

MEDICĪNA

KARDIOLOGISKA pacienta uzturs

Runājot par profilaksi, ļoti nozīmīga loma ir pašam pacientam. Jo kurš gan cits nodarbosies ar savu riska faktoru korekciju un dzīvesstila maiņu, kas ir īpaši svarīgi jautājumi gan primārajā, gan sekundārajā profilaksē.

Kardiologi par pacientu ēšanas paradumiem

- Latviešiem ārkārtīgi patik trekins ediens (dzīvnieku tauki).
- Ikdienas uzturs absolūti nav sabalansēts.
- Īoti populāri produkti ir čīsiņi un *Doktordesa* (daudz pievienoto sastāvdalu, tauku un maz galas).
- Gaļu ikdienas uztura lieto pārak bieži – pat trīs reizes dienā!
- Populārs brokastu ēdiens ir sviestmaize – pusmīklīstais siers vai desa uz maizes ar bagātu sviestu vai margarina kārtu.
- Uzturā lieto ļoti maz dārzeņu pat sezonas laikā.
- Pārsvārā īet gaļu ar kartupeļiem.
- Pākšaugi un graudaugi diētā ir reti.
- Salati tikai tradicionāli – gurķi un tomāti.
- Ikdienas uzturā svarīga sastāvdala ir krējums.
- Ārkārtīgi augsts saldumu patēriņš, pat – negausīgs – smalkmaizītes, klinģeri, keksi, kūkas, cepumi utt. lielos daudzumos...

Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem, katru gadu pasaulei no koronārās sirds slimības mirst apmēram 7,2 miljoni cilvēku, un 2020. gadā šis skaitlis varētu sasniegt 11,1 miljonus (*Mackay and Mensah, 2004*). Arī Latvijā mirstības un saslimstības rādītāji ir augsti – 2009. gadā 16 079 cilvēki mira no kādas sirds un asinsvadu slimības (54% no kopējās mirstības). Mūsdienās, kad strauji pieaug tehnoloģiju attīstība, attīstās farmācijas rūpniecība, medicīnā tiek atklātas jaunas ārstēšanas iespējas, arvien vēl

grūti atbildēt uz jautājumu – kāpēc joprojām pieaug sirds slimību skaits? Slimību ārstēšanas un profilakses procesā piedalās vismaz divas darbojosas personas – ārsts un pacients. Ja runājam par profilaksi, tad pašam pacientam ir ļoti nozīmīga loma, jo kurš gan cits nodarbosies ar savu riska faktoru korekciju un dzīvesstila maiņu, kas ir īpaši svarīgi jautājumi gan primārajā, gan sekundārajā profilaksē. Tātad – kā pareizi dzīvot, lai nesaslimtu ar sirds un asinsvadu slimībām? Ko darit, ja slimība jau klāt,



Iweta Mintāle
Dr. med., P. Stradiņa
KUS Kardiologijas
centrs
**«Kardiologijas praksē
sirdi draudzīgs uzturs
ir tā saucamā
Vidusjūras diēta, kas
2010. gadā tika
ierakstīta UNESCO
Cilvēces kultūras
mantojuma sarakstā.»**

uzsākta ārstēšana – gan invazīva, gan medikamentoza? Vai ar to pietiek? Profilakses (gan primāras, gan sekundāras) galvenais punkts ir pareizs dzīvesveids. Kā to realizēt? Visaram vienkārši: nesmēkēt, pareizi ēst, regulāri sportot, uzturēt pareizu ķermeņa svaru, nelietot pārmērīgi alkoholu. Izklaušas viegli, bet realajā dzīvē izrādas grūti. Īpaši grūti ir sakātot savu ēdienu karti!

VIDUSJŪRAS DIĒTA
Kardiologijas praksē sirdij draudzīgs uzturs ir tā saucamā Vidusjūras diēta, kas 2010. gadā tika ierakstīta UNESCO Cilvēces kultūras mantojuma sarakstā.

