodud nimetatud jookide suhkrusisaldused ja nende keskmised nii tava- kui vähese suhkrusisaldusega toodete puhul, kokku analüüsiti 235 toodet.

Tooteid, milles oli suhkruid $> 2,5$ g/100 ml, analüüsiti kokku 224 ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 2,6–19,8 g/100 ml, keskmine sisaldus 9,4 g/100 ml. Magusainetega oli 25 toodet.

Tooteid, milles oli suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml, analüüsiti kokku 11 ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 0,1–2,2 g/100 ml, keskmine sisaldus 1,2 g/100 ml. Kõikides toodetes oli kasutatud magusaineid.



Joonis 59. Suhkrusisaldus puuviljamahla sisaldusega jookides, v.a karboniseeritud

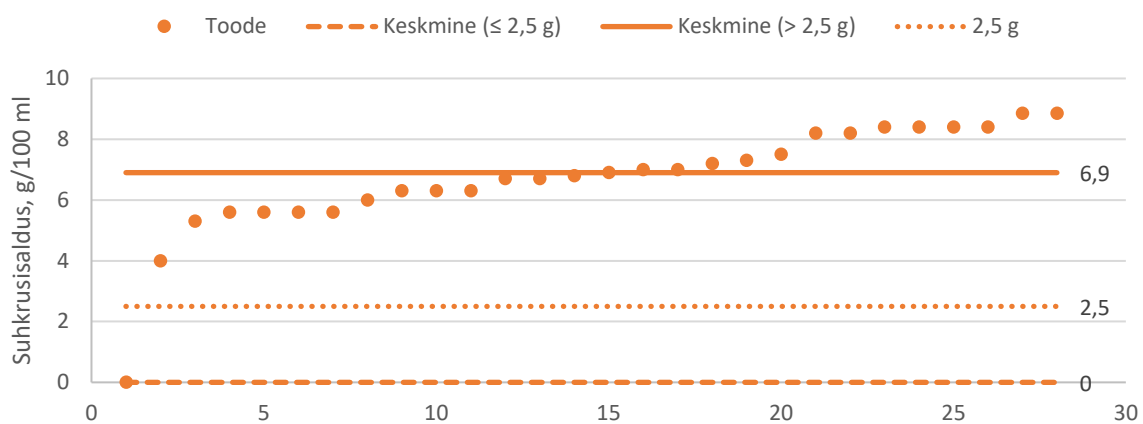
2.4.4 Kaljad

Kaljade alagrupp hõlmab nii naturaalselt kääritatud kui lõhna- ja maitseainetega kaljamaitselisi jooke.

Joonisel 60 on toodud kaljade suhkrusisaldused ja nende keskmised nii tava- kui vähese suhkrusisaldusega toodete puhul, kokku analüüsiti 28 toodet.

Tooteid, milles oli suhkruid > 2,5 g/100 ml, analüüsiti kokku 27 ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 4,0–8,9 g/100 ml, keskmine sisaldus 6,9 g/100 ml. Magusainetega ei olnud ühtegi toodet.

Tooteid suhkrusisaldusega ≤ 2,5 g/100 ml oli 1 ning selle suhkrusisaldus oli 0 g/100 ml, kasutatud oli magusainet.



Joonis 60. Suhkrusisaldus kaljades

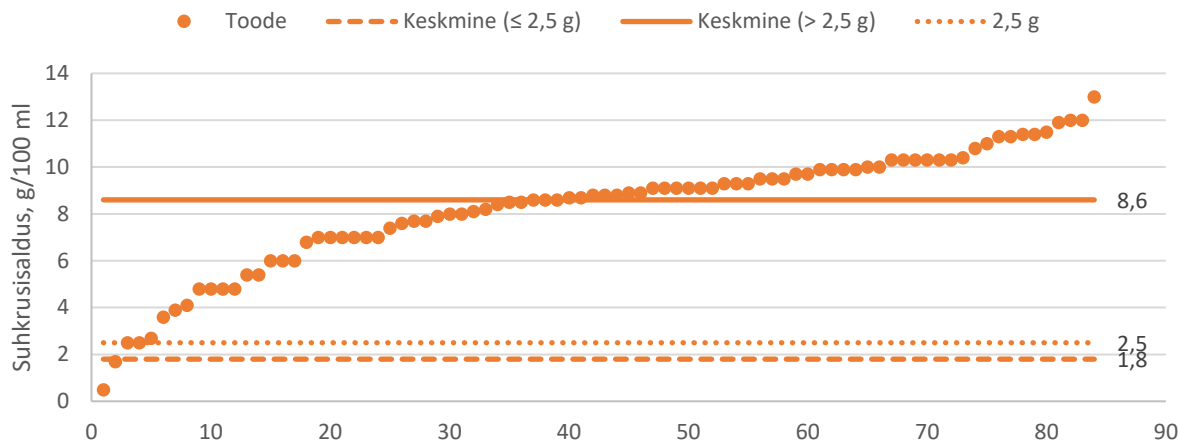
2.4.5 Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega

Alagrupp „Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega“ hõlmab karboniseeritud jooke, mis sisaldavad puuviljamahla alla 50%.

Joonisel 61 on toodud nimetatud grupi suhkrusisaldused ja nende keskmised nii tava- kui vähese suhkrusisaldusega toodete puhul. Kokku analüüsiti 84 toodet.

Tooteid, milles oli suhkruid > 2,5 g/100 ml, analüüsiti kokku 80 ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 2,7–13,0 g/100 ml, keskmine sisaldus 8,6 g/100 ml. Magusaineid sisaldas kaheksa toodet.

Tooteid, milles oli suhkruid ≤ 2,5 g/100 ml, analüüsiti kokku 4 ning nende suhkrusisaldus jäi vahemikku 0,5–2,5 g/100 ml, keskmine sisaldus 1,8 g/100 ml. Magusaineid sisaldasid kõik neli toodet.



Joonis 61. Suhkrusisaldus karboniseeritud jookides puuviljamahla sisaldusega alla 50%

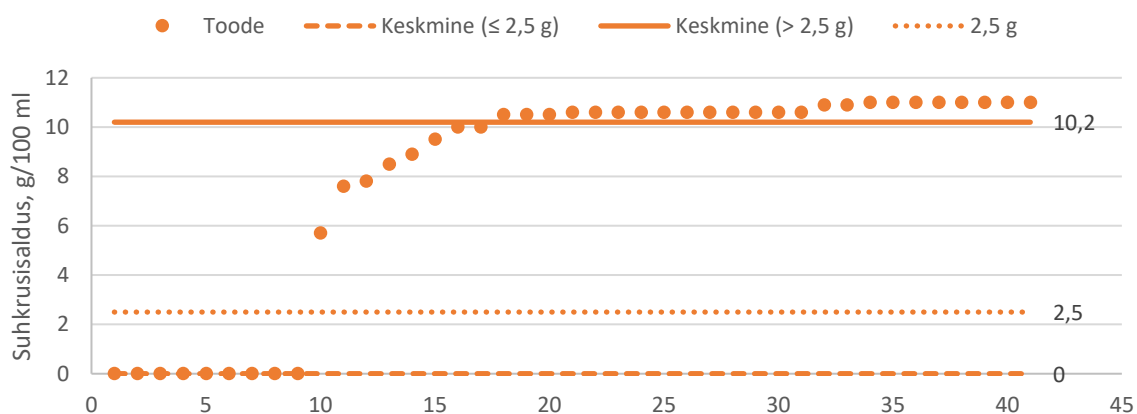
2.4.6 Koolajookid

Koolajookide alagrupp hõlmab jooke, mis sisaldavad koola lõhna- ja maitseainet ning võivad sisaldada ka kofeiini.

Joonisel 62 on toodud koolajookide suhkrusisaldused ja nende keskmised nii tava- kui vähese suhkrusisaldusega toodete puhul. Kokku analüüsiti 41 toodet.

Tooteid, milles suhkruid $> 2,5$ g/100 ml, analüüsiti kokku 32 ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 5,7–11,0 g/100 ml, keskmine sisaldus 10,2 g/100 ml. Magusaineid oli lisatud kahele tootele.

Tooteid, milles oli suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml, analüüsiti kokku 9 ning kõigi nende suhkrusisaldus oli 0 g/100ml ning kõigile oli lisatud magusaineid.



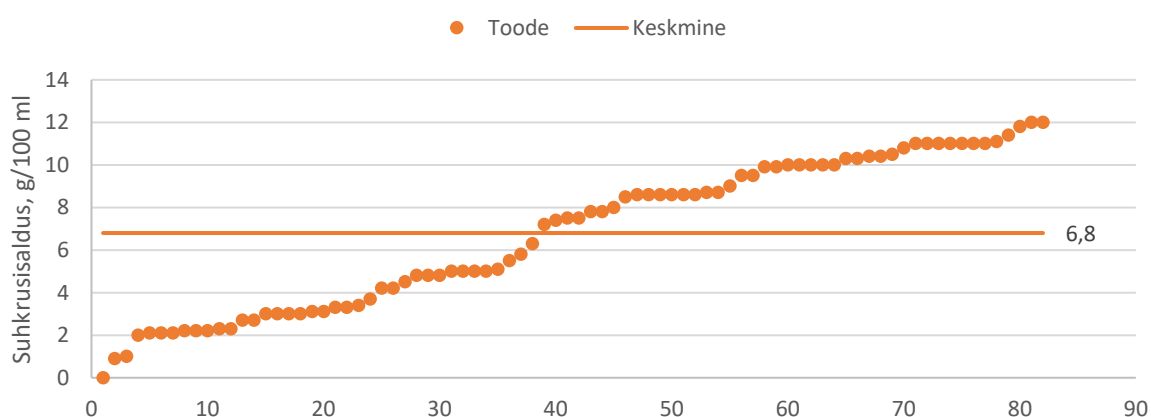
Joonis 62. Suhkrusisaldus koolajookides

2.4.7 Köögivilju sisaldavad joogid

Alagrupp „Köögivilju sisaldavad joogid“ hõlmab erinevaid köögivilju sisaldavaid jooke, millele võib olla lisatud ka näiteks puuviljamahla vms koostisosi. Porgandikontsentraati sisaldavad joogid ei ole selle grupiga hõlmatud, kuna eelkõige on seda koostisosa lisatud kui värviva omadusega toitu ja oma olemuselt ei ole tegu köögivilju sisaldava joogiga.

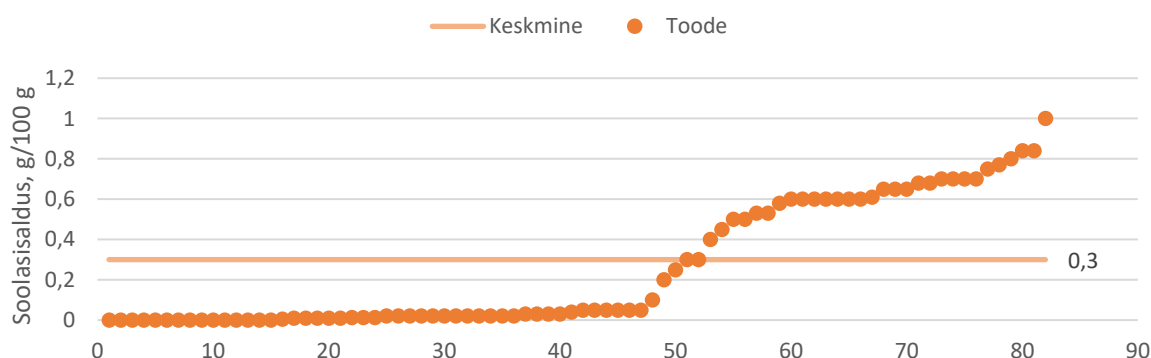
Arvestades selle alagrupi toodete looduslikku suhkrute sisaldust, ei ole siin jaotust tavatoodeteks ja vähendatud suhkrusisaldusega toodeteks. Erinevalt teistest mittealkohoolsetest jookidest analüüsiti selle alagrupi puhul lisaks suhkrusisaldusele ka toodete soolasisaldust. Kokku analüüsiti 82 toodet.

Joonisel 63 on toodud köögivilju sisaldavate jookide suhkrusisaldused ja nende keskmine. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–12,0 g/100 ml, keskmine sisaldus 6,8 g/100 ml. Magusainetega oli kaks toodet.



Joonis 63. Suhkrusisaldus köögivilju sisaldavates jookides

Joonisel 64 on toodud köögivilju sisaldavate jookide soolasisaldused ja nende keskmine. Soolasisaldused jäid vahemikku 0–1,0 g/100 ml, keskmine sisaldus 0,3 g/100 ml.



Joonis 64. Soolasisaldus köögivilju sisaldavates jookides

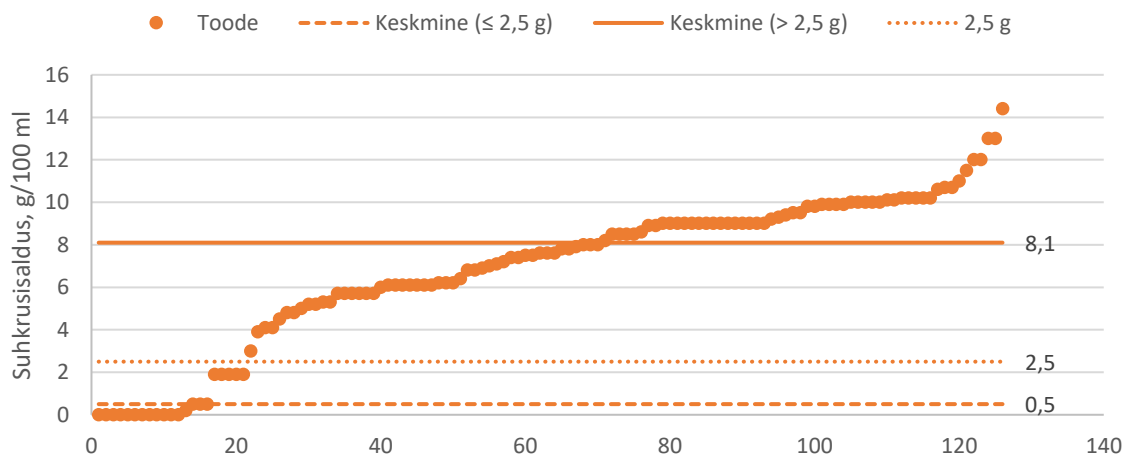
2.4.8 Limonaadid ja maitsestatud veed

Maitsestatud veed ja limonaadid on hõlmatud ühise alagrupiga, kuna koostise ja toote märgistuse põhjal on neid keeruline eristada, kuna näiteks nii karboniseeritud maitsestatud vett kui limonaadi iseloomustavad karboniseeritud vesi või süsihappegaas, suhkur, lõhna- ja maitseained. Siia kuuluvad ka ainult sidrunimahla ja/või laimiga joogid. Lisaks on selles alagrupis ka sarnase koostisega karboniseerimata joogid.

Joonisel 65 on toodud alagrupi „Limonaadid ja maitsestatud veed“ suhkrusisaldused ja nende keskmised nii tava- kui vähese suhkrusisaldusega toodete puhul. Kokku analüüsiti 126 toodet.

Tooteid, milles oli suhkruid $> 2,5$ g/100 ml, analüüsiti kokku 105 ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 3,0–14,4 g/100 ml, keskmine sisaldus 8,1 g/100 ml. Magusainetega oli neist 10 toodet.

Tooteid, milles oli suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml, analüüsiti kokku 21 ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–1,9 g/100ml, keskmine sisaldus 0,5 g/100 ml. Magusaineid sisaldas 12 toodet.



Joonis 65. Suhkrusisaldus limonaadides ja maitsestatud vetes

2.4.9 Spordijoogid ja teised funktsionaalseid koostisosi sisaldavad joogid

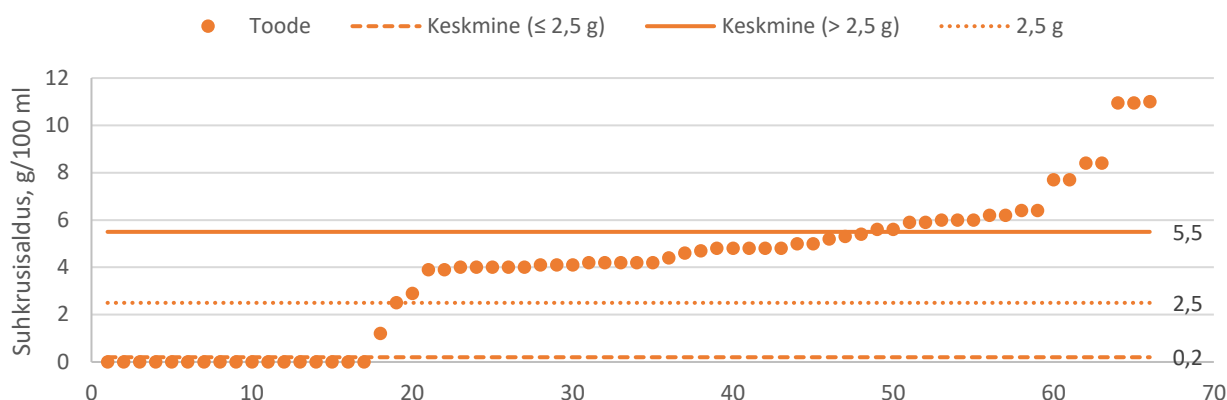
Alagrupp „Spordijoogid ja teised funktsionaalseid koostisosi sisaldavad joogid“ (edaspidi *spordijoogid*) hõlmab spordijooke, mida pakendi märgistuse põhjal oli võimalik grupeerida elektrolüütide olemasolu järgi, ja teisi jooke, millele on sarnasel eesmärgil lisatud teatud koostisosi, nt vitamiinid, hargnenud ahelaga aminohapped, L-karnitiin, vadak, vitamiinid. Seetõttu täpsustati analüüsi käigus alagrupi algset nimetust „Spordijoogid“.

Nimetatud grupp ei hõlma energiajookidele iseloomulikke ergutavaid koostisosi, sh kofeiini sisaldavaid jooke (vt punkt 2.4.1).

Joonisel 66 on toodud spordijookide suhkrusisaldused ja nende keskmine nii tava- kui vähese suhkrusisaldusega toodete puhul. Kokku analüüsiti 66 toodet.

Tooteid, milles oli suhkruid $> 2,5$ g/100 ml, analüüsiti kokku 47 ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 2,9–11,0 g/100 ml, keskmine sisaldus 5,5 g/100 ml. Magusaineid oli lisatud 16 tootele.

