

Vastulause Eesti Ekspressis 16.06.11 ilmunud artiklile „Laste toidunõustaja kuulutas sõja piimale“.

Lugenud läbi Kirsti Vainküla loo „Laste toidunõustaja kuulutas sõja piimale“ (EE, 16.06.11), ei saa ma raamatu „Toidu mõju lapse ajule, arengule ja käitumisele“ kaasautorina jääda selle suhtes ükskõikseks. Loo moonutatud kontekst, teadusajakirjades kättesaadavate uuringute eiramine ning toidumuutuse abil saavutatud positiivsete tulemuste ignoreerimine ajakirjaniku ja meditsiinisüsteemi poolt läheb minu kui lapsevanema jaoks vastuoluliseks ja tervisehäireks.

On selge, et ei ajakirjanik ega loo osalenud arstid-eksperdid ole lugenud raamatut süvenenult, sest vastasel juhul nad teaks, et Madleen Simson ei ole kuulutanud „sõda piimale“, sest: 1) raamat mitte kuskil ega mingil juhul ei soovita KÕIGIL lastel menüüst piima välja jätta; 2) et jutt on toksiinidele ÜLITUNDLIKEST lastest; 3) et soovitus kehtib vaid neile, kelle organismis tekivad IgG ANTIKEHAD või OPIOIDSED PEPTIIDID. Eelretsenseeritud teadusartiklite andmebaasides leidub ohtralt kõigile kättesaadavaid teadustöid, miks just lehmapiim (ja ka gluteeni sisaldavad teraviljad) on eelnevaga seotud.

Seega väide, nagu keelaks toitumisraamat tervetel lastel piima juua, on pahatahtlik väärtõlgendus. Seda enam, et ühelgi terve lapse emal pole ka põhjust toitumisnõustaja poole pöörduda. Toitumisnõustaja on orienteeritud tegelema vaevustega, millel on seos teatud toitainete liia või defitsiidiga, ebatäieliku lõhustumise tagajärjel tekkivate terviseprobleemidega, nii füüsilist kui vaimset tervist silmas pidades.

Seda, et tervete laste vanematel pole vaja seda raamatut lugeda, nendib ajakirjanik ka lõpulauses. Mis annab veelkord kinnituse sellest, et loo autor kasutab fakte kontekstiväliselt ja meelevaldselt, olles siiski teadlik, et raamat ei soovita toidupiiranguid kõikidele lastele!

Kõigest sellest kirjutas Madleen Simson ka K. Vainkülale oma vastustes loo valmimise aegu, kuid nagu näha, jõudis lehte siiski teadlik vale.

Eetilisest aspektist tekitab minus aga mitmeid küsimusi artiklis mainitud „mureliku vanaisa“ lapselaps. Kuidas viitab ajakirjanik allikale, kellelt ta selleks luba küsinud ei ole? Lapse esimesteks eestkostjateks on teadupärast tema ema ja isa. Kus on aga artiklis selle ema arvamus, kelle lapse kohta väidetakse, et ta on „jõuetu ja kahvatu“? Ka ei selgita vastavaid asjaolusid ega tunne selles osas lapse vastu huvi dr. Einberg. Jäädakse uskuma „murelikku vanaisa“, last ennast nägemata! Kas selline ongi teaduspõhine lähenemine? Või pigem on tegemist kallutatud kokkumänguga? Kas lugu on tellitud tuttavalt ajakirjanikult, kes seetõttu ei saagi olla probleemi suhtes sõltumatu? Iga süvitsi mõtlev arst või ajakirjanik tunneks ju esmalt huvi hoopis selle vastu, mis tegelikult sunnib „murelikku vanaisa“ kaebama eri instantsidesse oma lihase täiskasvanud tütre peale! Sest kui probleem oleks tegelik, peaksid nii murelik vanaisa, lastearst kui ka ajakirjanik kohemaid tegelema lapse aitamisega.

