

uuring

VEGANITE KOGEMUSED EESTI MEDITSIINISÜSTEEMIS

Kadri Aavik



Sisukord

Sissejuhatus.....	3
Ülevaade uuringust.....	5
Tulemused: veganite kogemused Eesti meditsiinisüsteemis.....	7
Positiivsed kogemused	7
Negatiivsed kogemused	10
Toimetulekustrateegiad	14
Veganluse varjamine meditsiinitöötajate eest	14
(Pere)arsti vahetamine, veganlust aktsepteeriva arsti otsimine.....	16
Arstide vältimine ja muude ravivõimaluste otsimine	18
Veganitest lapsevanemate kogemused	20
Veganite ootused Eesti meditsiinisüsteemile.....	24
Arstide suurem teadlikkus vegantoitumisest, läheldes kaasaegsest toitumisteadusest	24
Mõistev ja toetav suhtumine, patsiendi elustiilivaliku austamine, hoidumine eelarvamustest ja halvustamisest.....	25
Veganlust toetavate või sellesse neutraalselt suhtuvate arstide leidmise hõlpsus.....	26
Suurema tähelepanu pööramine toitumise ja tervise seostele.....	27
Paremad võimalused meditsiinipersonaliga oma tervist puudutavates küsimustes nõu pidada	28
Suurem usaldus arstide vastu ja tunne, et veganlust ei pea varjama.....	28
Enam võimalusi regulaarseks tervisenäitajate kontrolliks	28
Veganitele sobivate toitumis- ja ravimisoovituste andmine	29
Võrdne kohtlemine	30
Oskus ja valmidus patsient pädeva spetsialisti juurde edasi suunata.....	30
Vegantoidu võimalus haiglas.....	31
Kokkuvõte ja järeldused	32

Sissejuhatus

Viimaste aastate jooksul on veganlus ehk loobumine loomsetest toodetest¹ Eestis üha enam populaarsust kogunud ning saanud järjest suurema avaliku tähelepanu osaliseks. Kuigi puuduvad andmed veganite osakaalu kohta Eesti elanikkonnas, viitavad veganluse populaarsuse tõusule näiteks Facebooki grupi „Jah, see on vegan!“ jõudsalt kasvav liikmete arv (2018. a jaanuari seisuga oli grupis üle 21 000 liikme) ning järjest suurenev veganlusega seotud päringute arv Eesti Vegan Seltsile.

Ühe olulise, kuid samas ka vastuolulisema teemana on avalikes aruteludes esile kerkinud veganite tervisega seotud küsimused. Eesti riiklikud toitumissoovitused² ei pea veganlust inimesele sobilikuks toitumisviisiks ning seda nähakse koguni tervist kahjustavana³. Eesti peavoolumeedias on viimase paari aasta jooksul kajastust saanud eelkõige vegan-lastetervisega seotud küsimused. Käsitus on olnud selgelt negatiivne: veganluse kohta on avaldatud müüte ja väärinfot ning meedias sõna saanud arstid ja toitumisteadlased on veganluse suhtes skeptiliselt meelestatud⁴. Siiski on viimasel ajal Eesti meedias ilmunud ka üksikuid artikleid, kus võtavad sõna veganlusse positiivselt suhtuvad meditsiinitöötajad⁵.

Eesti Vegan Selts tegutseb selle nimel, et veganite elu Eestis hõlbustada, sealhulgas pakkudes põhjalikku ja tõenduspõhist infot vegantoitumise kohta (vaata lähemalt www.vegan.ee). Üheks võtmevaldkonnaks on seejuures meditsiinisüsteem. Lähtuvalt vegantoitumise senisest negatiivsest käsitlusest Eesti riiklikes toitumissoovitustes ning kujutamisest peavoolumeedias (sh meedias sõna võtnud arstide hoiakud) võib Eesti veganitel kokkupuudetes arstide ja teiste meditsiinitöötajatega tekkida raskusi ja ebameeldivaid olukordi. Selleks, et Eesti veganite olukorda tervishoiuteenuste kasutamisel hõlbustada, on vaja detailsemat infot selle kohta, millised on nende kogemused meditsiinisüsteemis ja meditsiinipersonaliga. Sellest tulenevalt on käesoleva uuringu eesmärgiks kaardistada Eesti veganite negatiivseid ja positiivseid kogemusi Eesti meditsiinisüsteemis, kokkupuutes arstide ja teiste tervishoiutöötajatega. Samuti on

¹ Veganlus ei piirdu enamasti vaid toitumisega, vaid veganid väldivad ka teisi (mittesöödavaid) tooteid, mis sisaldavad loomseid komponente või on loomset päritolu. Vaata lähemalt: <http://vegan.ee/veganlusest/kesmis-on-vegan/>

² Pitsi, Tagli jt (2017). „Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015.“ Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

³ Aavik, Kadri (2017). „Nonhuman Animals as „High-Quality Protein“: Insistence on the Consumption of ‘Meat’ and ‘Dairy’ in the Estonian Nutrition Recommendations“. In: Nibert, David (Ed.). *Animal Oppression and Capitalism. Volume 1: The Oppression of Nonhuman Animals as Sources of Food*. Santa Barbara, California; Denver: PRAEGER Press, 140-165.

⁴ Aavik, Kadri (2017). Ettekanne „Laste veganlus kui moraalse paanika allikas: laste veganluse meediakajastus Eestis 2014-2017“, Loomaõiguste konverents 2017, Tallinn, Salme Kultuurikeskus (10.11.2017)

⁵ Med24 (2017). Perearst Marta Velgan: veganlus – kas enesepiiratud või tervislik toitumine? tervis.postimees.ee (12.12.2017); Maitseed.ee (2017). Vegan arst dr Ants Haavel: taimetoit on Euroopa inimõigus. [Maitseed.delfi.ee](http://maitseed.delfi.ee) (8.11.2017)

eesmärgiks välja selgitada, millised on Eesti veganite ootused meditsiinisüsteemile. Uuringu tulemusi saab kasutada sisendina vegansõbralike tervishoiuteenuste ja arstiabi kujundamisel Eestis.

Ülevaade uuringust

Uuringu viis läbi Eesti Vegan Selts. Andmeid koguti isetäidetava küsimustiku abil⁶ Google Forms keskkonnas, vahemikus 25. september kuni 3. november 2017. Isetäidetav küsimustik võimaldas saada juurdepääsu võimalikult paljude veganite kogemustele ning lühema ajaga, võrreldes näiteks näost-näku intervjuueerimisega. Samas tuleb tulemuste tõlgendamisel ja järelduste tegemisel arvestada asjaolu, et saadud vastuseid võib olla mõnevõrra mõjutanud valimi iseselekteeruvus (*self-selection bias*), võrreldes juhuvalimiga. Näiteks võib see tähendada, et uuringus võivad enam olla esindatud need veganid, kellel oli raporteerida negatiivseid kogemusi, kuna negatiivsetel kogemustel võidakse näha suuremat „uudisväärtust“ ja relevantsust.

Küsimustiku sisuline osa koosnes avatud küsimustest, millele oli võimalik vastata vabas vormis endale sobiva detailsusastmega. Vastuste pikkus ei olnud piiratud. Läbivalt julgustati vastajaid tooma konkreetseid näiteid oma kogemustest meditsiinisüsteemis.

Esimene ning ühtlasi uuringu keskne küsimus kogemuste kohta Eesti meditsiinisüsteemis sisaldas mitmeid omavahel seotud (abi)küsimusi, mis andsid uuringus osalejatele võimaluse vastata kõigile või mõnele küsimusele endale sobiva detailsusastmega:

- Millised on olnud Sinu kogemused pere- ja eriarstidega (sh haiglas olekuga, kui selline kogemus on olnud) Eestis? Kas need on aja jooksul paranenud? Kas oled arstidele öelnud, et oled vegan? Kui ei, siis miks mitte? Kas Sinu arvates on Eesti meditsiinisüsteem ja arstid, kellega oled kokku puutunud, veganluse osas mõistvad ja toetavad? Palun too konkreetseid näiteid oma kogemustest.

Teisele küsimusele oodati vastuseid neilt, kellel oli kogemusi arsti juures käimisega välismaal:

- Kui Sul on olnud veganina kogemusi välisriikide meditsiinisüsteemis, siis millised need on olnud? Palun kirjelda konkreetseid kogemusi.

Taolisi kogemusi mainis vaid 9 vastajat. Tulenevalt vastajate väikesest arvust ei käsitle käesolev analüüs vastuseid sellele küsimusele.

⁶ Vastajatele anti võimalus soovi korral lisada oma kontaktandmed, et Eesti Vegan Selts saaks nendega ühendust võtta lisainfo saamiseks või intervjuuks. Oma kontaktandmeid (telefoninumber ja/või meiliaadress) jagas meiega 43 inimest. Kuigi nende uurimuses osalejate isikud on teada uurimuse läbivijatele, jäävad nad anonüümseteks kõigis uuringutulemuste suulistes ja kirjalikes esitlustes.

Kolmas küsimus oli suunatud veganitest (väike)laste vanematele:

- Kui oled (väike)lapse/laste vanem, siis millised on olnud Sinu kogemused Eesti arstidega seoses Sinu lapse/laste (võimaliku) veganlusega? Palun too näiteid.

Kogemusi veganina lastega arsti juures käimisest jagas 28 vastajat. Mitmel juhul ei olnud laps(ed) vegan(id). Kahel juhul jagati õdede-vendade või tuttavate lastega seotud kogemusi Eesti meditsiinisüsteemis.

Viimane küsimus käsitles Eesti veganite ootusi meditsiinisüsteemile:

- Millised on Sinu ootused veganina Eesti meditsiinisüsteemile ja arstidele? Millist abi ja tuge ootaksid?

Küsimustiku lõpus anti vastajatele võimalus soovi korral vabas vormis lisada täiendavat uuringu seisukohast relevantset infot.

Tulemused: veganite kogemused Eesti meditsiinisüsteemis

Veebiküsimustikule vastas 110 inimest. Uurimuses osalejate keskmine vanus oli 29,7 aastat. 78 inimest märkis peamiseks elukohaks Eesti suurlinna, 19 Eesti väikelinna/asula, 7 Eesti küla/maapiirkonna ning 6 välisriigi. Vastajatest 9 olid mehed ja 101 naised. See tulemus peegeldab Eesti vegankogukonna soolist jaotust⁷ ning meeste üldist madalamat arsti juures käimise määra võrreldes naistega⁸.