Tooteid, milles oli suhkruid $\leq 2,5$ g/100 ml, analüüsiti kokku 19 ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–2,5 g/100ml, keskmine sisaldus 0,2 g/100 ml. Magusaineid sisaldas 13 toodet.



Joonis 66. Suhkrusisaldus spordijookides ja teistes funktsionaalseid koostisosi sisaldavates jookides

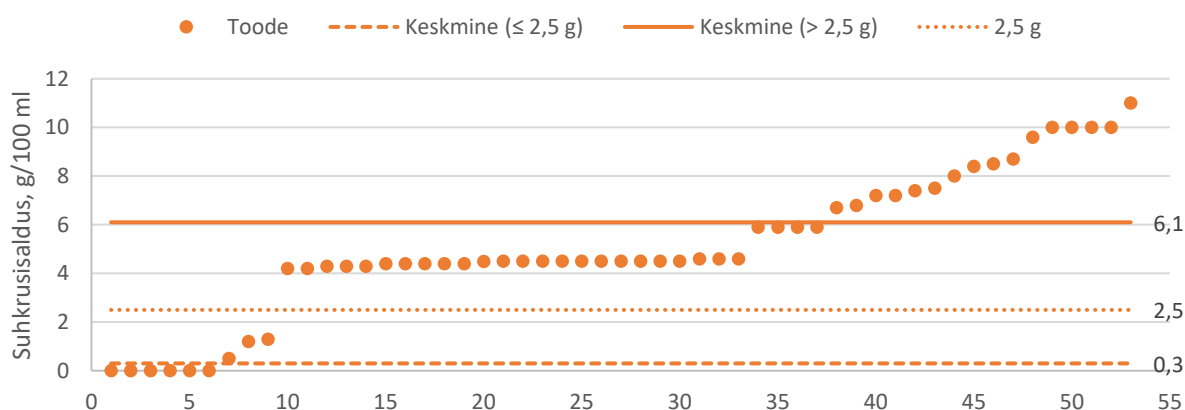
2.4.10 Teega joogid

Alagrupp „Teega joogid“ hõlmab jooke, mis sisaldavad tee ekstrakti, mitte üksnes lõhna- ja maitseainet. Tee lõhna- ja maitseainega joogid on gruppides, mis on neile vastavalt kõige iseloomulikum. Lisaks hõlmab nimetatud grupp ka rooibosi ja hibiskust sisaldavaid jooke.

Joonisel 67 on toodud teega jookide suhkrusisaldused ja nende keskmine nii tava- kui vähese suhkrusisaldusega toodete puhul. Kokku analüüsiti 53 toodet.

Tooteid, milles oli suhkruid > 2,5 g/100 ml, analüüsiti kokku 44 ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 4,2–11,0 g/100 ml, keskmine sisaldus 6,1 g/100 ml. Magusaineid sisaldas 18 toodet.

Tooteid, milles oli suhkruteid ≤ 2,5 g/100 ml, analüüsiti kokku üheksa ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–1,3 g/100ml, keskmine sisaldus 0,3 g/100 ml. Magusaineid oli lisatud kuuele tootele.



Joonis 67. Suhkrusisaldus teega jookides

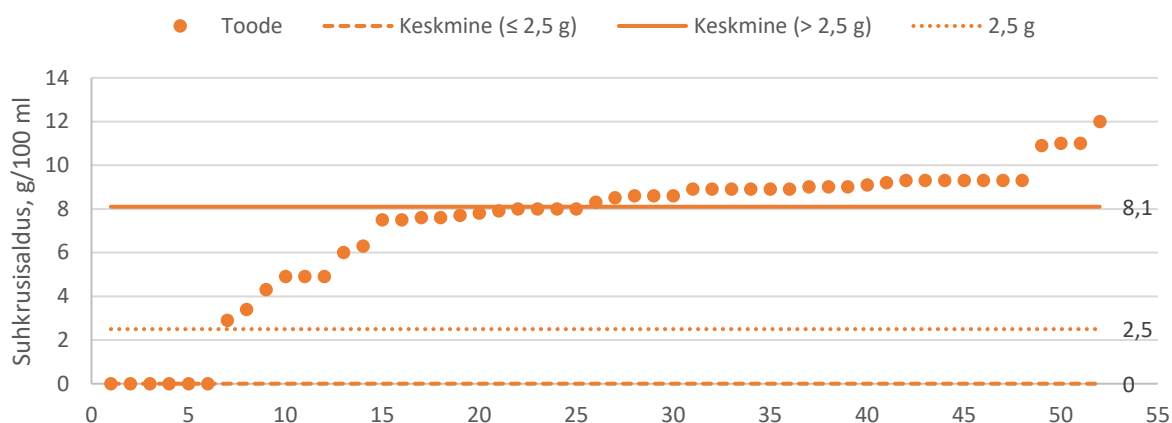
2.4.11 Toonikud ja bitterid

Alagrupp „Toonikud ja bitterid“ hõlmab jooke, mis sisaldavad hiniini.

Joonisel 68 on toodud toonikute ja bitterite suhkrusisaldused ja nende keskmine nii tava- kui vähese suhkrusisaldusega toodete puhul. Kokku analüüsiti 52 toodet.

Tooteid, milles oli suhkruid > 2,5 g/100 ml, analüüsiti kokku 46 ning nende suhkrusisaldused jäid vahemikku 2,9–12,0 g/100 ml, keskmine sisaldus 8,1 g/100 ml. Magusaineid sisaldas kolm toodet.

Tooteid, milles oli suhkruid ≤ 2,5 g/100 ml, analüüsiti kokku 6 ning kõigi nende suhkrusisaldus oli 0 g/100ml, kuid magusaineid ei sisaldanud ükski toode.



Joonis 68. Suhkrusisaldus toonikutes ja bitterites

2.5 Piimatooted

Piimatoodete puhul kaardistati magustatud, maitsestatud või lisandiga (rosinad, vaarikad jne) tooted ning juustud (alagruppide loetelu lisas 1). Esimeste puhul analüüsiti suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisaldust (564 tootes), kodujuustudes lisaks ka soolasisaldust (35 tootes). Juustudes analüüsiti soolasisaldust (662 tootes) ja küllastunud rasvhapete sisaldust (660 tootes).

Kokku analüüsiti 1226 piimatoodet, millest 662 olid erinevad juustud.

Tabelis 12 on toodud magustatud, maitsestatud või lisandiga piimatoodete erinevate alagruppide (v.a juustud) keskmised, minimaalsed ja maksimaalsed suhkrusisaldused.

Tabel 12. Suhkrusisalduse näitajad magustatud, maitsestatud või lisandiga piimatoodetes, v.a juustud (g/100 g (100 ml))

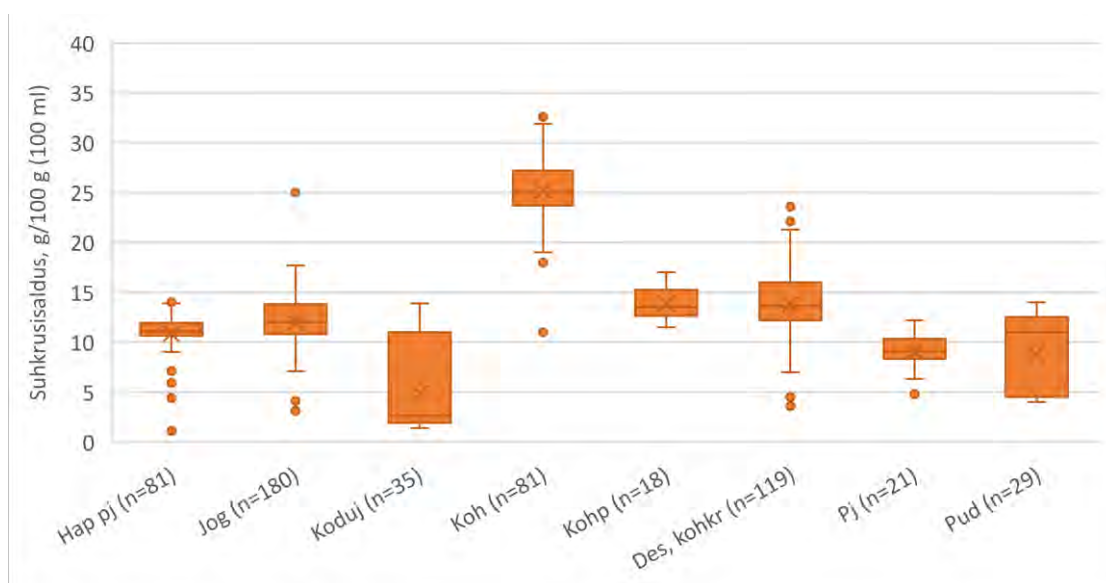
Toidugrupp	Toodete arv kokku/ suhkrusisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid	81/81	10,8	1,1	14,0
Jogurtid, v.a joogijogurtid	181/180	11,9	3,1	25,0
Kodujuustud	35/35	4,8	1,4	13,9
Kohukesed ja sarnased desserdid	82/81	25,1	11,0	33,4
Kohupiimad	20/18	13,9	11,5	17,0
Piimadesserdid, kohupiimakreemid	121/119	13,8	3,6	23,6

Tabel 12. (järg)

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ suhkrusisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Piimajoogid	21/21	9,0	4,8	12,2
Pudingud	29/29	8,7	4,0	14,0
Piimatooted, v.a juustud kokku	570/564	12,3	1,1	33,4

* Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumisalane teave suhkrute sisalduse kohta pakendil välja toodud.

Joonisel 69 on toodud suhkrusisalduse hajuvus erinevates magustatud, maitsestatud või lisandiga piimatoodete alagruppides (v.a juustudes). Kõige suurem oli varieeruvus pudingute ja kodujuustude puhul. Kodujuustude suure hajuvuse põhjuseks on see, et alagruppi kuuluvad nii soolased kui magusad tooted. Hajuvus oli aga väga väike hapendatud piimajookides ning mõnevõrra suurem piimajookide ning jogurtite (v.a joogijogurtid) alagruppides.



Joonis 69. Suhkrusisalduse hajuvus magustatud, maitsestatud või lisandiga piimatoodete alagruppides (g/100 g (100 ml)), v.a juustud

Lühendid

Hap pj - hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid

Jog - jogurtid, v.a joogijogurtid

Koduj - kodujuust

Koh - kohukesed ja sarnased desserdid

Kohp - kohupiim

Des, kohkr - piimadesserdid, kohupiimakreemid

Pj - piimajoogid

Pud - pudingud

Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab suhkrusisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

Piimatoodete erinevate alagruppide, sh juustude, küllastunud rasvhapete keskmised, minimaalsed ja maksimaalsed sisaldused on toodud tabelis 13.

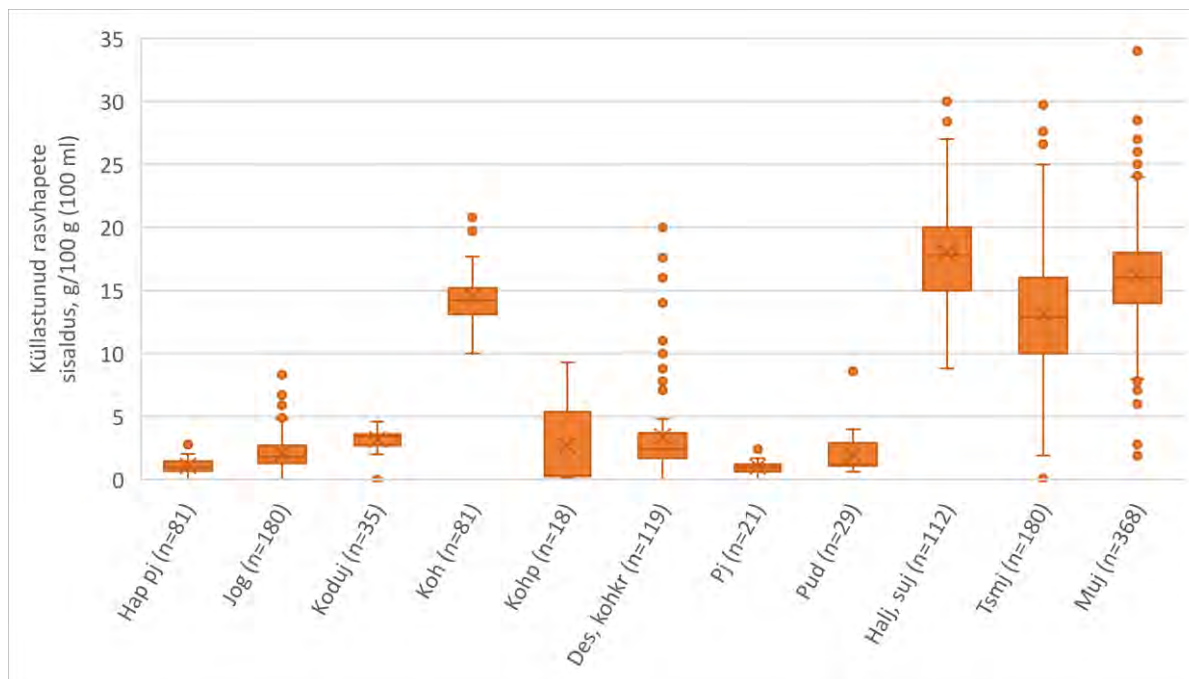
Tabel 13. Küllastunud rasvhapete sisalduse näitajad piimatoodetes, sh juustudes (g/100 g (100 ml))

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ küllastunud rasvhapete sisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Magustatud, maitsestatud või lisandiga piimatooted	570/564	3,8	0	20,9
Hapendatud piimajoogid, sh jogijogurtid	81/81	1,1	0	2,8
Jogurtid, v.a jogijogurtid	181/180	2,1	0	8,3
Kodujuustud	35/35	3,2	0	4,6
Kohukesed ja sarnased desserdid	82/81	14,6	10,0	20,9
Kohupiimad	20/18	2,6	0,1	9,3
Piimadesserdid, kohupiimakreemid	121/119	3,4	0	20,6
Piimajoogid	21/21	1,0	0	2,4
Pudingud	29/29	2,0	0,6	8,6
Juustud	674/660	15,8	0,1	34,0
Hallitusjuustud, suitsujuustud	113/112	18,0	8,8	30,0
Toorjuustud, sulatatud juustud, <i>mozzarella</i>	184/180	13,2	0,1	29,7
Muud juustud	377/368	16,2	1,9	34,0
Piimatooted, sh juustud kokku	1244/1224	9,8	0	34,0

* Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumisalane teave küllastunud rasvhapete sisalduse kohta pakendil välja toodud.

Joonisel 70 on toodud küllastunud rasvhapete sisalduse hajuvus piimatoodete, sh juustude alagruppides. Magustatud, maitsestatud või lisandiga piimatoodete puhul oli kõige suurem hajuvus kohupiimade grupis, seevastu piimajookide ja hapendatud piimajookide alagruppides oli see väga väike, samuti oli väga madal ka nende sisaldus. Mõnevõrra suurem oli hajuvus kodujuustude ning jogurtite alagruppides.

Piimadessertide alagrupis ei olnud hajuvus küll väga suur, kuid üksikud tooted eristusid oluliselt suurema sisalduse poolest. Juustude puhul oli hajuvus väiksem alagrupis „Muud juustud“, kuigi eristusid üksikud oluliselt suurema ja oluliselt väiksema sisaldusega tooted. Mõnevõrra suurem oli hajuvus alagrupis „Hallitusjuustud, suitsujuustud“ ja kõige suurem alagrupi „Toorjuustud, sulatatud juustud, *mozzarella*“ puhul.



Joonis 70. Küllastunud rasvhapete sisalduse hajuvus magustatud, maitsestatud või lisandiga piimatoodete alagruppides (g/100 g (100 ml)), sh juustudes

Lühendid

Hap pj - hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid

Jog - jogurtid, v.a joogijogurtid

Koduj - kodujuust

Koh - kohukesed ja sarnased desserdid

Kohp - kohupiim

Des, kohkr - piimadesserdid, kohupiimakreemid

Pj - piimajoogid

Pud - pudingud

Halj, suj - hallitusjuustud, suitsujuustud

Tsmj - toorjuustud, sulatatud juustud, mozzarella

Muj - muud juustud

Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab küllastunud rasvhapete sisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

Tabelis 14 on toodud juustude alagruppide ja kodujuustude keskmine, minimaalne ja maksimaalne soolasisaldus.

Tabel 14. Soolasisalduse näitajad juustudes ja kodujuustudes (g/100 g)

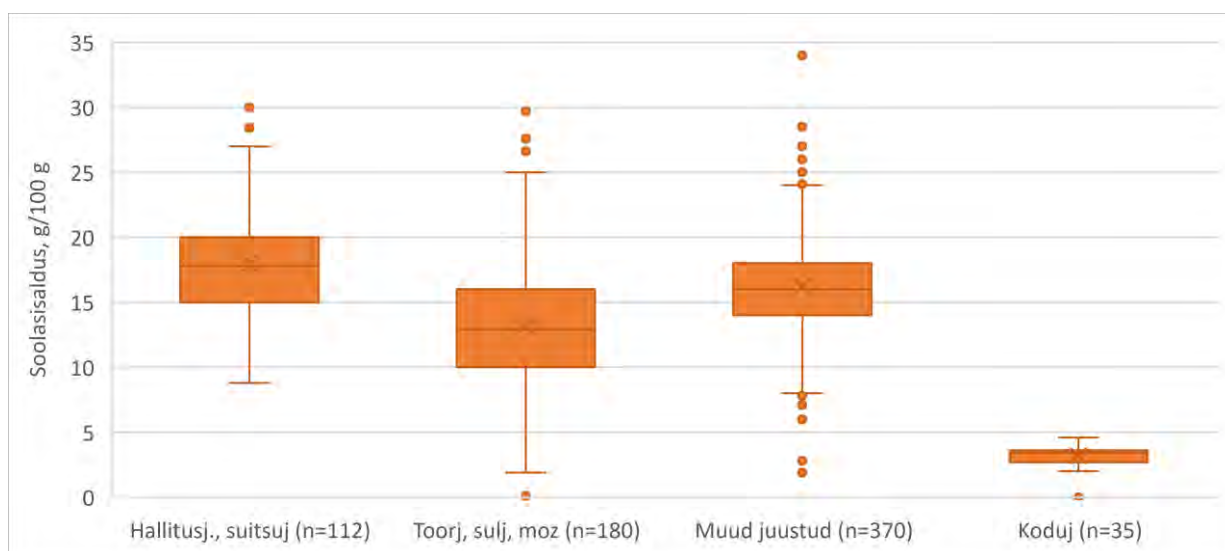
Toidugrupp	Toodete arv kokku/ soolasisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Juustud	674/662	1,6	0,1	7,5
Hallitusjuustud, suitsujuustud	113/112	2,0	0,6	7,5

Tabel 14. (järg)

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ soolasisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Toorjuustud, sulatatud juustud, <i>mozzarella</i>	184/180	1,1	0,1	3,5
Muud juustud	377/370	1,8	0,5	6,5
Kodujuustud	35/35	0,8	0,4	1,2
Juustud ja kodujuustud kokku	709/697	1,2	0,1	7,5

*Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumisalane teave soola sisalduse kohta pakendil välja toodud.