Ajakirjanduslikult on siin tegemist lugejaga ebaeetilise manipuleerimisega, dramaatilise „ohvri“ konstruktsiooniga, millel ei ole mingit tõendatud alust, küll aga tugevasti lugeja emotsiooni kallutav funktsioon. Ajakirjanik ei ole MITTE KUNAGI täpsustanud „ohvri“ TEGELIKKU tervislikku seisundit tema eestkostjaga (ema või isaga)!

Selline lähenemine, kus oma argumentide toetuseks konstrueeritakse „ohver“ temalt endalt selleks nõusolekut küsimata, ületab kindlasti nii arstile kui ajakirjanikule antud tööalaste volituste piirid. See, et asjaosalistele ei saanud olla teadmata lapse TEGELIK haiguslugu, jäägu sellist alatut võtet kasutanud doktori südametunnistusele – vastavad kanded on kindlasti meditsiinisisüsteemis nähtavad.

Tean kindlalt, et Madleen Simsoni poole ei pöördu „täiesti tervete laste emad“, et lihtsalt ajaviiteks oma elu keeruliste toidupiirangutega raskeks teha!

Ajakirjanikule M. Simsoni poolt antud soovitused – küsida tasakaalustamiseks arvamust ka rahvusvahelise tasemega teadlastelt – ei leidnud samuti kasutamist. Arusaamatuks jääb aga ka see, kuidas ei ole loos kasutatud eksperdid ise kursis Eesti päritolu Ameerika teadlase Jaak Pankseppa (opioidsete peptiidide avastaja ja Tartu Ülikooli audoktor!) ja Norra Oslo Ülikooli emeriitprofessori Karl Reichelti teadustöödega. **Selles kontekstis väita, et raamatus ei ole tegemist teaduspõhise lähenemisega, on kas pahatahtlus ja ebakompetentsus.** Kuid lapsevanemana eeldan ma arstilt avatust ja huvi sellise taseme uute teadustulemuste vastu, mille ignoreerimine ei näita küll kuidagi laste tervisest hoolimist, sest vastasel juhul võiks oodata valmisolekut koostööks, mitte rünnakut.

On teada, et lehmapiim erineb ülikasulikust rinnapiimast mitmete oluliste näitajate poolest. Sagedasti esinevad piimavastased antikehad viitavad, et teise bioloogilise liigi poolt oma järglastele toodetud piim ei pruugi sugugi olla meile ideaalne toit (tunnistuseks laialtlevinud allergiad ja laktoositalumatus). Selles valguses on vastutustundetult jätta arvesse võtmata lehmapiima individuaalne talumatus ja väita, et piima ainsaks ülesandeks-rolliks on „saada [inimese poolt] ära söödud“ (nagu teeb seda artiklis M. Zilmer).

Seejuures on ometi tõsi, et Eestis tarbitakse piimatooteid tublisti rohkem kui soovivad ametlikud toitumispiramiidid ise, lisaks kasutatakse piimatoodetes sageli lisaaineid (asovärvid, sünteetilised suhkruasendajad, transrasvhapped, emulgaatorid, paksendajad jms). Sellega peaksid ka piimatooteid reklaamivad lastearstid kursis olema.

Üllatusena tuleb mulle artiklis Mai Maseri väide, et põletikke tekitab allergia, mitte piim! Kas Maser saab ikka aru, mis ta räägib? Kas siis ka näiteks astmahooge tekitab õietolmuallergia, mitte õietolm? Samal ajal „naerab“ emeriitprofessor selle üle, et raamatus on kasutatud autoreid, kellest ta kuulnudki pole. Selline mentaliteet, et mina-tean-juba-ette-kõike, on iseloomulik suletud süsteemile.

Kas Maser tõesti ei tea Pankseppa? Reicheltit? Või legendaarset dr Spocki? Viimane liitus oma pika lastearstikarjääri lõpul nende teadlaste leeriga, kelle seisukoha järgi **ei ole loomne piim väikelapsele üldse sobiv toit** ja seda just põhjusel, et tegemist on põletikke provotseeriva ja happelise toiduga, mida on raske seedida, ning mis seetõttu seab ülekoormuse alla väikelapse immuunsüsteemi. Spocki vastavad uuringud on samuti kergesti leitavad. On kurb tõsiasi, et Ekspressi loosse kaasatud eksperdid ei ole rahvusvahelise kaliibriga lastearsti viimaste töödega kursis.

