



NO KURIENES ŠIM runām AUG KĀJAS?

Ļoti labi atceros, kā viena mana paziņa, kurai tajā brīdī vēl nebija piecdesmit gadu, uz virtuves galda vienmēr turēja uztura bagātinātāju ar kalciju, lai neaizmirstu to katru dienu regulāri lietot. Tas taču esot vajadzīgs, lai vijai vēlāk neattīstītos osteoporoze!

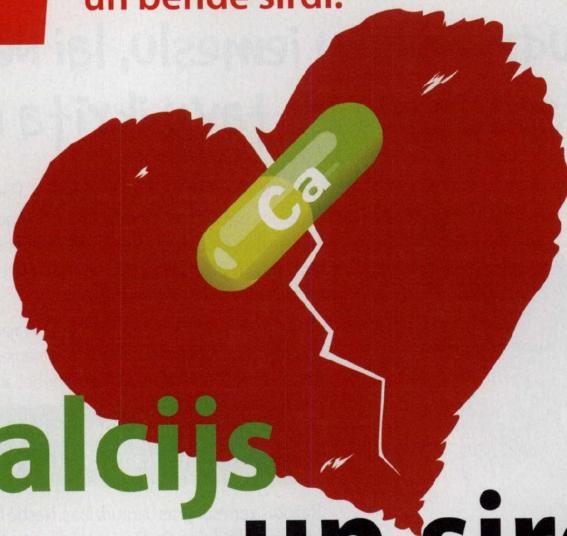
Tiešām, deviņdesmito gadu vidū ASV Valsts veselības institūts (NIH) rekomendēja, ka sievietēm pēc 50 gadiem, ja vijas nelieto preparātus ar estrogēniem, papildus jāuzņem līdz 1500 mg kalcija dienā.

Neatzīdomājoties, ka tas var novest arī pie šīs minerālvielas pārdozešanas, par ko tagad arvien biežāk liecina dažādu pētījumu rezultāti.

Kā šogad rakstījis žurnāls *HealthDay*, atsaucoties uz kliniskajiem pētījumiem, kuros analizēta kalcija pārtikas piedevu lietošanas ietekme uz veselību, uztura bagātinātājos esošais kalcijus nogulsnējās aterosleptiskajās plāksnītes arterijās, līdz ar to šīs plāksnītes klūst cietākas, tādējādi palielinot sirds un asinsvadu slimību risku. Savā 2013. gada pētījumā ASV Valsts veselības institūts atzina, ka kalcija uztura bagātinātāju lietošana var radīt sirds lēkmes jeb miokarda infarkta un citu sirds asinsvadu slimību risku viriešiem. Taču citā pētījumā jau bija dati, ka risks attiecas gan uz viriešiem, gan uz sievietēm.

Vai tiešām mums vajadzētu atteikties no kalcija uztura bagātinātāju lietošanas un dūšīgāk ēst sieru un dzert kefiru, jo ar tiem uzņemtais kalcijus tādu skādi organismam nenodara?

...kalcījs, ko tu lieto ar uztura bagātinātājiem, lai kauli būtu stipri, uzkrājas asinsvados un bendē sirdi.



Kalcījs un sirds

♥ Anda Hailova

1.

Dr. ANDRIS SKRIDE,
kardiologs P. Stradiņa Kliniķu universitātes slimnīcas
Invasīvā un vispārīgās
kardioloģijas nodaļā:



Par daudz kalcija sirdij nepatiks

— Pasaulē arvien vairāk pētījumu apliecinā, ka, uzņemot pārāk daudz kalcija ar uztura bagātinātājiem, var palielināties sirds muskuļa infarkta risks, vairāk pārkļoties koronārie jeb sirds asinsvadi, mazināties arteriju elastība. Zinātnieki secinājuši: tieši uztura bagātinātāji ar kalciju, nevis dabīgā veidā no pārtikas produktiem uzņemtais kalcijus, izraisa lēcienveida kalcija līmena paaugstināšanos organismā un nelabvēlīgi ietekmē organizmu. Uzskata,

ka augsts kalcija līmenis ietekmē arī sirds vadišanas spēju, izraisa sirds ritma traucējumus, paaugstina asinsspiedienu.

