



REGIONAAL- JA
PÕLLUMAJANDUSMINISTEERIUM



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Toidulisandid

regulatsioon, kasutamine, järelvalve

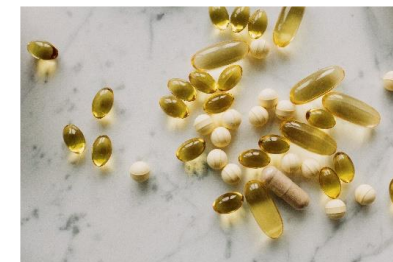
Evelin Kivima
Toiduohutuse osakonna peaspetsialist

Toidulisandid

Toidulisand on toit, mis on:

- ❖ ette nähtud tavatoidu täiendamiseks (ehk ei anna oluliselt energiat);
- ❖ teatud ainete kontsentreeritud allikas;
- ❖ müüakse kindlate annustena (nt kapslid, pastillid, tabletid) või pakendis, mis võimaldab toodet tarbida väikeste mõõdetud kogustena (nt tilgutuspudel, pulbrikotikesed);
- ❖ ette nähtud tarbimiseks väikeste mõõdetud kogustena.

Toidulisandite liigid: vitamiinid ja mineraalained, taimepõhised toidulisandid, rasvhapped, valgu- ja aminohapetega toidulisandid, muud toidulisandid.



Toidulisandite nõuded

Toidulisanditele on kehtestatud koostise ja kvaliteedinõuded ning toidualase teabe esitamise nõuded (Põllumajandusministri 12. novembri 2014.a määrus nr [100](#))

Toidulisandite määratlus

Koostis- ja kvaliteedinõuded

- ❖ Võib kasutada üksnes neid vitamiine ja mineraalaineid, mis on loetletud direktiivi [2002/46/EÜ](#) lisades

Märgistus ja toidualase teabe esitamine

- ❖ Toote turustamisel kasutatakse nimetust „**toidulisand**“ (Toidulisand ei asenda toote nimetust)
- ❖ Esitatakse toodet iseloomustava toitaine või muu aine grupi nimetus või viide nende iseloomulike omaduste kohta nt toidulisand C-vitamiiniga, C-vitamiini tabletid
- ❖ Päevane tarbimiseks soovitatav kogus
- ❖ Hoiatused
- ❖ Toitainete või muude toitaineliste või füsioloogilise toimega ainete sisaldused soovitatava päevase koguse kohta.
- ❖ Vitamiinide ja mineraalainete sisaldus väljendatuna protsendina täiskasvanu päevasest võrdluskogusest.

Mida tähele panna toidulisandi tarbimisel?

❖ Toidulisand ei ole ravim!

❖ Rohkem ei ole alati parem

Pakendil on kirjas toidulisandi päevane tarbimiseks soovitatav kogus (protsendina täiskasvanu päevasest võrdluskogusest, NRV), mida ei ole soovitatav ületada.

❖ Jälgi koostist

❖ Koostoimed

❖ Väidete kasutamine

Toitaine	Kogus	NRV%*
B12-vitamiin	2 µg	80
C-vitamiin	80 mg	100
A-vitamiin	800 µg RE	100
Niatsiin	8 mg NE	50
Foolhape	150 µg	75

*protsent päevasest võrdluskogusest täiskasvanutele (NRV- Nutritional Reference Value)

Taimsed toidulisandid

- ❖ Suhtu taimseid koostisosi sisaldavatesse toidulisanditesse kriitiliselt.

Sõna „looduslik“ toote kirjelduses ei tähenda automaatselt, et see on ohutu.

- ❖ Taimsete toidulisandite reguleerimine.