Iseloomulikuks näiteks kallutatud väärtsiteerimisest on ka väide, millega naeruvääristatakse M. Simsoni soovitusel võimalusel eelistada tööstuspiimale mahepiima. Ekspress kirjutab: „Ent ikkagi – kas piim võib olla inimesele ohtlik? Raamatu järgi jah, ja enamgi veel: „Kui piim ei pärine just maheloomadelt, võib piim sisaldada toksilisi ühendeid, nagu taimeväetisi, pestitsiide, veterinaarravimite jääke jms.“ Teisisõnu, mürke. Kas piim võib olla tõesti mürgine?!“

Nagu näeme, säilitab raamat ettevaatliku tooni: „**võib** sisaldada!“ Ometi järgneb artiklis ironiseerimine, nagu väidetaks raamatus seda kindlas toonis! Ja seda, et teatud puhkudel võib piim sisaldada kahjulikke komponente, ei mainitud Eestis (rääkimata muust maailmast) esmakordselt.

Seepärast ei saa ma kuidagi nõustuda Aime Paasi ja Tiiu-Mai Lahe väidetega, et toksiinid piima ei jõua. Olen veendunud, et nii Paas kui Laht on ka ise teadlikud vastavatest piinormidest(!), mille rikkumise vältimiseks teevad järelevalveorganid süstemaatilist seiret. Eestis on üheks selliseks instantsiks Veterinaar- ja Toiduamet ning kehtivad piinormid(!) on leitavad seireplaanidelt nende koduleheküljel. Seega on kindel, et piim **võib** sisaldada toksilisi ühendeid, mis terviseprobleemidega inimese immuunsüsteemi kahtlemata survestavad. Vastasel juhul tekib küsimus, et kui „toksiinid piima ei jõua“, siis mille seiramiseks on loodud mainitud piinormid ja mitmed erinevad kontroll-instantsid?

Ka fakt, et piimatooted ja magus (kuum piim meega) soodustavad limaerituse suurenemist ja haigust tekitavate bakterite kasvu, peaks olema üldteada fakt igale meditsiinieriala üliõpilasele. Miks siis see väide ajab „muigama“ Maseri?

Üpris naiivsena mõjub aga TTÜ Keemiainstituudi teaduri (!) Lahe „väljanaerev“ paralleel meie talurahvast esivanematega. Esiteks, nemad piima- ja jahutooteid ei rafineerinud ega rikastanud erinevate sünteetiliste lisaainetega. Teiseks tarbiti piima ja nisusaia kordades vähem tänasest. Kolmandaks, põllumajanduslik tootmine oli võrreldamatult keemiavabam! Neljandaks, talulaste organismid olid vabad tänapäevastest otsesematest ja kaudsematest kehavõõrastest ainetest ja keskkonna toksiinidest! **Ja kõige olulisem:** meie siin elanud talurahvast esivanemad on piima ja nisu tarbinud vaid mõned tuhanded aastad (ca 3500 aastat), samas kui meie organismi tänini palju rohkem mõjutava sadade tuhandete ja miljonite aastate pikkuse evolutsiooni juurde need ained ei kuulunud.

Mind hämmastab ka Ü. Einbergi väide, et ka tänapäeval saab laps (pastöriseeritud, rafineeritud ja e-ainetega küllastatud) toidust kätte kõik „kasvuks vajaliku“? Sel juhul küsiks, et kust on siis pärit lastearstide endi patsiendid? Kas ainult toidulisandeid manustavate laste seast? Või arvab Tallinna Lastehaiglas töötav Einberg tõesti, et „kasvamine“ on ainuke või piisav parameeter, mille najal saab otsustada lapse tervise üle?