Juustude puhul oli soolasisalduse hajuvus kõikide gruppide puhul üsna sarnase ulatusega, kõige väiksem alagrupis „Muud juustud“, kuid eristusid üksikud oluliselt kõrgema või madalama sisaldused tooted. Kodujuustude puhul oli hajuvus väga väike ning sisaldused väga madalad (joonis 71).



Joonis 71. Soolasisalduse hajuvus juustude alagruppides ja kodujuustudes (g/100 g)

Lühendid

Koduj - kodujuust

Hallitusj., suitsuj - hallitusjuustud, suitsujuustud

Toorj, sulj, moz - toorjuustud, sulatatud juustud, *mozzarella*

Muj - muud juustud

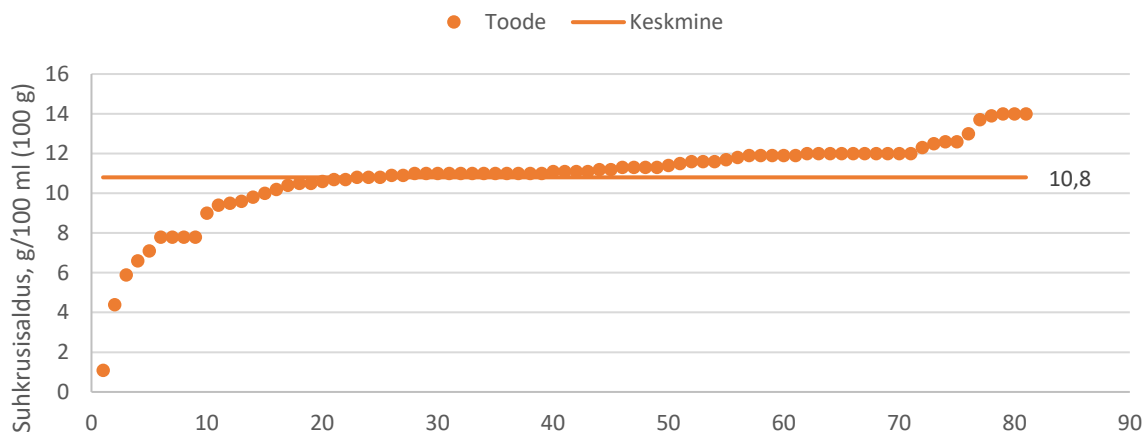
Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab soolasisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

Järgnevalt on toodud täpsem ülevaade piimatoodete alagruppide analüüsitulemustest.

2.5.1 Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid

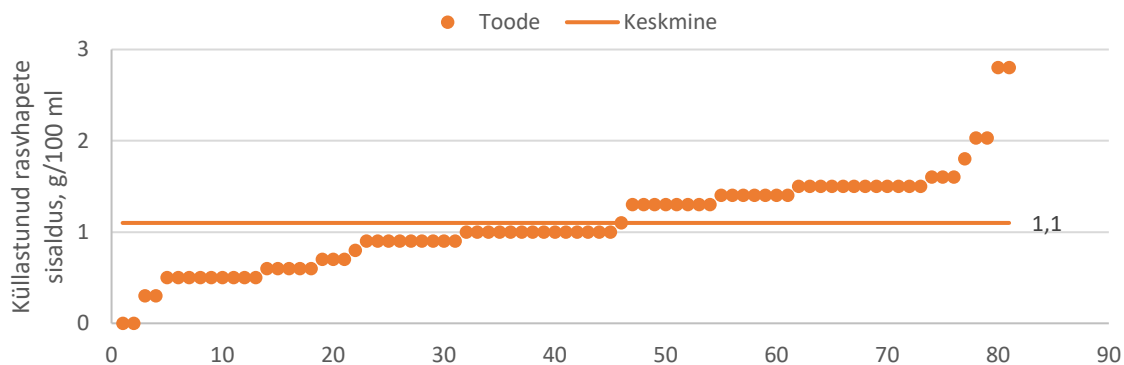
Alagrupp „Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid“ hõlmab jogurtijooke, joogijogurteid, joogiskyr'e, jogurtismuutisid, lisanditega keefire jms tooteid. Kokku analüüsiti 81 toodet.

Nimetatud toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 72. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 1,1–14,0 g/100 ml, keskmine sisaldus 10,8 g/100 ml.



Joonis 72. Suhkrusisaldus hapendatud piimajookides, sh joogijogurtites

Alagrupi „Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid“ küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 73. Nende sisaldused jäid vahemikku 0–2,8 g/100 ml, keskmine sisaldus 1,1 g/100 ml.

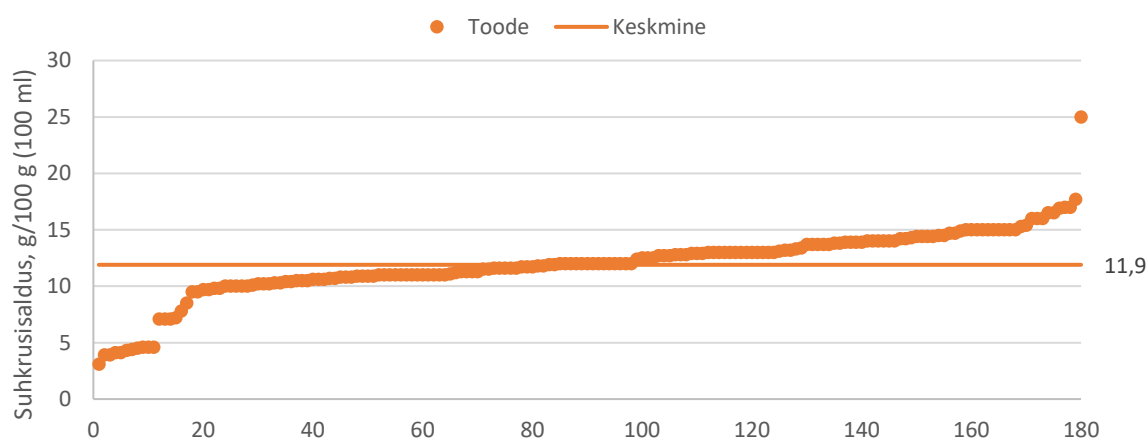


Joonis 73. Küllastunud rasvhapete sisaldus hapendatud piimajookides, sh joogijogurtides

2.5.2 Jogurtid, v.a joogijogurtid

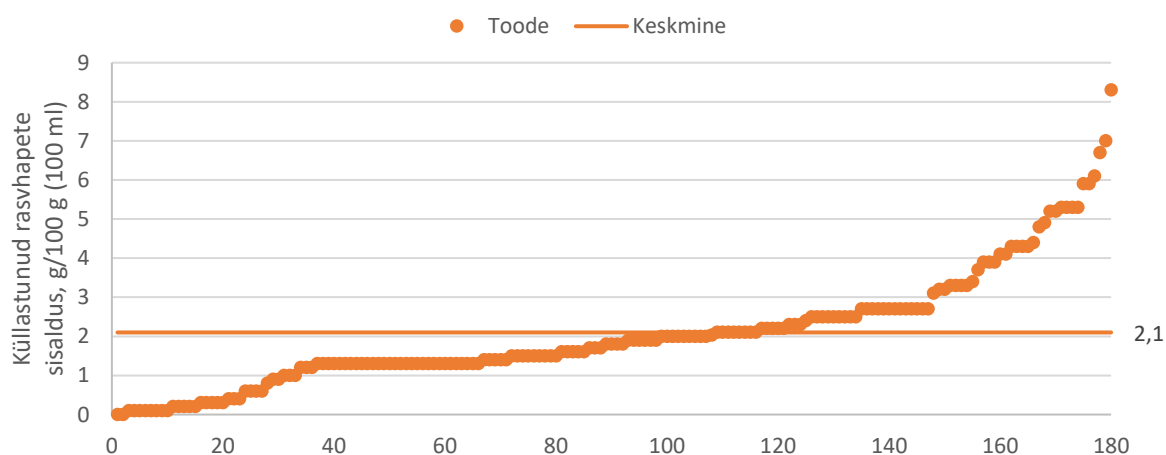
Alagrupp „Jogurtid, v.a joogijogurtid“ hõlmab jogurteid, jogurtikreeme, *skyr*’e. Joogijogurtid on toodud alagrupis „Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid“ (punkt 2.5.1). Kokku analüüsiti 180 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 74. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 3,1–25,0 g/100 g, keskmine sisaldus 11,9 g/100 g.



Joonis 74. Suhkrusisaldus jogurtites, v.a joogijogurtites

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 75 ning need jäid vahemikku 0–8,3 g/100 g (100 ml), keskmine sisaldus 2,1 g/100 g (100 ml).

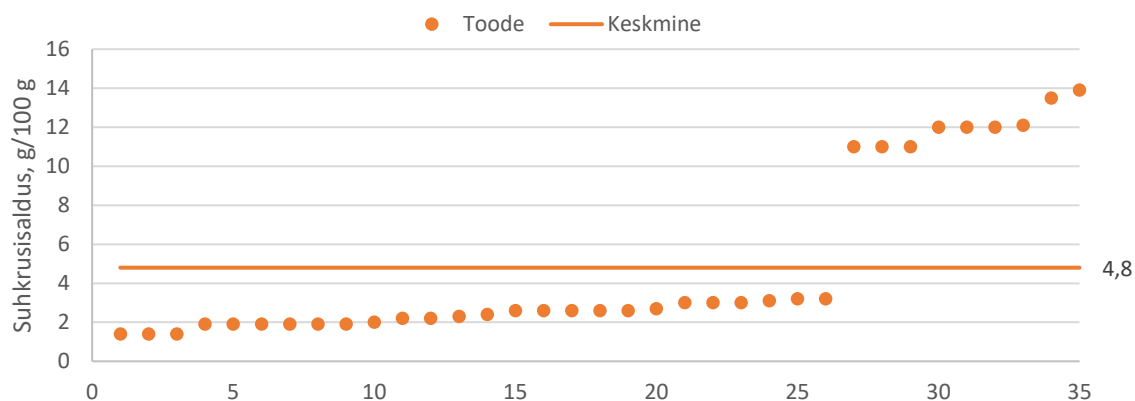


Joonis 75. Küllastunud rasvhapete sisaldus jogurtides, v.a joogijogurtites

2.5.3 Kodujuustud

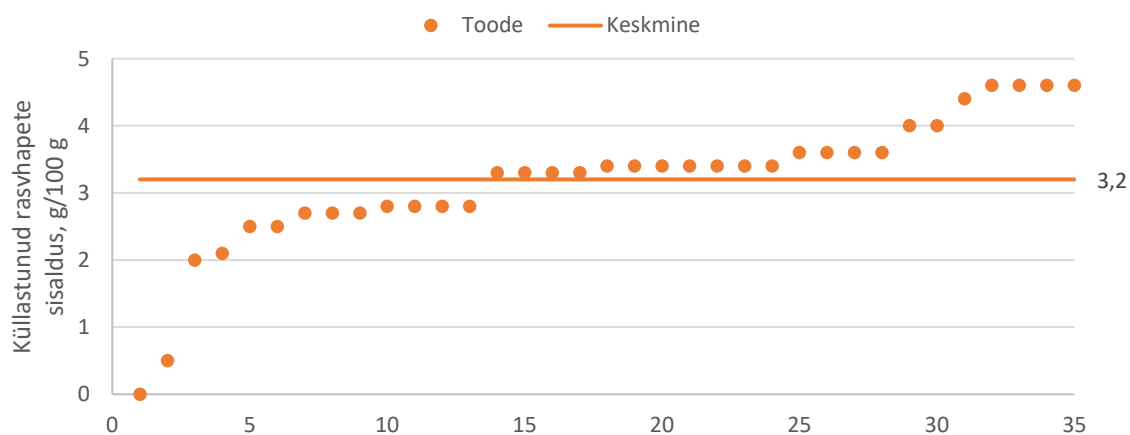
Kodujuustude alagrupp hõlmab nii magusaid kui ka ainult soolaga maitsestatud tooteid. Kokku analüüsiti 35 toodet.

Kodujuustude suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 76. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 1,4–13,9 g/100 g, keskmine sisaldus 4,8 g/100 g.



Joonis 76. Suhkrusisaldus kodujuustudes

Kodujuustude küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 77, sisaldused jäid vahemikku 0–4,6 g/100 g, keskmine sisaldus 3,2 g/100 g.



Joonis 77. Küllastunud rasvhapete sisaldus kodujuustudes

Kodujuustude soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 78. Soolasisaldused jäid vahemikku 0,4–1,2 g/100 g, keskmine sisaldus 0,8 g/100 g.

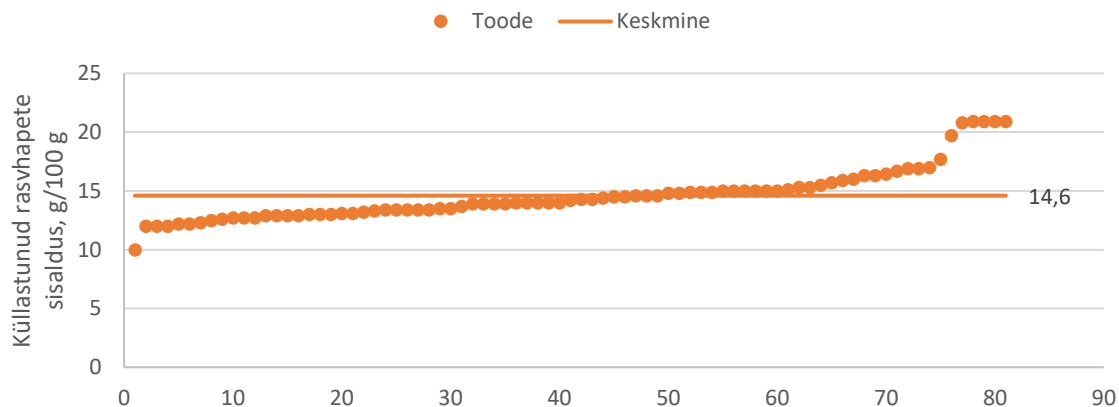


Alagrupp „Kohukesed ja teised sarnased desserdid“ hõlmab nii kohupiimal põhinevaid tooteid kui ka tooteid, milles piimal põhinev koostisosa on osaliselt või täielikult asendatud taimsete õlide või rasvadega.

Nimetatud toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 79. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 11,0–33,4 g/100 g, keskmine sisaldus 25,1 g/100 g.



63

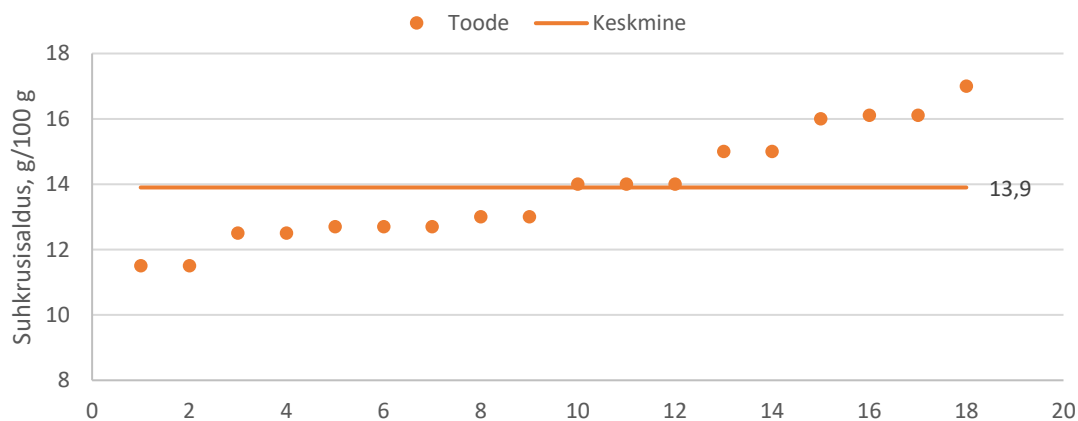


Joonis 80. Küllastunud rasvhapete sisaldus kohukestes ja teistes sarnastes dessertides

2.5.5 Kohupiimad

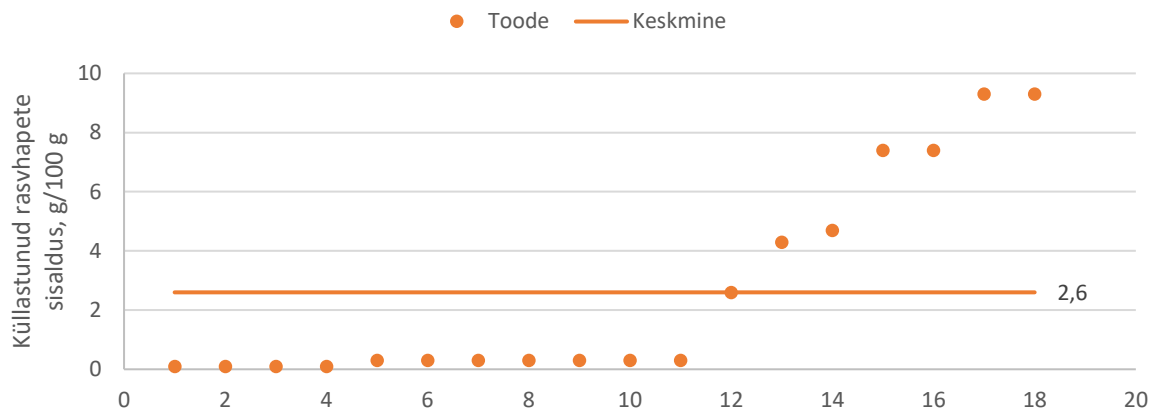
Kohupiimade alagrupp hõlmas nii magustatud kui maitsestatud kohupiimasid. Kohupiimakreemid ja -pastad on kaetud alagrupiga „Piimadesserdid, kohupiimakreemid“ (punkt 2.5.6). Soolased kohupiimad on toodud alagrupis „Toorjuustud, sulatatud juustud ja *mozzarella*“ (punkt 2.5.9.2). Kokku analüüsiti 18 kohupiima.