Uuringutulemused on esitatud alapeatükkidena, mis on struktureeritud küsimustikus esitatud küsimuste järgi. Peatükid sisaldavad omakorda alateemasid, mis koorusid välja vastuste sisust, peegeldades peamisi esilekerkinud teemasid, kogemusi ja arvamusi.

Kirjeldatud kogemused võib jaotada positiivseteks (26 vastajat) ja negatiivseteks (31 vastajat). Lisaks eristusid olulise grupina need vastajad, kes polnud meditsiinitöötajatele oma veganlusest rääkinud (24 vastajat). 21 vastaja kogemusi ei olnud võimalik liigitada vaid positiivseteks või negatiivseteks, kuna need olid mitmekesised: vastajad tõid esile nii negatiivseid kui positiivseid kogemusi erinevate arstide ja tervishoiuasutustega, muuhulgas ka seda, et nad on mõnele arstile oma veganlusest rääkinud, kuid teistele mitte.

Mõne üksiku vastaja kogemust ei olnud võimalik ülaltoodud kategooriatesse paigutada, kuna vastused ei kajastanud tema isiklike kogemusi. Analüüsist jäid välja kirjeldused arsti juures käimise kogemustest välismaal.

Positiivsed kogemused

Positiivsetena käsitletakse siin selliseid kogemusi, kus vastajad leidsid, et tervishoiutöötajad suhtuvad nende veganlusse hästi, toetavalt või hinnanguvabalt. Arstide neutraalset (hinnanguvaba) suhtumist veganlusse käsitlesid uurimuses osalejad üldjuhul positiivse kogemusena.

Positiivseteks peeti selliseid kogemusi, kus arst oli peale patsiendi veganlusest teadasaamist selgitanud, millistest taimsetest allikatest teatud toitaineid saab, soovitanud tarbida veganitele sobivaid toidulisandeid ja/või kontrollinud kas

⁷ Eesti vegankogukonna soolise jaotuse kohta puudub statistika, kuid naiste arvulisele ülekaalule veganite hulgas osutab näiteks Facebooki grupi „Eesti Veganid“ liikmeskonna sooline koosseis, kus mehed moodustavad ca 25% liikmetest.

⁸ Eurostat 2014. Self-reported consultations — proportion of people having consulted a generalist medical practitioner during the four weeks prior to the survey, by sex, 2014 (%)

omalgatuslikult või patsiendi soovil veganitele olulisi verenäitajaid, näidates seeläbi teadlikkust veganlusest ja vegantoitumisest:

Perearst teab, et olen vegan ja peab minu elustiili tervislikuks. On minu soovil lasknud mulle teha vereanalüüsid, pannud seal rõhku raua ja D-vitamiini tasemele, B12 ei pidanud vajalikuks, sest ma võtan toidulisandit (kuigi ma ise oleks hea meelega tahtnud tulemusi teada). Madala D-vitamiini taseme tõttu varakevadel soovitas D-vitamiini lisandi kogust oluliselt tõsta, kuid muid kommentaare minu toitumise või elustiili kohta ei teinud. (N, 29, suurlinn)

Käisin üle 3 aasta perearsti juures, sest oli vaja tervisetõendit. Kui ütlesin arstile, et olen taimetoitlane, siis ta suhtus sellesse rahulikult. Pakkus ise välja, et teha vereanalüüsid, mida ka tegin. Kõik näitajad olid korras. (N, 38, suurlinn)

Kokkupuude on olnud vaid perearsti [nimi]-ga, kes on äärmiselt mõistev ja vastutulelik olnud. Lisaks, teeb soovi korral kord aastas ka põhjalikumaid vereanalüüse (M, 27, suurlinn)

Hinnati tervishoiutöötajate toetavat suhtumist patsiendi veganlusse ning initsiatiivi asjakohaste nõuannete jagamisel:

Teine minu kogemus oli naistearstiga ja see oli üliposiitivne. Teavitasin teda kohe, kuidas toituda püüan. Ta oli täiesti mõistav, ütles, et kuni ma teen seda õigesti, see mind ei kahjusta jne. Igaks juhuks (et näha, kas ma süön ikka korralikult) ta saatis mind erinevatele uuringutele ja tuligi selgeks, et kõik on korras. Kuna tulin esimene kord koos emaga, kes eriti mind veganluses ei toetanud, oli meeldivaks üllatuseks, et arst viisakalt rääkis ka temaga sellest, et veganlus on ok ja et ta pigem nõustub minu seisukohaga (tõesti üllatav, sest olin ju alles teismeline). Nüüd igal vastuvõtul see arst kontrollib, kas mul piisab vitamiine ja kõike ning ta pole kunagi isegi kaudselt maininud, et veganlus saab terviseprobleeme luua. [...] Oli üks juhtum ka apteegitöötajaga. Ta pakkus erinevaid vitamiine (mingi kampaania oli käimas). Kui ta sai aru, et ma otsin midagi, kus poleks želatiini ja laktoosi (mina pole tema käest otseselt küsinud, lihtsalt ise lugesin lipikuid), kõlas kohe sõbralikus toonis küsimus "Kas olete vegan?". Siis ta leidis kiiresti üles mitu sobivat asja ja lõpuks veel küsis, kuidas ma tunnen ennast ning ütles mingeid kiidusõnu. Oli väga meeldiv, et vanem põlvkond isegi mu kodukandis on veganlusest positiivses võtmes kuulnud. (N, 19, suurlinn)

Mõni aeg tagasi ämmaemanda esimesel vastuvõtul rasedakaarti täites, küsis ämmaemand eritoitumise kohta, saades teada, et olen vegan, andis ta mulle koheselt nõu, millistest taimsetest allikatest rauda saada. See oli minu jaoks positiivselt üllatav ning jättis väga hea tunde arstist. (N, 23, väikelinn/asula)

Neutraalseteks ja vahel isegi positiivseteks peeti arstide reaktsioone, mis ei olnud veganlust hukka mõistvad ega hinnanguid andvad, seejuures ka arstide vaikimist ning kommentaaride puudumist veganluse kohta:

Positiivseks võib lugeda ka seda, et otseselt ja kindlalt pole mind keegi ümber veenma hakanud. (M, 33, suurlinn)

Perearst uuris, miks ma kahvatu välja nägin. Jutu käigus selgus, et olen vegan, küsis veganiks olemise põhjuse (eetiline) ning ei hakanud seda maha tegema. Uuris, kui teadlik toituja ma olen ja kas ma ikka tean, kui suuri koguseid tuleb süüa toitainete kätte saamiseks (ütlesin, et kasutan selleks Myfitnesspali). Võttis lisaks planeeritule ka B12, kaltsiumi ja D vitamiini analüüsi ning tulemuste selgudes soovitas, milliseid vitamiine ja millises koguses peaks juurde sööma. Meeldiv mitte hinnangut andev, kuid samas hooliv ja informatiivne kogemus! (N, 29, suurlinn)

Perearst ning rasedana ka eriarst teadsid ning pöörasid rohkem tähelepanu, et minu analüüsid oleksid korras. Suhtumine oli keskmine st ei laidetud, kuid ülemäära ei kiidetud ka. (N, suurlinn)

Kirjeldati ka juhtumeid, kus oldi esmastel kokkupuudetel arstiga saadud tema negatiivse suhtumise osaliseks, kuid arst on hakanud veganlust ajapikku aktsepteerima, näiteks patsiendi heade tervisenäitajate tõttu. Samuti leiti mõnel juhul oma kogemusele toetudes, et Eestis on arstid üldiselt aja jooksul hakanud veganlusse positiivsemalt suhtuma:

Üldiselt on arstid veganluse suhtes negatiivselt meelestatud. Siiski tuleb öelda, et aja jooksul on ilmselt asi paranenud, kuna üks (!) arst suutis aktsepteerida fakti, et olen vegan ning ei hakanud minuga tänitama. (N, 20, suurlinn)

Positiivne kogemus oli raseduse ajal ämmaemandaga, kes on mu sugulane. Staažikas vanem naistearst. Esimesel kohtumisel (raseduse alguses) oli skeptiline, kui ütlesin, et olen vegan, aga ta tegi kodust tööd, luges midagi ja järgmine kord ütles, et kõik on korras. Veri oli mul ka keskmisest parem ja ta oli rahul. (N, 38, suurlinn)

Olen ühe korra öelnud perearstile, et et ei söö liha ja siis oli arst suhteliselt šokeeritud - mulle tehti ka vereproov ning mu raud ja hemo olid täiesti miinimumis ja loeti sõnad peale + sain rauapreparaate. Kui lasin oma vereproovid teha pool aastat hiljem, siis kõik oli super-duper ja arst ütles et mu näitajad on ideaalsed ja jätkaksin siin nagu olin seda juba teinud. Iga kord kui perearsti juurde lähen oma vereproovi tegema, siis ütleb kohe, et "Ja-ja, mäletan, et sina ei söö meil liha" (mitte halvas võtmes), aga ei ole julgenud viimati öelda et olen vegan, sest kartsin halba tagasisidet sellele. (N, 21, küla/maapiirkond)

Alguses ei öelnudki, olin kuulnud teiste kogemusi ja jätsin lihtsalt rääkimata. Aga kui tuli siiski välja rääkida (mul olid toidutalumatus uuringud), siis kogemuse ei olnud meeldiv. Perearst hakkas kohe hurjutama, et minu kehv tervis ongi taimetoidust põhjustatud, kuid kui sai verenäidud kätte, mis olid korras va. madalam rauatase, siis ta suhtumine pisut muutus. (N, 41, suurlinn)

Negatiivsed kogemused

Pigem jäid siiski domineerima veganite negatiivsed kogemused meditsiinitöötajatega. Toodi esile juhtumeid, kus tervishoiutöötajad olid näidanud veganluse suhtes üles skeptilist suhtumist ja halvaksanu:

Perearst tahtis veganluse jutu peale psühhiaatri juurde saatekirja anda, kuna leidis mul olevat toitumishäire. Günekoloog küsis toitumiseeliste kohta ja veganluse peale ütles, et see ju lihtsalt pirtsutamine jne. (N, 28, suurlinn)

