

Veselīgs uzturs kardiologa skatījumā

Iveta Mintāle,

Dr. med., kardioloģe, kliniskā 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?

Individu dzīvesveids vislielākajā mērā nosaka kardiovaskulāro slimību risku. Pēc INTERHEART pētījuma datiem, 90% kardiovaskulāro notikumu nosaka deviņi riska faktori: hiperolesterinēmija, 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 Kardioloģu biedrība (LKB), gan Eiropas Kardioloģu 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 salīdzinātā ar zema tauku saturu diētu. Jāpiebilst, ka Vidusjūras diētā īpaši tika uzsverīta 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 pārraukts pirms paredzētā laika, jo Vidusjūras diētas grupā tika konstatēts par 30% mazāks miokarda infarkta (MI), insulta un kardiovaskulārās nāves risks (skat. 1. attēlu). [3]

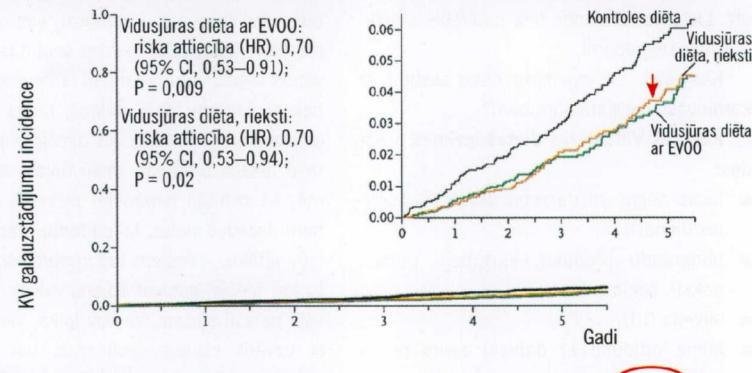
Konceptuāli Vidusjūras diētas jēdziens pirmoreiz tika formulēts 1945. gadā, bet diētas atšķirības starp Itāliju, Franciju un

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

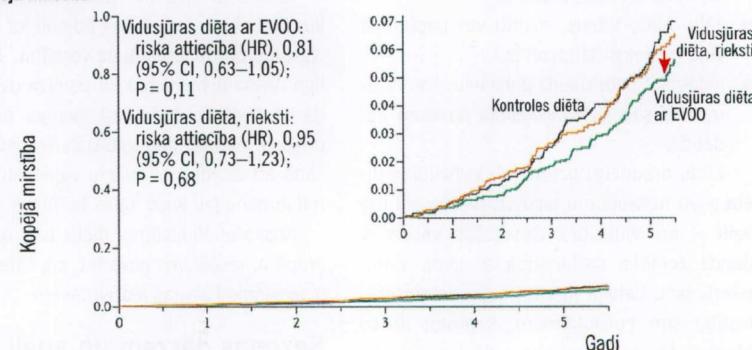
Iz pierādījumi, ka divus gadus ilga Vidusjūras diētas ievērošana nozīmīgi samazina risku nomirīt (par 9%), nomirīt no sirds un asinsvadu slimībām (par 9%), saslimt ar

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

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



B Kopējā mirītība



CI – tikamības intervāls,
EV00 – extra-virgin olīveļļa

vēzi (par 6%), saslimt ar Pārkinsona un Alcheimera slimībām (par 13%) [5, 6].

Regulāra Vidusjūras diētas ievērošana ļauj samazināt svaru, mazināt cukura vielmaiņas traucējumus (mazināt cukura diabēta risku!), mazināt iekaisuma un audzēju markierus. Lietojot uzturā olīvelļu lielos daudzumos (minētās diētas svarīgs komponents!), iespējams samazināt insulta risku par 41% [5, 6].

Kāds gan ir sirds slimnieku uzturs? Ko kardiologi var pastāstīt par savu pacientu ēšanas paradumiem?

Pacientiem ārkārtīgi patīk **treknis** ēdiens, ļoti populāri ir gaļas izstrādājumi – cīsiņi un doktordes (daudz pievienoto sastāvdaļu un tauku, maz gaļas). Populārs brokastu ēdiens ir sviestmaize – pūsmīkstais vai kausētais siers, vai desa uz maizes ar bagātīgu sviesta vai margarīna kārtu. Pacienti uzturā ļoti maz lieto dārzeņus, pat sezonas laikā, pārsvār tiek ēsta gaļa ar kartupeļiem un mērci, salāti – visbiežāk tikai tradicionāli: gurķi un tomāti. Ikdienas uzturs absolūti nav sabalansēts. Ikdienas uzturā bieži kā svarīgu ēdienu sastāvdaļu lieto krējumu. Tas tiek pievienots visur – zupai, mērcsei, salātiem, sautējumam utt. Lielos daudzumos tiek patērtētas smalkmaizītes un cepumi.