Joonisel 81 on toodud kohupiimade suhkrusisaldused ja nende keskmine. Sisaldused jäid vahemikku 11,5–17,0 g/100 g, keskmine sisaldus 13,9 g/100 g.



Joonis 81. Suhkrusisaldus kohupiimades

Joonisel 82 on toodud kohupiimade küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine. Sisaldused jäid vahemikku 0,1–9,3 g/100 g, keskmine sisaldus 2,6 g/100 g.

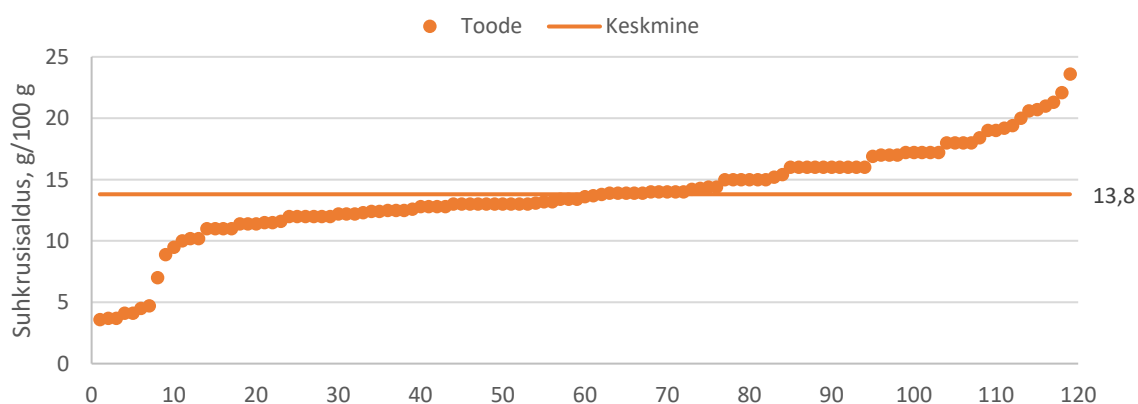


Joonis 82. Küllastunud rasvhapete sisaldus kohupiimades

2.5.6 Piimadesserdid ja kohupiimakreemid

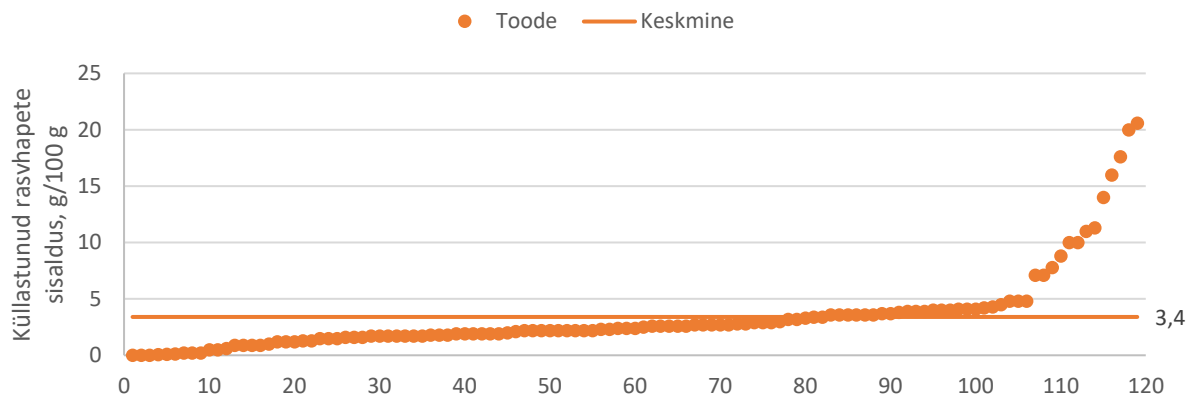
Alagrupp „Piimadesserdid ja kohupiimakreemid“ hõlmab erinevaid piimapõhiseid kreeme, näiteks brüleekreeme, koorekreeme, aga ka keefiritarretisi ja teisi piimapõhiseid magustoite, kus põhiliseks koostisosaks oli piim, lisaks kohupiimakreeme ja -pastasid. Kokku analüüsiti 119 toodet.

Nimetatud toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 83. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 3,6–23,6 g/100 g, keskmine sisaldus 13,8 g/100 g.



Joonis 83. Suhkrusisaldus piimadessertides ja kohupiimakreemides

Piimadessertide ja kohupiimakreemide küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 84 ning need jäid vahemikku 0–20,6 g/100 g, keskmine sisaldus 3,4 g/100 g.

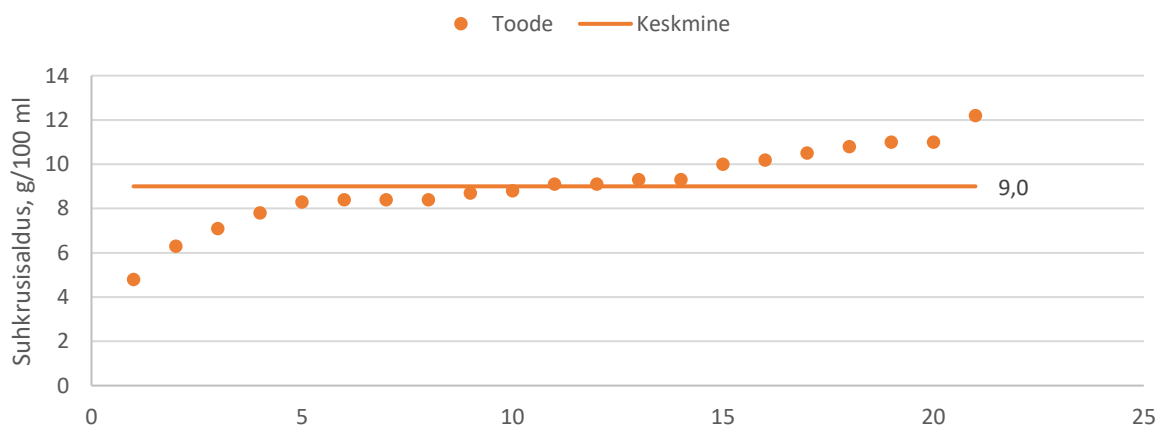


Joonis 84. Küllastunud rasvhapete sisaldus piimadessertides ja kohupiimakreemides

2.5.7 Piimajoogid

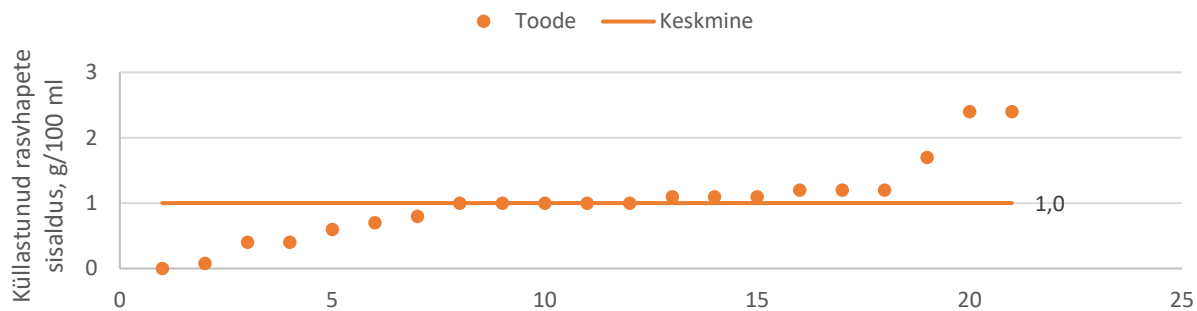
Piimajookide alagrupp hõlmab erinevaid fermenteerimata piimapõhiseid jooke. Kokku analüüsiti 21 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 85. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 4,8–12,2 g/100 ml, keskmine sisaldus 9,0 g/100 ml.



Joonis 85. Suhkrusisaldus piimajookides

Piimajookide küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 86. Sisaldused jäid vahemikku 0–2,4 g/100 ml, keskmine sisaldus 1,0 g/100 ml.

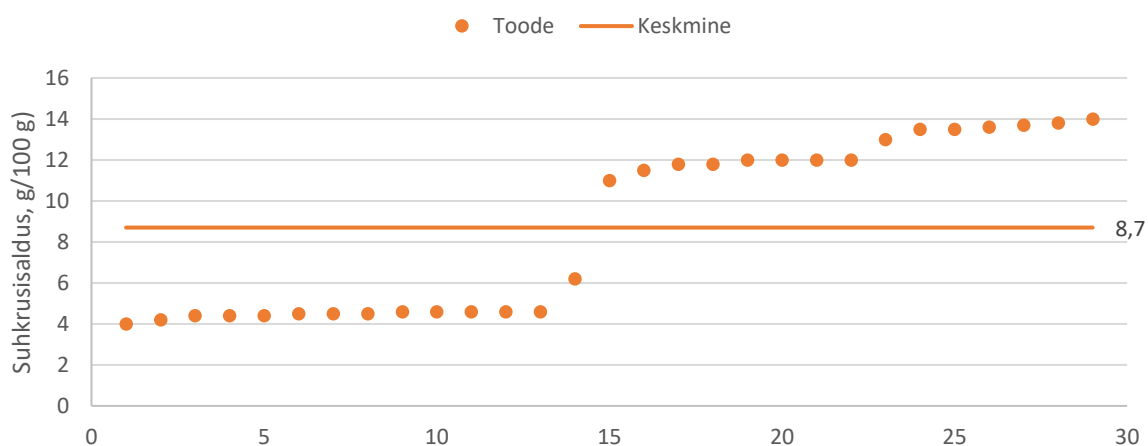


Joonis 86. Küllastunud rasvhapete sisaldus piimajookides

2.5.8 Pudingud

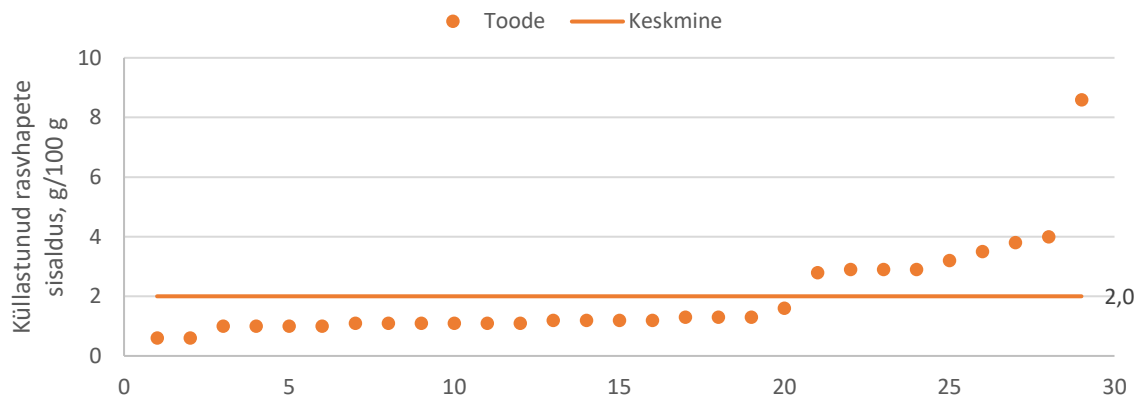
Alagrupis „Pudingud“ analüüsiti kokku 29 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 87. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 4,0–14,0 g/100 g, keskmine sisaldus 8,7 g/100 g.



Joonis 87. Suhkrusisaldus pudingutes

Pudingute küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 88. Sisaldused jäid vahemikku 0,6–8,6 g/100 g, keskmine sisaldus 2,0 g/100 g.



Joonis 88. Küllastunud rasvhapete sisaldus pudingutes

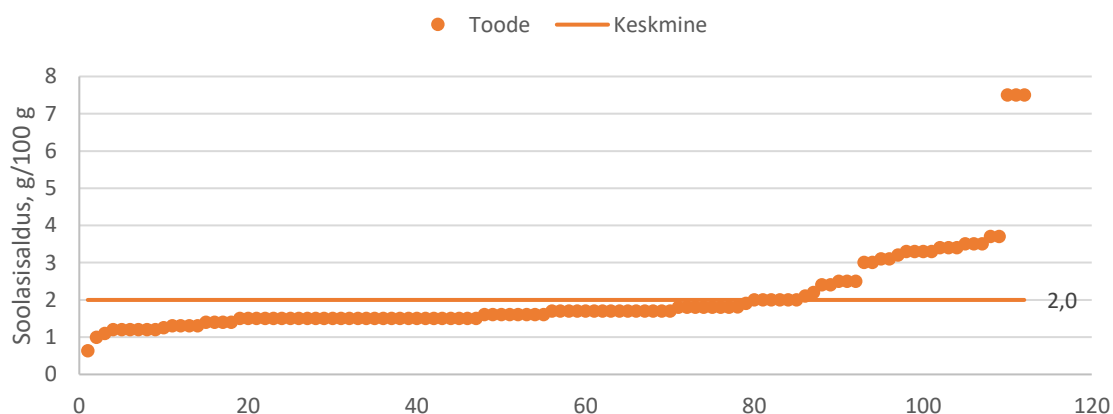
2.5.9 Juustud

Juustudena mõistetakse üksnes piimapõhiseid tooteid. Tooted, milles piimapõhine koostisosa on osaliselt asendatud taimsete õlide või rasvadega või mis põhinevad ainult taimsetel koostisosadel, on toodud alagrupis „Juustuga sarnanevad taimset päritolu tooted“ (punkt 2.6.3).

2.5.9.1 Hallitus- ja suitsujuustud

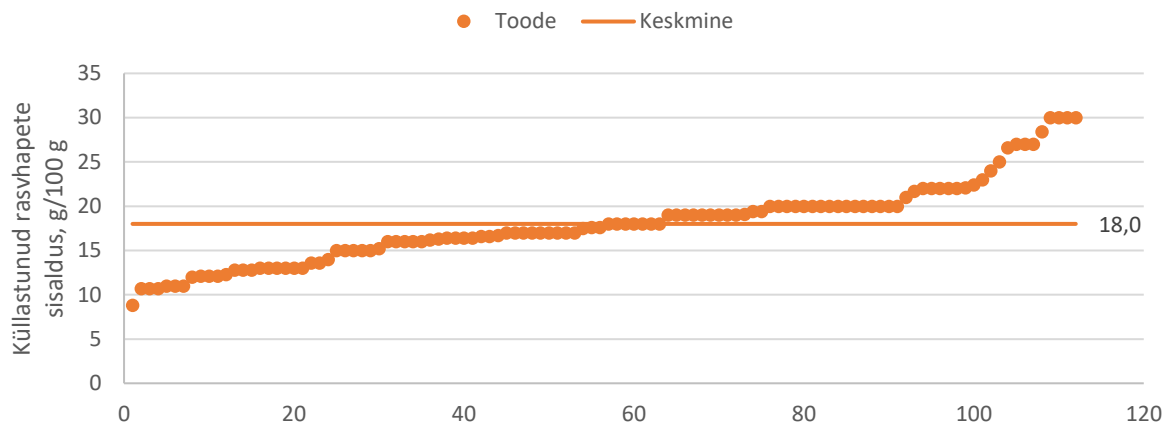
Alagrupp „Hallitus- ja suitsujuustud“ hõlmab sini- ja valgehallitusjuustusid ning suitsutatud juustusid, sh sulatatud suitsujuustusid. Suitsumaitiselised määrdjuustud on toodud alagrupis „Toorjuustud, sulatatud juustud ja *mozzarella*“ (punkt 2.5.9.2). Kokku analüüsiti 112 toodet.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 89. Soolasisaldused jäid vahemikku 0,6–7,5 g/100 g, keskmine sisaldus 2,0 g/100 g.



Joonis 89. Soolasisaldus hallitus- ja suitsujuustudes

Hallitus- ja suitsujuustude küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 90. Nende sisaldused jäid vahemikku 8,8–30 g/100 g, keskmine sisaldus 18,0 g/100 g.



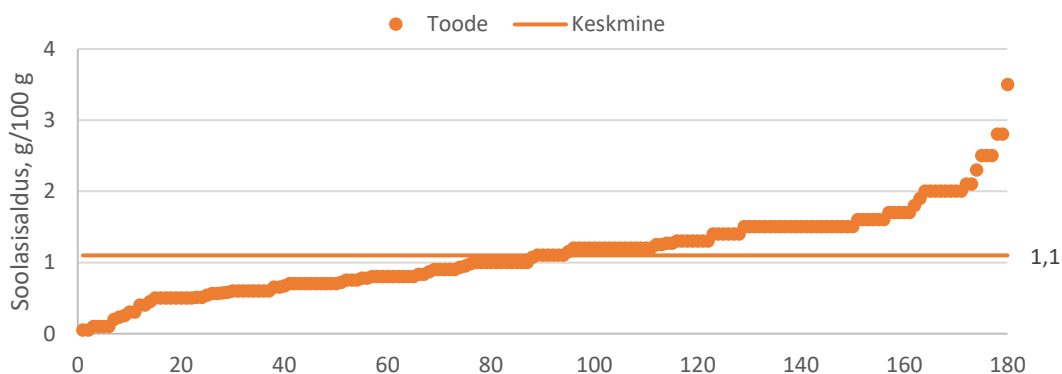
Joonis 90. Küllastunud rasvhapete sisaldus hallitus- ja suitsujuustudes

2.5.9.2 Toorjuustud, sulatatud juustud ja *mozzarella*

Alagrupp „Toorjuustud, sulatatud juustud ja *mozzarella*“ hõlmab toorjuustusid, sulatatud juustusid määrdejuustudena, sh suitsumaitsetelised ja *mozzarella*-tüüpi juustusid, mis on kaetud nimetusega „mozzarella“. Juustudele võib lisatud olla erinevaid lisanõusid, nt peet, küüslauk, kurk, lõhe, sink.