Ei ole kohanud ühtegi arsti, kes aktsepteeriks minu elustiili ilma loengut pidamata. Vereanalüüsid on alati korras, aga ikka on neil vaja mainida, kuidas liha ja muna teeks asjad veelgi paremaks... Ei tea küll kuidas, kuna vereanalüüsid on eelnevatest paranenud sellest ajast, kui hakkasin veganiks. (N, 20, küla/maapiirkond)

Veganid kirjeldasid mitmeid juhtumeid, kus nii perearstid kui ka mitmed eriarstid seostasid nende toitumisviisist teada saades pea kõiki terviseprobleeme veganlusega:

Perearstilt saan alati riielda, et liha ei söö, tahan aeg-ajalt vereanalüüse teha, et verepilti näha, aga alati pean minema millegi üle kaebama, et seda saada, kui kaeban, et olen "väsinud" jne, siis jälle surnud ring, et sa ju ei söö liha vaid ainult kapsast ja porgandit... (N, 26, suurlinn)

Arstid ei ole toetavad. Pärast seda, kui mulle kannapõrutusega EMOSse pöördumist väideti, et hematoom on põhjustatud sellest, et olen taimetoiduline, ei soovi eriti entusiastlikult medpersonalit oma toitumiseelistusest teavitada. (N, 27, suurlinn)

Ka minu hambaarst teab, et ma olen vegan, kuid ta ei suutu minu elustiili hästi ning kõik minu hambaaugud on tema hinnangul seotud veganlusega (kuigi mul on hambaauke olnud varasest teismeeast saadik, mil ma olin keskmisest tervislikuma toidulauaga segatoituja). (N, 29, suurlinn)

Gastroenteroloog tungivalt suunas, et lihatarbimine on vajalik ja ilma selleta ei saa. Vastus, et vereanalüüsid vitamiinide ja mineraalide kohapealt on super, ei olnud tema jaoks rahuldavad. (N, 30, suurlinn)

Naistearsti juures on läinud aga teisiti. Nimelt pöördusin tema poole ühe hormonaalse murega, mis oli mind juba aasta otsa vaevanud. Tegin arsti juurde mitmeid visiite ning ühe viisidi käigus tuli ilmsiks, et ma ei tarbi loomseidprodukte. Selle peale muutus kohe minu siiani kõige siirama, usaldusväärsema ja mõistvama arsti suhtumine ning ta suunas mu otsekohe toitumisenõustaja juurde. Tagatipuks määras diagnoosi ka vegan toitumisest tingituks. (N, 22, suurlinn)

Arstide negatiivse suhtumise põhjuseks peeti nende teadmatust ja eelarvamusi vegantoitumise vastu:

Tihti jäi mulje, et ei teata, mida sõna vegan tähendab (ja tegelikult polnud ka erilist huvi igaühele selgeks hakata tegema, mida kõike ma ei söö, et mitte kurja karja kutsuda). Suhtumisest kumab läbi üks joon: ollakse justkui tõrjuval seisukohal veganluse suhtes, aga neil puuduvad konkreetset teadmised ja argumendid, miks. Samuti ei ole head ettekujutust, millistest toiduainetest üks korralik veganmenüü koosneb. (M, 33, suurlinn)

Ühe korra ütlesin, et liha ei söö ja piima ei joo. Siis sain teada, et see on rumalus, millega ei tasu kaasa minna ning kui lihast ja piimast kõik nii hõlpsalt kätte saab, siis miks ma ennast näljutan. (N, 38, suurlinn)

Viimati, kui palusin perearstil poolteist aastat tagasi kevadel verd kontrollida, mainisin telefon teel aega kinni pannes, et olen vegan. Arst teatas telefonis kohe, et ilmselt on mul siis raua-, kaltsiumi-, B-vitamiinide ja D-vitamiini puudus... Ütlesin, et palun talt diagnoosi, mitte ennustusi. Tulemustest selgus, et mul on puudus B12 ja D-vitamiinist, mille puhul D-vitamiini puudus aastaaega arvestades oli igati loomulik. (N, 25, küla/maapiirkond)

Vastajate arvates tulenevad arstide puudulikud teadmised ning eelarvamused vegantoitumise kohta peamiselt toitumise, ammugi veganluse, napist käsitlemisest arstide erialases väljaõppes:

Perearst raputas pead, kui ütlesin. Küsis, et kas sellise katsetamise tõttu peab meditsiinisüsteem mulle tõesti pidevalt vereproove tegema hakkama, et kindel olla, et puudusi pole. Arstid, kellega olen kokku puutunud, on ausalt tunnistanud, et pole koolis toitumisalaseid aineid oluliseks pidanud või läbinud. Ei tea toitumise seosest tervisega. (N, 24, suurlinn)

Oldi pettunud arstides, kes jagasid veganluse kohta valeinfot ja müüte:

Kord olin nagu puuga pähe löödud siis, kui arst rääkis, et ok vegan, aga see soja.. meestel võib panna tissid kasvama. (N, 29, suurlinn)

Kirjeldati ka mõningaid kogemusi, kus arstid hirmutasid veganist patsienti erinevate terviseprobleemide võimaliku ilmnemisega, vaatamata sellele, et patsiendi tervisenäitajad olid korras:

Vereproovide tulemusi vaadates öeldi, et kõik on ideaalne, aga varem või hiljem tekib ränk rauapuudus ja tuleb hakata sööma liha. (N, 24, suurlinn)

Vastajaid häiris veganitele mittesobivate toitumisoannete jagamine, milleks olid peamiselt soovitusel tarbida loomseid tooteid:

Olen veganiks olemise aja jooksul vähe arsti juures käinud, kuna tervis on hea olnud. Kui aga veel päris taimetoitluse alguses tabas mind (ilmselt stressist) raua aneemia, siis arst ei lasknud ennast kõigutada seisukohalt, et pean minema kohe maksa sööma ja selle jandi lõpetama. (N, 31, väikelinn/asula)

Mõned nõuanded on olnud veganile mittesobivad, nt loomne D-vitamiin (kalaõlikapslid) ning ämmaemanda juhised vältida raseduse jooksul toorest liha ja kala. (N, 33, suurlinn)

Peale seda [vastaja veganlusest teada saades] pidas ta [meditsiiniõde] mulle pika loengu, mida kindlasti sööma pean. Loetelus oligi peamiselt maks, punane liha ja üldiselt liha ja mitte ühtegi taimset produkti. Seetõttu jäingi ma adekvaatsest nõuandest ilma, sest "söö maksa ja liha" läheb mul ühest kõrvast sisse ja teisest välja. (N, 19, väikelinn/asula)

Mitmed vastajad kirjeldasid negatiivseid kogemusi seoses veganina haiglas viibimisega, kuna vaatamata haiglapersonali teavitamisele ning selgitustele, mida kujutab endast vegantoit, ei olnud seda võimalik saada:

Haiglas olles pidin korduvalt mainima, et olen vegan, ent tervishoiutöötajad ei suutnud ka peale pikka selgitamist antud mõistet lahti mõtestada. Oluliselt raskem oli selgitada kokkadele ja nn "söögitäidele", miks ma ei söö lõunasöögiks tehtud liha või muud loomse päritoluga toiduainet sisaldavat toitu. Peale pikka selgitamist tekkis endiselt iga toidukorra ajal küsimusi "Kas sa kala ka siis ei söö?", "Piim ja juust ka ei sobi, jah?". Lõpuks sobiv toit minuni ei jõudnudki ja pidid mind külastades mulle toidu kaasa tooma. (N, 19, suurlinn)

Olin haiglas umbes kuu. Seal ei olnud võimalik vegan sööki tellida. Neil oli seal terve nimekiri erinevatest dieetidest (nagu laktoositalumatus, pähkliallergia jne), aga veganismi ei olnud. Seega mu dieet oli laktoosivaba taimetoitlane. (M, 27, suurlinn)

Teismelisena anoreksiat ja buliimiat põdedes olin korduvalt psühhiaatriaiglas. Olin siis juba vegan ning haigla oli määranud mulle eridieedi (taimetoidudieet). Ometi toodi mulle päevast päeva lauda piimaga tehtud putrusid, muna, jogurteid, juustusaiu... Vahel oli isegi nii, et tavadieedi kandikul oli võileib singiga, mul kui taimetoitlasel võileib vorstiga. Mõistagi ei söönud ma ühtegi neist asjadest vaid sõltusin vaid mulle kodust toodud toidust. Vahel möödusid mu päevad olles söönud vaid nt kolm murelit. Ei mõjunud haiglas olemine mu söömishäirele kuidagi hästi, täiesti vastupidi. (N, suurlinn)

Haigla ei paku sobivat toitu (järgmisel hommikul, operatsioonijärgselt toodi mulle hapukoort ja piimaga valmistatud kaerahelbeputru – kuigi olin öelnud ka kirjalikult, et olen taimetoitlane ja loobun söögist, st toidu raiskamine). (N, 42, suurlinn)

Tervishoiutöötajate halvustavat suhtumist veganlusse kogeti ka haiglas viibides:

ITK sünnieelses osakonnas saadeti dieediõde loengut pidama, erimenüüd ei võimaldatud, pidin toitu laskma mehel väljast tuua. (N, 28, suurlinn)

Toimetulekustrateegiad

Järgnevalt antakse ülevaade sellest, mida veganid teevad selleks, et Eesti meditsiinisüsteemis hakkama saada, ning milliseid strateegiaid nad kasutavad negatiivsete kogemustega toimetulekul ning nende ennetamisel.