Vidusjūras diētas ievērošana divus gados nozīmīgi samazina risku:
– nomirt (par 9%);
– nomirt no sirds un asinsvadu slimībām (par 9%);
– saslimt ar vēzi (par 6%);
– saslimt ar Parkinsona un Alchheimera slimību (par 13%).

Regulāra Vidusjūras diētas ievērošana lūj:
- samazināt svaru;



- mazināt cukura vielmaiņas traucējumus (mazināt cukura diabēta risku!);
- mazināt iekaisuma un audzēju markierus;
- lietojot uzturā olīveļu lielos daudzumos (minētās diētas svarīga komponente!), iespējams mazināt insulta risku par 41% (Sofi et al. BMJ, 2008, 337:a1344 Samieri C. Neurology, 2011).

Sirdij draudzīgs uzturs jeb Vidusjūras diēta savu nosaukumu ieguvusi vēstu riski (ne velti ap Vidusjūru dzivojošās valstis ir daudz zemāka saslīstība ar sirds slimībām), taču Latvijā jūtama nepamatota pretestība šim nosaukumam, saprotot ar šo ēšanas stilu kaut ko eksotišķu. Kā jau iepriekš minēts, Vidusjūras diēta nenosaka konkrētus produktus, izņemot vienu – olīveļu. Pārējās ir tikai produktu grupas, kas ir absolūti pieejamas arī tādā Ziemeļei-

Vidusjūras diētas iezīmes:

- lielas augļu un dārzeņu daivas (5 porcijas dienā!);
- pilngraudu produkti, kartupeļi, pupas, rieksti, sēklas;
- olīveļa;
- piena produkti ar dabiski zemu tauku daudzumu;
- zivis (vismaz 2 x/ned.);
- gaļa nelielos daudzumos (3x/ned., nevis 3x/dn.);
- maltīti papildina vīns (nelielos daudzumos) vai zāļu tējas;
- gatavojoj tiek lietots daudz garšvielu, kas nozīmē, ka sāls tiek pievienota nelielos daudzumos.

ropas valstī kā Latvija. Tikai nedrikst aizmirst kādu svarīgu lietu – runājam par kvalitatīvu pārtiku! Un šajā

MEDICĪNA

jautājumā pastāv zināms Latvijas paradoxs. Latvija ir viena no retajām 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 vīdejā latvieša diēta ir tik vienmūļa, bagāta ar rūpnieciski apstrādātiem pārtikas produktiem?

ĒDIENS KĀ VĒRTĪBA

Sabiedrības veselības pētījumā (Latvija, 2006) noskaidrots, ka tikai 49% latviešu uzskata savu diētu par pareizu, 39% doma, ka ēd neveseligi. Viriešiem pārsvarā ir neveselīgāki ēšanas paradumi – mazāk zāļumu, dārzeņu un pilngraudu produktu.

Tautai, kas dzīvo pie jūras, šokējoši skaitli – tikai 1% iedzīvotāju ēd zivis 2–4 reizes nedēļā. Latvijā visvairāk tiek patērtēti kūpināti zivju un gaļas produkti, kas satur ārkārtīgi daudz sāls (riska faktors paaugstinātam asinsspiedienam).

MEDICĪNA

Augstvērtīgus liellopus audzē tikai eksportam, vietējā tirgū var iegādāties lētu piena liellopu gaļu (noslauktas govis – divi vienā!). Baltaize, kas no-pērkama lielveikalā, satur vismaz septiņus vai pat vairak sastāvdaļu, kaut gan labai maizē pietiek ar ēterām – miltiem, ūdeni, raugu un sāls (nedaudzī!). Raksturīgi, ka pircēji veikā parasti nelasa produkta sastāvdaļas, tas nozīmē, ka ražotāji netraucēti pievieno produktiem dažadas vielas, lai padarītu preci iespējamai lētāku – neviens taču neprotestē!