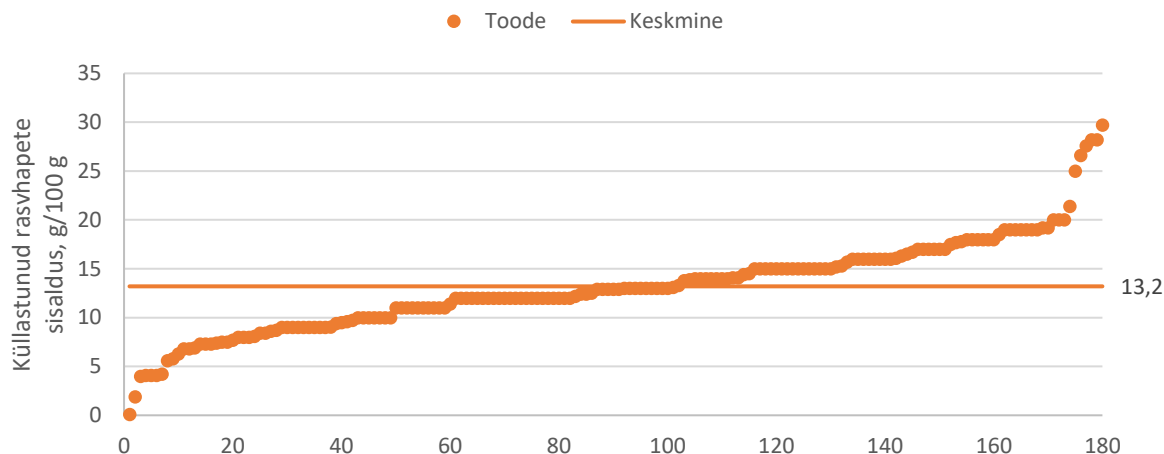
Määrded, milles piimapõhised koostisosad on osaliselt või täielikult asendatud taimsete õlide ja rasvadega, on toodud alagrupis „Juustuga sarnanevad tooted“ (punkt 2.6.3). Kokku analüüsiti 180 toodet. Kodujuustude analüüsitulemused on toodud punktis 2.5.3.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 91. Soolasisaldused jäid vahemikku 0,1–3,5 g/100 g, keskmine sisaldus 1,1 g/100 g.



Joonis 91. Soolasisaldus toorjuustudes, sulatatud juustudes ja *mozzarellas*

Nimetatud toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 92. Sisaldused jäid vahemikku 0,1–29,7 g/100 g, keskmine sisaldus 13,2 g/100 g.



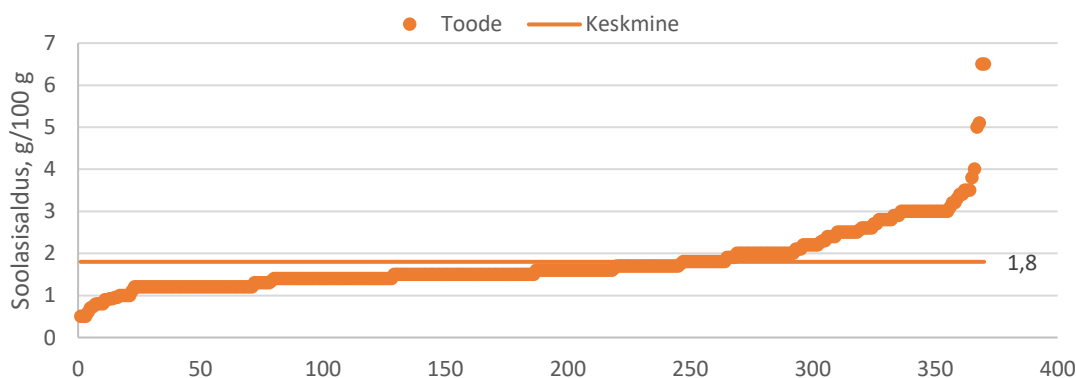
Joonis 92. Küllastunud rasvhapete sisaldus toorjuustudes, sulatatud juustudes, *mozzarellas*

2.5.9.3 Muud juustud

Alagrupp „Muud juustud“ hõlmab kõiki juustusid, mis ei ole kaetud alagruppidega „Hallitus- ja suitsujuustud“ (punkt 2.5.9.1) ja „Toorjuustud, sulatatud juustud, *mozzarella*“ (punkt 2.5.9.2), st, et hõlmatud on poolkõvad ja kõvad juustud.

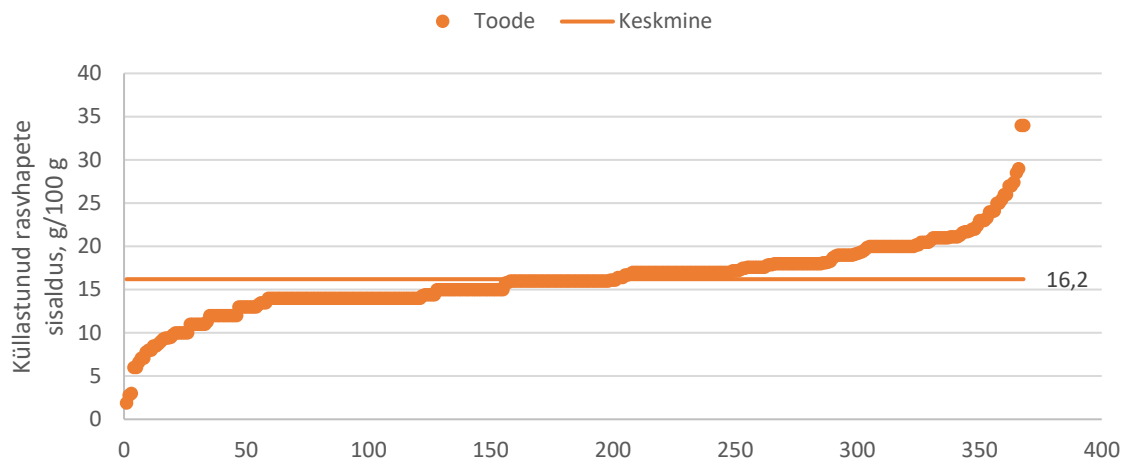
Tooted, milles piimapõhine koostisosa on osaliselt või täielikult asendatud taimsete koostisosadega, on toodud alagrupis „Juustuga sarnanevad tooted“ (punkt 2.6.3). Soolasisaldust analüüsiti kokku 370 tootes ja küllastunud rasvhapete sisaldust kokku 368 tootes.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 93. Soolasisaldused jäid vahemikku 0,5–6,5 g/100 g, keskmine sisaldus 1,8 g/100 g.



Joonis 93. Soolasisaldus muudes juustudes

Muude juustude küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 94. Sisaldused jäid vahemikku 1,9–34,0 g/100 g, keskmine sisaldus 16,2 g/100 g.



Joonis 94. Küllastunud rasvhapete sisaldus muudes juustudes

2.6 Taimset päritolu tooted, mida tarbitakse piimatoodete asemel

Kuna üha laiemalt kasutatakse piimatoodete asemel ka taimset päritolu tooteid, siis kaardistati ning analüüsiti ka nende toodete puhul reformuleerimise seisukohast olulisi näitajaid magustatud, maitsestatud või lisandiga toodetes ning juustuga sarnanevates toodetes (alagruppide loetelu lisas 1).

Taimset päritolu jookides ja dessertides analüüsiti suhkrusisaldust ja küllastunud rasvhapete sisaldust ning juustuga sarnanevates toodetes soolasisaldust ja küllastunud rasvhapete sisaldust. Kokku analüüsiti 118 erinevat taimset päritolu toodet, millest juustuga sarnanevaid tooteid oli 42.

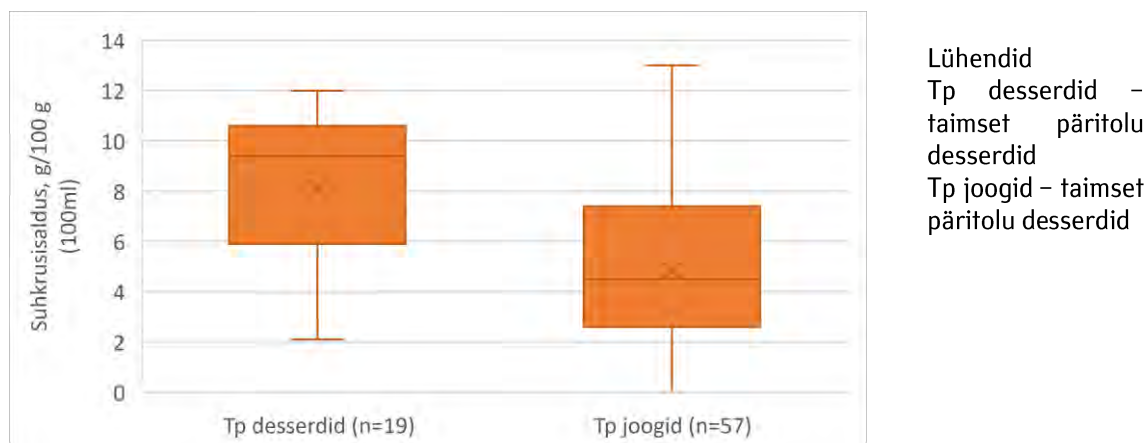
Tabelis 15 on toodud taimset päritolu jookide ja dessertide keskmine, minimaalne ja maksimaalne suhkrusisaldus.

Tabel 15. Suhkrusisalduse näitajad taimset päritolu dessertides ja jookides (g/100 g (100 ml))

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ suhkrusisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Taimset päritolu dessertid	19/19	8,1	2,1	12,0
Taimset päritolu joogid	57/57	4,8	0	13,0
Taimsed tooted piimatoodete asemel kokku	76/76	6,5	0	13,0

*Arvutuste aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumisalane teave suhkrute kohta pakendil välja toodud.

Jooniselt 95 on näha, et suhkrusisalduse hajuvus taimset päritolu dessertides ja taimset päritolu jookides on üsna suur ja sarnase ulatusega.



Joonis 95. Suhkrusisalduse hajuvus taimset päritolu dessertides ja jookides (g/100 g (100 ml))

Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab suhkrusisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

Tabelis 16 on toodud taimset päritolu toodete alagruppide keskmine, minimaalne ja maksimaalne küllastunud rasvhapete sisaldus.

Tabel 16. Küllastunud rasvhapete näitajad taimset päritolu toodete alagruppides (g/100 g (100 ml))

Toidugrupp	Toodete arv kokku/ küllastunud rasvhapete sisalduse teabega toodete arv	Keskmine*	Min*	Max*
Juustuga sarnanevad tooted	42/42	13,4	0,6	22,0
Taimset päritolu dessertid	19/19	0,5	0,1	4,0
Taimset päritolu joogid	57/57	0,7	0	16,0
Taimsed tooted piimatoodete asemel kokku	118/118	4,9	0	22,0

*Arvutuse aluseks oli toodete arv, mille puhul oli toitumisalane teave küllastunud rasvhapete kohta pakendil välja toodud

Joonisel 96 on toodud küllastunud rasvhapete hajuvus taimset päritolu toodete alagruppides. Juustuga sarnanevates toodetes oli selle varieeruvus väga suur, mille põhjusena võib tuua asjaolu, et alagrupp hõlmab ka tooteid, kus piimapõhine koostisosa on asendatud osaliselt või täielikult taimsete rasvade või õlidega. Taimset päritolu dessertides ja jookides oli hajuvus peaaegu nullilähedane. Jookide puhul eristusid siiski üksikud suurema sisaldusega tooted.



Joonis 96. Küllastunud rasvhapete sisalduse hajuvus taimset päritolu toodete alagruppides (g/100 g (100 ml))

Mediaane tähistavad kastides asuvad tumedad horisontaalsed jooned, keskmine on tähistatud ristikesega. Kastina kujutatud osa näitab küllastunud rasvhapete sisalduse hajuvust 50% toodetes ning haarade vahele jääv osa 95% toodetes. Haaradest väljapoole jäävad punktid näitavad hajuvust ülejäänud 5% toodete puhul.

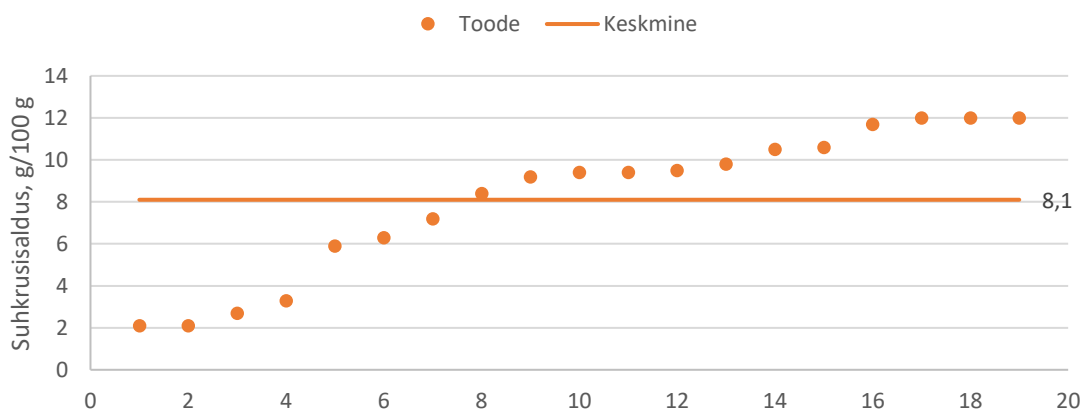
Juustuga sarnanevate taimset päritolu toodete soolasisalduse analüüsitulemused on toodud punktis 2.6.3.

Järgnevalt on toodud täpsem ülevaade taimset päritolu toodete alagruppide analüüsitulemustest.

2.6.1 Taimset päritolu dessertid

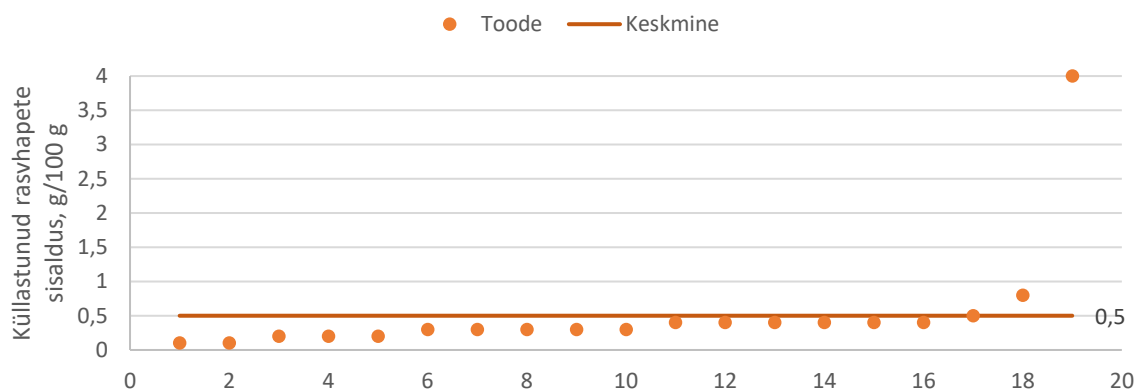
Taimset päritolu dessertide alagrupp hõlmab erinevaid magustatud, maitsestatud või lisandiga (rosinad, vaarikad jms) taimseid kreeme, fermenteeritud tooteid jms. Kokku analüüsiti 19 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 97. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 2,1–12,0 g/100 g, keskmine sisaldus 8,1 g/100 g.



Joonis 97. Suhkrusisaldus taimset päritolu dessertides

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 98. Sisaldused jäid vahemikku 0,1–4,0 g/100 g, keskmine sisaldus 0,5 g/100 g.

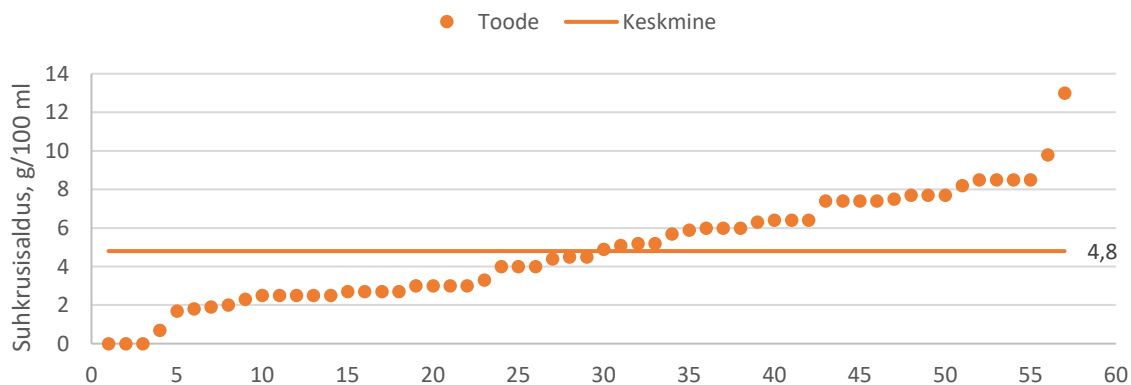


Joonis 98. Küllastunud rasvhapete sisaldus taimset päritolu dessertides

2.6.2 Taimset päritolu joogid

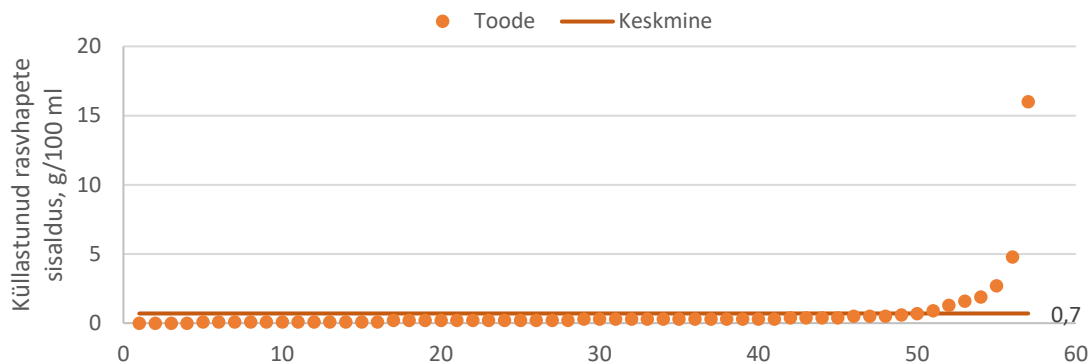
Taimset päritolu jookide alagrupp hõlmab erinevaid magustatud, maitsestatud (ka soolaga) taimset päritolu jooke, näiteks riisi-, mandli-, soja-, kaera- ja teisi sarnaseid jooke, aga ka kookosvett. Alagrupp ei hõlma toidu valmistamiseks mõeldud kooretaolisi kastmeid (nii tetrapakendites kui konservidena, nt kookoskoor). Kokku analüüsiti 57 toodet.