Veganluse varjamine meditsiinitöötajate eest

Reaktsioonina arstide negatiivsele suhtumisele veganlusse või ka ennetava toimetulekustrateegiana domineeris ülekaalukalt oma veganlusest vaikimine või selle valikuline avalikustamine mõnede arstidele, kuid teistele mitte. See otsus põhines veganite eelnevatel negatiivsetel kogemustel meditsiinipersonaliga või hirmul, et arstid mõistavad nende toitumisviisi hukka ja/või ei oska anda asjakohast nõu, vaid seostavad hoopiski kõiki nende terviseprobleeme veganlusega:

Ei ole ühelegi arstile öelnud, sest siis oleks teada, et ükskõik mis probleemiga sinna lähen on viga ju vegantoitumises (M, 32, suurlinn)

Ma ei ole öelnud arstidele, et olen vegan, sest probleemid, millega olen eriarstide juures selle aja jooksul käinud, ei ole minu meelest sellega seotud. St. veganlus on pigem minu tervist paremaks teinud ja mul ei ole vaja, et keegi mulle ütleks, et veganlus on mu probleemide põhjuseks. [...] Tahaksin küll, et perearst teeks mulle vereanalüüsid, et kontrollida raua, d-vitamiini jne taset, aga ei julge seda temalt küsida kartuses, et naerdakse välja või hakatakse halvustama. Eesti meedias on palju arste oma veganvaenuliku arvamuse välja öelnud ja selle põhjal ei ole mul põhjust uskuda, et mõni arst on veganluse suhtes sõbralikult meelestatud. (N, 27, suurlinn)

Mulle tundub, et kuuldes veganite või taimetoitlaste tervisehäda-dest, keskenduvad Eesti arstid liiga palju sellele, et "liha peab sööma" ning liiga vähe sellele, mis tegelikult inimesel viga võib olla. Seega on paljud veganid minu tutvusringkonnas (nii lastega kui lasteta) otsustanud sellise olukorra vältimiseks varjata fakti, et nad liha, piima ja mune ei söö. Ainult nii saab kindel olla, et arst suudab keskenduda sellele, mille pärast tema juurde tuldi. Mitte sellele, et tema tõekspidamised ning elustiil erinevad patsiendi omadest. (N, 23, välisriik)

Veganlusest vaikimisega püütakse ennetada eeldatavat või reaalselt kogetud arstide halvustavat suhtumist valitud elu -ja toitumisviisi aadressil:

Pigem on olnud asi minu enda poolses ebakindluses. Kaua aega kogusin julgust, et küsida veganile kohane vereproov. Põhjus, miks, oli ilmselt selles,

et kuna oli meedias negatiivseid kajastusi meditsiini ja veganite teemadel, ma ei soovinud hakata kuulama loengut toitumisharjumustest... (N, 29, suurlinn)

Olen perearstile ja õdedele öelnud, et oleme terve perega veganid, kuid sellele on järgnenud hirmutamise ja ahistamise. Enda pere kaitsmise huvides oleme sunnitud edaspidi oma eetilisi vaateid ja toitumiseelistusi enda teada hoidma. (N, 23, suurlinn)

Ei ole öelnud, sest ei soovi kuulata kriitikat minu valitud elustiili kohta. (N, 51, väikelinn/asula)

Ainus situatsioon, kus olen kaalunud perearstile veganlusest rääkimist, oli vereanalüüside tegemine, kuna oli rauapuuduse kahtlus, mis oli ka enne veganiks hakkamist probleemiks olnud. Nii raua kui kõigi teiste vajalike ainete kogused olid normis. Siiski ei rääkinud ma lõpuks perearstile, et olen vegan, sest veidi kardan, et ta ei oleks selles osas mõistev, ehkki olen toitumise põhitõdede ja vajalike toidulisanditega väga hästi kursis. (N, 23, suurlinn)

Olen käinud vaid perearstil ja tervisekontrollis töö tõttu. Ei ole öelnud, et vegan olen, sest tean, et siis suhtutakse minusse hoopis teise pilguga. Näitajad on aga alati korras olnud ja muu ei olegi minu jaoks oluline. Tänapäeva arstid on väga kinni vanas ajas ja traditsioonides ja seetõttu ei usalda ma neid eriti. (N, 20, väikelinn/asula)

Konkreetsed kogemusi ei ole, sest külastan arste harva, perearstile pole öelnud, et olen vegan, sest ei leia selleks põhjust ja kardan, et pean hakkama enda valikuid põhjendama arsti puudulikku teadmiste kohta veganlusest. (N, 18, väikelinn/asula)

Kartes arstide negatiivseid reaktsioone, ei julgetud arstidelt küsida veganitele sobivate ravimite võimaluste kohta:

See on ilmselt VÄGA väike asi, aga mu beebipillides on laktoosi. Ma ei julgeks kunagi küsida alternatiivseid laktoosivabu pille ilmselt. (N, 25, suurlinn)

Leidus ka neid, kelle arvates pole arstidele (enamikul juhtudel) vajadust veganlusest rääkida:

Ei ole arstile rääkinud toitumisest, sest pole olnud vajadust. (N, 25, suurlinn)

Perearsti juures ei ole ma käinud üle kümne aasta. Esiteks pole olnud vajadust, teiseks ei soovi ma saada negatiivse suhtumise osaliseks. Käin kord aastas ise tegemas tasulisi vereproove, et kontrollida, et kõik oleks korras. Mõned korrad olen selle aja jooksul käinud ka tasulise eriarsti juures, et vältida perearsti juurde minekut. Veganlust jutuks ei too arstide juures, sest ei soovi, et nad selle põhjal hakkaksid eelarvamuslikult minusse suhtuma ning teeksid otsuseid minu tervise kohta pelgalt mu toitumisviisi põhjal. Tean juhtumeid, kus veganid on arstiahist ja õigest diagnoosist ilma jäänud, sest arst eeldab juba eos, et ju on probleemid seotud veganlusega. (N, 33, suurlinn)

Kirjeldati ka kogemusi, kus saades teada arsti negatiivsest suhtumisest veganlusse, ei tunnistanud arstile veganiks olemist, isegi juhul, kui arst toitumise kohta otseseid küsimusi esitas:

Perearst küsis minu liha ja piima tarbimise kohta, esialgu ütlesin et ei söö liha, aga siis mõistsin et arsti hoiak ei ole pooldav ja otsustasin valetada et vahest ikkagi tarbin liha ja loomseid saadusi. Arst kahtlustas koheselt raua puudust, aga vereproovid olid korras. (N, 21, suurlinn)

Esines mõni juhtum, kus välditi teadlikult sõna „vegan“ kasutamist arsti vastuvõtul, vaid öeldi, et ollakse taimetoitlane, kuna eeldati, et taimetoitlusesse suhtuvad arstid leebemalt:

Olen öelnud oma perearstile ja perearsti asendajale (Viljandis), et olen taimetoitlane (põhjendades niiviisi soovi anda vereproov). Vältisin igaks juhuks sõna 'vegan'. Mõlemad arstid reageerisid neutraalselt või isegi pigem positiivselt, kuigi olin ise kartnud hukkamõistu. (N, 25, suurlinn)

Üks vegan meenutas juhtumit, kus ta oli valetanud liha mittetarbimise põhjuste kohta, eeldades, et arstide jaoks on loomsete toodete vältimine eetilistel kaalutlustel põhjendamatult, kuid tervislikel põhjustel vastuvõetavam:

Ütlesin, et liha kutsub esile talumatuse kui ka allergilisi reaktsioone. Sellega on lepitud. (M, 67, suurlinn)

(Pere)arsti vahetamine, veganlust aktsepteeriva arsti otsimine

Teise olulise strateegiana rakendati veganlusse toetavalt või vähemalt neutraalselt suhtuva (pere)arsti otsimist, kuna ei oldud rahul senise arsti halvustava suhtumise ja/või teadmatusega veganluse osas:

Hetkel olen seisus, kus oleks vaja igapäevaste peavalude ja nõrkusega arsti poole pöörduda, kuid ma ei leia mõtet minna arsti juurde ja siis seal valetada oma söömise kohta. Võimalik, et tegemist on mingite ainete puudusega, kuid hetkel tegelen perearsti otsingutega, kellelt saaks ma päriselt nõu, mida teha ja kellele saaks ausalt öelda, et liha, piima, mune jms ei tarbi. (N, 19, väikelinn/asula)

Minu perearst ei poolda lihast loobumist, liiatigi veganlust. Ta on rääkinud, et mul on terviseprobleemid just taimetoitlaseks hakkamisest (mul oli vist ainult tavaline gripp too vastuvõtu ajal). Ta palus mul kirja panna oma nädalamenüü. Kui see sai tehtuks, ütles ta, et loomseid valke ju peaaegu ei ole, pole tervislik ("peaaegu" sest ma panin kirja ühe koogi, milles ilmselt olid munad; ei olnud veel päris vegan back then). Siis ta oletas, et varsti mu tervis võib hakata halvenema minu dieedi tõttu. Lisaks, ta ütles, et ta on lugenud mingi artikli netis selle kohta, et veganlus mõjub tervisele negatiivselt. Minu jaoks oli kuidagi imelik, et arst toetab mitte oma kogemusele ja haridusele, vaid internetile. Arvatavasti see oli pealegi runet [veebileht], kus on üldiselt ebameeldiv ja eelarvamuslik suhtumine veganitesse. Nüüd mul ei ole üldsegi soovi perearsti juurde minna, sest kardan, et niikuinii ta leiab haiguse põhjust minu toitumises ja ei hakka tõsiselt suhtuma. On plaanis perearsti vahetada. (N, 19, suurlinn)

Uue arsti leidmine võib aga olla aega- ja vaevanõudev ning emotsionaalselt koormav protsess, näiteks juhtudel, kus uue arsti otsingute käigus on satunud arstide juurde, kes näitavad veganluse vastu üles negatiivset suhtumist:

Veganiks hakates palusin perearstil teha veretesti, et saaksin hakata jälgima tervislikku seisu. Ta oli nõus veretestiga ja tellis mulle lisanäitajate analüüsi, aga samas hirmutas laste veganluse osas ja väitis, et tal on mitmeid veganitest patsiente, kelle lastel on terviseprobleemid. Minul pole lapsi ja plaanis ka ei ole olnud. Vahetasin selle suhtumise (ja ka muudes asjades veidi vähese süvenemise) tõttu perearsti. Proovisin erakliinikut järgmisena, kuna mul oli siiski üks ihuhäda, millega soovisin arsti juurde minna. Esmakordsel visiidil tutvustasin ka tagamaid, miks ma arsti vahetada soovin, aga selle järgnes väga pikk arstipoolne arutelu taimetoitlusest, sealhulgas arvamus, et ma teen oma taimetoitlusega arstide elu ikka väga raskeks ja et tema lähtub oma 14 aasta kogemusest ning Mihkel Zilmeri "Normaalsest söömisest". Needless to say, selle arsti juurde ma rohkem tagasi ei läinud. Lõpuks otsisin gruppidest nimeliselt arste, kes aktsepteeriks veganlust, ja olen pidama jäänud nüüd uue perearsti juures, kelle jaoks veganlus on okei. (N, 31, suurlinn)