Vārētu biežāk gatavot ēdienu mājās, bet cilvēki parasti sūdzas, ka nav laika, vienkāršāk ir uzvārīt cīsinus, uz-sildīt mikrovīnu krāsnī pusfabrikatus vai uzvārīt plemērus. Īpaši populāri ir lielveikalā no pērkamie gatavie salāti. Problema jau nav laika trūkumā, bet attieksmē pret ēdienu kā vērtību. Ja veselīga ēšana ir piemēta kā pareiza dzīvesveida sastāvdaļa, jūs organizējat savu dienu tā, lai veltītu laiku arī gatavošanai un ēšanai. Un šāda attieksme pret ēdienu jāaudzina ģimenē jau no agras bērnības!

VIDUSJŪRAS DIĒTAS LATVIJAS VERSIJA

Ir iespējams adaptēt Vidusjūras diētu arī Latvijā, jāatceras tikai vēsturiskās tradīcijas, aizmirstie produkti, ēdieni, garšvielas un vecmāmiņu receptes. Ja palasa vecas (20. gs. sakuma) recepciju grāmatas, tur var atrast gan eksotiskās garšvielas (rozmariņu, oregano, baziliku, čili u.c.), gan Provansas eļļu, kas tā pati oliveļla vien ir!

Ja apskatām Vidusjūras diētu pēc produktu grupām, tad ātri vien varam noskaidrot, cik šāds uzturs ir pieejams Latvijas iedzīvotājiem.

Pīngraudu produkti

Šķiedrvielām bagāti, uzlabo gremošanu, tiem ir zems glikēmiskais indekss. Maizes cepšanā vajadzētu izmantot rupja maluma miltus.

Risi – veselīgāki ir neslipētie risi.

Makaroni jeb pasta jāgatavot itāļu stilā – *al dente*, tas lēnāk paaugstina glikozes līmeni asinīs.

**Anete Dinne**

Gastronomisko zinātņu bakalaure

«Pēdējo gadu pētījumos ir pierādīta absolūta saistība ar pareizu dzīvesveidu jau no bērnības un mazāku saslimstību pieaugaša vecumā.»

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

Augļi un dārzeņi

Daudz vitamīnu, šķiedrvielu un fitonutrientu.

Tomāti satur likopēnu, kas atzīts par labu antioksidantu.

Kapostiem, brokolīiem un mārrutkiem piemīt pretvēža darbība.

Latvijā ir daudz meža ogu, kurās ir daudz fitonutrientu un vitamīnu.

Arī Latvijas āboli satur daudz antioksidantu!

Vasara Latvijā ir īsa, tāpēc dārzeņi un augļi jākonservē ziemai.

Dažadi dārzeņi un augļi ir svarīga KATRAS maltītes sastāvdaļa.

Pākšaugi un zaļumi

Kad latvietim jautā, cik bieži viņš ēd pākšaugus, atbildē ir: vienreiz – Ziemassvētkos, un tad tie ir pelēkie zirņi ar speķi...

Dienas diētā 50% jābūt oglhidratiem, tāpēc pākšaugi ir laba alternatīva pierastajiem kartupeļiem vai rišiem. Izvēle ir liela – zirņi (parastic, pelēkie, turku utt.), lēcas, dažādu veidu pupas.

Kritiku neiztur aizbildināšanas par vēdera pūšanos! Ja pākšaugi tiek lietoti regulāri, gremošanas trakts jau pēc nedēļas pierod pie šādiem produktiem, neizraisot iepriekšminēto delikāto problēmu.

Pākšaugi satur gan šķistošās, gan nešķistošās šķiedrvielas, kas uzlabo gremošanu un zarnu dabisko mikrofloru.

Tauki

Sviests jālieto minimāli, nevajadzētu ēst margariņus un tropiskās eļļas (palmu, kokosriegstu u.c.).

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

Latvijā pastāv iespējas ražot dažādas eļļas – linsēklu, saulespuķu, rapšu, kirbju eļļu.

Diemžēl lielākā daļa Latvijā ražoto eļļu ir 100% rafinētas, bet tās, kas ir kvalitatīvas un auksti spiestas, ir pie tiekami dārgas.

Oliveļļas ipašības ir pierādītas daudzos medicīniskos pētījumos, tā kā produkts nav aizvietojams.

