



# DIĒTU MODE

Par diētām visā pasaulē sarakstīts daudz grāmatu, publikāciju, kas nereti ne tikai pacientos, bet pat ārstos rada apjukumu. Gada izskaņas ballīšu tuvums mudina pamēģināt kādu jaunu diētu – kura no tām modē šogad, cik tā efektīva un drastiska? Ārstam ir jāzina, ko un kā ēd viņa pacients!

Zane Dzalbe



Lolita Neimane,  
diētas ārste

«Skolās trūkst izglītojošas informācijas par veselīgu dzīvesveidu – jaunieši viegli iespaidojas no internetā izlasītā, televīzijā redzētā un var nodarīt kaitējumu savai veselībai.»

Mūsdienās meitenes jau 13 gadu vecumā sāk ievērot dažādas uztura programmas un aptuveni 50 gadu vecumā no tām ir nogurušas. Patlaban pasaulē modernāka ir Dukāna diēta, kuras autors ir franču ārsts Pjers Dukāns. Uztura programma sola stabilu svara zudumu un ļauj ēst lielas ēdiena porcijas. Šo diētu izmantoja arī Keita Midltona, gatavojoties kāzām ar princi Viljama. Cilvēki visā pasaulē iespaidojas no slavenībām, nereti arī ārsti. Pirms tam ilgu laiku (no pagājušā gadsimta 70. gadiem) populāra bija Atkinsa diēta. Abās diētās var gandrīz neierobežoti ēst olbaltumvielas un taukus, bet ogļhidrātus – tikai 20 gramu dienā, tātad pat ķirbju var apēst tikai 400 g dienā. Amerikā savulaik par šo ēšanas režīmu sacīja, ka jau pirmdienas rītā esi apēdis ceturtdienas vakara ogļhidrātus. Atkinsa diēta ir viena no pētītākajām; lai gan diētu pētījumos pasaulē iesaista salīdzinoši nelielu dalībnieku skaitu, to rezultāti nav apstiprināši.

**Attirošā sulu diēta: ēd zaļi!**



Tikai svaigi augļi, dārzeņi un ūdens.

Sulas ikviens var viegli pagatavot mājās, izmantojot sulu spiedi.

**Riski veselībai:**  
kaloriju un proteīnu trūkums

Pagatavošanas laiks: ⌚⌚⌚

Izmaksas: € € €

**Maltīte ar augstu proteīnu daudzumu, šķiedrvielām un vitamīniem, daudz tauku un maz ogļhidrātu.**

Var ēst galu, jūras veltes, olas, augļus un dārzeņus. Iesaka izvairīties no graudaugiem, pākšaugiem, rafinētā cukura, piena un pārstrādātiem produktiem.

**Riski veselībai:** uzturvielu trūkums piena un graudaugu nelietošanas dēļ.

Pagatavošanas laiks: ⌚⌚⌚

Izmaksas: € € €

**Paleo diēta: ēd kā alu cilvēks!**



Uzturā lieto daudz tauku, daudz olbaltumvielu, bet maz ogļhidrātu.

Var ēst galu, olas, sieru, dārzeņus un riekstus. Iesaka nelietot graudaugus, pākšaugus, dārzeņus, miltus un pārstrādātos produktus.

**Riski veselībai:**  
liels tauku daudzums uzturā.

Pagatavošanas laiks: ⌚⌚

Izmaksas: € €

**Atkinsa diēta: neēd ogļhidrātus!**



Uzturā lieto daudz tauku, daudz olbaltumvielu, bet maz ogļhidrātu.

Var ēst galu, olas, sieru, dārzeņus un riekstus. Iesaka nelietot graudaugus, pākšaugus, dārzeņus, miltus un pārstrādātos produktus.

**Riski veselībai:**  
liels tauku daudzums uzturā.

Pagatavošanas laiks: ⌚⌚

Izmaksas: € €

## DIĒTA AR SAMAZINĀTU OGĻHIDRĀTU DAUDZUMU

### Kā darbojas, un ko sola

Ogļhidrāti nerada sāta sajūtu, veicina pārēšanos, bet tauki un olbaltumvielas to rada, mazina ēstgribu. Uzturā daudz lietojot ogļhidrātus, tie veicina pārmērīgu insulīna izdalīšanos, samazinās insulīna receptoru jutība šūnās, un tiek pastiprināta taukaino veidošanās.