Arstide vältimine ja muude ravivõimaluste otsimine

Kui kogemused perearstiga on olnud ebameeldivad ning perearsti vahetamine osutub liiga keerukaks või aeganõudvaks ülesandeks, võidakse arsti juures käimist koguni vältida:

Minu kogemus perearstiga on paraku olnud vaid negatiivne [...] Perearsti juurde jõudes ma esmajoonel ei öelnud, et olen vegan, sest ei soovinud kohe eelarvamuste tekkimiseks alust anda. Kui selgus, et ma liha ei tarbi, siis järgnes pikem jutt a la stiilis et kindlasti on vaja hakata lihatooteid tarbima. Ning kui tuli välja, et piimatooteid samuti ei tarbi, järgnes otsejoones diagnoos, et mul on juba osteoporoos välja kujunenud jmt. Kuulasin vaikselt "jutluse" lõpuni, sisimas lootes juba uksest välja astuda, sest probleemi arutamiseni põhimõtteliselt ei jõudnudki. Ei aidanud ka see, et minu lihasööjatest õdedel on samuti samad näitajad madalad ning piima joomise lõpetasin juba 2-aastaselt peale. Praegu ei ole soovi perearsti poole mingisuguse teemaga pöörduda, kuigi oleks tarvis. Prooviksin perearsti vahetada, kuid Tallinnas elatud viimased 15 aastat on näidanud, et tegemist on keerulise protsessiga ning ega ei teagi hetkel perearsti, keda usaldaks, kes suudaks (rõhutan jutumärke) "ebatervislikust dieedist" mööda vaadata ja tegeleda patsiendi probleemiga. (N, 33, suurlinn)

Põhimõtteliselt külastan arsti viimases hädas. Olen õppinud ise enda keha tundma ja juurpõhjuseid uurima. Ei ole öelnud arstile oma toitumise tagamaid, sest kardan, et edaspidi seostatakse igat terviseriket sellega, kuigi ma ise tean, et olen leidnud palju lahendusi just oma toitumist korrigeerides. Küll tunnen puudust korrapärastest vereanalüüsides, mida tihtipeale ei tehta isegi haiguse korral. Põhimõtteliselt ei soovi lasta tasulist testi teha, sest see peaks tulema haigekassast. (N, 30, suurlinn)

Kahjuks Eesti arstid on pisut vanamoelised ja leiavad, et selline äärmuslik toitumine võib tekitada minu tervisele tüsistusi hoolimata sellest, et tänu sellisele toitumisele suutsin ära hoida raske haiguse. Seetõttu ei pöördu väga siinse perearsti poole enam. (N, 26, suurlinn)

Juhtudel, kus arstidelt pole tuge ja mõistmist saadud, on veganid püüdnud terviseprobleeme ise diagnoosida, näiteks otsides internetist meditsiiniinfot:

Lõppude lõpuks sain oma probleemile iseseisvalt jälile ning selgus, et asi polnud kuidagi toitumisega seotud. Mul on hea meel, et olen probleemist

lahti saanud, kuid olen nõrдинud, et naistearst mind selle lahendamiseks õigele teele ei suunanud. (N, 22, suurlinn)

Üksikutel juhtudel on pöördutud ka alternatiivmeditsiini poole, lootes sealt mõistvat suhtumist ning arusaamist toitumise olulisest mõjust tervisele:

Mitmed erinevate erialade arstid on mulle öelnud, et veganlus rikub tervise ära. Kui meditsiinisüsteemi esindajad saavad teada, et olen vegan, on alati midagi (negatiivset) öelda. Kas nad räägivad patsientidele nii aktiivselt ka kaalukaotusvajadusest (kui patsient on ülekaaluline) või suitsetamise loobumise vajadusest (kui patsient suitsetab)? Ei. Eriti on see teemaks tulnud, kui olen tabletisoovitusele järgnevalt küsinud, kas tablettidele on alternatiive. Seepärast olen oma "teemade" lahendamisel viinud kokku Lääne meditsiinisüsteemi ja alternatiivsed lahendused, alati eelistades alternatiivsemaid lahendusi ning ravimtaimi, maitseaineid jms vahendeid. (N, 42, suurlinn)

Oluliseks peeti ka initsiatiivi ülesnäitamist oma tervist puudutavates küsimustes, näiteks enda harimist tervise- ja meditsiiniteemadel, oma õiguste tundmist patsiendina ning arstidelt lisainfo küsimist tervisenäitajate kohta:

Samas ise peab olema aktiivne ja teadma õigusi, et küsida andmed paber kandjal või küsida kas allosas olev näit ikkagi on normaalne suurus jne jne. (N, 29, suurlinn)

Veganitest lapsevanemate kogemused

Eraldi kajastame nende veganite kogemusi, kes on puutunud kokku tervishoiusüsteemi ja -töötajatega väikelastega arsti juures käies. Küsimusele kogemuste kohta veganlapse/laste vanematena vastas 30 inimest. Valdavalt kirjeldati negatiivseid kogemusi. Vastajate hulgas oli mitmeid, kelle lapsed ei ole veganid.

Valdavalt on meditsiinitöötajate poolt kogetud mõistmatust, toe puudumist ning negatiivset suhtumist ja eelarvamusi laste veganluse suhtes:

Kui koolis ütlesin medõele et laps vajab teistsugust toitu siis oli konflikt, ta helistas meie perearstile, palus, et arst räägiks minuga, et ma pean liha ja kala lapsele iga päev andma, kutsus mind kooli seda arutada ka... Viimsi lasteaia ka ei ole võimalust et laps vähemalt liha ei sööks ja praegu minu teie laps sööb tavatoitu lasteaia. Meie perearstiõde oli ka väga vihane, et minu 3 last liha ei söö ja isegi ütles, et sooviks, et mina allkirjastan paberit, et hakkan andma lastele liha! Väga kahetsen et ütlesin seda oma perearstile. (N, 29, väikelinn/asula)

Läksime sügisel perearstile lootuses vereproove kontrollida, sest suurem poiss on aasta aega taimsel toidul ja noorem lihtsalt kehva sööja (koolis kõigesööja). Arst läks kohe leili taimetoitlase peale ja võttis ta kõrvale ajupesuks sel ajal, kui beebit üle vaadati. Ütles lapsele, et ta võiks veel olla 8 aastat kõigesööja, aga siis, kui täisealiseks saab, on arstitädi täitsa 1 kõik, kuidas ta toitub, sest siis on kõik juba arenenud ja vajakajäämist pole. Tükk aega seletasid seal ja poiss lubas mõelda. Pärast ütles, et see oli küll nüüd vastik tädi, mina küll liha sööma ei hakka. Õde soovitas mul peita salaja söögi sisse liha, v vähemalt keeta juurikaid lihapuljongis. Eeeee...? Küsimus, et "mida me siis sööme?" tuli ära ja seegi oli väga ebameeldiv käik. Samas oli neil hea meel, et teadsin tarbitavaid toidulisandeid nimetada (D-vit ja B12). Võiks arvata, et peale sellist ülimurelikku suhtumist tehakse meile kõigile põhjalik vereproov, aga see piirdus vaid poiste sõrmeotsast vereproovi võtmisega. Rääkis, et kui sealne hgb on paigast ära, saadetakse meid kohe lastehaiglasse täiendavatele analüüsidele. Järgmisel päeval saime teada, et taimse lapse hgb oli 132, omnil 117. Niisiis pääsesime vist ajakirjanikest ja muust toredast. Veel. Napilt oleks meie veganlus toitumishäirena kirja pandud. (N, 32, suurlinn)

Lapsevanemad kirjeldasid mitmeid juhuseid, kus meditsiinitöötajad pidasid veganlust laste terviseprobleemide allikaks:

Olen kahe lapse ema. Ei suhtuta hästi. Üks laps on sünnist saadik saledamapoolne ning kuna kasvugraafikus jääb alumise kolme protsendi hulka, taheti seda veganluse kaela ajada. Arstide kurvastuseks olid kõik vereproovid aga ideaalses korras ja kinni polnud hakata kusagilt. Ongi lihtsalt väiksem laps. (N, 28, suurlinn)

Üks laps on sünnist saadik olnud pisikene. Kasvugraafikutes alumise 3% peal kaaluga. Veganiteks hakkasime perega kui laps oli 5-aastane. Sellest ajast on arstid süüdistanud kõiges veganlust, kuigi esimesed 5 eluaastat toitus laps nagu tavaline eestlane ning probleemid esinesid juba siis. Nüüd on probleemi põhjus arstidel järsku justkui hoobilt selge ning "ravi" seisneb nende sõnul "normaalses" toitumises. Saatsime nad kukele ja laps on hakanud viimase poole aasta jooksul ka kasvama ning esimesse klassi minnes polnud ta teistest sugugi väga palju väiksem enam. (N, 27, suurlinn)

Mitmel vastajal, kelle lapsed pole veganid, on siiski tekkinud arsti juures käies probleeme, kuna vanemate veganluse tõttu on lastel kahtlustatud vaegtoitumust ning sellest tulenevaid terviseprobleeme:

Minu laps ei ole vegan, kuid mina olen. Käisin lapsega nahaarsti juures, siis küsiti, et ega jumala eest laps ei ole vegan? (Ilmselt sai infot minu FBst) Vastasin, et ei ole. Siis neil vajus nägu ära ja nad ei osanud lapse nahalööbele põhjust leida. (N, 36, suurlinn)

Kirjeldati arstide nõuandeid, mis ei sobi vegan-lastele:

Lastele soovitatakse ikka liha ja piimatooteid anda. Vähemalt keefirit kuna selles palju kasulikke baktereid. (N, 30, suurlinn)

Peamise negatiivsete kogemustega toimetuleku ja nende ennetamise strateegiana toodi esile lapse veganluse varjamist:

Perearst arvab siiani, et annan lapsele liha, tegelikult on laps vegan (hakkab varsti 2a saama). (N, 38, suurlinn)

Esialgu üritasin arstile ausalt rääkida, mida ja kuidas meie pere sööb, kuid üsna pea saime rünnaku osalisteks ja isegi peale perearsti visiiti täiendavaid meile, et kui oluline on lapsele liha anda. Vaatamata sellele, et oleme kursis kõikide toitumissoovitustega, ega jäta menüüst midagi niisama ära, vaid järgime hoolikalt, et laps kõik vitamiinid ja toidained kätte saaks. Sellegipoolest peame edaspidi õigemaks seda fakti, et me veganid oleme,

mitte kuulutada, hirmus, et lõpuks võidakse ehk isegi lastekaitsega ähvardada? (N, 23, suurlinn)

