

Iveta Mintāle, Dr. med., P. Stradiņa KU Kardioloģijas centrs
Anete Dīnne, Gastronomisko zināšumu universitātes bakalaure

Insulta profilakse un insulta pacienta ēdienkarte

RISKA FAKTORI

Visām kardiovaskulārajām saslimšanām (KVS) riska faktori un to profilakse ir līdzīgi. Risiko faktori ir paaugstināts asinsspiediens, holesterīns, augsts cukura līmenis asinīs (2. tipa diabēts), palielināts ķermeņa svars, smēķēšana un fizisko aktivitāšu trūkums.

Lai mazinātu kardiovaskulāro slimību risku, ir jāievēro

veselīgs dzīvesveids – pareiza un veselīga ēšana, regulāras ikdiennes fiziskas aktivitātes, alkohola lietošana samazināta līdz minimumam. Ja ievēro visus veselīga dzīvesveida nosacījumus, bet cilvēks smēķē, risks salīmīt ar KVS ir daudz lielāks nekā cilvēkam, kurš neievēro veselīgu dzīvesveidu, taču nesmēķē.

JĀSAMAZINA VAI JĀATSAKĀS IKDIENAS UZTURĀ

SARKANĀ GAĻA

Dzīvnieku valsts produkti satur daudz piesātināto tauku, kas ir viens no galvenajiem paaugstināta holesterīna līmeņa un aterosklerozes iemesliem. Sarkanā gaļa nav ieteicama biežāk kā trīs reizes nedēļā. To noteikti nedrīkst pārcept vai apdedzināt, jo pārogotos taukos rodas kancerogēnas vielas, kas var izraisīt vēzi.

TRANSTAUJKĀBES UN CITI SLIKTAS KVALITĀTES TAUKI

Nav veselīga un laba veida, kā iegūt margarīnu. Hidrogenēšana ir process, kur ar ūdenēraža gāzi augstā temperatūrā un katalizatora klātbūtnē nepiesātinātās taukskābes padar cietas, lai iegūtu margarīna tekstūru. Šajā procesā kā blakus produkts rodas transtaujkābes. Tās būtiski paaugstina slikto un samazina labo holesterīnu. Ja 2% ikdienu uzņemto oglīhidrātu aizvieto ar transtaujkābēm, saslimšana ar kardiovaskulārajām slimībām palielinās par 29%. Eiropas Kardiologu biedrība neiesaka pārsniegt 2 g transtaujkābju dienā. Jāņem vērā, ka dažādos konditorejas un kulinārijas izstrādājumos to ir daudz, tāpēc uzmanīgi jālasa produkta sastāvs. Liellopa gaļas produktos iespējams atrast dabiskās transtaujkābes, kas rodas gremošanas procesā. Dabiskā transtaujkābe ir konjugēta linolskābe, kas spēj pasargāt no vēža un samazināt organismā iekaisumu,

tāpēc tās nedrīkst jaukt ar industriāli iegūtajām transtaujkābēm.

Tā kā pēdējos gados ārsti un zinātnieki arvien vairāk brīdina cilvēkus par transtaujkābju slikto ietekmi uz veselību, margarīnu iegūst bez augu eļļu hidrogenēšanas – no lētām rafinētām eļļām, ūdens un emulgatoriem.

Rafinētas augu eļļas apstrādā augstā temperatūrā ar ķīmiskiem šķīdinātājiem, deodorētājiem un tumšās krāsas nonēmējiem, tāpēc to par dabisku un labu produktu nevar uzskatīt. Arī rapšu eļļu apstrādā šādā veidā.

Tropisko augu eļļas (kokosa eļļa un palmu eļļa) satur daudz piesātināto tauku, kas paaugstina holesterīna līmeni un veicina aptaukošanos. Tās, tāpat kā margarīnu, bieži pievieno konditorejas izstrādājumiem, jo šie tauki ir daudz lētāki nekā dabisks vienības vai auksti spiesta (extra virgin) olīvelļa.

DAŽĀDI INDUSTRIĀLI RAŽOTI GAĻAS IZSTRĀDĀJUMI

Īpaši liels «NĒ» cīsinierim, sardelēm un vāritām desām. To sastāvā gaļas ir diezgan maz. Pārējo masu veido ūdens, emulgatori, aromatzētāji un bieži vien cūku ādu emulsijas (lai samazinātu ražošanas izmaksas). Šīs sastāvdajas nespēj pilnībā radīt sāta sajūtu, tāpēc cīsinus var apēst daudz vairāk nekā svaigai sagatavotu gaļu, veicinot svara pieaugumu, tādējādi arī kardiovaskulāro sirds slimību risku (tai skaitā infarktu un insultu).

izgriez un iedod pacientam

PĀRĀK DAUDZ SĀLS

Sāls rada pieradumu, tādējādi ar katru reizi ēdienam tas jāpievieno arvien vairāk. Smēkētājiem savukārt ir pazemināta garšas receptoru jutiba, kas liek stipri palielināt sāls devu. Kūpinajumos, desas, kā arī citos pārstrādātos produktos ir daudz sāls, kas var paaugstināt asinsspiedienu, tāpēc šādi produkti jālieto pēc iespējas mazāk. Gatavojot mājas pāsiem, ir iespējams labāk kontrolēt, cik daudz sāls tiek lietots.