Kusjuures tõsiasi ja puhul, et meie lapsed on haigemad kui varem, ei saa isegi eksperdid enam pageda retoorika varju parematest diagnoosivõimalustest. Piisab, kui rääkida eakamate lasteaiakasvatavate ja kooliõpetajate või tugineda isiklikele vaatlustele, ja on selge, et veel parkümmend aastat tagasi ei olnud närvisüsteemipõhiseid haigestumisi ega allergiaid laste seas nii palju! Isemõtleva inimese jaoks pole ka saladus, et rahva tervise halvenemine langeb ajalisel kokku Eesti riigipiiride avanemisega nn moodsale toidu- ja farmaatsiatööstusele!

Kõige kurvem näide Ekspressi artikli ajakirjanduslikust tasemest on muidugi poepiima kiituseks küsitud arvamus Saaremaa Piimatööstuse esindajalt! Selline „objektiivsus“ toob vägisi meelde arstide nn koolitused, mis sisuliselt on ravimifirmade tootesitlused ja ravimifirmade poolt kinni makstud preemiareisid – aktuaalne teema, mida Äripäevgi hiljuti julges puudutada.

Sõltumatuteks ekspertideks ei saa minu hinnangul piimatemaatika käsitlemisel pidada enam ka Mai Maserit ega Mihkel Zilmerit, kes mõlemad on end avalikult sidunud piimatööstuse kommertshuvidega – esimene Rama margariinide lausreklaamidega ja teine E-piima südamejuustu (teaduslikult tõestamata) imetoimega tarbijaid hullutades .

Kallutatuse tasakaalustamiseks toonitan veel kord seda, mida ka raamatus on läbivalt väidetud – **tegemist on individuaalsusel põhineva lähenemisega!** Oleme inimestena kõik erinevad. Herilase nõelamine ei tee enamikule meist midagi, ometi on see pisike mürgidoos viinud sekunditega hauda nii mõnegi koguka mehe. Pisut äärmuslik, kuid ehe näide individuaalsest talumatusest.

Kohtusin raamatu kaasautorina mitmete Eesti emadega, kes vahendasid mulle oma kogemusi laste tervise parandamisel toidumuutuse abil. Ei ole juhus, et 7-aastane kõnetu ja kontaktitu autistlik laps ütleb oma esimese sõna juba 3ndal dieedikuul! Ei ole soovmõtlemine, kui aastaid kõhulahtisuse- või kinnisuse käes vaevelnud väikelaps saab ühtäkki probleemist priiks. Ja tõesti, ka migreenist ja peavaludest **ON** artikli autori imestusest hoolimata võimalik kuu ajaga lahti saada, kui selle põhjuseks on piimavalgu talumatus, ja sellises kontekstis on see ka raamatus esitatud! Lapse immuunsuse tugevnemine (ning vabanemine pidevast nohust, köhast ja kõrvapõletikest) oli pea iga loo juures elementaarne kaasnähe.

Kuid kõige valusam peitub hoopis palju sügavamal – kallid arstid, need lapsevanemad olid jäänud oma probleemidega üksi. Miks? Lahendus oli ju olemas.

Küllap mängib siin rolli ka palju kritiseeritud süsteem, mis tekitab absurdse olukorra, kus nurka on surutud nii arst kui patsient. Tunnistavad ju arstid isegi, et sageli neil lihtsalt ei jagu aega süvenemiseks: vaja on teha hulgaliselt paberitööd, hoida korras e-ravikeskkonda ning lisaks olla veel majandusaruandlased. 15-st vastuvõtu-minutist jääb teinekord patsiendile otsa vaatamiseks aega õige vähe...

Olen jõudnud arusaamale, et iga toidupiirangut eeldava haiguse korral tuleb kaaluda iga sammu kasu-kahtu tasandil. Kui lapsel on tõsised käitumishäired, on toidumuutuse kontekstis tema valikuteks sotsiaalne konflikt või tasakaalustatud menüümuutus (sageli vaid ajutine, kuni keha puhastub!). On palju meditsiinis üldtuntud haigusi, mis toidupiiranguid nõuavad (erinevad allergiad, laktoositalumatus, tsöliaakia, astmaatilised nähud, diabeet, haavandiline koliit jne). Nendegi puhul tuleb ajutiselt või kogu eluks loobuda teatud toiduainetest ning arstide soovitusel vajaduse korral korvata seda vitamiinide või mineraalainetega. Ja seejuures on eesmärgiks ju vaid parem füüsiline tervis!

