

Vööpiirkonda kuhjuvad kilod mõjutavad südant ja veresoonkonda, viljakust ja voodielu ning tekitavad stressi. Kas oleme õigetes mõtudes nii väljast kui ka seest?

Tekst: Külli Haav ja Sirli Hinn  
Fotod: Fotolia ja Aivar Kullamaa



# Rasvapolstri peidus pool

**R**asvkude on organismis kahel moel – valge ja pruunina. Pruun rasvkude on tähtis termoregulatsioonis ja oluline just esimesel eluaastal, hiljem saab valdavaks valge rasvkude, jaotudes nahaaluseks ehk perifeerseks rasvkoeks (80% kogu organismis olevast rasvkoest) ja kõhusiseseks ehk vistseraalseks rasvkoeks. Veidi paikneb rasvkude ka mujal organismis. Kõikides nendes kohtades on rasvkoel oma ülesanne.

## Rasv pole vaid paha

Rasvkude on eelkõige organismi energiatagavara. See on reserv, mida organism asub kasutama, kui lihtsaini kättesaadavad energiavarud – suhkrud ehk süsivesikud – on kahanenud miinimumini (nälg, intensiivne treening) või on need millegipärast rakkudele kättesaamatud (diabeet). Samas on rasvkude endokriinorgan, mis toodab hormoone ja teisi organismi mõjutavaid bioaktiivseid ühendeid.

Nahaalne rasvkude on rohkem orienteeritud energia salvestamisele, kõhuõõnes asuv rasvkude toodab aga enam bioaktiivseid aineid, mis mõjutavad organismis toimuvaid protsesse, näiteks energiatasakaalu, süsivesikute ja rasvade ainevahetust, põletikumehhanismide ja immuunvastuse ning veresoonkonna stabiilsuse kontrolli.

## Kahjulik rasvakogu

Kuigi rasvkude on keha korrektseks toimimiseks väga oluline, põhjustab üleliigsetes kogustes rasv terviseprobleeme. Ainuüksi suurenenud kehakaal ei ole veel tõsine terviserisk, vaid oluline on see, kuhu rasv on kogunenud. Eri inimestel ladestub rasvkude erinevalt. Geneetiliselt on naistele enam omane rasva ladestumine puusadele-reitele, meestel koguneb see vööpiirkonda. Rahvusvahelise diabeediföderatsiooni soovitude kohaselt loetakse suurenenud vööümbermõõduks meestel üle 94 cm ja naistel üle 80 cm. Just vööpiirkonda kogunenud ülearused kilod mõjutavad südame-veresoonkonda, viljakust, voodielu ning põhjustavad stressi, tuues kaasa rahulolematuse oma välimusega.

Lisaks on rasvumine seotud teist tüüpi diabeedi ehk suhkurtõve, teatud

vähivormide väljakujunemise ja luude hõrenemisega. Mida rohkem on naisel kõhuõõnesisest rasva, seda suurem on tõenäosus, et tema luude mineraalne tihedus on väike. Suureneb ka koorumus liigestele. Rasvade ainevahetuse häirimisel tõuseb halva kolesterooli ja väheneb hea kolesterooli tase, samas suureneb veres triglütseriidide hulk. Need muutused soodustavad veresoonte lupjumist. Häireid, millega kaasneb ka vererõhu tõus, nimetatakse metaboolseks sündroomiks, mis on tõsine südame-veresoonkonnahaiguste riskitegur.

Muidugi pole kogu kõhule kogunenud rasv sisemine rasv. Üleliigne toiduga saadud energia koguneb samal ajal ka naha alla, sealhulgas kõhule.

## Vähendada on võimalik

On leitud tugevad seosed kõhuõõnerasva hulga ja paljude tervisehäädade vahel. Hea uudis on see, et sisemist rasva, nagu ka kogu ülejäänud rasva kehas, saab kontrolli all hoida. Lokaalset rasvapõletust pole aga olemas – rasvkude kahaneb ühtlaselt üle kogu keha. Rasvakihi vähenemist on kõigepealt märgata näol, kätel, rindadel ja viimases järjekorras puusadel, tuharatel ja kõhul, seega on kõhupiirkonnas rasva kõige raskem kaotada.

Retsept on sama, millest räägivad kõik treenerid ja arstid: tasakaalus toitumine + õige treening. Näiteks rasvaimuga on küll võimalik vähendada nahaalust rasvkude, kuid see ei mõjuta kõhuõõnes paikneva vistseraalse rasva hulka. Kõhulihaste harjutuste tegemine kulutab vähe energiat ja sellest ei piisa taljeümbermõõdu vähendamiseks, lisaks peab muul viisil treenima või tegema füüsilist tööd ning korrastama toitumist olenevalt päevas kulutatavast energiahulgast.