Kvalitatīva oliveļļa satur mononepiesātinātās taukskābes un tokoferolu, kā arī polifenolus, tā paaugstina ABLH, tai piemīt izteiktas pretiekaisuma un antitrombotiskas ipašības. Oliveļļa, manuprāt, mūsu valstī ir nenovērtēts unikāls produkts.

Eļļas, kas satur polinepiesātinātās taukskābes (rapšu, linsēklu, riekstu), nevajadzētu karsēt – viss labums vējā, jo augstā temperatūrā notiek taukskābju oksidācija.

Piena produkti

Latvijā pilnpiena produkti tiek lietoti ļoti daudz – krējums, siers, sviests, pilnpiena biezpiens. Krējumu liek jebkurā zupā, savukārt mērces tiek gatavotas pārsvārā uz saldā krējuma bāzes!

Krējumu, īpaši saldo krējumu, gatavojet sautējumus, mērces vai krēm-zupas, var aizvietot ar buljonu, vīnu, tomātiem utt.

Mums ir divi brīnišķīgi piena produkti – kefirs un rūgušpiens! Arī dabisks jogurts (bez piedevām) ir pieejams.

Pilnpiens un treknais siers jālieto minimāli, uzsvaru vairāk liekot uz fermentētiem piena produktiem.

Sāls

Sāli lieto ēdienu gatavošanā garšas uzlabošanai un konservēšanai visur pašaulē.

Nevajadzētu lietot rūpnieciski apstrādātus produktus, kuros sāls ir īpaši lielos daudzumos kā konservants, lai pagarinātu produkta lietošanas termiņu.

Ja ēdienam pievieno piparus vai asos sarkanos piparus (čili, pepperoncino u.c.), tie padara garšas receptorus jutīgākus pret sāli, tāpēc to var lietot mazāk.

Latvijā ir ārkārtīgi augsts sāls patēriņš, īpaši rūpnieciski apstrādātās pārtikas dēļ.

Katrā desmitais latvieši pārkāsa ar sāli jau gatavu rūpnieciski apstrādātu produktu vēl pirms pagašošanas!

(*Health Behaviour Among Latvian Adult Population, 2008*).

Sāls paaugstina asinsspiedienu!

Zivis

Lielajās pilsētās vēl iespējams nopirk jūras zivis, bet mazpilsētās zivis pārsvarā lieto konservu, sālitu vai žāvētu produktu veidā – atkal palielināts sāls daudzums!

Vidusjūras diētā daudz lieto MAZĀS jūras zivis – anšovus un sardīnes, kas satur daudz omega 3 taukskābes.

Arī Latvijā pieejamas dažādas mazo jūras zivju šķirnes, populārākās ir renges – tikai 45 sant/kg! Mazajām zivīm ir īsāks mūžs, tās uzkrāj mazāk piesārņojuma, salīdzinot ar lielām ilgdzivotajām – lāsi, īpaši tunci un zobenzivi.

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

Neskatoties uz to, ka Latvijā atrodamas dažādas gan jūras, gan saldūdens zivis, to patēriņš ir nepiedodami mazs.

Gaļa

Latvijā tiek lietota pārsvarā cūkgāja (sluktā liellopu gaļas kvalitātes dēļ), kā arī gaļas izstrādājumi (sāls, sliktas

kvalitātes tauki, konservanti, krāsvie-
las, E., E., E., E...).

Pēdējā laikā populāra kļūst medijuma gaļa, tājā ir mazāk tauku un holeste-
rina, tā satur daudz dzelzs. Savajās dzīvnieki ēd nekultivētus augu valsts produktus, tāpēc gaļa daudz nepie-
satinato taukskābju, ja salīdzina ar liefermās audzētēm lopiem, kurus pārsvarā baro ar kukurūzas un sojas produktiem. Jāatzīst, ka mediju-
ma gaļa jāgatavo ilgāk, bet vairāku stundu cepšana vai sautēšana zemā temperatūrā uzlabo gaļas garšas īpašības.

Gaļas lietošanu vajadzētu samazināt līdz trim reizēm nedēļā.