Toodete suhkrusisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 99. Suhkrusisaldused jäid vahemikku 0–13,0 g/100 ml, keskmine sisaldus 4,8 g/100 ml.



Joonis 99. Suhkrusisaldus taimset päritolu jookides

Taimset päritolu jookide küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 100. Sisaldused jäid vahemikku 0–16,0 g/100 ml, keskmine sisaldus 0,7 g/100 ml.



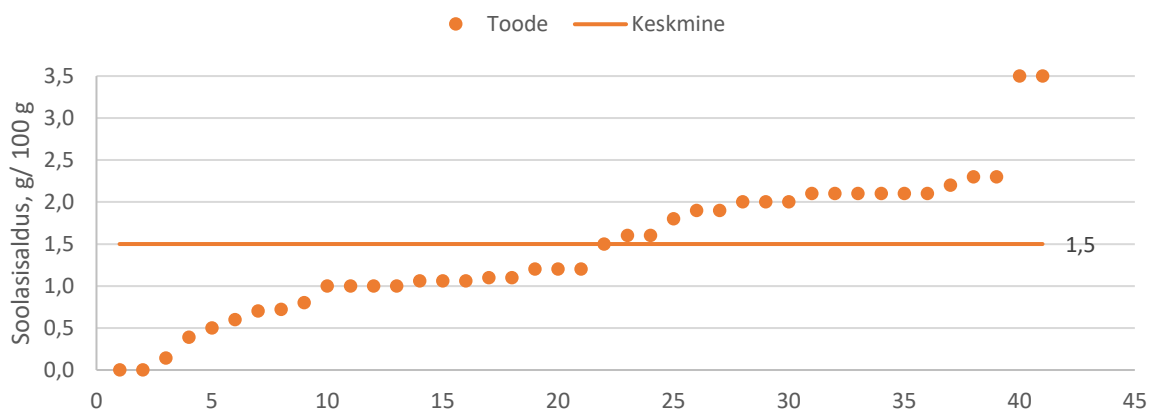
Joonis 100. Küllastunud rasvhapete sisaldus taimset päritolu jookides

2.6.3 Juustuga sarnanevad taimset päritolu tooted

Alagrupp „Juustuga sarnanevad taimset päritolu tooted“ hõlmab tooteid, mis sarnanevad välisuselt erinevate juustudega ning neid tarbitakse sageli juustude alternatiivina.

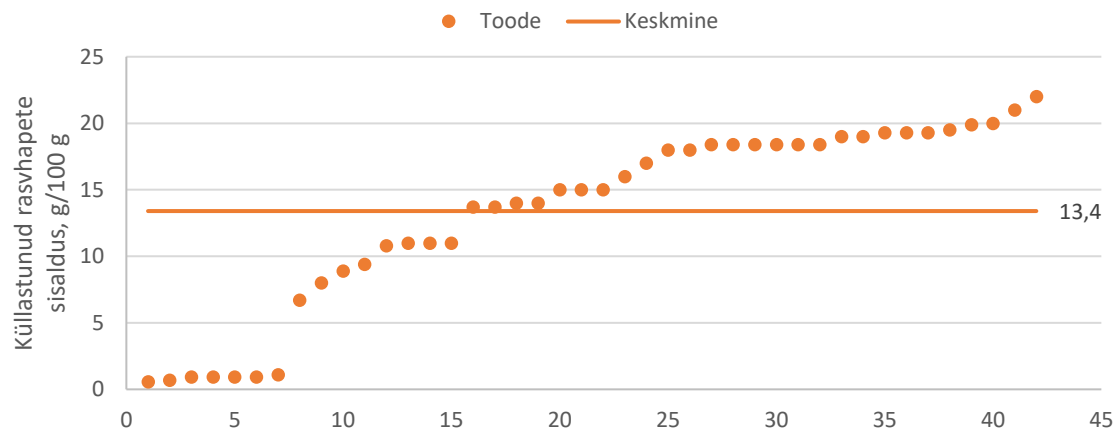
Kuna juustudena mõistetakse üksnes piimapõhised tooted, milles piimapõhine koostisosa ei ole asendatud taimsete õlide või rasvadega, siis on siin alagrupis nii need tooted, mis põhinevad ainult taimsetel koostisosadel, kui ka tooted, milles piimapõhine koostisosa on osaliselt asendatud taimsete õlide või rasvadega. Soolasisaldust analüüsiti 41 ja küllastunud rasvhapete sisaldust 42 toote puhul.

Toodete soolasisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 101. Soolasisaldused jäid vahemikku 0–3,5 g/100 g, keskmine sisaldus 1,5 g/100 g.



Joonis 101. Soolasisaldus juustuga sarnanevates taimset päritolu toodetes

Toodete küllastunud rasvhapete sisaldused ja nende keskmine on toodud joonisel 102. Sisaldused jäid vahemikku 0,6–22,0 g/100 g, keskmine sisaldus 13,4 g/100 g.



Joonis 102. Küllastunud rasvhapete sisaldus juustuga sarnanevates taimset päritolu toodetes

Tulemused

Analüüsi eesmärk oli määrata soola, suhkrute või küllastunud rasvhapete sisaldused toidugruppides olenemata toote päritolust. Kokkuvõtlikud analüüsitulemused toiduvaldkondade ja nende täpsemate gruppide kohta on toodud lisas 3.

Lisaks nimetatud tulemustele on soola, suhkrute ja küllastunud rasvhapete sisaldused toidugruppide lõikes välja toodud ka toodete päritolu arvestades, kas Eesti või mitte-Eesti (lisad 4–6). Kokku analüüsiti 4202 toote andmeid, mille puhul Eesti ja mitte-Eesti päritolu tooted jagunevad enam-vähem pooleks, vastavalt 53% (2225 toodet) ja 47% (1977 toodet).

Kaardistati ka toodete tootemarkide tüüpi. Kõikidest toodetest oli omatoodete tootemarkide osakaal ligi kümnendik (8%). Seega enamik olid tootjate tootemargid (92%). Jaotumine tootemargi tüübi järgi toidugruppide lõikes on toodud tabelis 17.

Tabel 17. Toodete jaotus tootemargi tüübi järgi toidualagruppide lõikes

Toidugrupp/alagrupp	Omatoodete tootemark	Tootja tootemark	Kokku
Hommikusöögihelbed, sh müsli	58	265	323
Kiudainerikkad helbed, v.a müsli	7	42	49
Krõbe müsli	17	62	79
Maisihelbed/teised naturaalsed helbed	12	38	50
Traditsiooniline müsli	9	31	40
Muud hommikusöögihelbed, v.a müsli	13	92	105
Lihatooted	86	1 122	1208
Grillvorstid	6	60	66
Hakklihast tooted		78	78
Keeduvorstid, viinerid, sardellid	16	168	184
Lihast snäkid	2	90	92
Maitsestatud lihad	9	177	186
Salaamid	5	50	55
Suitsut. tooted, tapasaadustest tooted	44	406	450
Süldid	2	28	30
Võileivamäärdeid, pasteetid	2	65	67
Lihtpagaritooted	23	266	289
Nisujahutooted	18	81	99
Rukkijahutooted	2	57	59
Muud lihtpagaritooted	3	128	131
Mittealkohoolsed joogid	52	968	1020
Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid (suhkruid > 2,5g/100 ml)		55	55
Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid (suhkruid ≤ 2,5g/100 ml)		13	13

Tabel 17. (järg)

Toidugrupp/alagrupp	Omatoodete tootemark	Tootja tootemark	Kokku
Joogid puuviljamahla sisaldusega $\geq 50\%$, v.a mahlad	6	147	153
Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud (suhkruid $> 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)	16	210	226
Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud (suhkruid $\leq 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)	1	10	11
Kaljad (suhkruid $> 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)	1	26	27
Kaljad (suhkruid $\leq 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)		1	1
Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega (suhkruid $> 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)	1	79	80
Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega (suhkruid $\leq 2,5\text{g}/100\text{ml}$)		4	4
Koolajoogid (suhkruid $> 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)	3	29	32
Koolajoogid (suhkruid $\leq 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)		9	9
Köögivilju sisaldavad joogid	6	77	83
Limonaadid ja maitsestatud veed (suhkruid $> 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)	8	114	122
Limonaadid ja maitsestatud veed (suhkruid $\leq 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)	4	28	32
Spordijoogid (suhkruid $> 2,5\text{g}/100\text{ ml}$) ja teised funktsionaalseid koostisosi sisaldavad joogid (suhkruid $> 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)		47	47
Spordijoogid (suhkruid $\leq 2,5\text{g}/100\text{ ml}$) ja teised funktsionaalseid koostisosi sisaldavad joogid (suhkruid $\leq 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)		20	20
Teega joogid (suhkruid $> 2,5\text{ g}/100\text{ ml}$)	3	41	44
Teega joogid (suhkruid $\leq 2,5\text{ g}/100\text{ ml}$)		9	9
Toonikud ja bitterid (suhkruid $> 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)	3	43	46
Toonikud ja bitterid (suhkruid $\leq 2,5\text{g}/100\text{ ml}$)		6	6
Piimatooted	130	1114	1244
Hallitusjuustud, suitsujuustud	7	106	113
Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid	9	72	81
Jogurtid, v.a joogijogurtid	17	164	181
Kodujuust	7	28	35
Kohukesed ja sarnased desserdid	15	67	82
Kohupiim	7	13	20
Muud juustud	43	334	377
Piimadesserdid, kohupiimakreemid	10	111	121

Tabel 17. (järg)

Toidugrupp/alagrupp	Omatoodete tootemark	Tootja tootemark	Kokku
Piimajoogid		21	21
Pudingud	3	26	29
Toorjuustud, sulatatud juustud, <i>mozzarella</i>	12	172	184
Taimsed tooted piimatoodete asemel	5	113	118
Juustuga sarnanevad tooted	1	41	42
Taimset päritolu desserdid		19	19
Taimset päritolu joogid	4	53	57
Kokku	354	3848	4202

Soola saamisel on suurema osakaaluga eelkõige lihatooted ja lihtpagaritooted (tabel 1). Pakendi märgistuse andmete alusel saadud analüüsitulemuste põhjal on lihatoodetest suurima keskmise soolasisaldusega alagrupp „Lihast snäkid“ (3,7 g/100 g), mille puhul oli ka grupisisene hajuvus suur. Mõnevõrra väiksem oli „Salaamide“ (3,6 g/100 g) ning „Suitsutatud toodete, tapasaadustest toodete“ alagrupis (2,5 g/100 g). Viimases eristub mitmeid oluliselt kõrgema sisaldusega tooteid.

Väikseimate keskmiste soolasisalduste poolest paistsid silma alagrupid „Maitsestatud lihad“ (1,5 g/100g), „Võileivamäärded, pasteedid“ (1,6 g/100 g), „Hakklihast tooted“ (1,6 g/100 g), mille puhul oli ka grupisisene hajuvus pea olematu, ning „Süldid“ (1,7 g/100 g)

Lihatoodete puhul tasub välja tuua, et mitmete alagruppide puhul oli märkimisväärne ka suhkrute keskmine sisaldus, näiteks võileivamäärdetes ja lihast snäkkides, mille keskmine sisaldused olid vastavalt 1,6 ja 1,5 g/100 g. Analüüsitud 1195 lihatoodest oli 430-le lisatud näiteks suhkrut, siirupit või dekstroosi või nende kombinatsiooni. Seega, kuigi suhkrusisaldused lihatoodetes on madalad, on erinevate suhkrute kasutamine neis väga laialdane.

Lihtpagaritoodete puhul on küll neist saadava soola osakaal suur (tabel 1), kuid arvestama peab, et neid tarbitakse üldjuhul pea iga päev üsna märkimisväärses koguses. Keskmine soolasisaldus on küll kõikides gruppides juba üsna madal, kuid paraku on ka tooteid, mis on oluliselt kõrgema soolasisaldusega.

Ka **küllastunud rasvhapete** saamisel on üheks põhiliseks allikaks erinevad lihatooted (tabel 1). Suurima keskmise sisaldusega alagrupiks osutus „Salaamid“ (13,4 g/100 g), kuid hajuvus selles ei olnud väga suur. Seevastu mõnevõrra madalama keskmise sisaldusega alagruppides „Lihast snäkid“ (9,0 g/100 g) ja „Suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted“ (7,5 g/100 g) oli sisalduste hajuvus väga suur. Väikseima küllastunud rasvhapete keskmise sisalduse ja ka sisalduste hajuvusega alagrupp oli „Süldid“ (2,4 g/100 g).

Suhkrute saadavuse osas on kaardistatud toidugruppidest rahvastiku toitumise uuringu andmete põhjal (5) suurima osakaaluga magustatud piimatooted, mittealkohoolsed magustatud ja/või maitsestatud joogid, väiksema osakaaluga lihtpagaritooted ja hommikusöögihelbed (tabel 1).

Piimatoodete alagruppidest eristus teistest oluliselt suurema keskmise suhkrusisaldusega „Kohukeste ja teiste sarnaste toodete“ grupp (25,1 g/100 g). Üsna suur oli keskmine suhkrusisaldus ka alagruppides „Kohupiimad“ (13,9 g/100 g), „Piimadesserdid, kohupiimakreemid“ (13,8 g/100 g), ning „Jogurtid, v.a joogijogurtid“ (11,9 g/100 g). Grupisisene hajuvus on väga suur kodujuustude puhul, mis on tingitud sellest, et alagrupis olid nii soolased kui magusad tooted.

Mittealkohoolsete jookide (suhkrusisaldusega üle 2,5 g/100 ml) puhul oli üks suurema suhkrusisaldusega alagruppe „Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid“

(keskmise 9,6 g/100 ml). Selle alagrupi puhul oli ka suur sisalduse hajuvus. Samuti suure keskmise sisalduse, kuid väiksema hajuvusega olid alagrupid „Puuviljal põhinevad joogid puuviljamahla sisaldusega $\geq 50\%$ “ (10,8 g/100 ml) ja „Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud“ (keskmise 9,4 g/100 ml).

Suure keskmise sisaldusega olid ka koolajoogid, kuid hajuvus selles alagrupis oli väga väike. Köögivilja sisaldavate jookide puhul oli suhkrusisalduse hajuvus küll suur, kuid see oli tingitud erinevat tüüpi jookidest selles alagrupis, nt tomatimahlad ja muud joogid, mis sisaldasid nt porgandi, peedi vms mahla.

Lihtpagaritoodetest eristus suurema keskmise suhkrusisaldusega „Rukkijahutoodete“ alagrupp (5,8 g/100 g).

Eesti päritolu toodete puhul ei erinenud enamikel juhtudel toidualagruppide soola, suhkrute või küllastunud rasvhapete keskmised sisaldused märkimisväärselt alagrupi üldisest keskmisest sisaldusest. Suuremate erinevuste osas võrreldes mitte-Eesti toodetega võib välja tuua näiteks alagrupid „Pudingud“, mille suhkrusisalduse keskmine oli Eesti toodetes pea kolmandiku võrra (vastavalt 10,2 g ja 7,9 g/100 g) kõrgem ning „Köögivilja sisaldavad joogid“, mille suhkrusisalduse keskmine oli Eesti toodetes kõrgem ligi neljandiku võrra (vastavalt 8,0 g ja 6,5 g/100 ml).

Vastupidiste näidetena, kus keskmised sisaldused olid oluliselt madalamad, võib välja tuua soola puhul „Juustuga sarnanevad taimset päritolu tooted“, kus Eesti päritolu toodete puhul oli keskmine sisaldus oluliselt väiksem (vastavalt 0,7 g ja 1,8 g/100 g) ning küllastunud rasvhapete puhul alagrupi „Lihast snäkid“, kus keskmine sisaldus väiksem rohkem kui kolmandiku võrra (vastavalt 7,7 g ja 12,2 g/100 g) võrreldes mitte-Eesti toodetega.

Järeldused

Kaardistatud toodete analüüsitulemuste põhjal võib teha järgmised järeldused.

- Enamiku kõrgemate keskmiste sisaldustega toidugruppide puhul oli grupisisene sisalduste varieeruvus üsna suure ulatusega. Selle põhjal saab järeldada, et võimalus suhkrute, soola ja/või küllastunud rasvhapete sisalduse vähendamiseks neis toitudes on igati olemas. Suhkrute sisalduse vähendamisel ei tohiks aga eesmärgiks olla nende asendamine magusainetega.
- Soola, lisatud suhkrute ja küllastunud rasvhapete saadavuse vähendamiseks ja eesmärkide seadmiseks on vajalik arvestada erinevate toidugruppide osatähtsust toitumisel tuginedes rahvastiku toitumisuuringule (5), mitte üksnes toidugruppide keskmisi sisaldusi.
- Toidugruppide siseselt on üldjuhul üsna hea valik madalama soola, suhkrute või küllastunud rasvhapete sisaldusega tooteid, mis võimaldab ka tarbijate tähelepanu sellistele toodetele rohkem suunata.
- Analüüsitulemused on sisendiks erinevate osapoolte koostöös valmivale reformuleerimise plaanile Eestis. Samuti kasutatakse kogutud andmeid 2020. aasta oktoobris alanud Euroopa ühistegevuse projektis „Joint Action on implementation of validated best practices on nutrition (JA Best-ReMaP)”. Projekti eesmärgiks reformuleerimise osas on luua jätkusuutlik süsteem, mis lihtsustaks töödeldud toodete reformuleerimise jälgimist ja muutuste hindamist.

Kasutatud kirjandus

1. Komisjoni määrus (EL) nr 1129/2011, 11. november 2011, millega muudetakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse (EÜ) nr 1333/2008 II lisa ja kehtestatakse Euroopa Liidu toidu lisaainete loetelu. ELT L 295/1–177 (12.11.2011)
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1129&from=ET>
2. World Health Organization. Regional Office for Europe. European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020 (2014)
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/294474/European-Food-Nutrition-Action-Plan-20152020-en.pdf?ua=1
3. Euroopa Liidu Nõukogu. Nõukogu järeldused toiduainete kvaliteedi parandamise kohta. ELT C 269/21–25 (23.07.2016)
[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:52016XG0723\(01\)&from=DA](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:52016XG0723(01)&from=DA)
4. Reformulating food products for health: context and key issues for moving forward in Europe. Brussels, Belgium. European Commission (2009).
http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/ev20090714_wp_en.pdf
5. Nurk, E., Nelis, K. Rahvastiku toitumisuuring 2014 andmed. Tervise Arengu Instituut
6. EU framework for national initiatives on selected nutrients, 2011.
http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/euframework_national_nutrients_en.pdf
7. EU framework for national salt initiatives.
http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/salt_initiative.pdf
8. EU framework for national initiatives on selected nutrients, annex II: added sugars, 2015.
http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/added_sugars_en.pdf
9. EU framework for national initiatives on selected nutrients, Annex I: saturated fat, 2012.
http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/saturated_fat_eufnisn_en.pdf
10. European Commission. Eurostat. Obesity rate by body mass index. Kasutatud 03. märtsil 2020.
11. Reile R, Tekkel M, Veideman T. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2018. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019
12. Tekkel, M, Veideman, T. Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2014. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2015
13. Oja L, Piksööt J, Rahno J. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2017/2018. õppeaasta tabelid. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019
14. Metsoja A, Nelis L, Nurk E. Euroopa laste rasvumise seire. *WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*. Eesti 2015/16. õa raport Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2017.