Igal juhul on suure ülekaalu korral mõistlik pöörduda abi saamiseks asjatundjate poole. Lihtsalt nälgimine pole lahendus, sest mõne toitaine või vitamiini puudusele reageerib organism suure näljatundega, lootuses saada suuremast toidukogusest lõpuks puuduv kätte. Suured treeningukoormused niigi ülekoormatud liigestele ei pruugi aga põhjustada mitte ainult valu, vaid ka raskeid ülekoormustrasmasid. ►

Valus on vaadata saateid, kus 130kilone kaalulangetaja pannakse trepijooksu tegema.

### Nõuandeid alustamiseks:

**1. Treening.** Väldi kiirtrenne, eesmärk on treenida kogu keha tasakaalustatult.

- Ära treeni tühja kõhuga. See vähendab rasva kasutamist energia eesmärgil ja treeningujärgset kaloripõletust.

**2. Toitumine.** Peale tasakaalustatud toitumise peab ka seedesüsteem toimima korrektselt. Selleks

- jäta menüüst välja toiduained, mida sa ei talu,

- väldi kalori- ja rasvarikkaid valmistoite,
- loobu alkoholist ning gaseeritud ja magustatud jookidest,

- joo vett,

- söö rohkem täisteratooteid, puu- ja köögivilja,

- söö alati hommikusööki, mis sisaldab valku ja rasva ning vähe kiiresti imenduvaid süsivesikuid,

- tarvita oomega-3-rasvhappeid, et muuta rakud insuliinile vastuvõtlikumaks.

**3. Püüa vähendada stressi.** Teaduslikult on tõestatud, et pidevalt stressis olevatel normaalkaalus naistel ladestub rasv suurema tõenäosusega just kõhupiirkonna ümber.

**4. Maga piisavalt.** On leitud seoseid

magamatuse ja ülekaalu vahel. Küllastustunnet mõjutava valguga leptiini tase langeb 20%, samas kui söögiisu mõjutava peptiidi greliini tase tõuseb.

Sageli on tervise paranemine näha juba kehakaalu vähendamisel 5–10% võrra. Kui elustiili muutmisega vererõhk ei normaliseeru ega vere suured suhkruväärtused ei lange, on vaja ravimeid. Tähtis on, et ravimeid võetaks arsti ettekirjutuse järgi ja ka kontrollitaks nende toime tulemuslikkust.

### Kuri õlleköht

“Vistseraalne ehk kõhuõonesisene rasv on tuntud arteriseinte põletike põhjustaja,” nendib perearst **Eero Merilind**. Samuti on see tähtis tegur südamehaiguste, diabeedi ja mõnd liiki kasvujate tekkel.

“Tänapäeval öeldakse meditsiinis, et inimese tervislikku seisundit näitab vööümbermõõt. Vööümbermõõt üle 102 cm meestel ja 88 cm naistel annab juba alust diagnoosida ainevahetus- ehk metaboolne sündroom,” paneb dr Merilind mõõdnud paika. “Sel juhul on häiritud insuliini ainevahetus, tekivad muutused kolesterooli ainevahetuses, tõuseb vererõhk. Õunakujuliselt vöö ümber ladestunud rasv on suurem südamehaiguste riskitegur kui puusadele ja reitele pirnukujuliselt kogunenud rasv.”



**Millised märgid näitavad, et tegu on rasvumisega?** Kodus on kõige lihtsam mõõta vööümbermõõtu ja välja arvutada kehamassiindeks (*selle leidmiseks jagatakse kehakaal kilogrammides pikkuse ruuduga meetrites – toim*). Kehamassiindeks peaks jääma vahemikku 19–25, sealt edasi algab ülekaal. Kui märkad kehakaalu pidevat kasvu, tuleks rääkida arsti või toitumisharjumuste nõustajaga. Õigel ajal kaalu kontrollimist ja tervislikku elu alustades saab ka pärilike soodumuste korral ravimite võtmise vajadust 10–15 aasta võrra edasi lükata.

**Miks mõjutab kõhupiirkonna rasv tervist rohkem kui mujal paiknev rasv?** Kõhupiirkonna rasvkoest vabanevad rasvhapped kantakse siseelunditest pärit veenide kaudu maksa ja need takistavad maksas insuliini töötlemist. Tekib insuliini üleküllus, insuliin jääb organismis vabalt ringlema, ühtlasi väheneb ka rakkude insuliinitundlikkus, veresuhkur ei pääse rakkudesse ning areneb välja teist tüüpi suhkurtõbi.

Halb kolesterool ja triglütseriidid tungivad arterite seintesse, tekitavad põletikku ja ladestuvad veresoonesintele, muutes need jäigaks ja põhjustades kõrget vererõhku. Vabade rasvhapete ringlemisest tekivad nihked vereraskude sisalduses. Seetõttu on kõhupiirkonna rasvaladestus kõige enam haigestumise-ga seotud.