Ēdot maz ogļhidrātu, palielinās tauku sadalīšanās starpproduktu – ketonvielu – daudzums asinīs (rodas ketoacidoze), tiek veicināta tauku izmantošana enerģijas ieguvei glikozes veidā, svars samazinās uz tauku rēķina, nesamazinot beztauku (muskuļu, iekšējo orgānu) masu.

### Vērtējums\*

2010. gada 7. septembrī *Annals of Internal Medicine* (Hārvarda) tika

Uzturā lieto daudz šķiedrvielu, mineralvielu un vitamīnu, liesās olbaltumvielas un augļus/dārzeņus.

Uzturā daudz augļu, dārzeņu, veselu graudu, pākšaugu un liesās olbaltumvielas. Iesaka maltīti papildināt ar glāzi sarkanvīna un sviestu aizstāt ar olīveļļu.

**Riski veselībai:**  
liels alkohola patēriņš.

Pagatavošanas laiks:



Izmaksas:

### Vidusjūras diēta: ēd kā itāļu vai grieķu ģimenē!



### Attīrošā diēta: citronu dzēriens



10 dienas uzturā lieto tikai dzērienu!

Uzturā lieto paša pagatavotu dzērienu, kas sastāv no citronu sulas, kļavu sīrupa, čili piparu un tīdens. Šo dzērienu lieto, lai mazinātu izsalkumu.

**Riski veselībai:**  
kaloriju un uzturvielu deficīts.

Pagatavošanas laiks:



Izmaksas:



### Visdīvinākie svara zaudēšanas mēģinājumi vēsturē

#### LENTENA DIĒTA



Parazīts cilvēka organismā, kas patērē ēdiena Uzturā lieto neapstrādātu ēdiena, parazitāri inficētu galu. Lentenis atrodas cilvēka organismā, kamēr tiek izvadīts no tā dabiskā ceļā.

#### VALES ĒŠANA



Pirms maltītes tiek norīta ar sulu piesūcināta vate, lai samazinātu izsalkumu un kaloriju uzņemšanu.

#### TWINKIE DIĒTA



Twinkie – nelieli pinkstīveidka cepumi ar pilnpiemu. Dienā var apēst pat 10 cepumus, nepārsniedzot 1500 kaloriju.

publicēti divi kohortu pētījumi, kura dalībnieki bija 85168 sievietes (vecumā 34–59 gadi) un 44548 vīrieši (40–75 gadi), kuri nesirgst ar sirds slimībām, vēzi vai diabētu. Sievietes tika pētītas laika posmā no 1980. līdz 2006. gadam, vīrieši – no 1986. līdz 2006. gadam. Uz dzīvnieku produktiem bāzēta diēta ar mazu ogļhidrātu saturu (piemēram, Atkinsa diēta) tika asociēta ar augstāku kardiovaskulāro (KVS) risku. Tas apgaž Atkinsa apgal-

vojumus, ka diēta, kurā tiek patērēts daudz gaļas, ir veselīga sirdij. Patiesībā tauki, kas tiek uzņemti ar dzīvnieku produktiem, satur lielu daudzumu piesātināto taukskābju, kas palielina mirstības risku no KVS.

### DIĒTA AR SAMAZINĀTU TAUKU DAUDZUMU Kā darbojas un ko sola

Tauki veicina liekā svara veidošanos, kā arī palielina sirds un asinsvadu

slimību risku, bet saliktie ogļhidrāti un balstvielas rada ilgstošu sāta sajūtu.

### Vērtējums

Pētījumā par Pritikina diētas (diēta ar samazinātu tauku daudzumu) efektu uz koronārās sirds slimības (KSS) riska faktoriem cilvēkiem ar metabolo sindromu tika iekļauti 67 dalībnieki ar metabolo sindromu, kuri 12–15 dienas apmeklēja Pritikina centru un SPA. Īstermiņā Pritikina diēta samazināja lielāko daļu KSS

## MŪSDIENĀS MEITENES JAU 13 GADU VECUMĀ SĀK IEVĒROT DAŽĀDAS UZTURA PROGRAMMAS UN APTUVENI 50 GADU VECUMĀ NO TĀM IR NOGURUŠAS.