BALTO MILTU PRODUKTI UN GĀZĒTIE DZĒRIENI

Mūsdienās 2. tipa cukura diabēts ir uztraucoši bieži parādība. Pie vairas ir pārlieku liels rafinēto balto

miltu produktu patēriņš un cukurotie gāzētie dzērieni, kas izraisa aptaukošanos un straujas cukura līmeņa svārstības asinīs. Tā kā gāzētie dzērieni parasti ir dzerami auksti, to cukura daudzums ir divkāršs, jo garšas receptoru saldo garšu zemā temperatūrā uztver vajāk. Balto miltu produktus pēc iespējas biežāk vajadzētu aizstāt ar pilngraudu produktiem, kas lēnāk gremojas un uzsūcas gremošanas traktā, vienmērīgāk mainot cukura līmeni asinīs.

ALKOHOLS

Alkohola lietošana ir jāsamazina līdz minimumam, ne vairāk kā 1–2 glāzes vīna vai alus dienā. Stiprais alkohols nav ieteicams.

JĀĒD VAIRĀK

PĀKŠAUGI

Lietojot mazāk gaļas uzturā, pākšaugi sniedz nepieciešamās neaizvietojamās aminoskābes, kā arī šķiedrvielas, kas uzlabo zarnu darbību un palīdz izvairīties no resnās zarnas vēža. Cilvēki bieži vien sūdzas par vēdera pūšanos, bet tas ir pārejošs process, jo organismās mikroflora nav pieradusi pie šķiedrvielu regulēšanas fermentēšanas un pārstrādes. Labas kvalitātes šķiedrvielas samazina holersterīnu un nodrošina organismu ar dažadiem vitamīniem.

KVALITATĪVAS TAUKVIELAS

Katru dienu organismam ir nepieciešams uzņemt neaizvietojamās nepiesātinātās taukskābes, piemēram, omega-3 un omega-6, kas palīdz paaugstināt labu un samazināt slīktu holersterīnu.

Lai organismam nodrošinātu pietiekami daudz nepiesātināto taukskābju, uzturā bieži jālieto zivis (vēlams, svalgas, jo pārstrādātas satur daudz sāls, piemēram, kūpinājumi), dažādi rieksti un extra virgin oliveļļa. Vislabāk augu elļa ir extra virgin oliveļļa, kas ir pārstrādāta zemā temperatūrā (nepārsniegdzot 40 grādus), tādējādi saglabājot tajā esošos vitamīnus

un antioksidantus. Lai gan uzskata, ka polinepiesātinātās taukskābes ir vislabākās, tās ļoti ātri oksidējas un rada brīvos radikālus, kas liek organismam atrak novēcot. Oliveļļas sastāvā pārsvarā ir mononepiesātinātās taukskābes un tokoferols, kas aizkavē oksidēšanos.

SVAIGI AUGĻI UN DĀRZENI

Sezonālītati ir liela nozīme, jo katrais auglis un dārzenis, nogatavojies savā sezonā, būs ar vitaminiem un antioksidantiem bagātāks. Tā, piemēram, zemesnes vasarā būs daudz veselīgākas nekā decembri. Latvijā veģetācijas periods ir salīdzinoši iss, tāpēc pašu konservētie dārza labumi ir vislabākā izvēle.

GARŠAUGI UN TĒJAS

Jo vairāk izmanto garšaugus (timiānu, rozmarīnu, pētersīļus, bazīliku, kiploku) un garšvielas (čili piparūs, papriku, kurkumu, muskatrēku, ķimenes), kas akcentē ēdienu garšu, jo mazāk jālieto sāls. Garšvielas ne tikai uzlabo ēdienu garšu un ļauj samazināt sāls daudzumu, bet arī ir bagātas ar antioksidantiem un antikancerogēnām vielām.

VESELĪGA DZĪVESVEIDA TOP 5

- nesmēkēt
- veselīgs uzturs
- regulāra fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūtes trīs reizes nedēļā)
- normāls asinsspiediens, holersterīns un cukura līmenis asinīs
- normāls svars (KMI 18,5–24,9)

Izgriez un iedod pacientam