Kas jāēd, lai mazinātu risku saslimt ar kardiovaskulārajām slimībām?

Kopējās Vidusjūras diētas iezīmes ir šādas:

- lielas augļu un dārzeņu devas (5 porcijas dienā!);
- pilngraudu produkti, kartupeļi, pupas, rieksti, sēklas;
- olīvelļa (!!!);
- piena produkti ar **dabiski zemu** tauku saturu;
- zivis (vismaz 2 reizes nedēļā!);
- gaļa nelielos daudzumos (3 reizes nedēļā, nevis 3 reizes dienā!);
- zāļu tējas, ūdens, maltīti var papildināt vīns (nelielos daudzumos);
- gatavojoj lieto daudz garšvielu, kas nozīmē, ka sāls tiek pievienots pavisam nedaudz.

Sirdij draudzigs uzturs jeb Vidusjūras diēta savu nosaukumu ieguvusi vēsturiski (ne velti – ap Vidusjūru dzīvojošās valstis ir daudz zemāka saslimītība ar sirds slimībām), taču Latvijā jūtama nepamatota pretestība šim nosaukumam, saprotot ar šo ēšanas stilu kaut eksotisku. Kā jau iepriekš minēts, Vidusjūras diēta nenosaka konkrētus produktus, izņemot vienu – olīvelļu, pārējās ir tikai produktu grupas, kas ir absolūti pieejamas arī tādā Ziemeļeiropas valstī kā

Latvija. Tikai nedrīkst aizmirst kādu svarīgu lietu – runājam par kvalitatīvu pārtiku! Un šajā jautājumā pastāv zināms paradoxs. Latvija ir viena no nedaudzajām Eiropas valstīm, kurā joprojām saglabājušās mazās lauku saimniecības, garākā Latvijas robeža iet gar jūru, Latvijā ir lielas mežu platības, ezeri, upes, vārdu sakot, – liels potenciāls augstas kvalitātes pārtikas produktu ražošanai! Kāpēc “vidējā latvieša” diēta ir tik monotonā un vienmuļa, bagāta ar rūpnieciski apstrādātiem pārtikas produktiem?

Sabiedrības veselības pētījumā (Latvija, 2006) noskaidrots, ka tikai 49% latviešu uzskata savu diētu par pareizu, 39% domā, ka ēd neveseligi (un arī tiem 49% pareizo realitāte izskatās skumjāka...).

Tautai, kas dzīvo pie jūras, raksturīgi šo-kējoši skaiti – tikai 1% iedzīvotāju ēd zivis 2–4 reizes nedēļā, kā būtu nepieciešams riska mazināšanai. Latvijā visvairāk tiek patērtēti kūpināti zivju un gaļas produkti, kas satur ārkārtīgi daudz sāls (riska faktors paaugstinātam asinsspedienam). Liellopus, no kuriem iegūst augstvērtīgu gaļu, audzē tikai eksportam, vietējā tirgū var iegādāties lētu piena liellopu gaļu. Baltmaize, kas nopērkama lielveikalā, satur vismaz septiņus vai pat vairāk ingrediju, kaut gan labai maizei pie tiek ar četriem: milti, ūdens, raugs un sāls (nedaudz!). Raksturīgi, ka pircēji veikalā parasti nelasa produkta sastāvdaļas, tas nozīmē, ka ražotāji netraucēti pievieno produktiem dažādas vielas, lai padarītu preci iespējami lētāku, – neviens taču neprotestē! Varētu jau biežāk gatavot ēdienu mājās, bet cilvēki parasti sūdzas, ka nav laika, vienkāršāk ir uzvārti cīsiņus, pelmeņus vai uzsildīt mikroviļņu krāsnī pusfabrikātus. Īpaši populāri ir lielveikalā nopērkamie gatavie salāti, pusfabrikāti, kā arī smalkmaizītes.