riska faktoru. Pētījums parādīja, ka īstermiņā ārstēšana, izmantojot diētu, kurā ir maz tauku, daudz šķiedrvielu, ir regulāras fiziskās aktivitātes, samazina KSS riska faktoru ietekmi pacientiem ar metabolo sindromu. Tomēr trūkst ilgtermiņa pierādījumu, kā tieši diēta ar samazinātu tauku daudzumu pozitīvi ietekmē veselību. Citā pētījumā konstatēts, ka diēta ar samazinātu tauku patēriņu nav labāka par citām diētām, lai ilgtermiņā zaudētu svaru. Pētījumā iesaistīti dalībnieki, kuri ievēroja diētu ar samazinātu tauku daudzumu, kā arī dalībnieki, kuri ievēroja citu diētu. Abām grupām sešu mēnešu periodā netika novērots būtisks svara zudums. Kopējais svara zudums grupai, kas ievēroja diētu ar samazinātu tauku patēriņu, bija 5,08 kg, kontroles grupā – 6,5 kg. Tāpat nebija nozīmīgas atšķirības starp svara

\*Vērtējums par dažādām diētām pasaulē apņēma pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātnis ārstu institūta «Bio» kvalitātes nodalījuma vecāko ekspertu Līvu Au meisteeri.





zudumu starp grupām pēc 12 un 18 mēnešiem, bet grupai, kas ievēroja šo diētu, novēroja svara pieaugumu par 0,1 kg. Kopumā kontroles grupas dalībnieki zaudēja pat nedaudz vairāk svara, bet kliniski tas nav vērtā nemami.

## DIĒTA AR PALIELINĀTU OLBTUMVIELU DAUDZUMU

**Kā darbojas, un ko sola**  
Olbtumvielu sašķelšanai organisms patērē enerģiju (olbtumvielas paātrina vielmaiņu pat par 30%), bet ogļhidrātu trūkuma dēļ organisms spiests enerģiju ražot no pieejamām rezervēm – taukvielām.

### Vērtējums

Britu Dietologu asociācija diētu nodēvējusi par «neefektīvu un bez zinātniskās bāzes», apgalvojot, ka «diētai nav itin nekāda zinātniska pamatojuma un noteiktu produktu grupu izslēgšana no uztura ir bīstama, turklāt svars pēc laika atjaunojas». Pats Dr. Dukāns brīdina par diētas blakusefektīviem – enerģijas trūkumu, aizcietējumiem un sliktu elpu. Franču žurnāls *Le Journal des Femmes Sante* publicējis pētījumu, kurā piedalījās 5000 Dukāna diētas ievērotāji: 35% respondentu atguva visu zaudēto svaru ātrāk nekā gada laikā pēc diētas uzsākšanas; 48% atguva zaudēto svaru gada laikā; 64% atguva svaru divu gadu laikā; 70% atguva svaru trīs gadu laikā; 80% – periodā, kas ilgāks par četriem gadiem. Šis pētījums izskaidro, kādēļ ir tik daudz pozitīvu atsauksmju par diētu pēc tās ievērošanas pirmā gada, toties ilgtermiņā diēta nav efektīvāka par citām diētām.

## GLIKĒMISKĀ INDEKSA DIĒTA

**Kā darbojas, un ko sola**  
Glikēmiskais indekss raksturo ogļhidrātu ietekmi uz glikozes līmeni asinīs. Produkti ar augstu glikēmisko indeksu (piem., baltmaize) šķēlas

ātrāk, izraisot straujas glikozes līmeņa svārstības asinīs un bada sajūtas atjaunošanos drīz pēc maltītes, bet produkti ar zemu glikēmisko indeksu nodrošina sāta sajūtu un atvairā izsalkumu.

### Vērtējums

Kopumā identificēti seši randomizēti, kontrolēti pētījumi (kopā 202 dalībnieki), kuros salīdzināta zema glikēmiskā indeksa diēta (ZGI) ar kādu citu diētu ievērošanu. Dalības periods svārstījās no piecām nedēļām līdz sešiem mēnešiem, kam sekoja sešu mēnešu apsekošanas periods pēc diētas pārtraukšanas. Lielāku svara zudumu novēroja grupai, kas ievēroja

kontrolēti, vai katru dienu apēda pusīti greipfrūta pirms katras maltītes (trīs reizes dienā) sešas nedēļas pēc kārtas. Greipfrūtu ēšana deva nelielu svara zudumu (salīdzinot ar kontrolgrupu), nozīmīgu vidukļa apkārtmēra samazināšanos, nozīmīgu sistoliskā asinsspiediena samazināšanos (salīdzinot ar sākotnējiem lielumiem). Skaidrs, ka iesaicīga greipfrūtu diētas ievērošana dos svara zudumu vairāk uz ūdens, nevis tauku rēķina, bet ir nepieciešami tālāki pētījumi.