On äärmiselt kurb, et üks toidusoovitus, mis on suunatud nii marginaalsele sihtrühmale (ülitundlikele, toksiinidest vaevatud või geneetilise eripäraga lastele) on ajalehe müügiedu nimel kontekstist välja rebitud („keelata piim tervetele lastele“ ja „kuulutab sõja piimale“ on

absoluutselt alusetud väited)! Samal ajal aga aktsepteerivad tohtrid lastele suunatud toitudes asovärvide, sünteetiliste magustajate, naatriumglutamaadi jms kasutamist. Kõiki neid kolme kohtame sageli ka APTEEGIRAVIMITES!

Paljude lapsevanemate sõnavõttud, et sarnase prügi-toidu lubamine tuleks laste tervise säästmise nimel lõpetada, tunduvad jäävat hüdijaks hääleks kõrbes. Sarnaselt ignoreeritakse hetkel ka rünnakualuse raamatu KÕIGE KANDVAMAT SÕNUMIT – elimineerida miinimumi kõik, mis võiks väikelapse tundlikku organismi koormata toksiliste kehavõõraste ainetega!

Samal ajal nõustatakse vaikides avalikus ruumis sageli kohatava retoorikaga, et „lisaainete kasutamine on meil normi piires“! Mida see tähendab? Kehavõõraste ainete „norm“ saab olla vaid null! Seda enam, et meid ümbritsevast keskkonnast kogume kõikvõimalikke toksiidid eneste sisse nuginii. Lisaks on ju selge, et igasuguse „normi“ mõju 5-aastasele lapsele ja 70-kilosele täiskasvanule (s.o ametliku normi arvutamise alusväärtus) on erinev.

Oleks väga professionaalne, kui rünnakule asunud Eesti lastearstid koondaksid kogu oma (eeldatavalt) südamest tuleva mure Eesti laste tervise pärast seadusandluse muutmiseks, et keelustada ometi kord meie laste ohtu seadmine toidu- ja farmaatsiatööstuse kaudu nende eelmainitud ainetega (mis, nagu me teame, on mitmes riigis ammu keelatud)!

See, et meditsiiniline abi läheb aina retseptikesksemaks (farmaatsiafirmade manipulatsioonid arstidega on avalik saladus), teeb mind isiklikult väga ettevaatlikuks – retseptivälist kogemust ja tulemuslikkust ei tohiks ju Hippokratese vande andnud arst ignoreerida?

Ja miks me oleme Eestis äkki sealmaal, et kellegi poolt kehtestatud ainutõdesid tuleb lausrünnakute ja ühispöörduumistega kaitsta? Kas teaduspõhine meditsiin ei peaks püsima nii tugeval alusel, et tema (ravi)tulemused räägivad ise enda eest? Et lapsevanemad ei peaks otsima ja leidma abi „isehakanud toidunõustajatelt“?

On kurb tõsiasi, et gluteeni- ja kaseiinivaba toitumise valdkonna terapeutide juurde jõuavad abivajajad lastearstide juurest **pärast seda**, kui riiklik meditsiin pole lapsi rahuldava tulemuseni viinud. Ma ei ole märganud, et nad teeks seejuures meedias reklaamikampaaniaid või näitaks tipp-tunnil televiisorist enda reklaame!

Muidugi on oluline mainida, et loomulikult pole ka toitumisteraapia kõikvõimas ja tulemused taanduvad alati individuaalsusele. Ka Steliori praksises on olnud neid, keda toidumuutus ei ole aidanud.

Ajakirjanik jättis artiklis mainimata veel ka talle teadaoleva info, et Madleen Simson omab ASCA diplomit, mis reguleerib Šveitsis ja mujal maailmas enam kui 8000 erineva täiendmeditsiini valdkonna terapeutide tööd ning on ellu kutsutud selleks, et tagada patsientidele Haigekassa poolne teenuse hüvitamine. ASCA diplom on aktsepteeritud toitumisnõustaja kutsetunnistus nii USA-s, Inglismaal, Austrias, Saksamaal jne. Selles valguses reedab väide, et tegemist on „isehakanuga“, väiklust ja sallimatust.