Ütlesin perearstile igaks juhuks, et olen taimetoitlane (kohe tuli rauapuuduse kommentaar, seda mul polnud). Olin just rasedana tuhat korda vereanalüüse teinud, kõik oli korras. Kui laps oli imik, pidi sageli käima perearsti juures, laps on sünnist saati vegan. Kui imik tahket toitu sööma hakkas, käis arst iga kord lihaga peale, et kas ikka annan (et ei tekiks rauapuudus). Valetasin arstile, et annan. Tegelikult pidin mujalt infot otsima. Haigekassa imiku toitmise voldik on ka ainult liha täis. Lapse rauanäitajad olid hiljem korras. (N, 38, suurlinn)

Mõned veganid, kellel (veel) lapsi pole, rääkisid hirmudest seoses Eesti meditsiinasutuste külastamisega pärast võimalikku tulevast lapsesaamist:

Ei ole julgenud laste peale mõeldagi, kuna neile sunnitaks lasteaias, koolis, perearsti juures jne ebaeetilist toitumist peale. Pigem peaks kuhugi mujale enne ära kolima. (M, 32, suurlinn)

Ei ole, aga väga muretsen tulevase lapse puhul arstide hoiakut oma toitumiseelistustest rääkimisel. Kardan hukkamõistu ja mõttetuid vaidlusi teemal "laps peab liha ja muna sööma ja piimatooteid tarbima, kuidas ta muidu vitamiine saab?" (N, 30, suurlinn)

Veel sünnitanud ei ole, aga natukene kardan mis siis saama hakkab. Tõenäoliselt ei julgeks öelda, et säästa end ärritusest või küsiks inõu, milline ämmaemand valida, kes ei mõistaks hukka. (N, 30, suurlinn)

Mõned üksikud veganvanemad kirjeldasid ka positiivseid kogemusi:

Mõistvad, julgustavad, innustavad. Vastutulekuna on tehtud veretestimisi, jagatud infot (N, 45, suurlinn)

Pediaater ütles, et tema patsientides on olnud ka mõned teised taimetoitlastest lapsed ja neil on üldjuhul olnud kõik korras. Perearst ja tema õde on suhtunud asjalikult kuid on öelnud, et taimetoitluse puhul tuleb kontrollida lapse verenäitajaid regulaarselt. (N, 33, suurlinn)

Jagati kogemust, kus arst tunnistas, et tal endal pole piisavalt teadmisi ning suunas lapsevanema toitumisterapeudi juurde:

Ütlesin perearstile, et oleme veganid ja ta proovis loomulikult esialgu mind ümber veenda kuid argumenteeritud vestluse järel soovitas toitumisterapeudiga konsulteerida. Kokkuvõttes positiivne kuna tema ise piisavalt teemat ei valda siis soovitas pädeva inimesega konsulteerida. (N, 31, suurlinn)

Veganite ootused Eesti meditsiinisüsteemile

Veganite ootused meditsiinisüsteemile ja tervishoiutöötajatele võib liigitada järgnevatesse kohati omavahel kattuvatesse kategooriatesse.

Arstide suurem teadlikkus vegantoitumisest, lähtudes kaasaegsest toitumisteadusest

Meditšiinipersonalilt oodati suuremaid teadmisi ja pädevust vegantoitumise valdkonnas ning (toitumis)nõuannete jagamisel toetumist kaasaegsele toitumisteadusele, mitte eelarvamustele ega müütidele veganluse kohta:

Perearstide osas ei oska kommenteerida, kuna ei ole kursis enda perearsti suhtumisega veganlusse, kuid hambaarstid, ortopeedid, naistearstid, silmaarstid jne. vajavad hädasti toitumise teemadel täiendamist, kuna nende soovitude seas kipuvad domineerima rahvasuised müüdid, mitte teaduslik lähenemine. (N, 26, suurlinn)

Ootaks, et arstid omaks erapooletuid teadmisi toitumise koha pealt ning tunnistaks et läbimõeldud vegantoitumine on tervislik ja inimesele kasulik. Täna sel päeval teab iga keskmisest haritud inimene, et (eriti punane) liha on ka väikeses koguses inimkehale kahjulik. Seega, arstilt ootaks seda, et tema kui spetsialist oskab minule nõu ja abi anda toitumise suhtes, mitte vastupidi. (N, 20, väikelinn/asula)

Ideaalis võiksid arstid olla kursis uusimate vegantoitumist puudutavate teadusuuringutega ja osata anda adekvaatset nõu toitumise planeerimisel - nt milliseid lisandeid tuleks võtta, millistele toitudele tähelepanu pöörata. (N, 23, suurlinn)

Eeldan, et meditsiiniaja esindaja ütleb ainult arvamusi, mille taga on teaduslikud faktid - mitte ei aja segi kogemusi ja eelarvamusi. (N, 33, suurlinn)

Kindlasti loodan, et Eesti arstid viivad end peagi rohkem kurssi taimse toitumisega, nii selle eeliste kui ka ohtudega ja et nad sõbralikult taimetoitlasi ainate nagu B12 kohta teavitaksid. Liiga palju veganeid ei pööra sellele tähelepanu või mõtlevad, et saavad selle otse taimedest kätte. (M, 27, välisriik)

Oluliseks peeti toitumisteaduslike õppeainete osakaalu suurenemist arstide ettevalmistuses ja ka arstide kursisolekut kaasaegse ingliskeelse toitumisteabega:

Ootaksin, et õppekavasse lisanduksid toitumisalased ained. Samuti süvendatud erialane inglise keel. Eesti meditsiinisüsteem ei saa eksisteerida üksiku saarena. (N, 24, suurlinn)

Keegi ei palu, et arst muutuks toitumisteadlaseks, aga võiks siiski taimetoidu teemal suurimate toitumisteadlaste organisatsioonide seisukohtadega kursis olla. (M, 27, välisriik)

Arstid vajavad toitumisalast koolitust. Arvan, et selline koolitus tuleks teha perearstidele, et nad saaksid veganperesid nõustada toitumise ja vajalike toidulisandite osas. Mitte soovitada süüa maksa ja punast liha, nagu olen kuulnud. (N, 38, suurlinn)

Eesti meditsiinipersonali ja toitumisteadlaste valdavalt negatiivseid hoiakuid veganluse suhtes kõrvutati olukorraga mitmetes välisriikides, kus veganlus on aktsepteeritud:

Ootan arstidelt avaramat silmaringi ja eneseharimist traditsioonilise toitumispüramiidi väliselt. Kui mujal maailmas on veganlus aktsepteeritav, siis miks oleme Eestis endiselt vanadesse mõttemallidesse kinni jäänud. Tekib küsimus, kas see muutub alles siis, kui vanema põlvkonna arstid on välja vahetunud. (N, 30, suurlinn)

Mõistev ja toetav suhtumine, patsiendi elustiilivaliku austamine, hoidumine eelarvamustest ja halvustamisest

Ootus, et arstid oleksid kaasaegse teadusliku toitumisinfoga kursis, oli tugevalt seotud emotsionaalsete aspektidega: lisaks asjakohastele teadmistele peetakse oluliseks arstide sõbralikku ja toetavat hoiakut veganist patsiendi suhtes ning oskust oma teadmisi patsientidele taktitundeliselt kommunikeerida. Eelkõige rõhutati mõistva suhtumise ja veganite elustiilivaliku austamise olulisust:

Hea suhtumine ja arusaamine! Arstid peavad arusaama, et veganlus ei ole piiramine, samas vanematele võiksid andma nõu mis vegan toitu andma lapsele et kõike vajalikku asju saada. (N, 29, väikelinn/asula)

Rohkem mõistvat suhtumist. Suitsetajale ei ütle arst konkreetselt näkku, et sa sured kui edasi suitsetad. Veganlus oleks nagu tabuteema. (N, 27, suurlinn)

Ootaksin mõistmist, mitte noomimist. Kõige enam muret valmistab mulle teadmine, et kui peaksin kunagi last tahtma pälviksin ilmselt arstide halvakskiidu. (N, 20, suurlinn)

Soovin, et ei kleebitaks silte. Soovin, et arst oleks teadlik, mida milline toit sisaldab ja tunneks aktiivset huvi mujal maailmas tehtud uuringute vastu. (N, 38, suurlinn)

Arstide suurem teadlikkus vegantoitumisest (paljud mõistavad selle hukka ilma ise teemasse põhjalikumalt süüvimata). Arstid peaksid olema võimelised andma asjalikke kommentaare/soovitusi mõne toitaine defitsiidi korral, samal ajal austades patsiendi valikut olla vegan. (N, 25, suurlinn)

Ootaksin arstidelt patsiendi tegelikele muredele keskendumist, mitte hakata teise inimese elustiili arvustama. Ehk tuleks kasuks ka avatum silmaring klassikalise liha-piima-muna mittetarbijate vaadetele ja teaduslikult tõestatud tervislikele kasuteguritele, kuid ei oska öelda, kuidas vanema generatsiooni arstid selleni jõuaksid. (N, 33, suurlinn)

Ootaksin, et ollakse teadlikud mõistest vegan ja näiteks haiglas viibides võimaldataks ka vegani-sõbralikku toitu. Kindlasti oleks oluline teha vahet mõistel vegan ja taimetoitlane ning arstid võiksid olla rohkem teadlikud toidulisandite võimalustest (näiteks b12 ja raud). Samuti võiks hoiduda suunavatest küsimustest või oma arvamuse peale surumisest põhjendusega "Aga mina olen arst". (N, 29, suurlinn)

Oluliseks peeti, et arstid ei näeks veganist patsiendi terviseprobleemide puhul esimese või ainsa põhjusena veganlust:

Kui juhtub, et ma haigestun, siis ma loodan, et selles ei süüdistata veganlust, vaid otsitakse haiguse täpsem põhjus. Veganina võib ka juhtuda, et ma aegajalt lihtsalt külmetun (mida juhtub tegelikult väga harva) või tunnen end halvasti ja see ei ole seotud veganlusega. (N, 29, suurlinn)

Et Eestis oleksid arsti, eriti just lastearstid, kes veganlust pooldaksid ja oleksid toeks. Nt kui tegemist on rasedusega või kui ollakse haiged, ei öelda, et viga on selles, et liha ei söö või piima ei joo. (N, 18, suurlinn)