## INDIVIDUALIZĒTA DIĒTA

**Kā darbojas un ko sola**  
Ar dažādu testu palīdzību tiek noteikts cilvēka fenotips, kuram tiek pie-

# CILVĒKI VISĀ PASAULĒ IESPAIDOJAS NO SLAVENĪBĀM, NERETI IESPAIDOJAS ARĪ ĀRSTI.

ZGID, tāpat šiem cilvēkiem būtiski samazinājās kopējais holesterīna līmenis, tomēr ir nepieciešami turpmāki pētījumi, lai novērtētu, vai svara pārmaiņas saglabājas arī ilgtermiņā.

## DIĒTA, KAS AKCENTĒ VIENA PRODUKTA LIETOŠANU

**Kā darbojas, un ko sola**  
Diētu pamato ierobežots uzņemto kcal daudzums. Piemēram, greipfrūtu diēta paredz, ka dienā ir trīs maltītes, katrā no tām jāapēd vismaz puse greipfrūta. Ēdienkartē iekļautas arī uzkodas. Diētas popularizētāji apgalvo, ka greipfrūtos atrodams taukus dedzinošs enzīms (tomēr tas nav zinātniski pierādīts).

### Vērtējums

Trīs nedēļas tika pētīta greipfrūtu ietekme uz svara samazināšanos, asinsspiedienu, lipīdu profilu pieaugušajiem ar lieko svaru. Pētījuma dalībnieki ievēroja mazu augļu un dārzeņu patēriņu, ievēroja vai nu

mērota īpaša diēta. Asinsgrupu diēta, *Tauki nav tavs liktenis* diēta u.c.

### Vērtējums

Pagaidām nav vērtā ņemamu pētījumu, kas pierādītu, ka šīs diētas sniegtu ieguvumus veselībai.

## ĀTRĀ DIĒTA

**Kā darbojas, un ko sola**  
Ātras diētas (līdz divām nedēļām) ar ļoti ierobežojošu kaloriju daudzumu. Sulu un attīrītās diētas.

### Vērtējums

Diētas ar ļoti mazu kaloriju daudzumu izmanto kopš pagājušā gadsimta 70. gadiem, lai veicinātu krasu svara zudumu. Dažādi pētījumi pierāda, ka diētas ar ļoti mazu kaloriju daudzumu nesniedz lielāku svara zudumu ilgtermiņā.

## IEKAISUMUS NOVERSOŠĀ, TOKSĪNUS IZVADOŠĀ

**Kā darbojas, un ko sola**

Svaigi, dabiski produkti satur lielu daudzumu veselību veicinošu enzīmu, kas ceļ enerģijas līmeni, veicina emocionālo līdzsvarotību un detoksikācijas procesu, aizkavē organisma novecošanos, uzlabo gremošanas sistēmas darbību, nostiprina imūnsistēmu, kā arī pazemina triglicerīdu un holesterīna līmeni asinīs. Neapstrādātu produktu, sulu, attīrošās diētas.

**Vērtējums**

Pētījumā par neapstrādātu produktu diētas ietekmi uz ķermeņa masu un menstruācijām ilgtermiņā iesaistīti 216 vīrieši un 297 sievietes, kas ilgstoši ievēro sveigēšanas principus (3,7 gadi). Dalībnieki tika iedalīti piecās kategorijās atkarībā no tā, cik ļoti neapstrādāti produkti dominē viņu ēdienkartē (70–79, 80–89,

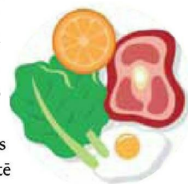
90–94, 95–99 un 100%). Izmantots lineārs regresijas modelis, lai novērtētu svāra un patērēto sveigo produktu daudzuma saistību. Kopš diētas sākšanas vīrieši vidēji zaudēja 9,9 kg svāra, sievietes – 12 kg. Ap 30% sieviešu jaunākām par 45 gadiem novērota daļēja vai pilnīga amenoreja. Dalībnieki, kuri uzņēma lielus daudzumus termiski neapstrādātu produktu (>90%), cieta no iepriekš minētajām problēmām daudz biežāk nekā tie, kas tikai vidējā daudzumā uzņēma termiski neapstrādātus produktus.