Toidulisandite tarbimisuuring (LABRIS)

Toidulisandite tarbimine Eesti rahvastikus (2024)

- ❖ 2009 inimest + 732 alla 15.a.
- ❖ 61% tarbis toidulisandeid, sh 41% periooditi ja 19% pidevalt
- ❖ tarbimise põhjused: tervise hoidmine ja haiguse ennetamine (79%), sportlike tulemuste parandamiseks (7%)
- ❖ kõrgtarbijad: naised (72%), 25-34.a (71%), kõrgem haridus (70%)
- ❖ sportlike tulemuste parandamiseks- toidulisandite tarbimine (13% mehed, 3% naised), sagedasem tarbimine nooremas vanusegrupis (15-34a) ja kõrgema sissetulekuga vastanutel
- ❖ taimsed toidulisandid: enim tarbitud monakoliinid, ashwaganda, kurkumiin, melatoniin.



Toidulisandite tarbimisuuring (LABRIS)

Tarbimine viimase kuu jooksul:

49,5% tarbis vähemalt ühte toidulisandit

- ❖ D-vitamiin: 39% (87% kõigist vitamiinide tarbijatest)
- ❖ Magneesium: 14% (71% kõigist mineraalainete tarbijatest)

D-vitamiini tarbimine

- ❖ 86,6% tarbis ainult D-vitamiini, 17% D-vitamiini sisaldava multi- või kolmpleksvitamiinina;
- ❖ Keskmise tarbitav päevane kogus 100 µg (43% tarbijatest);
- ❖ UL väärtuse ületas 7% tarbijatest.



Järelevalve (PTA)

Analüüsid (2025 a.)

30 proovi

15 – toidulisandid lastele

15 – valgupulbrid

Ühendid, mis ei vastanud nõuetele



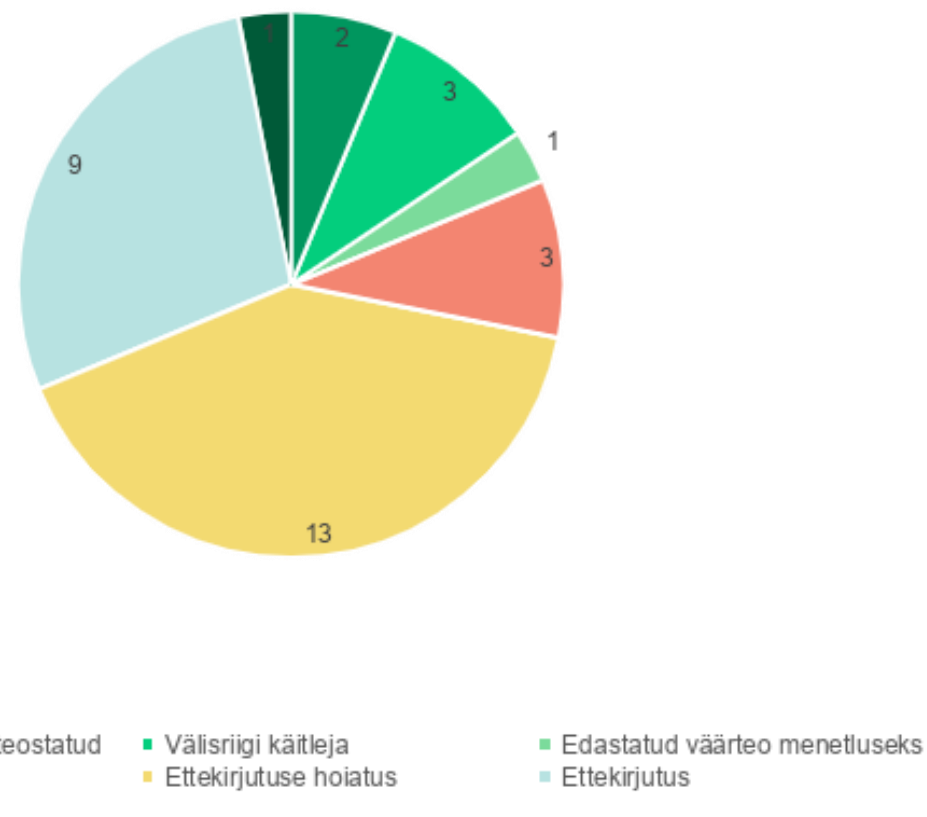
■ C-vitamiin ■ B2-vitamiin ■ Tsink ■ E-vitamiin ■ B6-vitamiin