Veganlust toetavate või sellesse neutraalselt suhtuvate arstide leidmise hõlpsus

Leiti, et veganlust aktsepteerivate arstide olemasolu peaks saama Eestis normiks ning veganid ei peaks nägema vaeva vegansõbralike arstide otsinguga:

Ootan neilt meedias sõnavõtte veganluse kasuks, ootan ja eeldan, et ei pea nimeliselt otsima arste, kes aktsepteeriks veganlust, vaid et see oleks norm, ja ootan minu valiku aktsepteerimist ilma nende vähesest teadmisest tulenevate väärhinnanguteta minu valikute suunal. (N, 31, suurlinn)

Samuti ootaksin rohkem selgitusi ning tolerantust veganite suhtes. Loomulikult ei pruugi iga arst olla sobiv taimetoitlasi nõustama, aga kuskil peaks olema nimekiri pädevatest arstidest, kelle poole saaksin pöörduda mure korral. (N, 30, suurlinn)

Suurema tähelepanu pööramine toitumise ja tervise seostele

Mõni vastaja ootas arstidelt toitumisele suurema tähelepanu pööramist nii haiguste ennetamisel kui ravimisel:

Liiga palju pannakse rõhku ravimitele. Enamus tänapäeva nõ elustiilihaigusi on tingitud tegelikult väga varest toitumisest ning vähesest liikumisest. Meditsiinitöötajaid peaks rohkem koolitama toitumise vallas, sest see on otseselt seotud väga paljude haigustega. (N, 27, suurlinn)

Veelgi suurem ja kaugem unistus aga oleks see, et tavaline keskmine arst ei ütleks mitte mulle, et liha peab sööma, vaid soovitaks teistelgi patsientidel pigem väga vähe kui üldse liha süüa, sest on juba piisavalt tõendeid, et see aitaks paljusid levinud terviseprobleeme ennetada ja ei ole mitte üksnes eetiline vaid ka tervislik valik. Laiemalt üleüldse tunnen, et meie meditsiinisüsteem on liiga palju keskendunud sümptomaatiliste terviseprobleemidele ravimisele ravimitega ja liiga vähe sellele, et tegeleda ennetamise ja tervislike eluviiside propageerimisega. Regulaarne tervisekontroll saab arsti pahakspanu osaliseks, sest milleks ilma probleemita arsti juurde tulla. Samuti pole nt minu perearst mulle viimase nelja aasta jooksul, mille jooksul olen ülekaaluline olnud, kordagi maininud, et see võib endast kujutada ohtu mu tervisele ja andnud mingeid soovitusi. (N, 32, suurlinn)

Leiti, et selle asemel ja/või lisaks sellele, et mõne vitamiini või mineraali defitsiidi puhul toidulisandeid soovitada, võiksid arstid ka nõu anda selles osas, kuidas on võimalik eelkõige toitumise abil puudujäägist jagu saada:

Ootaksin mineraalainete ja vitamiinide puudulikkuse puhul toitumissoovitusi, mitte tablette. (N, 25, küla/maapiirkond)

Paremad võimalused meditsiinipersonaliga oma tervist puudutavates küsimustes nõu pidada

Sooviti rohkem võimalusi saada arstidelt asjalikke selgitusi ja nõu selle kohta, kuidas oma tervist paremini hoida ja haigusi ennetada:

Ootan, et arst oleks inimene, kellega ma saaksin arutada seda, mida ma saan oma tervise parendamiseks ise ära teha. Näiteks, et kui liigesed valutavad, milliseid toite süüa, et saada vajalikke toitaineid või milliseid toidulisandeid võtta (D-vit, glükoosamiin jne). Ja kust saada veganitele sobilikke toidulisandeid. Praegu tuleb see info [Eesti] Vegan Seltsilt ja FB [Facebooki] gruppidest, mis on väga tore, aga nad teevad arstide töö ära. Mille eest ma maksan sots maksu, kui ma ei saa arstilt kasulikku nõu? (N, 28, suurlinn)

Suurem usaldus arstide vastu ja tunne, et veganlust ei pea varjama

Sooviti luua raviarstiga usalduslik suhe, tunda, et veganlust ei ole vaja meditsiinipersonali eest varjata ning et oma toitumisviisist saab pere- ja eriarstidele vabalt rääkida, tundmata hirmu hukkamõistu ees:

Ootaksin, et saaksin sellest vabalt perearstiga rääkida ning vajadusel vereproovi paluda, et kontrollida, kas kõik on korras. (N, 23, suurlinn)

Eelkõige oleks tore, kui ei peaks tundma hirmu arstile veganlusest rääkimise ees, sest tegelikult ei ole selleks ju põhjust, kuna teadlik veganlus on väga tervislik toitumisviis. (N, 23, suurlinn)

Soovin, et ei pea varjama, et olen vegan, sest lihtsalt ei viitsi kuulata alati seda sama juttu teemal, et miks ma rumalusega tegelen jne. (N, 38, suurlinn)

Enam võimalusi regulaarseks tervisenäitajate kontrolliks

Eelkõige mainiti regulaarse verenäitajate kontrolli olulisust veganite puhul:

Tasuta konsultatsioon vereproovi kohta oleks väga teretulnud! Seejuures adekvaatne, erinevaid organismi iseärasusi, vegani menüüd, näitude erisusi (nt sama näide sellest, et näitaja võib olla küll normi piires, aga võrreldes varasemaga kukkunud) jm arvestav. Kas võiksid teha pereratsid tööd toitumisenõustajatega? Samuti oleks ju kena, kui vegan saaks kord aastas teha erinevate vitamiinide näitajatega vereproovi, kus on kaetud rohkem aineid. (N, 29, suurlinn)

Meditisiinisüsteem võiks toetada vereanalüüside tegemist, et kontrollida, kas kõik näitajad on korras, sest praegu on tihti inimestel segadus, kus, kuidas, millal, milleks ja kas peaks vereanalüüse tegema. (N, 20, suurlinn)

Siit ilmneb, et Eesti veganid soovivad regulaarset (ennetavat) tervisekontrolli, eelkõige vereproovide võtmist seetõttu, et nad on veganid. Selline kontrollisoov hoolimata terviseprobleemide puudumisest võib viidata Eesti veganite hirmule või ebakindlusele, et veganlus võib avaldada tervisele negatiivset mõju. Seda kartust võib vähemalt osaliselt põhjustada ning võimendada Eesti meedias ning arstide külastamisel kogetud negatiivne suhtumine ja hirmutavate sõnumite edastamine veganluse aadressil.

Veganitele sobivate toitumis- ja ravimisoovituste andmine

Oluliseks peeti arstide teadlikkust, valmisolekut ja aega soovitada veganitest patsientidele lahendusi, mis sobivad veganeluviisiga:

Vegani terviseprobleemide ravimine võiks lähtuda veganluse põhimõtetest ehk ära võiksid jääda rauavaeguse puhul maksa söömise soovitamise. (N, 25, suurlinn)

Sooviksin, et arstid pakuksid vajadusel vegansõbralikke lahendusi probleemidele ja [ei] üritaks iga haigust lihaga ravida. (N, 20, suurlinn)

Lisaks sellele võiks arstidel olla paremad teadmised ravimite koostisest ja päritolust, seoses veganluse küsimusega ning nad võiksid olla valmis seda ka patsiendile lähemalt selgitama/tutvustama. (N, 29, suurlinn)

Kui on vaja ravimeid, siis ootan, et arst teaks soovitada veganile sobivaid. (N, 51, väikelinn/asula)

Ilmselgelt ei hakka ma lapse toidu sisse salaja liha peitma, kui see läheb uskumuste- ja teadmistega vastuollu. (N, 32, suurlinn)

Arstid [peaksid] olema toitumise kohalt vähemalt erapooletud. Selle all mõtlen seda, et kui arstile mainida, et olen vegan, saaksin ma ka sellealast nõu, mitte soovitusi elustiili muutmisest ja maksa söömisest vms. (N, 19, väikelinn/asula)

Veganlusest ümber veenmise asemel nõustamine, kuidas asjale õigesti läheneda ning huvi teha vastavad vereuuringud jne. (N, 31, väikelinn/asula)

Kui antakse soovitusi toidulisandite kohta, siis võiks olla kaetud ka erinevad vegan-versioonid. Sama ka ravimite kohta, võimalik, et samast ravimist on sama toimeainega ka vegan-versioon, aga ise ei oska seda otsida, siinkohal oleks arsti abi teretulnud. Saan aru, et ravimeid katsetatakse loomadel, aga piima vm loomseta ravimid oleksid siiski edasiminekuks. (N, 29, suurlinn)

Võrdne kohtlemine

Mõned vastajad pidasid oma negatiivseid kogemusi meditsiinisüsteemis veganite ebavõrdseks kohtlemiseks:

Ootan võrdset kohtlemist ning mitte hirmutamist ja demoniseerimist. (N, 25, suurlinn)

Arstid (eriti perearst) võiks kohelda mind samamoodi nagu teisi (omnivoore). Tunduks nagu suitsetaja on ka parem olla kui vegan arsti silmis. (N, 27, küla/maapiirkond)

Veganist patsiendina sooviti saada lugupidava kohtlemise osaliseks:

Tahaks tunda, et ma olen normaalne inimene. Tahaks, et keegi ei pöörataks silmi ega teeks minu toitumisvalikuid maha ja katsuks mõista ka eetilist poolt ja selle tähtsust veganiks olemise juures. Et minu jaoks ei ole okei süüa maheliha või nõ vabapidamise mahe muna vms. Et see on põhimõtteline küsimus. Lisaks tahaks ka pigem arstilt infot nt kui on mingi puudus, kuidas seda naturaalselt likvideerida (nt et ei ole kohe vaja rauatablette vms - õnneks mul veganina esimest korda raud korras hoopis, aga no näiteks). Ma sooviks lihtsalt võrdset kohtlemist. (N, 29, suurlinn)

Lisaks soovin, et suhtumine oleks professionaalne ja austaks veganite valikuid, mitte ei langetaks eelarvamuste küüdi või veel hullem, et hakatakse mõnitama (kahjuks ka seda tuleb liiga tihti ette). (N, 33, suurlinn)