Ja kahtlematult annab Tartu Maaülikoolis omandatud veterinaarmeditsiini haridus väga hea ülevaate muuhulgas ka füsioloogiast ja biokeemiast (ja *last not least* – piima päritolust ja koostisest!). Pigem küsiks „protesteerivatelt lastearstidelt“ vastu: millise ülevaate – kui üldse – annab aga ametlik meditsiiniharidus toitumise mõjust organismile?!

Eelneva foonil mõjub väljend „Pärnumaa loomaarst“ loo autori pahatahtliku, odavalt paskvilliliku ja demagoogiale tüüpilise ajakirjandusliku liialdusena, millise konstrueerimine on iseloomulik kollasele pressile. Ka faktiliselt ei ole M. Simson praktiseeriv veterinaar ega ole seda mitte kunagi olnud Pärnumaal.

Ajakirjanik soovib näha Steliori tegevuses äri, aga nõnda see siiski ei ole. Kalliks teevad toidulisandid nende puhtus, riigipoolse dotatsiooni puudumine, kõrge käibemaks ja Eesti inimese suhteline vaesus välismaiste toodete ostmisel. Sama mure laieneb ka teiste tootjate puhastele toidulisanditele ja tervislikule toidule üldse.

Kirjas Madleen Simsonile tundis K. Vainküla huvi ka Steliori kasumi vastu. Vastuseks saadud rahanumbrid olid aga nii väikesed, et nende kõrvutamise isegi keskmise palgaga mõjunuks naeruväärsena, rääkimata piima- ja farmaatsiatööstuste hiigelkasumitest. Seepärast konstrueeris autor demagoogilise võtte abil kuvandi, et M. Simson „õppis Šveitsi firmas Stelior, mis ka toidulisandeid välja töötab“ ja tegeleb „juhuslikult nende impordiga“. Selliste väljendite abil loodi tahtlikult mulje „ajupesust“, mille taga seisab järjekordne omakasupüüdlik võrkturustaja? Ajakirjanik sai loo ettevalmistamise käigus M. Simsonilt piisava hulga informatsiooni, et faktiline reaalsus on sellest väitest väga kaugel, kuid et numbrite najal seda valet toetada ei õnnestunud, eiras ta talle esitatud fakte.

Toidulisandite temaatika käsitlemise juures on kaduma läinud kõige olulisem nüanss. Ükski toitumisnõustaja ei elimineeri ühtki toiduainet selleks, et müüa siis sama asja kapsliga. Vaid nagu kinnitavad autistlike ja hüperaktiivsete laste uuringud, valitseb neil keha biokeemilisel tasandil kaos ja defitsiit juba **enne** dieedile jäämist. Toidulisand on abiks sellise häirespetsiifilise olukorra korrigeerimiseks. Peamine põhjus aga, miks M. Simson on „juhuslikult“ Šveitsi firma toidulisandite maaletooja, peitub selles, et kahjuks ei talu sageli ülitundliku seedesüsteemiga laste organismid apteegikettides müüdavaid lisaainetega vitamiine ja mineraalaineid. M. Simson oleks väga rõõmus, kui puhtaid toidulisandeid impordiks ja doteeriks riik – siis ei jääks paljude abivajajate mure rahakoti taha!

Kokkuvõtteks soovin ma loos osalenud arste ja eksperte tänada, et nad siiski nõustusid oma arvamust avaldama ja sel teemal kaasa rääkima. Eeldan lastearstidelt avatust sellele, millised on arengud ja kogemused väljaspool Eestit, eriti mitme kitsama valdkonna piierialadel (vältimaks olukordi, kus vanemale kinnitatakse, et kõik on korras, kuid ometi probleem lapse arengus või käitumises on jätkuv).