Problēma diez vai meklējama laika trūkumā, bet attieksmē pret ēdienu kā vērtību, izpratnē par tā ietekmi uz veselību. Ja veselīga ēšana ir pieņemta kā pareiza dzīvesveida sastāvdaļa, tad kļūst svarīga gan produkta kvalitāte, gan gatavošanas veids. Un šādu attieksmi pret ēdienu vajadzētu audzināt ģimenē jau kopš agras bērnības!

Apskatot Vidusjūras diētu pēc produktu grupām, iespējams novērtēt, cik šāds uzturs ir pieejams Latvijas iedzīvotājiem.

Sezonas dārzeni un augļi

Augsts vitamīnu, šķiedrvielu un citu bioaktīvu vielu (t.s. fitonutrientu) satus. Dažādi dārzeni un augļi ir svarīga **katras** maltītes sastāvdaļa. Tomāti satur likopēnu, tas atzīts

par labu antioksidantu, kas samazina holerīna līmeni asinīs, mazina iekaisumu un insulīna rezistenci. Kāpostiem, brokoļiem un mārrutkiem piemīt pretvēža darbība.

Latvijā ir daudz meža ogu, kurās ir augsts bioaktīvu vielu un vitamīnu saturs. Arī āboli satur daudz antioksidantu.

Vasara Latvijā ir īsa, tāpēc dārzeni un augļi jākonservē ziemai. Ir vērts atcerēties vecmāmiņu gudrības un tradīcijas: skābēšanu, marinēšanu, vārīšanu utt.

Pākšaugi un zaļumi

Dienas diētā 50% jābūt ogļhidrātiem, tāpēc pākšaugi ir laba alternatīva pierastajiem kartupeļiem vai rīsiem. Izvēle ir liela – zirņi (parastie, pelēkie, turku utt.), lēcas, dažādu veidu pupas. Pākšaugi satur gan šķīstošās, gan nešķīstošās šķiedrvielas, kas uzlabo gremošanu un zarnu dabisko mikrofloru, kā arī augu olbaltumvielas.

Tauki

Kvalitatīva olīvelļa satur mononepiesātinātās taukskābes un tokoferolu, kā arī polifenolus, tā paaugstina augsta blīvuma lipīdu holesterīnu (ABLH), samazina zema blīvuma lipīdu holesterīnu (ZBLH) un trigliceīdu (TG) līmeni, samazina asinsspedienu (AT) un endotēlija disfunkciju, tai piemīt izteiktas pretiekaisuma un antitrombotiskas īpašības. Olīvelļas vērtīgās īpašības ir pierādītās daudzos medicīniskos pētījumos, tāpēc produkts ir neaizstājams.

Olīvelļa, manuprāt, mūsu valstī ir nenovērtēts unikāls produkts sirds veselībai. Aukstā pirmā spieduma extra virgin olīvelļa lietojama gan svaigā veidā, gan cepšanai (nepārsniedzot pieļaujamo temperatūru, t.s. *smoking point!*), jo olīvelļas molekula karšējot ir ļoti stabila. Eļļas, kas satur polinepiesātinātās taukskābes (rapšu, linsēku, riekstu), nevajadzētu karsēt – viss labums vējā, jo polinepiesātinātās taukskābes augstā temperatūrā iet bojā.

Latvijā pastāv iespējas ražot dažādas eļļas – linsēku, saulespuķu, kanepju, ķirbju eļļu, bet jāatceras, ka šīs eļļas (ja tās ir nerafinētas) satur daudz polinepiesātināto taukskābju, kas, jau neilgi karšējot, iet bojā (vēl viens pluss olīvelļai, kuru var karsēt!). Rafinētās eļļas (tieki ražotas no zemas kvalitātes eļļām) ir apstrādātas ļoti augstās temperatūrās, tām nav ne krāsas, ne garšas, ne smaržas.

Sviests jālieto minimāli, nevajadzētu lieidot margārīnu un zemas kvalitātes tropiskās eļļas (palmu, kokosriekstu utt.).

Nevajadzētu lietot dzīvnieku taukus (cūkas un liellopa), ar ko ir *piebāzti* (!) gaļas izstrādājumi – desas un cīsiņi –, protams, *draudzīgi* kopā ar neizrunājama nosaukuma e vielām!