Oskus ja valmidus patsient pädeva spetsialisti juurde edasi suunata

Mõned vastajad leidsid, et perearstidelt ei saa tingimata oodata toitumisteaduslikku pädevust. Arvati aga, et vastavate teadmiste puudumisel peaks arst patsiendi pädeva spetsialisti juurde edasi suunama:

Ootan vajaduse tekkimisel erapooletut ja informeeritud suhtumist ning oskust suunata vastava spetsialisti poole. Ei arva, et perearst peaks olema ka toitumisenõustaja. (N, 25, suurlinn)

Kui arstil veganluse osas teadmised puuduvad, siis tuleks seda tunnistada ja suunata vegan näiteks toitumisenõustaja juurde vms. (N, 33, suurlinn)

Üldiselt sooviksingi lihtsalt neutraalset suhtumist, sest arvan, et arstidelt ei saa oodata, et nad lisaks oma erialasele tööle oleksid kursis toitumisteaduse arengutega. Oleks aga hea, kui nad saaksid vajadusel suunata patsiendi toitumisspetsialisti juures. (N, 32, väikelinn/asula)

Vegantoidu võimalus haiglas

Mitmed vastajad soovisid, et haiglas viibides oleks võimalus saada vegantoitu:

Haiglas peab olema valikus ka taimetoit. (M, küla/maapiirkond)

Haiglas oleku ajal ootaksin taimset toitu. (N, 23, suurlinn)

Kokkuvõte ja järeldused

Käesoleva Eesti Vegan Seltsi poolt 2017. aastal läbi viidud uuringu eesmärgiks oli kaardistada veganite kogemusi Eesti meditsiinisüsteemis, kokkupuudetes arstide ja teiste tervishoiutöötajatega ning selgitada välja, millised on Eesti veganite ootused meditsiinisüsteemile ja -personalile. Uuringu tulemusi saab kasutada sisendina vegansõbralike tervishoiuteenuste ja arstiabi kujundamisel Eestis.

Andmeid koguti isetäidetava küsimustiku abil Google Forms keskkonnas. Küsimused olid avatud ning julgustasid vastajaid kirjeldama vabas vormis oma kogemusi veganitena Eesti meditsiinisüsteemis ning tooma konkreetseid näiteid kogetud olukordadest. **Kokku osales uuringus 110 inimest**, kellest 101 olid naised ja 9 mehed. Vastajate keskmine vanus oli 29,7 aastat.

Vastajad tõid välja nii positiivseid kui ka negatiivseid kogemusi. **Pigem domineerisid negatiivsed kogemused.** Valdavalt **peeti positiivseid ja neutraalseid kogemusi tervishoiusüsteemis üllatuslikuks, arstide negatiivset suhtumist aga ootuspäraseks.**

Positiivseteks peeti kogemusi meditsiinitöötajatega, kelle suhtumine veganlusse oli mõistev ja toetav ning kes näitasid veganist patsiendi suhtes üles lugupidamist. Eriti positiivsetena nähti kogemusi, kus arst oli peale patsiendi veganlusest teadasaamist sõbralikult selgitanud, millistest taimsetest allikatest teatud toitaineid saab, soovitanud tarbida veganitele sobivaid toidulisandeid ja/või kontrollinud veganitele olulisi verenäitajaid, ilmutades seeläbi teadlikkust veganlusest ja vegantoitumisest, ning näidanud üles hoolivat suhtumist veganist patsienti. Hinnati tervishoiutöötajate initsiatiivi ja toetavat suhtumist patsiendi veganlusse ning asjakohaste nõuannete jagamist. Kirjeldati ka juhtumeid, kus oldi esmastel kokkupuudetel arstiga saadud tema negatiivse suhtumise osaliseks, kuid arst on hakanud veganlust ajapikku aktsepteerima, näiteks patsiendi heade tervisenäitajate tõttu. Üldiselt positiivseteks peeti ka selliseid kogemusi, kus arstide suhtumine veganlusse oli hinnanguvaba või saades teada patsiendi veganlusest ei kommenteerinud arst seda valikut. Selliste kogemuste pidamine valdavalt positiivseteks osutab Eesti veganite ettevaatlikule ja skeptilisele suhtumisele ning üldiselt madalatele ootustele Eesti meditsiinisüsteemile- ja personalile veganluse kontekstis.

Negatiivsetena toodi välja kogemusi, kus tervishoiutöötajad näitasid veganluse vastu üles mõistmatust, skeptilist suhtumist ja halvakspanu. Veganid kirjeldasid mitmeid juhtumeid, kus saades teada nende toitumisviisist, seostasid nii perearstid kui ka mitmed eriarstid pea kõiki nende tervisprobleeme veganlusega. Arstide negatiivse suhtumise põhjuseks peeti nende teadmatust ja eelarvamusi vegantoitumise suhtes, mis tulenevad vastajate arvates suuresti kaasaegsete toitumisteaduslike teadmiste nappusest arstide erialases väljaõppes. Oldi pettunud

arstides, kes jagasid veganluse kohta valeinfot ja müüte ning hirmutasid veganist patsiente erinevate terviseprobleemide võimaliku ilmnemisega, isegi juhtudel, kui nende tervisenäitajad olid korras. Vastajaid häiris veganitele mittesobivate toitumisharjumuste jagamine, milleks olid peamiselt soovitusel tarbida loomseid tooteid. Mitmed vastajad kirjeldasid negatiivseid kogemusi veganina haiglas viibimisega, kuna vaatamata haiglapersonali teavitamisele ning selgitustele, mida kujutab endast vegantoit, ei olnud seda võimalik saada.

Kirjeldatud negatiivsed kogemused osutavad sellele, et **veganid ei taju valdavalt arstide poolt tuge ja mõistmist oma toitumisvalikule ning leiavad, et tervishoiutöötajate teadmised veganlusest on puudulikud.**

Negatiivsete kogemustega toimetulekuks ja/või nende ennetamiseks kasutati järgmisi strateegiaid:

- **Veganlusest kõigile või mõnele meditsiinitöötajatele mitterääkimine.** Lisaks varjamisele toodi välja ka kogemusi, kus veganiks olemist arstile ei tunnistanud, isegi juhul, kui arst toitumise kohta otsesid küsimusi esitas. Veganluse varjamisel arstide eest võivad aga olla patsiendi tervisele negatiivsed tagajärjed, näiteks võib mõne terviseprobleemi diagnoosimisel info patsiendi toitumise kohta osutada oluliseks. Seetõttu on oluline, et veganid julgeksid arstidele vabalt oma toitumisest rääkida, kartmata saada hirmutamise ja hukkamõistu osaliseks. Veganluse varjamine arstide eest võib olla veganite jaoks ka emotsionaalselt keeruline ning tekitada pingeid seetõttu, et näib ebaeetilise tegevusena.
- **(Pere)arsti vahetamine ning veganlust aktsepteeriva arsti otsimine.** Uue arsti leidmine võib aga olla aega- ja vaevanõudev ning emotsionaalselt koormav protsess, mis nõuab palju eeltööd.
- **Arstide vältimine ja muude ravivõimaluste otsimine,** näiteks terviseprobleemide ise diagnoosimine ning üksikute juhtudel ka alternatiivmeditsiini poole pöördumine. Meditsiinisüsteemi ja -personaliga kokkupuudete vältimisel võivad olla negatiivsed tagajärjed veganite tervisele, kuna võimalikud terviseprobleemid võivad jääda aegsasti diagnoosimata.

Kirjeldatud strateegiad osutavad sellele, et **veganid peavad Eesti meditsiinisüsteemis navigeerimisel tegema segatoitlastest oluliselt suuremaid pingutusi, et saada veganitena asjakohast nõu ja abi.**

Uuring käsitles ka nende veganite kogemusi, kes on puutunud kokku tervishoiusüsteemi ja -töötajatega vanematena lastega arsti juures käies. Küsimusele kogemuste kohta veganlapse/laste vanematena vastas 30 inimest.

Kirjeldati peamiselt negatiivseid kogemusi. Vastajate hulgas oli mitmeid, kelle lapsed ei ole veganid. Valdavalt kogeti meditsiinitöötajate mõistmatust, toe puudumist ning negatiivset suhtumist ja eelarvamusi laste veganluse vastu. Lapsevanemad kirjeldasid mitmeid juhuseid, kus meditsiinitöötajad pidasid veganlust laste terviseprobleemide allikaks. Mitmed vastajad, kelle lapsed pole veganid, meenutasid arsti juures tekkinud olukordi, kus vanemate veganluse tõttu kahtlustati lastel vaegtoitumust ning sellest tulenevaid terviseprobleeme. Toodi välja arstide nõuandeid, mis ei sobi vegan-lastele, kuna hõlmavad loomsete toodete tarbimist. Peamise negatiivsete kogemustega toimetuleku ja nende ennetamise strateegiana toodi esile lapse veganluse varjamist. Mõned üksikud veganvanemad kirjeldasid ka positiivseid juhtumeid, kus kogeti arstide mõistvat ja julgustavat suhtumist. Mõned veganid, kellel (veel) lapsi pole, mainisid tulenevalt arstide halvustavast suhtumisest laste veganlusse hirme seoses võimaliku lapsesaamisega tulevikus.

Uuringus osalenud **veganitel on Eesti meditsiinisüsteemile ja -personalile järgmised ootused**. Soovitakse:

- arstide suuremat teadlikkust vegantoitumisest, seejuures lähtudes kaasaegsest toitumisteadusest
- mõistvat ja toetavat suhtumist, patsiendi elustiilivaliku austamist ning hoidumist eelarvamuste väljendamisest ja halvustamisest
- et veganlust toetavaid või sellesse neutraalselt suhtuvaid arste oleks hõlpsam leida
- et arstid pööraks suuremat tähelepanu toitumise ja tervise omavahelistele seostele
- paremaid võimalusi meditsiinipersonaliga oma tervist puudutavates küsimustes nõu pidada
- suurema vastastikuse usalduse tekkimist arstidega ning tunnet, et veganlust ei pea nende eest varjama
- enam võimalusi regulaarseks tervisenäitajate kontrolliks
- veganitele sobivaid toitumis- ja ravimisoovitusi arstidelt
- veganite võrdset kohtlemist meditsiinisüsteemis
- arstide oskust ja valmidust toitumisalaste teadmiste puudumisel patsient pädeva spetsialisti juurde edasi suunata
- vegantoidu võimalust haiglas