15. Tervise Arengu Instituut. Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. Haigestumus. Kasutatud 03.märtsil 2020.
16. Tervise Arengu Instituut. Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas. Rahvastikunäitajad. Kasutatud 15.jaan 2020.
http://pxweb.tai.ee/PXWeb2015/pxweb/et/01Rahvastik/01Rahvastik__04Surmad/?tablelist=true
17. Euroopa roheline kokkulepe. Euroopa komisjoni teatis Euroopa Parlamendile, Euroopa Ülemkogule, nõukogule, Euroopa majandus-ja sotsiaalkomiteele ning regioonide komiteele, COM/2019/640 final
18. The Farm to Fork Strategy, 2020. European Commission
https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/f2f_action-plan_2020_strategy-info_en.pdf
19. Sotsiaalministeerium. Toitumise ja liikumise roheline raamat. Tööversioon 15.11.2016.
<https://www.sm.ee/et/toitumise-ja-liikumise-roheline-raamat>. Kasutatud 15.01.2020.
20. Joint Action on Nutrition and Physical Activity (JANPA) Pilot study and identification of participants in a monitoring networkWork package: WP5 Nutritional information monitoring and food reformulation prompting.
http://www.janpa.eu/outcomes/Deliverables/D5.2%20Pilot%20study%20and%20identification%20of%20participants%20in%20a%20monitoring%20network_def.pdf
21. Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrus (EÜ) nr 1924/2006 20. detsember 2006, toidu kohta esitatavate toitumis- ja tervisealaste väidete kohta. ELT L 404/9–25 (30.12.2006)
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/ALL/?uri=celex:32006R1924>

Lisa 1 Toidugrupid ja nende alagrupid

Toidugrupp	Alagrupp	Selgitused
Hommikusöögihelbed ja krõbuskid, sh müsli		
	Kiudainerikkad helbed, v.a müsli	Helbed ja krõbuskid, mille kiudainete sisaldus on vähemalt 6 g kiudaineid 100 g kohta vastavalt Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruses (EÜ) nr 1924/2006 (toidu kohta esitatavate toitumis- ja tervisealaste väidete kohta) toodud väitele „suure kiudainesisaldusega“ (19)
	Krõbe müsli	Tooted, mille pakendi märgistus viitab müsli krõbedusele või röstimisele
	Maisihelbed ja teised naturaalsed helbed	Helbed ja krõbuskid, mille põhikoostisosaks on ühte liiki teravili ning millele ei ole täiendavate koostisosadena lisatud puuvilju, marju, šokolaadi, pähkleid, rosinaid, piima jms. Samas võib sisaldada erinevaid suhkruid ja vitamiine
	Traditsiooniline müsli	Müsli, v.a krõbedad müsli
	Muud hommikusöögihelbed	Hõlmab kõiki hommikusöögihelbeid ja krõbuskeid, mis ei ole kaetud teiste alagruppidega
Lihatooted		
	Grillvorstid	Toored (toorvorstid) või eelnevalt juba kuumtöötlemise läbinud vorstid
	Hakklihast tooted	Toored või eelnevalt juba kuumtööteldud tooted v.a hakkliha ja hakklihasegu (lisatud soola, sageli ka sojajahu, vürtse)
	Keeduvorstid, viinerid, sardellid	Hõlmab ka keedusinke ja suitsumaitsega keeduvorste
	Lihast snäkid	Kuivatatud lihast tooted, aga ka väiksed suupiste vorstikesed
	Maitsestatud lihad	Erinevatest lihaliikidest nii kuumtöötlemata kui juba eelnevalt kuumtööteldud tooted (ahjupraed, tükilihast šnitslid, sh paneeritud, grill-lihad, šašlõkid, ribid jms)

Lisa 1. (järg)

Toidugrupp	Alagrupp	Selgitused
	Salaamid	Erinevat tüüpi salaamid
	Suitsutussaadused, suitsuvorstid, tooted tapasaadustest (nt verivorstid, verikäkid)	Suitsuvorstid, suitsusingid (sh keedusingid), peekon, põsed, verivorstid, verikäkid jms
	Süldid	Tarrendid, mis sisaldavad hakitud liha (erinevad lihaliigid)
	Võileivamäärde, pasteetid	Võileivakatted, mis sisaldavad liha või maksa
Lihtpagaritooted		Leiva-saiatooted
	Nisujahutooted	Tooted, mille valmistamisel on jahudest kasutatud üksnes nisujahu
	Rukkijahutooted	Tooteid, mille valmistamisel on jahudest kasutatud üksnes rukkijahu
	Muud lihtpagaritooted	Tooted, milles on kasutatud erinevate jahude segu näiteks nii nisujahu kui rukkijahu või mõnda muud jahu
Mittealkohoolsed joogid, v.a mahlad, alkoholi-vabad joogid ja pakendatud joogiveed		Mittealkohoolsed joogid. Välja jäid mahlad, kuna nende koostisesse ei ole lubatud suhkruid lisada, samuti alkohoolsete jookide alkoholivabad alternatiivid ning pakendatud joogiveed.
	Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid	Joogid, mis sisaldavad kõiki või mõnda energiajookidele iseloomulikku koostisosa, nt tauriin, ženšenn, kofeiini, L-karnitiin, L-tartraat, vitamiinid, glükuronolaktoon, guaraana
	Joogid puuviljamahla sisaldusega $\geq 50\%$,	Joogid, mille puuviljamahla sisaldus on vähemalt 50% olenemata lisatud koostisosadest (vitamiinid, tee tõmmis). Selles grupis on ka joogid, mille puhul kasutatakse müüginimetust „smuuti“, olenemata sellest, kas on kasutatud ainult puuviljamahla või -püreed või on lisatud ka muid koostisosi (v.a piimapõhised koostisosad). Alagrupp ei hõlma mahlu ja mahlu kontsentreeritud mahlast

Lisa 1. (järg)

Toidugrupp	Alagrupp	Selgitused
	Joogid puuviljamahla sisaldusega	Karboniseerimata joogid, mis sisaldavad puuviljamahla alla 50%, lisaks hõlmab ka aaloega jooke
	Kaljad	Joogid, mis võivad olla naturaalselt kääritatud kui kaljamaitselised (lisatud lõhna- ja maitseaineid)
	Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega	Karboniseeritud joogid, mis sisaldavad puuviljamahla alla 50%
	Koolajoogid	Joogid, mis sisaldavad koola lõhna- ja maitseainet ning võivad sisaldada ka kofeiini
	Köögivilju sisaldavad joogid	Köögivilju sisaldavad joogid, millele võib olla lisatud ka näiteks puuviljamahla. Porgandikontsentraati sisaldavad joogid ei ole selle grupiga hõlmatud, kuna seda koostisosa on eelkõige lisatud kui värviva omadusega toitu ja oma olemuselt ei ole tegu köögivilju sisaldava joogiga
	Limonaadid ja maitsestatud veed	Joogid, mida iseloomustavad karboniseeritud vesi või süsihappegaas (karboniseeritud jookide puhul), suhkur, lõhna- ja maitseained. Siia kuuluvad ka ainult sidrunimahla ja/või laimiga joogid
	Spordijoogid	Joogid, mida pakendi märgistuse põhjal oli võimalik grupeerida elektrolüütide olemasolu järgi spordijookideks, ja teised joogid, millele on sarnasel eesmärgil lisatud teatud koostisosi, nt vitamiinid, hargnenud ahelaga aminohapped, L-karnitiin, vadak, vitamiinid
	Teega joogid	Joogid, mis sisaldavad tee ekstrakti, mitte üksnes lõhna- ja maitseainet. Tee lõhna- ja maitseainega joogid on gruppides, mis on neile vastavalt kõige iseloomulikud. Lisaks hõlmab nimetatud grupp ka rooibosi ja hibiskust sisaldavaid jooke
	Toonikud ja bitterid	Joogid, mis sisaldavad hiniini

Lisa 1. (järg)

Toidugrupp	Alagrupp	Selgitused
Piimatooted		Magustatud, maitsestatud või lisandiga (rosinad, vaarikad jms) tooted, sh juustud
	Hallitusjuustud, suitsujuustud	Sini- ja valgehallitusjuustud ning suitsutatud juustud, sh sulatatud suitsujuustud. Suitsumaitseelised määrdejuustud on toodud alagrupis „Toorjuustud, sulatatud juustud ja mozzarella“
	Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid	Jogurtijoogid, joogijogurtid, joogiskyrid, jogurtismuutid, lisanditega keefirid
	Kodujuustud	Hõlmab ka kodujuustusid, mida on maitsestatud ainult soolaga
	Kohukesed ja sarnased desserdid	Kohupiimal põhinevad tooted ning teised sarnased tooted, milles piimal põhinev koostisosa on osaliselt või täielikult asendatud taimse koostisosaga
	Kohupiim	Magustatud ja/või maitsestatud kohupiimad. Soolased kohupiimad on toodud alagrupis „Toorjuustud, sulatatud juustud ja mozzarella“. Kohupiimakreemid ja -pastad on toodud alagrupis „Piimadesserdid, kohupiimakreemid“
	Piimadesserdid, kohupiimakreemid	Piimapõhised kreemid, näiteks brüleekreemid, koorekreemid, aga ka keefiritarretised, kissellid ja teised piimapõhised magustoidud, kus põhiliseks koostisosaks oli piim. Lisaks hõlmab grupp ka kohupiimakreeme ja -pastasid.
	Piimajoogid	Fermenteerimata magustatud ja/või maitsestatud piimapõhised joogid
	Pudingud	

Lisa 1. (järg)

Toidugrupp	Alagrupp	Selgitused
	Toorjuustud, sulatatud juustud, <i>mozzarella</i>	Toorjuustud, sulatatud juustud määrdejuustudena, sh suitsumaitiselised, ning <i>mozzarella</i> -tüüpi juustud. Juustudele võib lisatud olla erinevaid lisandeid, nt peeti, küüslauku, kurki, lõhet, sinki. Määrded, milles piimapõhised koostisosad on osaliselt või täielikult asendatud taimsete õlide ja rasvadega, on toodud alagrupis „Juustuga sarnanevad tooted“
	Jogurtid ja teised sarnased tooted	Jogurtid, jogurtikreemid, <i>skyr</i> id. Joogijogurtid on toodud alagrupis „Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid“
	Muud juustud	Juustud, mis ei ole kaetud alagruppidega „Toorjuustud, sulatatud juustud, <i>mozzarella</i> “ ja „Hallitusjuustud, suitsujuustud“, st poolkövad ja kõvad juustud. Tooted, milles piimapõhine koostisosa on osaliselt või täielikult asendatud taimsete koostisosadega, on toodud alagrupis „Juustuga sarnanevad tooted“
Taimset päritolu tooted, mida tarbitakse piimatoodete asemel		Magustatud, maitsestatud või lisandiga (rosinad, vaarikad jms) tooted
	Juustuga sarnanevad taimset päritolu tooted	Tooted, mis sarnanevad välimusest erinevate juustudega ning neid tarbitakse sageli juustude alternatiivina. Tooted võivad olla valmistatud ainult taimsetest koostisosadest, kuid piimapõhised koostisosad võivad taimsete õlidega olla asendatud ka osaliselt
	Taimset päritolu joogid	Taimsed joogid, nt riisi-, mandli-, soja-, kaera- ja teised sarnased joogid, aga ka kookosvesi. Alagrupp ei hõlma toidu valmistamiseks mõeldud kooretaolisi kastmed (nii tetrapakendites kui konservidena)

Lisa 1. (järg)

Toidugrupp	Alagrupp	Selgitused
	Taimset päritolu desserdid	Taimsed kreemid, fermenteeritud tooted jms

Lisa 2 Andmeväljade nimetused ja selgitused (juhised andmete kogumisel)

Andmeväli	Selgitused
Kuupäev	Pildistamise kuupäev
EAN kood	
Toidugrupp	Pildistatud toitude liigitus vastavalt järgmistele toidugruppidele (valik rippmenüüst): • hommikusöögihelbed ja krõbuskid, k.a müsli • lihatooted • lihtpagaritooted • mittealkohoolsed joogid, v.a mahlad ja alkoholivabad tooted • piimatooted • taimset päritolu tooted, mida tarbitakse piimatoodete asemel Iga toode esineb tabelis üks kord. Andmeid ei ole vaja koguda nn multipakendite kohta, millesse tootja on kokku pannud erinevad tootepakendid, nt tootja on pakendanud ühte multipakendisse neli erinevat hommikusöögihelveste pakki.
Toidualagrupp	Täpsem toidugruppidesisene alagruppide jaotus (lisa 1), avaneb andmesisestusväljal rippmenüuna.
Tootemargi tüüp	Pildistatud toitude liigitus vastavalt tootemargile (valik rippmenüüst): 1. omatoodete tootemark jaekettides; 2. tootja tootemark – toode, mida tootja levitab oma nime all vastupidiselt jaekettide omatoodete tootemargile (kannavad pigem jaemüüja tootemarki kui tootja oma).
Tootja nimi või kaubamärgi või tootemargi nimi	Näiteks Kalev, Kellogg's, Coca-Cola, Leibur, Rimi, Selver

Lisa 2 (järg)

Andmeväli	Selgitused
Toote nimetus	Õigusaktiga kehtestatud nimetus (nt mahl, piim), üldtuntud nimetus (nt kohuke) või kirjeldav nimetus (nt nisujahust sai idandatud rukkiterade ja päevalilleseemnetega, karboniseeritud karastusjook). Kaardistatud valdkondade puhul on õigusaktiga kehtestatud nimetused mittealkohoolsetest jookidest mahlale, mahlale kontsentreeritud mahlast ja nektarile (https://www.agri.ee/et/mahlatooted) ning piimatoodetest erinevatele joogipiimadele (täispiim, 2,5% piim vms), koorele, petile, juustule, kohupiimale, jogurtile, keefirile (https://www.agri.ee/et/piimatooted).
Kaubanduslik nimetus	Tootja enda väljamõeldud nimetus, nt Mõmmi, Tosta, awake, Finest maakodu sai rukkiteradega.
Maitse (vajadusel)	Märkida ka kui sama toode on erinevate maitsetega, nt sidruni maitsega.
Netokogus (g või ml)	Sama toodet erinevate suurustega pakendites ei tulnud mitu korda pildistada, kuid tuli eraldi tootena sisestada. Seejuures veenduda, et pakenditel olev toitumisalane teave ja koostisosad on samad.
Portsjoni suurus (g või ml)	Tootja võib määrata ka portsjoni suuruse ja anda selle kohta toitumisalase teabe. Portsjon võib olla näiteks 3 tk šokolaadi, 2 viilu leiba jne. See võib olla eraldi välja toodud, tarbimissoovitustes vms.
Koostisosade loetelu	
Magusained	Magusainete kasutamine on näha koostisosade loetelust. Magusainetena on lubatud kasutada järgmisi magusaineid (andmesisestusvälja rippmenüüs valik magusainete kasutamise/mitte kasutamise kohta): E 420 Sorbitoolid, E 421 Mannitool, E 950 Kaaliumatsesulfaam, E 951 Aspartaam, E 952 Tsüklamaadid, E 953 Isomalt, E 954 Sahhariin, E 955 Sukraloos, E 957 Taumatiin, E 959 Neohesperidiin DC, E 961 Neotaam, E 962 Aspartaam-atsesulfaamsool, E 965 Maltitool, E 966 Laktitool, E 967 Ksülitool, E 968 Erütritool.

Lisa 2 (järg)

Andmeväli	Selgitused
Toitumisalase teabe esitamine	Kohustuslik toitumisalane teave hõlmab järgmist (andmesisestusvälja rippmenüüs vastav valik): a) energiasisaldus; b) rasvade, sh küllastunud rasvhapete; c) süsivesikute, sh suhkrute; d) valkude; e) soolasisaldus. Lisaks võib vabatahtliku teabena esitada (andmesisestusvälja rippmenüüs vastav valik) a) monoküllastumata rasvhapped; b) polüküllastumata rasvhapped; c) polüoolid; d) tärklis; e) kiudained; f) vitamiinid ja mineraaltoitained.
Toitumisalase teabega seotud skeemid	See tähendab toote portsjonist saadava energia ja toitainete illustratiivset esitust võrrelduna keskmise päevase võrdluskogusega. Need võivad olla esitatud erinevate graafiliste vormidena: erinevad diagrammid, valgusfoor, toitumisalase teabe tabel, lukuaugu märk vmt (andmesisestusvälja rippmenüüs valik skeemide kasutamise/mitte kasutamise kohta)
Väited (toitumisalased, tervisealased jm väited)	Väited on vahendid, millega tootja soovib oma kaupa esile tõsta. Tootja võib toidu kohta esitada erinevaid väiteid, millest: • toitumisalane väide on väide toidu toitaineliste omaduste, näiteks energia-, rasva- või vitamiinisisalduse kohta (nt "rasvavaba", „kiudaineallikas“) • tervisealane väide annab mõista, et toidugrupi, toidu või selle koostisosa ja inimese tervise vahel on seos. Väide võib olla sõnaline, graafiline, pildiline või sümboliline (nt "magneesium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle") • muud väited, mis ei ole toitumise- ega tervisealased väited (nt „ei ole lisatud E-aineid“) Andmesisestusvälja rippmenüüs on valikuna väidete kasutamine/mitte kasutamine.