Loodan, et mujal maailmas juba ammu laialt kõneks olnud uuringute tulemused, mis käsitlevad piima võimalikke negatiivseid mõjusid ülitundlike inimeste tervisele, jõuavad ka Eesti avalikku ruumi aruka debati vormis ning et juba lähiajal **KEELATAKSE LASTEARSTIDE ETTEPANEKUL** sünteetiliste lisaainete kasutamine meie (laste)toidus.

Ja toonitan veelkord – keegi ei keela piima tarbida lastel, kelle organism seda talub. Ei mina ega Madleen Simson ole „kuulutanud sõda piimale“! See „au“ ja vastutus jääb Eesti Ekspressi liialdavale ajakirjanikule.

Tahan rõhutada sedagi, et me ei halvusta Eesti meditsiinisüsteemi! Meie sügav lugupidamine teaduspõhisele tõsisele meditsiinile, kirurgiale, sünnitusabile, kõikidele sõltumatutele ja dogmadest väljaspool mõtelda julgevatele (ja tohtivatele)

erialaspetsialistidele! Samuti teame, et rünnakule meie raamatu vastu ei kirjutaks alla kaugelti mitte kõik Eesti lastearstid.

Ka meie raamatus on tiitellehe pöördel väide: *Raamatus sisalduv teave on mõeldud lugeja harimiseks ega ole mingilgi määral ette nähtud personaalse meditsiinilise nõuande andmiseks. Meditsiinilist ja toitumisalast nõuannet saab ainult kvalifitseeritud meditsiinitöötajalt ja toitumisspetsialistilt.*

Selle väite tahtlik mahavaikimine ja M. Simsonist ainuisikulise keelaja kuvandi loomine jäägu taas Ekspressi ajakirjaniku südametunnistusele.

Kõikidele teemast huvitatutele võiksid olla innustavad järgmised raamatud:

- *The Encyclopedia of Dietary Interventions for the Treatment of Autism and Related Disorders* – Karyn Seroussi & Lisa S. Lewis, Ph.D.
- *Changing the Course of Autism. A Scientific Approach for Parents and Physicians* – Bryan Jepson, M.D.
- *Dietary Interventions in Autism Spectrum Disorders: Why They Work, When They Do, Why They Don't When They Don't* – Kenneth J. Aitken
- *The Autism Book: What Every Parent Needs to Know About Early Detection, Treatment, Recovery and Prevention* – Robert Sears, M.D

See on vaid väike loetelu materjalist, mis kõik aitavad orienteeruda tervist parandavas dieedis, mille osaks kõige muu hulgas võib olla vajadus piimatarbimist piirata või välistada. Nendes omakorda on rohkelt viiteid kontrollgrupiga uuringutele, tuhandetele dokumenteeritud juhtumi-uuringutele ning kinnitus, et n-ö menüüsse sekkumine (*dietary intervention*) kaotab kiiresti oma staatust “alternatiivravina” ning on avatud suhtumisega ühiskondades muutumas tavameditsiini osaks.

Ja veel. Mulle torkas silma ajakirjaniku klišeelik võrdlus: enne Galileid arvati ka, et Päike tiirleb ümber Maa. Jah, tõesti. Muuseas, isegi veel alles hiljuti – nii 150 aastat tagasi – naersid akadeemilised meditsiiniringkonnad välja Ungari naistearsti dr. Semmelweisi, kes väitis, et kätepesu vähendab patsientide suremust. Ja seda isegi vaatamata sellele, et doktor oli seda pikka aega praktikas tõestanud!

Olen kindel, et kõnealuses loos ajakirjaniku sõnul „naernud“, „muianud“ ja „endast välja viidud“ eksperdid mõistavad tegelikult, et tänapäevases infoühiskonnas levivad uued teadussaavutused sekunditega. Märksa aegavõtavam on kahjuks aga nende praktikasse rakendamine – eriti kui tegemist on suurte ringkantsesse sulgunud ja sageli ka huvide konfliktidel põhinevate süsteemidega. Viimast väites tuginen ma süsteemi enda seest kostunud avalikule kriitikale.

Lugupidamisega,

Egle Oja

Kolme lapse ema, vabakutseline ajakirjanik ja raamatu „Toidu mõju lapse ajule, arengule ja käitumisele“ kaasautor