

Veselīgs uzturs kardiologa skatījumā

Iveta Mintāle,

Dr. med., kardioloģe, klīniskā fizioloģe, P. Stradiņa KUS Kardioloģijas centra Ambulatorā un diagnostikas nodaļa

Lekcija par šo tēmu nolasīta LĀB, RSU, Latvijas Veterinārārstu biedrības un Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskā institūta BIOR rīkotajā konferencē *Latvijas produkts – veselīga izvēle* 2014. gada 25. septembrī.

Īsumā

Mūsdienās, kad strauji pieaug tehnoloģiju attīstība, attīstās farmācijas rūpniecība, medicīnā tiek atklātas aizvien jaunas ārstēšanas iespējas, arvien vēl grūti atbildēt uz jautājumu – kāpēc joprojām pieaug saslimstība ar sirds slimībām?

Indivīda dzīvesveids vislielākajā mērā nosaka kardiovaskulāro slimību risku. Pēc INTERHEART pētījuma datiem, 90% kardiovaskulāro notikumu nosaka deviņi riska faktori: hiperholesterinēmija, smēķēšana, hipertensija, cukura diabēts, nepareizs uzturs, mazkustīgums, viscerāla aptaukošanās, pārlieku liels alkohola patēriņš un stress [1].

Sirds un asinsvadu slimību profilakses svarīga sastāvdaļa ir pareizs uzturs. To apstiprina un iesaka ievērot gan Latvijas Kardiologu biedrība (LKB), gan Eiropas Kardiologu biedrība (ESC), gan Amerikas Sirds asociācija (AHA), gan Pasaules Veselības organizācija (WHO). Pievienojot klāt arī pārējos ne mazāk svarīgos punktus, galvenie tātad ir:

- pareizs uzturs;
- nesmēķēšana;
- regulāras fiziskās aktivitātes;
- optimāla svara uzturēšana.

Un visi šie ieteikumi ir svarīgi un nepieciešami kardiovaskulāro slimību (KVS) gan primārajā, gan sekundārajā profilaksē! Vispirms dzīvesveida korekcija un tad medikamenti! OASIS pētījumā pacientiem pēc akūta koronāra sindroma diēta un regulāra fiziska aktivitāte jau pēc 6 mēnešiem samazināja MI risku par 50% [2].

Kardioloģijas praksē sirdij draudzīgs uzturs ir tā sauktā Vidusjūras diēta, kas pierādīts daudzos pētījumos, no kuriem pēdējais un pārliecinošākais ir PREDIMED pētījums, kura rezultāti publicēti 2013. gadā. Tas ir primārās profilakses pētījums cilvēkiem bez kardiovaskulāro slimību diagnozes, bet ar augstu KVS risku: ar cukura diabētu (CD), hipertensiju, hiperlipidēmiju, aptaukošanos. Pētījumā tika apskatīta Vidusjūras diētas ietekme uz KVS risku un tā salīdzināta ar zema tauku satura diētu. Jāpiebilst, ka Vidusjūras diētā īpaši tika uzsvērtā olīveļļas lietošana samērā lielos daudzumos (vairāk nekā 4 ēdamkarotes/d). Pētījumā piedalījās 7447 cilvēki vecumā no 55 līdz 80 gadiem, pētījums ilga 4,8 gadus un tika pārtraukts pirms paredzētā laika, jo Vidusjūras diētas grupā tika konstatēts par 30% mazāks miokarda infarkta (MI), insulta un kardiovaskulārās nāves risks (skat. 1. attēlu). [3]

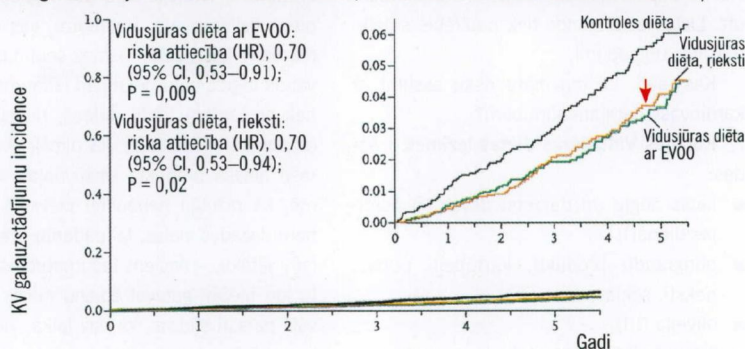
Konceptuāli Vidusjūras diētas jēdziens pirmoreiz tika formulēts 1945. gadā, bet diētas atšķirības starp Itāliju, Franciju un

Ziemeļeiropas valstīm tika dokumentētas jau Renesanses laikmetā. Vidusjūras diēta 2010. gadā tika ierakstīta UNESCO Cilvēces kultūras mantojuma sarakstā. Tā tiek definēta kā dzīvesveida tradīcija, zināšanu un iemaņu kopums, kas tiek nodots no paaudzes paaudzē, norādot uz piederību konkrētai tautai vai reģionam [4].

Ir pierādījumi, ka divus gadus ilga Vidusjūras diētas ievērošana nozīmīgi samazina risku nomirt (par 9%), nomirt no sirds un asinsvadu slimībām (par 9%), saslimt ar

1. attēls | Vidusjūras diēta ar palielinātu olīveļļas daudzumu, riekstiem salīdzinājumā ar pazemināta tauku satura diētu [3]

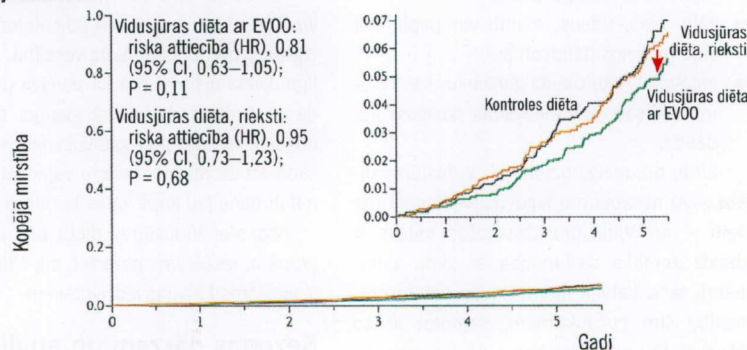
A Primārais galauztādījums (akūts miokarda infarkts, insults vai nāve kardiovaskulāru iemeslu dēļ)



| | | | | | | |
|---------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Kontroles diēta | 2450 | 2268 | 2020 | 1583 | 1268 | 946 |
| Vidusjūras diēta ar EVOO | 2543 | 2485 | 2320 | 1987 | 1687 | 1310 |
| Vidusjūras diēta, rieksti | 2454 | 2343 | 2093 | 1657 | 1389 | 1031 |

↓ 30%

B Kopējā mirstība



| | | | | | | |
|---------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Kontroles diēta | 2450 | 2268 | 2026 | 1585 | 1272 | 948 |
| Vidusjūras diēta ar EVOO | 2543 | 2485 | 2322 | 1988 | 1690 | 1308 |
| Vidusjūras diēta, rieksti | 2454 | 2345 | 2097 | 1662 | 1395 | 1037 |

CI – ticamības intervāls, EVOO – extra-virgin olīveļļa