**SLIMĪBAS KONTROLEJOŠĀ DIĒTA Kā darbojas, un ko sola**

Diēta versta uz kādas konkrētas slimības mazināšanu vai izārstēšanu. Vidusjūras, bezglutēna, diēta bez laktozes u.c.

**Vērtējums**

Jau apmēram pirms 50 gadiem pētnieks Kejs novēroja īpaši zemu koronārās sirds slimības risku starp individiem Vidusjūras apvidū, kur tauku patēriņš ir samērā augsts, bet lielāko to daļu veido olīveļļa. *The Nurses' Health Study* pētījumā parādīts, ka transtauki (kas Vidusjūras diētā iekļautajos produktos nav nemaz) cieši korelē ar palielinātu sirds slimību risku. Citi pētījumi parādījuši arī pozitīvu ietekmi uz sirds veselību, ja palielinās augļu, dārzeņu, graudaugu, zivju patēriņš un mērenās devās lieto alkoholu. Ievērojot Vidusjūras diētu un apvienojot to ar fiziskajām aktivitātēm, 80% gadījumā var izvairīties no koronārās sirds slimības, 70% no insulta. Daudzi pētījumi apliecina, ka indivīds var uzlabot savu veselības stāvokli, iekļaujot ikdienas ēdienkartē Vidusjūras diētas elementus.

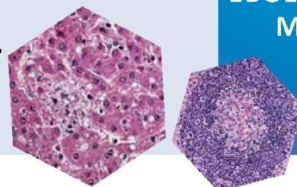
**Vēres**

1. Džūdiņa K. *Rodrigesa. Pasaules populārākās diētas. – Zvaigzne ABC, 2008.*
2. Zariņš Z., Neimane L. *Uztura mācītība. – LU Akadēmiskais apgāds, 2009.*
3. *Žurnāls Veselība, maijs, 2013.*
4. [http://rationalwiki.org/wiki/Low-carb\\_diet#cite\\_note-33](http://rationalwiki.org/wiki/Low-carb_diet#cite_note-33)
5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18370655>
6. <http://annals.org/article.aspx?articleid=746013>
7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17679787>
8. <http://www.aafp.org/afp/2003/0201/p507.html>
9. <http://www.jacn.org/content/23/5/373.long>
10. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/behindtheheadlines/news/2011-11-17-dukandiet-tops-list-of-worst-celeb-diets/>
11. <http://www.jacn.org/content/23/5/373.long>
12. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17636786>
13. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22304836>
14. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23697707>
15. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12624474>
16. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16988070>
17. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10436305>
18. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10357735>
19. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20101007>

- Gripas epidēmija izraisījis Ebolas paniku – prognozē ASV slimnīcas.
- Terēza Romero Ramos, spāņu medmāsu palīdzē, kas inficējās ar Ebolas vīrusu, pašlaik uzskatāma par izveseļojušos.
- Lielbritānija, ASV, Kanāda, Vācija ir sākušas testēt vakcīnas. Tās izmēģina veseli brīvprātīgie ASV, kā arī Eiropas un Āfrikas valstīs.
- Vīrus draudu dēļ Maroka nerīkos Āfrikas Nāciju kausa izcīņas turnīru futbolā.
- UNICEF ziņo, ka pirmais šībrīža vīrusa uzliesmojumā inficējies divus gadus vecais zēns no Gvinejas.

- ASV popularitāti gūst mīkstā rotālieta vīrusa formā.
- Vācijā būvēs vienvietīgās lidmašīnas Ebolas vīrusa slimnieku pārvadāšanai.
- Grupa «One Direction», Eds Štrāns un citi mūziķi vāks naudu vīrusa apkarošanai, izlaižot singla «Do They Know It's Christmas?» 30 gadu jubilejas versiju. Presē bieži parādās ziņas, ka slavenības ziedo milzīgas naudas summas cīņā pret Ebolas vīrusu.

Plašāk lasiet 52.lpp.



VAI ZINĀJĀT?

JAUNĀKĀS ZIŅAS PAR EBOLAS VĪRUSU MEDIJOS