Lisa 2 (järg)

Andmeväli	Selgitused
Energia kcal/100g	Võib olla antud 100 g või 100 ml kohta
Energia kJ/100g	Võib olla antud 100 g või 100 ml kohta
Rasva g/100g	Võib olla antud 100 g või 100 ml kohta
Küllastunud rasvhappeid g/100g	Võib olla antud 100 g või 100 ml kohta
Süsivesikuid g/100g	Võib olla antud 100 g või 100 ml kohta
Suhkruid g/100g	Võib olla antud 100 g või 100 ml kohta
Valke g/100g	Võib olla antud 100 g või 100 ml kohta
Soola g/100g	Võib olla antud 100 g või 100 ml kohta Üksikutel juhtudel võib ekslikult olla väljendatud naatriumina, sel juhul tuleb teha ümberarvutus soolale (1 g Na= 2,5g soola, st sool=Na x 2,5).
Kiudaineid g/100g	Võib olla antud 100 g või 100 ml kohta

Lisa 3 Keskmised energia ja toitainete väärtused 100 g (100 ml) alagruppide lõikes

Toidugrupp/alagrupp	Toodete arv	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad, g	neist küllastunud rasvhappeid, g	Süsi- vesikud, g	neist suhkruid, g	Valgud, g	Sool, g
Hommikusöögihelbed, sh müsli	323							
Kiudainerikkad helbed, v.a müsli	49	362,3	3,3	0,9	71,6	16,8	9,4	0,6
Krõbe müsli	79	434,1	16,2	4,9	60,8	21,1	9,1	0,3
Maisihelbed/teised naturaalsed helbed	50	383,6	3,7	1,0	78,1	17,9	7,8	0,9
Traditsiooniline müsli	40	385,6	9,3	2,6	60,6	15,8	10,3	0,2
Muud hommikusöögihelbed	105	395,4	6,4	1,7	74,8	26,8	7,5	0,7
Lihatooted	1208							
Grillvorstid	66	271,3	21,7	8,2	2,9	0,8	15,8	1,8
Hakklihast tooted	78	243,4	15,2	4,8	10,5	1,2	15,5	1,6
Keeduvorstid, viinerid, sardellid	184	221,2	17,2	6,6	3,1	0,9	13,2	2,0
Lihast snäkid	92	347,6	22,4	9,0	3,5	1,5	33,7	3,7
Maitsestatud lihad	186	171,6	10,5	3,4	2,8	1,2	16,5	1,5
Salaamid	55	389,5	33,8	13,4	2,1	1,2	20,9	3,6
Suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted	450	269,1	20,6	7,6	3,7	0,7	17,2	2,5
Süldid	30	107,4	6,6	2,4	0,5	0,2	11,5	1,7
Võileivamäärdeid, pasteetid	67	241,7	20,1	7,4	4,1	1,6	11,1	1,6
Lihtpagaritooted	289							
Nisujahutooted	99	278,9	4,2	0,8	50,8	3,7	8,7	1,0

Lisa 3 (järg)

Toidugrupp/alagrupp	Toodete arv	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad, g	neist küllastunud rasvhappeid, g	Süsi- vesikud, g	neist suhkruid, g	Valgud, g	Sool, g
Rukkijahutooted	59	244,1	3,1	0,3	46,6	5,8	6,0	1,0
Muud lihtpagaritooted	131	264,9	5,2	0,7	44,0	4,1	9,0	1,0
Mittealkohoolsed joogid	1020							
Suhkrusisaldus > 2,5g/100 ml)	915							
Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid	55	40,2	0	0	9,8	9,6	0	0
Joogid puuviljamahla sisaldusega $\geq 50\%$, v.a mahlad	153	50,9	0,2	0,1	11,7	10,8	0,4	0
Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud	226	39,9	0,1	0	9,8	9,4	0,1	0
Kaljad	27	34,5	0	0	8,0	6,9	0,1	0
Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega	80	35,3	0,1	0	8,7	8,6	0,1	0
Koolajoogid	32	40,8	0	0	10,2	10,2	0	0
Köögivilja sisaldavad joogid	83	34,7	0,2	0	7,5	6,8	0,5	0,3
Limonaadid ja maitsestatud veed	122	35,3	0	0	8,7	8,1	0	0
Spordijoogid ja teised funkts. koostisosi sisaldavad joogid	47	30,9	0,1	0	5,9	5,5	1,6	0,1
Teega joogid	44	24,8	0,1	0	6,2	6,1	0,1	0

Lisa 3 (järg)

Toidugrupp/alagrupp	Toodete arv	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad, g	neist küllastunud rasvhappeid, g	Süsi- vesikud, g	neist suhkruid, g	Valgud, g	Sool, g
Toonikud ja bitterid	46	36,1	0	0	8,4	8,1	0	0
Suhkrusisaldus ≤ 2,5g/100 ml	105							
Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid	13	3,9	0	0	0,3	0,1	0,5	0,1
Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud	11	5,2	0,2	0	1,2	1,2	0,2	0
Kaljad	1	0,6	0	0	0,1	0	0,1	0
Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega	4	7,8	0	0	1,8	1,8	0,1	0,1
Koolajoogid	9	0,5	0	0	0	0	0	0
Limonaadid ja maitsestatud veed	32	8,8	0	0	2,0	0,5	0	0
Spordijoogid ja teised funkts. koostisosi sisaldavad joogid	20	2,9	0	0	0,6	0,2	0,2	0
Teega joogid	9	2,8	0,1	0	0,3	0,3	0,1	0
Toonikud ja bitterid	6	0	0	0	0	0	0	0
Piimatooted	1244							
Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid	81	73,1	1,8	1,1	11,2	10,8	3,0	0,1
Jogurtid, v.a joogijogurtid	181	98,1	3,3	2,1	12,9	11,9	4,1	0,1
Kodujuust	35	108,5	4,9	3,2	5,3	4,8	10,6	0,8
Kohuke sed ja sarnased desserdid	82	356,3	22,6	14,6	27,4	25,1	10,5	0,2

Lisa 3 (järg)

Toidugrupp/alagrupp	Toodete arv	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad, g	neist küllastunud rasvhappeid, g	Süsi- vesikud, g	neist suhkruid, g	Valgud, g	Sool, g
Kohupiim	20	140,3	4,4	2,6	14,0	13,9	11,4	0,1
Piimadesserdid, kohupiimakreemid	121	137,5	5,3	3,4	15,4	13,8	7,0	0,1
Piimajoogid	21	66,9	1,6	1,0	9,4	9,0	3,5	0,1
Pudingud	29	98,5	3,0	2,0	11,5	8,7	6,5	0,2
Juustud	674							
Hallitusjuustud, suitsujuustud	113	330	27,4	18,0	1,6	0,9	19,8	2,0
Toorjuustud, sulatatud juustud, <i>mozzarella</i>	184	248,1	20,2	13,2	4,5	3,6	11,1	1,1
Muud juustud	377	336,2	26,0	16,2	1,4	0,8	24,5	1,8
Taimsed tooted piimatoodete asemel	118							
Juustuga sarnanevad tooted	42	232,3	18,3	13,4	9,8	1,6	7,1	1,5
Taimset päritolu desserdid	19	71,6	2,0	0,5	10,1	8,1	2,6	0,2
Taimset päritolu joogid	57	54,7	2,0	0,7	7,3	4,8	1,5	0,1
Kokku	4202							

Lisa 4 Suhkrusisalduse väärtused g/100 g (100 ml) alagruppide lõikes

Eesti					Mitte-Eesti			
Toidugrupp/alagrupp	Toodete arv	Keskmine	Max	Min	Toodete arv	Keskmine	Max	Min
Hommikusöögihelbed, sh müsli	18				304			
Kiudainerikkad helbed, v.a müsli	2	0,9	0,9	0,9	47	17,5	29,0	0,9
Krõbe müsli	5	24,1	31,8	15,5	74	20,9	32,0	3,8
Maisihelbed/teised naturaalsed helbed	5	18,8	39,0	9,2	44	17,8	41,0	0
Traditsiooniline müsli	5	20,8	27,0	15,7	35	15,1	29,0	1,4
Muud hommikusöögihelbed	1	15,0	15,0	15,0	104	27,0	42,0	7,1
Lihatooted	1056				139			
Grillvorstid	61	0,8	2,6	0	4	1,0	1,4	0,4
Hakklihast tooted	74	1,3	4,2	0	4	0,4	1,0	0
Keeduvorstid, viinerid, sardellid	177	0,9	7,0	0	6	1,0	2,1	0,3
Lihast snäkid	64	1,6	8,4	0	26	1,4	5,0	0
Maitsestatud lihad	175	1,2	5,2	0	10	0,4	1,6	0
Salaamid	27	1,2	4,9	0	27	1,2	5,0	0
Suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted	398	0,7	13,8	0	46	0,5	3,0	0
Süldid	30	0,2	0,6	0				
Võileivamäärded, pasteetid	50	1,8	6,1	0	16	1,0	3,7	0
Lihtpagaritooted	268				20			
Nisujahutooted	90	3,6	22,1	0	8	5,1	7,5	1,2
Rukkijahutooted	57	5,8	13,9	0,5	2	5,9	8,2	3,5

Lisa 4 (järg)

Eesti					Mitte-Eesti			
Toidugrupp/alagrupp	Toodete arv	Keskmine	Max	Min	Toodete arv	Keskmine	Max	Min
Muud lihtpagaritooted	121	4,1	19,0	0,2	10	3,9	5,9	0,9
Mittealkohoolsed joogid	258				726			
Suhkrusisaldus > 2,5g/100 ml	241				650			
Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid	20	9,5	12,6	3,7	34	9,6	15,0	2,9
Joogid puuviljamahla sisaldusega $\geq 50\%$, v.a mahlad	40	10,4	17,8	2,9	110	11,0	15,4	4,2
Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud	78	9,1	19,8	4,2	146	9,5	15,0	2,6
Kaljad	11	7,4	8,9	5,3	16	6,6	8,4	4,0
Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega	19	9,1	13,0	7,9	61	8,4	12,0	2,7
Koolajoogid	7	10,5	10,9	10,0	25	10,1	11,0	5,7
Köögivilja sisaldavad joogid	15	8,0	10,4	3,0	67	6,5	12,0	0
Limonaadid ja maitsestatud veed	32	7,6	10,2	4,1	73	8,4	14,4	3,0
Spordijoogid ja teised funktsionaalseid koostisosi sisaldavad joogid	13	6,0	8,4	4,2	34	5,3	11,0	2,9
Teega joogid	2	4,5	4,6	4,3	42	6,1	11,0	4,2
Toonikud ja bitterid	4	7,2	9,3	4,9	42	8,2	12,0	2,9

Lisa 4 (järg)

Eesti					Mitte-Eesti			
Toidugrupp/alagrupp	Toodete arv	Keskmine	Max	Min	Toodete arv	Keskmine	Max	Min
Suhkrusisaldus ≤ 2,5g/100 ml	17				76			
Energiajoogid ja teised joogid, mis sisaldavad ergutavaid aineid	2	0	0	0	11	0,1	1,3	0
Joogid puuviljamahla sisaldusega, v.a karboniseeritud					11	1,2	2,2	0,1
Kaljad	1	0	0	0				
Karboniseeritud joogid puuviljamahla sisaldusega	1	0,5	0,5	0,5	3	2,2	2,5	1,7
Koolajoogid					9	0	0	0
Limonaadid ja maitsestatud veed	6	0,3	1,9	0	15	0,6	1,9	0
Spordijoogid ja teised funktsionaalseid koostisosi sisaldavad joogid	7	0	0	0	12	0,3	2,5	0
Teega joogid					9	0,3	1,3	0
Toonikud ja bitterid					6	0	0	0
Piimatooted	575				647			
Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid	57	10,9	14,0	1,1	24	10,8	13,9	7,8
Jogurtid, v.a joogijogurtid	113	11,7	25,0	3,9	67	12,3	17,7	3,1
Kodujuust	23	2,3	3,2	1,4	12	9,7	13,9	2,4
Kohukesed ja sarnased desserdid	30	25,1	29,0	11,0	51	25,2	33,4	19,0
Kohupiim	14	13,7	17,0	11,5	4	14,5	16,1	12,7
Piimadesserdid, kohupiimakreemid	86	13,3	20,0	3,6	33	15,2	23,6	7,0

Lisa 4 (järg)

Eesti					Mitte-Eesti			
Toidugrupp/alagrupp	Toodete arv	Keskmine	Max	Min	Toodete arv	Keskmine	Max	Min
Piimajoogid	3	8,4	8,4	8,4	18	9,1	12,2	4,8
Pudingud	11	10,2	13,8	4,4	18	7,9	14,0	4,0
Taimsed tooted piimatoodete asemel	1				75			
Taimset päritolu desserdid	1	2,1	2,1	2,1	18	8,4	12,0	2,1
Taimset päritolu joogid					57	4,8	13,0	0
KOKKU	1939				1491			

Lisa 5 Soolasisalduse väärtused g/100 g (100 ml) alagruppide lõikes

Eesti					Mitte-Eesti			
Toidugrupp/alagrupp	Toodete arv	Keskmine	Max	Min	Toodete arv	Keskmine	Max	Min
Hommikusöögihelbed, sh müsli	18				304			
Kiudainerikkad helbed, v.a müsli	2	0,7	0,7	0,7	47	0,6	1,6	0,1
Kröbe müsli	5	0	0,2	0	74	0,3	3,0	0
Maisihelbed/teised naturaalsed helbed	5	1,1	1,9	0,1	44	0,9	2,5	0
Traditsiooniline müsli	5	0,3	0,9	0	35	0,2	0,6	0
Muud hommikusöögihelbed	1	0	0	0	104	0,7	1,7	0,1
Lihatooted	1059				139			
Grillvorstid	61	1,7	2,9	0,7	4	2,8	3,1	2,0
Hakklihast tooted	74	1,6	2,3	0,8	4	1,4	1,7	0,6
Keeduvorstid, viinerid, sardellid	177	2,0	3,7	1,2	6	2,1	3,0	1,7
Lihast snäkid	64	3,4	5,7	1,1	26	4,6	7,7	0,8
Maitsestatud lihad	176	1,5	5,5	0	10	1,3	1,8	0,6
Salaamid	27	3,2	4,5	1,7	27	3,9	4,8	3,0
Suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted	400	2,4	6,7	0,8	46	3,2	5,8	1,1
Süldid	30	1,7	2,6	1,0				
Võileivamäärded, pasteetid	50	1,6	2,5	0,8	16	1,5	2,0	0,5
Lihtpagaritooted	268				20			
Nisuajahutooted	90	1,0	1,7	0	8	1,1	1,3	0,8
Rukkijahutooted	57	1,0	2,5	0	2	0,9	1,1	0,6

Lisa 5 (järg)

Eesti					Mitte-Eesti			
Toidugrupp/alagrupp	Toodete arv	Keskmine	Max	Min	Toodete arv	Keskmine	Max	Min
Muud lihtpagaritooted	121	1,1	2,3	0	10	0,8	1,0	0,6
Mittealkohoolsed joogid	15				67			
Köögivilja sisaldavad joogid	15	0,1	0,8	0	67	0,3	1,0	0
Piimatooted	266				431			
Kodujuustud	23	1,0	1,2	0,7	12	0,6	0,9	0,4
Juustud	243				419			
Hallitusjuustud, suitsujuustud	21	1,7	3,4	1,0	91	2,1	7,5	0,6
Toorjuustud, sulatatud juustud, <i>mozzarella</i>	59	1,2	1,7	0,1	121	1,1	3,5	0,1
Muud juustud	163	1,6	6,5	0,7	207	1,9	5,0	0,5
Taimsed tooted piimatoodete asemel	13				28			
Juustuga sarnanevad tooted	13	0,7	1,2	0	28	1,8	3,5	0,4
KOKKU	1639				989			

Lisa 6 Küllastunud rasvhapete väärtused g/100 g (100 ml) alagruppide lõikes

Toidugrupp/alagrupp	Eesti				Mitte-Eesti			
	Toodete arv	Keskmine	Max	Min	Toodete arv	Keskmine	Max	Min
Lihatooted	1061				139			
Grillvorstid	61	7,9	14,0	1,4	4	13,0	16,0	8,1
Hakklihast tooted	74	4,8	11,0	0,2	4	4,8	9,6	2,9
Keeduvorstid, viinerid, sardellid	177	6,6	15,8	0,6	6	7,2	9,1	3,5
Lihast snäkid	64	7,7	24,0	1,2	26	12,2	20,0	1,1
Maitsestatud lihad	176	3,3	10,0	0	10	4,6	10,0	0,5
Salaamid	27	12,6	18,0	8,0	27	14,1	31,0	9,5
Suitsutatud tooted, tapasaadustest tooted	402	7,5	35,5	0	46	8,5	18,7	1,0
Süldid	30	2,4	10,0	0,3				
Võileivamäärded, pasteetid	50	6,6	21,0	2,2	16	9,8	17,7	5,3
Lihtpagaritooted	268				20			
Muud lihtpagaritooted	121	0,6	5,2	0	10	1,2	3,8	0,2
Nisujahutooted	90	0,8	4,8	0	8	0,7	1,0	0,1
Rukkijahutooted	57	0,3	1,3	0	2	0,4	0,4	0,3
Piimatooted	577				647			
Hapendatud piimajoogid, sh joogijogurtid	57	1,1	2,0	0	24	1,0	2,8	0,3
Jogurtid, v.a joogijogurtid	113	2,0	5,3	0	67	2,2	8,3	0,1
Kodujuust	23	3,2	4,6	0	12	3,1	4,4	2,1
Kohukesed ja sarnased desserdid	30	14,0	17,0	10,0	51	15,0	20,9	12,2

Lisa 6 (järg)

Eesti					Mitte-Eesti			
Toidugrupp/alagrupp	Toodete arv	Keskmine	Max	Min	Toodete arv	Keskmine	Max	Min
Kohupiim	14	3,3	9,3	0,1	4	0,2	0,3	0,1
Piimadesserdid, kohupiimakreemid	86	2,8	20,6	0	33	5,1	17,6	0,1
Piimajoogid	3	1,0	1,1	0,8	18	1,0	2,4	0
Pudingud	11	2,3	4,0	1,2	18	1,8	8,6	0,6
Juustud	240				420			
Hallitusjuustud, suitsujuustud	21	15,0	28,4	12,0	91	18,7	30,0	8,8
Toorjuustud, sulatatud juustud, <i>mozzarella</i>	59	11,5	19,2	4,1	121	13,9	29,7	0,1
Muud juustud	160	15,5	28,5	2,8	208	16,7	34,0	1,9
Taimsed tooted piimatoodete asemel	14				104			
Juustuga sarnanevad tooted	13	5,8	15,0	0,6	29	16,8	22,0	1,1
Taimset päritolu desserdid	1	0,1	0,1	0,1	18	0,6	4,0	0,1
Taimset päritolu joogid					57	0,7	16,0	0
KOKKU	1920				910			