Zivis

Lai gan Latvijā atrodamas dažādas gan jūras, gan saldūdens zivis, to patēriņš ir nepiedodami zems. Zivis pārsvarā lieto konservu, sālitu vai žāvētu produktu veidā, kurus ir **palielināts sāls daudzums!**

Vidusjūras diētā daudz tiek lietotas mazās jūras zivis – anšovi un sardīnes, kas satur daudz omega-3 taukskābju. Arī Latvijā pieejamas dažādas mazo jūras zivju sugars, populārākās ir reņģes, kas maksā tikai 80 centu kilogramam! Mazajām zivīm ir īsāks mūzs, tās uzkrāj mazāk piesārņojuma nekā lielās ilgdzīvotājas: lasis, īpaši tuncis un zobenzivs.

Saldūdens zivis satur daudz mazāk omega-3 taukskābju, bet ir brīnišķīgs olbaltumvielu avots diētā un laba alternatīva gaļai.

Piena produkti

Pilnpiens un treknais siers jālieto minimāli, uzturā palielinot fermentēto piena produktu patēriņu.

Piena produkti satur piesātinātās taukskābes. Produktu kvalitāte (arī taukskābju ziņā) ļoti atkarīga no dzīvnieku labturēšanas (*mājas* vai industriāla audzēšana).

Latvijā pilnpiena produkti tiek lietoti ļoti daudz: krējums, siers, sviests, pilnpiena biezpiens. Krējumu liek jebkurā zupā! Mērces tiek gatavotas pārsvarā uz saldā krējuma bāzes. Taču krējumu, īpaši saldo krējumu, gatavojojot sautējumus, mērces vai krēmzupas, var aizvietot ar buljonu, vīnu, tomātiem utt.

Jāizvairās no piena produktu izstrādājumiem, kam pievienoti augu tauki, bieži tajos ir augsts transtaukskābju saturs.

Latvijā ir trīs brīnišķīgi piena produkti: biezpiens, kefirs un rūgušpiens. Arī dabisks jogurts (bez piedevām) ir pieejams.

Gaļa

Latvijā tiek lietota pārsvarā cūkgaja (sliktās liellopu gaļas kvalitātes dēļ), kā arī gaļas izstrādājumi (satur daudz sāls, sliktas kvalitātes taukus, konservantus, krāsvielas E120 jeb košenilu, karmīnskābi un E128, kas gaļai piešķir sarkano krāsu, nitrītsāļus E249 un E250 u.tml.). Gaļas lietošanu vajadzētu samazināt līdz 3 reizēm nedēļā. Jāizvairās no pusfabrikātiem un gataviem gaļas izstrādājumiem, kuri bieži satur īpaši daudz jau minēto E vielu konservantu, garšas pastiprinātāju un krāsvielu veidā.

Pēdējā laikā populāra kļūst medījuma gaļa, tajā ir mazāk tauku un holesterīna, tā satur daudz dzelzs. Savvaļas dzīvnieki (tāpat kā mājlopi) ēd nekultivētus augu valsts produktus, tāpēc to gaļa satur daudz nepiesātināto taukskābju, ja salīdzina ar lielfermās audzētiem lopiem, kurus pārsvarā baro ar kukurūzas un sojas produktiem, kas govs kuņģim nemaz nav piemēroti.

Pilngraudu produkti, rieksti, sēklas

Pilngraudu produkti, rieksti un sēklas ir šķiedrvielām bagāti, uzlabo gremošanu, tiem ir zems glikēmiskais indekss.

Maizes cepšanā vajadzētu izmantot rupja maluma miltus. Latvijā populāras ir auzu pārslas (vēlams gan dabiskās!), rīsus veiksmīgi var aizstāt ar grūbām. Ēdienu dažādībai var pievienot sēklas – linsēklas, ķirbju un kaņepju sēklas utt.

Graudaugi – kvieši, rudzi un auzas – vēsturiski ir visvairāk kultivētie augi Latvijā, un šī diētas daļa mums ir absolūti pieejama!

Arī lazdu rieksti ir Latvijas produkts, tesa gan, jāatzīst, ka tie nav tik plaši pieejami.

Alkohols

Nelielos daudzumos vīns atzīts par veselīgu, īpaši sarkanvīns, tas satur polifenolus (resveratrolu), pazemina zema blīvuma lipoproteīnu holesterīnu un triglicerīdu līmeni un paaugstina augsta blīvuma lipoproteīnu holesterīnu (tas gan nenozīmē, ka jāsāk vīna lietošana KVS profilaksei!). Vīnu atļauts lietot glāzi dienā kopā ar maltīti. Kvalitatīvs alus arī varētu būt ar pozitīvu ietekmi uz veselību, tas satur rūgtvielas, kurām ir antibakteriāla iedarbība. Nelaime ir tā, ka alus veicina apetīti.