Järelevalve

E-kaubandus

Peamised tuvastatud probleemid:

- ❖ Keelatud tervisealased väited
- ❖ Loata uuendtoidud
- ❖ Teavitamata toidulisandid
- ❖ Vitamiinide ja mineraalainete ohutute päevaste tarbimiskoguste ületamine



Sportlastele suunatud veebipoed, mis vajasis järelkontrolli, on kaasatud 2026. aasta sihipärasesse järelevalvesse.

Järelevalve

2026.a fookused

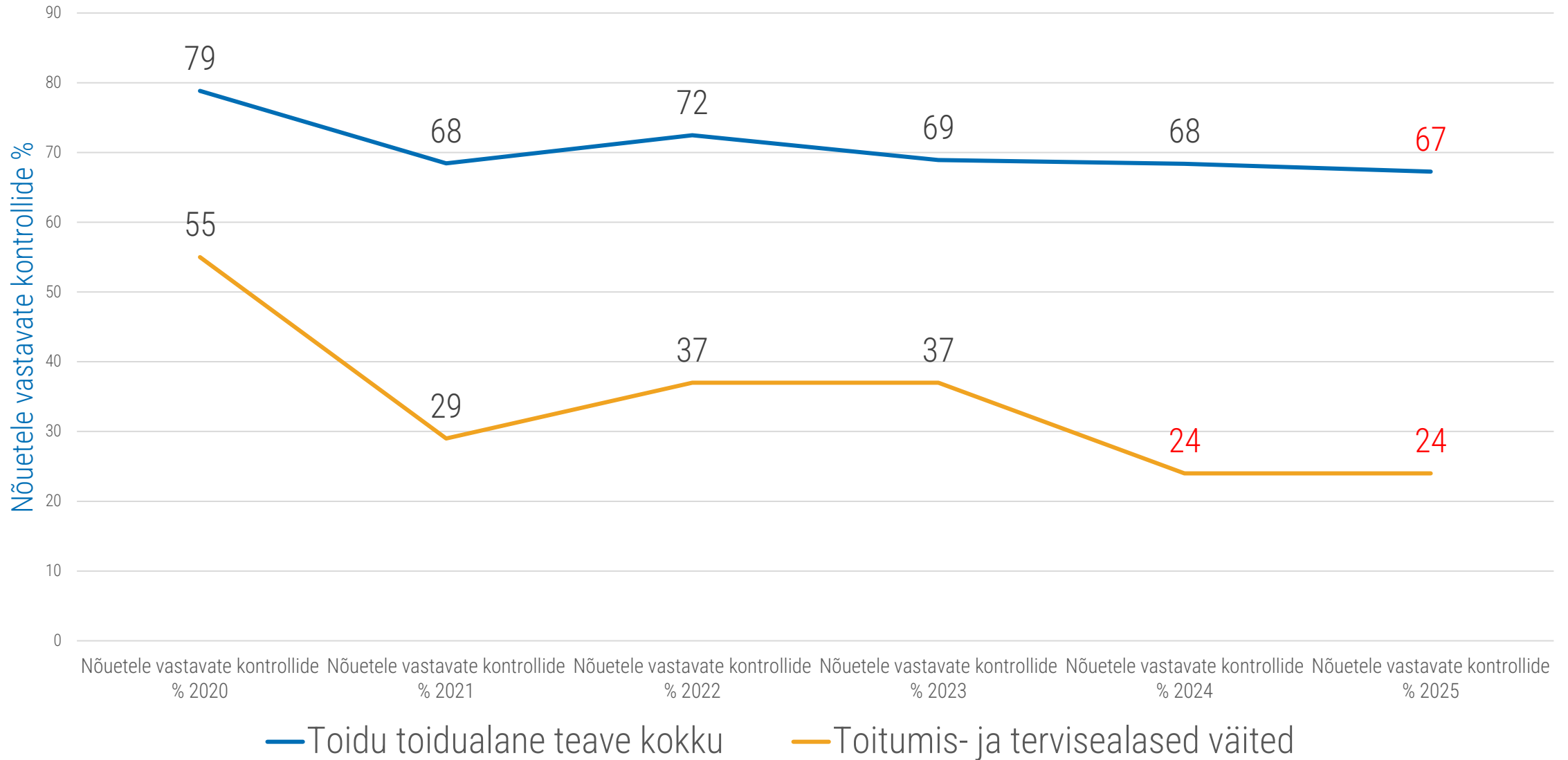
Sportlastele suunatud veebipoed (hetkel valimis 34 poodi):