Saldumi

Tie gan diētā nav paredzēti, bet atļau-
ti šād tad, paretam. Ēdot saldumus,
jāievēro divas lietas – mērenība un
kvalitāte! Kāpēc gan neatjaunes vienu
labas šokolādes gabaliņu pie labas
espresso kafijas?! īpaši grību uzsvērt
kvalitāti – kvalitatīvai un reizē arī
veseligai šokolādei kakao ir vairāk
neka 70%. Kvalitatīvs cepums? Tads,
kurā ir sviesta vai oliveļla, nevis zemas
kvalitātes margarīns (kā tas ir lielā-
kajā dalā gadījumu). Un ne jau visa
cepumu paciņa uzreiz! Veselīga kūka
īpašai svētku reizei? Vajadzētu palasīt
kūkas sastāvu, tas parasti ir ārkārtīgi
interesants, piemēram, dažreiz pu-
tukrējuma tortē nav ne grama piena
tauku, tā 100% sastāv no augu tau-
kiem! Kādiem? Esiet droši – oliveļas
tur nav! Itālijā ir teiciens – neēdēt to,
ko jūsu vecvecmāmiņa neatpazītu kā
ēdamu!

Latvijā ir medus! Ledusskapi ir mammas vārīts ievārijums! Brīnišķīgi saldumi!

ĒDIENS + FIZKULTŪRA

Latvijas Kardiologu biedrības vadli-
nijas gan primārajā, gan sekundārajā
profilaksē iesaka Vidusjūras diētu,
kas definēta kā pareizs uzturs –
dabisks, svaigs sezonai atbilstošs

MEDICĪNA

ēdiens + fizkultūra.

Protams, dzīvi nevar pārvērst par kalkulatoru un nepārtraukti rēķināt uzņemtās un sadedzinātās kalorijas, bet sev vajadzētu radīt priekšstatu par optimālu ēdienreizes porcijas lielumu, kā arī optimālu ikdienas fizisko slodzi. Ja liekas, ka «neko jau tādu» (!) nēēdat, bet svars tikai nāk un nāk klāt, panemiet un uzrakstiet uz lapas visus produktus, ko apēdat vienā dienā, ieskaitot konfekti, šokolādes gabaliņu vai pāris čipsu, un sarēķiniet kalorijas. Tie būs jūsu ikdienu raksturojoši skaitli!

Kādai tad vajadzētu būt veselīgai ikdienas fiziskajai slodzei? Atcerēsimies, ka rosišanās pa māju vai mazdarziņu nav sportošana! Fiziskā slo-
dze veselībai ir vismaz 30–50 minūšu fiziskā slodze ikdienā vai arī 2–3 reizes nedēļā dinamiska slodze 45–60 minūtes: skriešana, ātra iešana, vīngrošana, riteņbraukšana, peldēšana, nūjošana, slēpošana u.tml. Tā, lai pulss būtu vismaz 100 un parādītos arī kāda piepūles sviedru lāse uz pieres! Tas viss jāņem vērā atkarībā no diagnozes, vecuma, dzimuma un iepriekšējās sporta pieredzes, noteikti saskaņojot ar ārstu.

Rīt sākšu diētu un vingrot!

Kurā brīdī jāsāk sirds slimību proflakse?

Kādā vecumā jāsāk pareizi dzīvot?
No dzimšanas!

Pēdējo gadu pētījumos ir pierādīta absolūta saistība ar pareizu dzīvesveidu jau no bērnības un mazāku sa-
slimību pieaugušā vecumā. Vecāki ir
loji atbildīgi par savu bērnu veselības
stāvokli. Ir lietas, ko bērni pieņem kā
pašsaprotamu faktu – ēšanas paradu-
mus, sportošanas intensitāti un tra-
dīcijas. Mācisim saviem bērniem ēst
pareizi, veselīgi, ievērojot ēdienreizes!
Un mācisimies reizē arī paši!

Vai tā nav jauka tradīcija ēst kopā
vakariņas ģimenes lokā un pārspriest
pagājušās dienas notikumus un ar
milestību gatavoto ēdienu, kas uz
šķivja? ■