Nevajadzētu aizmirst arī zāļu tējas (vecmāmiņas gudrības!) un ūdeni pietiekamā daudzumā!

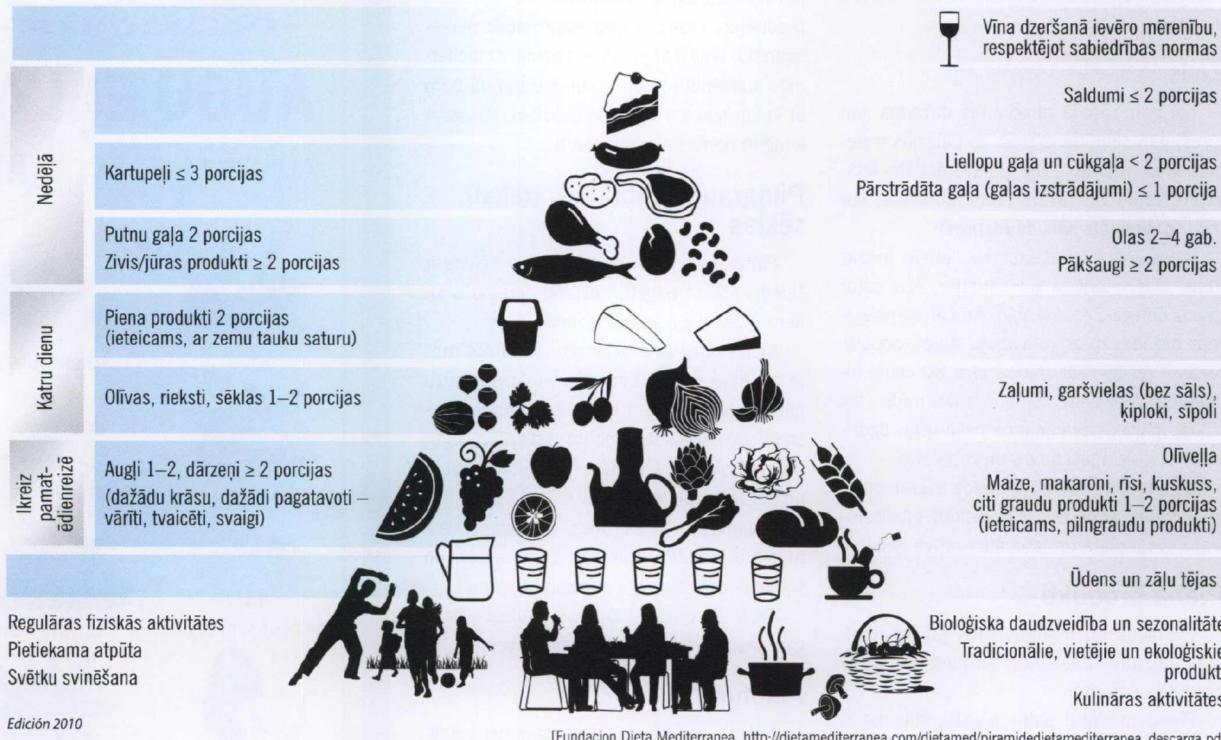
Sāls

Sāli lieto ēdienu gatavošanā garšas uzlabošanai un konservēšanai. Rūpnieciski apstrādātos produktos sāls lietots īpaši lielos daudzumos kā konservants, lai pagarinātu produkta lietošanas termiņu.

Latvijā ir ārkārtīgi augsts sāls patēriņš, īpaši rūpnieciski apstrādātās pārtikas lietošanas dēļ. Pēc Latvijas iedzīvotāju paradumu pētījuma datiem (2008), katrs desmitais latvietis pārkaisa ar sāli jau gatavu rūpnieciski apstrādātu produktu vēl pirms pagāšanas! Dažreiz pat neiedomājamies, cik daudz sāls var saturēt konkrēts produkts, tāpēc to bieži saucam par *slēpto sāli*, ko uzņemam ar

2. attēls | Vidusjūras diētas piramīda: dzīvesveids šodienai (2010)

VADLĪNIJAS PIAUGUŠO POPULĀCIJAI



ikdienas produktiem: maize, brokastu pārlāstām, kūpinājumiem, sieru, sausajām zuņām, gatavām marinādēm, mērcēm, cepumiem, čipsiem u.c. našķiem.