- ❖ Keelatud tervisealased väited
- ❖ Loata uuendtoidud
- ❖ Dopingained
- ❖ Kofeiini ohutud tarbimiskogused

Toidulisandite analüüsid:

- ❖ Jätkatakse laste toidulisandite kontrolle- uued tootevalikud
- ❖ Raskemetallide analüüs taimsetes toidulisandites (ülejäanud 50%)

Toidualase teabe järelevalve



KORRALIK TOIT EI VAJA TOIDULISANDEID

D-vitamiin
omega-3-rasvhapped
kaalium
seleen

C-vitamiin

C-vitamiin
E-vitamiin

K-vitamiin
C-vitamiin
folaadid

C-vitamiin
kaalium
magneesium

- ❖ Toidulisandid ei asenda mitmekesist ja tasakaalustatud toitumist.
- ❖ Hinda eelnevalt toidulisandi kasutamise vajadust. Selle aitab selgitada arst.
- ❖ Suhtu kriitiliselt toidulisanditesse, mis lubavad kiireid või imelisi tulemusi.

<https://toitumine.ee/toidulisandid>

Avaleht > Toidulisandid

Toidulisandid

Jaga 6

Toidulisandeid tarbitakse mitmesugustel eesmärkidel, näiteks kartusest, et toidust ei saa kõiki vajalikke toitaineid, tervise toetamiseks või sportliku sooritusvõime tõstmiseks.

Enne toidulisandi tarbimist tasub aga veenduda selles, kas tegelikult üldse seda vajad. Toitainepuuduse ja selle liigtarbimise sümptomid võivad olla väga sarnased ning ilma arsti abita on raske otsustada, kummaga on tegu.

Tea sedagi, et toidulisandi tarbimisega võivad kaasneda ka riskid ning et toidulisand ei ole ravim.

KORRALIK TOIT EI VAJA TOIDU- LISANDEID

K-vitamiin
C-vitamiin
folaadid

C-vitamiin



D-vitamiin
omega-3-rasvhapped
kaalium
seleen

C-vitamiin
kaalium
magneesium

C-vitamiin
E-vitamiin



Tervise
Arengu
Instituut



toitumine.ee/toidulisandid

TOIDULISANDID JA HARRASTUSSPORT

Regulaarne treenimine ning soov parandada sooritusvõimet ja kiirendada taastumist on viinud selleni, et toidulisandeid nähakse sageli sportliku eluviisi loomuliku...

Loe edasi

ENAMLEVINUD AINED TOIDULISANDITES

Toidulisandite vale või läbimõtlemata kasutamine võib negatiivselt mõjutada nii tervist kui ka sportlikku sooritust. Toidulisand, mis sobib ühele, ei pruugi anda...

Loe edasi

SPORDITOIDULISANDITE VARJATUD OHUD

Stimulandid Stimulandid (kokaiin, efedriin, amfetamiin jt) on ergutavad ained, mis mõjutavad kesknärvisüsteemi ja avaldavad adrenaliinile sarnast toimet. Stimuleerides...

Loe edasi



REGIONAAL- JA
PÕLLUMAJANDUSMINISTEERIUM



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Täna!

Evelin.kivima@agri.ee