### Mida ise ette võtta, et kõhuõõnerasva vähendada?

Kõigepealt on vaja jälgida oma toitumisharjumusi ning vähendada suhkrut ja halbade rasvade osakaalu toidus. Oluline on kehaline aktiivsus ja kaalukontroll. Kehakaalu vähenemine 10% võrra vähendab vistseraalse rasva hulka 30%. Kaalulangetamine, eriti suures ulatuses, peab aga olema mõtestatud tegevus ja siin võiks nõu anda toitumisspetsialist või arst. Mõni kiire tulemuse jahtija jätab valgud, mõni vee menüüst välja, põhjustades organismile ülemäära suurt koormust. Ka toidukoguste järsku vähendamist ei ole soovitatav ette võtta, sest järsk näljutamine mõjutab soolestikku ja mao limaskesta, ning kaalulangusega võivad tekkida tugevad kõhuvalud. ➔

## Kõhule kasuks

### • Kaalu kõhuõõnerasva

Vistseraalrasva hulka oskavad arvutada ka targad kaalud, analuusides organismi koostist bioelektrilise impulsi meetodil. Norsk elektrisignaali lastakse labi keha ja protsentuaalne rasvade sisaldus moodetakse signaali liikumise takistuse järgi. Signaal labib kiiremini lihaskudesid kui rasvkogumeid, kuna lihased sisaldavad 70–75% vett, rasv mitte. Sobivad vahemikud võivad eri mõõteriistadel veidi erineda, enamasti peetakse normaalseks vistseraalse rasva näitu 1–9.

### • Kaltsium ja D-vitamiin võivad olla abiks

Liigse vistseraalse rasva kogunemine on seotud üldise häiritud ainevahetusega. Massachusettsi haiglas tehtud uurimusest nähtub, et igapäevane kogus 1050 mg kaltsiumi koos 7,5 µg (300 IU) D-vitamiiniga, mida manustati kange apelsinimahla, vähendas katsealustel vistseraalse rasva hulka erinevalt tavalisest apelsinimahlast.

### • Seks muudab kõhu lamedamaks

Kuigi üks neljamineutine seksiseans koos orgasmiga põletab ainult nii palju kaloreid, kui saad pooltest õunast või näkileivast, mõjub see hästi kõhulihastele. Regulaarne seks võib oma tujutõstva efektiga aidata ka sööstöömise vastu.

### • Liigse rasvata on tuju parem

Kuna uuringud näitavad, et vistseraalrasv mõjutab ka tuju, tootes juurde stressihormooni kortisooli ja vähendades hea enesetunde hormoonide endorfiinide tootmist. Nii et võideldes liigse kõhuõõnerasvaga me mitte ainult ei pikenda oma eluiga, vaid tõstame ka tuju.

### • Südame tervis ja kõhurasv

Ainuüksi 10% lisakaal suurendab südamehaiguste ohtu. Rasv, mis on kogunenud kõhupiirkonda, kasvatab riski 40% võrra, hoiatab Judith Wills kaalulanguse põhjalikus teejuhis “Dieedipiibel”.

## Hea teada

### Arvuta talje- ja puusaümbermõõdu suhe

**Ilmar Kaur, kirurg**

Vistseraalset rasva näitab meestel õlleköht. Naiste rasvumine on erinev, liigne koguneb puusadele, jäsemetele ja naha alla, kõhuõõne rasvumine neid eriti ei vaeva. Mehed võivad olla rasvunud ka siis, kuid nende kehamassiindeks on korras, sest kõhuke kombineerub peenikeste reitega. Ent halvad tervisemõjud kaasnevad sellega kahjuks ikkagi.

Parim ja käepärasem on hinnata kõhu- ja puusaümbermõõdu suhet kõige laiemast kohast mõõdetuna. See näitab, kas vistseraalset rasva on normaalselt või rohkem kui tarvis. Taljeümbermõõdu puusaümbermõõduga jagamise tulemus üle 0,9 meestel ja üle 0,85 naistel ütleb, et kõhupiirkonda on rasva kogunenud liigselt ja suurenenud on risk tervisele.

Kõhuõõnerasv on ainevahetuslikult aktiivne rasvkude, mis põhjustab meestel näiteks hormonaalseid muutusi, nagu testosterooni vajakajäämist. Sageli ette tuleb kombinatsioon – ülekaal, suured tissid ja õlleköht – näitab östrogeeni ületoodangut ja testosterooni tootmise puudulikkust, millest tuleneb ka insuliinitundlikkuse vähenemine ja teist tüüpi diabeet.

Kirurgiliselt kõhuõõnerasva ei eemaldata, soovitatav on kehakaalu alandada.