Pārmērīga sāls lietošana paaugstina hipertensijas un insulta risku! Sāls netieši veicina aptaukošanos.

Pasaules Veselības organizācija noteikusi lietot sāli ne vairāk kā 5 g dienā. Eiropas Kardiologu biedrības vadlīnijas pieļaujamais sāls daudzums vidēja vecuma vai vecākiem cilvēkiem vai tad, ja ir diagnosticēta hipertenzija, ir līdz 3,8 g/d, bērniem 7–10 gadu vecumā līdz 5 g/d, 1–3 gadu vecumā – līdz 2 g/d, bet zīdaiņiem – mazāk nekā 1 g/d.

Jo vairāk ēdienam pievieno garšvielas un garšaugus, jo mazāk nepieciešams lietot sāli. Ja ēdienam pievieno piparus vai asos sarkanos piparus (čili, peperončino utt.), tie padara garšas receptorus jutīgākus pret sāli, tāpēc to var lietot mazāk. Garšvielu un

garšaugu izvēle Latvijā ir plaša: kīploki (sāmazina TG un ZBLH, asinsspiedienu), sīpoli, selerijas, pētersīli, dilles, kinza, ķimenes, raudene, baziliks, timiāns, rozmarīns, estragons, majorāns utt.

Saldumi

Cepumi, smalkmaizītes, kūkas u.tml. gan nav uzskatāmas par veselīgu uztura sastāvdāju. Uzturā lietojot saldumus, noteikti jāievēro divas lietas – mērenība un kvalitāte! Šādi oglīhidrāti veicina strauju svara pieaugumu.

Minētajos produktos visbiežāk kā taukvieļa tiek lietots margāriņs (jāatceras, ka pat tad, ja margāriņā nav transtauskābju, tas ir ražots no zemas kvalitātes augu eljām).

Veselīgi saldumi? Kāpēc gan neatlauties vienu labas šokolādes gabaliņu pie labas kafijas?! Es īpaši gribu uzsvērt kvalitāti – kvalitatīva un reizē arī veselīga šokolāde ir ar kakao saturu virs 70%. Kvalitatīvs cepums? Tāds,

kurā ir sviests vai oliveļļa, nevis zemas kvalitātes margāriņs (kā tas ir lielākajā daļā gadījumu!), un ne jau visa cepurmu paciņa uzreiz!

Latvijas īpašais saldums ir medus. Parabā ir mammas vārīts ievārījums pašcepētām svētdienas pankūkām. Brīnišķīgi salduši! Tikai jālieto ar mēru – atbilstoši fiziskām aktivitātēm, svaram, holesterīna un cukura līmenim asinīs!

Ir skaidrs, ka ir pilnīgi iespējams ievērot Vidusjūras ēšanas stilu ar Latvijā audzētiem produktiem! Jāatceras tikai, ka mājās gatavots ēdiens vienmēr būs veselīgāks nekā jau gatavais produkts lielveikalā, ka vislabākie būs sezonas vietējie dārzeņi, ogas vai augļi, ka bulcīnas un klinķeri nevar aizstāt pilnvertīgu ēdienei reizi.

Jāatceras, ka labu maltīti nevajag baudīt vienatnē, tas jādara bez steigas, izgaršojot īstenu Latvijas produktu uz sava šķīvja un novērtējot, cik veselīgs tas ir!

Literatūra

- Yusuf S, et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. Lancet 2004 Sep 11-17;364(9438):937-52.
- Chow C, Jolly S, Rao-Melacini P, et al. Association of diet, exercise, and smoking modification with risk of early cardiovascular events after acute coronary syndromes. Circulation 2010; 121:750-758.
- Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. N Engl J Med 2013; 368:1279-1290. April 4, 2013 DOI: 10.1056/NEJMoa1200303.
- www.unesco.org/culture/ich/en/RL/00394.
- Sofi F, Cesari F, et al. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. BMJ 2008;337:a1344.
- Samieri C, Féart C, Proust-Lima C, Peuchant E, et al. Olive oil consumption, plasma oleic acid, and stroke incidence: the Three-City Study. Neurology, 2011 Aug 2;77(5):418-25. doi: 10.1212/WNL.0b013e318220abeb. Epub 2011 Jun 15.