Tā notiek, ja cilvēks pārņem 1200 mg kalcija dienas devu, sīrgst ar nieru mazspēju (rodas apgrūtināta kalcija jonu izdalīšanās caur nierēm), ar jaundabīgiem audzējiem, ar hiperparatiorezi (jo organismi ražo pārāk daudz parathormonu, un tas izmaina kalcija līmeni organismā).

Tāpēc vissvarīgākais – kalciju uzņemt ar pārtiku, jo tādā gadījumā iespējamais sliktais kalcija efekts uz sirds veselību ir daudz mazāks. Un faktiski tikai tiem pacientiem, kuri kalciju nevar lietot dabīgā veidā, tas būtu rekomendējams papildus. Vēl – kalciju papildus vajadzētu uzņemt tikai tad, ja tas tiešām nepieciešams.

Kā notiek dzīvē? Bieži vien cilvēks lieto multivitaminus, kuros jau ir kalcijus, tad vēl atsevišķi uztura bagātinātāju ar kalciju, un rezultātā pārsniegt veselībai vēlamu kalcija daudzumu. Starp citu, pierādīts, ka multivitaminu lietošana biežāk var nodarīt kaitējumu, nekā dot praktisku labumu.

Protams, sievietei postmenopauzē ar diagnosticētu osteoporozi ir nepieciešams papildu kalcijus ar D vitamīnu. Lai kalcija nebūtu par daudz un vēlāk neiedzīvotos problēmās ar sirds asinsvadu, to pārķēšanās dēļ, pareizi

2.

Dr. med. LAILA MEIJA, P. Stradiņa Kliniskās universitātes slimnīcas dietoloģe, docente Rīgas Stradiņa universitātes Sporta un uztura katedrā:

Ar uzturu kalciju nepārdozēsi

– Apkopojoši daudzu gadu garumā veiktu, joti apjomīgu pētījumu rezultātus, ir secināts: gan pazemināts, gan paaugstināts kalcija daudzums ir tieši saistīts ar sirds asinsvadu slimību risku un optimālais kalcija daudzums dienā ir 1 gramms. Kalcijus virs šī normālā daudzuma tiešām palielina mīrstību no sirds un asinsvadu slimībām. Gribētu piebilst,

ka joti daudz kalcija uzturā palielina priekšdziedzera jeb prostatas vēža risku.

Ziemeļvalstu zinātnieku uztura rekomendācijās, kas balstās uz pētījumiem, arī iesaņa dienā uzņemt 1000 mg kalcija.

Galvenais, kas jāsaprot, – ar uzturu kalciju parasti nepārdozē, turklāt dienā nepieciešams 1000 mg kalcija mēs joti

labi varam uzņemt ar pārtiku, lai ko mums stāstītu kalcija uztura bagātinātāju tīrgotāji. Ja cilvēks normāli ēd, tas ir, dienā lieto trīs porcijas piena produktu, piemēram, glāži kefira (satur 300 mg kalcija), siera šķēli un 150 gramus biezpiena, viņš joti viegli var sasniegt nepieciešamo kalcija līmeni. Vīslabākā kalcija biopieejamība – tātad organismu to vīslabāk izmanto – ir no piena produktiem. No augu valsts produktiem kalcijus slīktāk uzsūcas, jo dārzeņos ir vielas, kas kavē tā uzsūšanu.

Nav arī tā, ka visām piecdesmitgadīgām sievietēm būtu jāsāk lietot kalcija preparātus. Tas jādara joti uzmanīgi.

Kad kalcija pārtikas piedevas tomēr būtu lietderīgi lietot papildus? Ja cilvēkam ir īpaša diēta; piena produktu nepanešiba; veģetāriem, kas rūpīgi

neseko līdzi savam uzturam, ja bijusi operācija kūnā un zarnu traktā un radušās minerālvielu uzsūkšanās grūtības. Tomēr es neteiktu, ka pārliecībām veģetāriem būtu izteikts kalcija trūkums organismā, jo organismi spēj pielāgoties. Tiem cilvēkiem, kam kalcijus vajadzigs papildus, ieteiktu nevis lietot uztur 1000 mg kalcija vienā paņēmienā, bet gan devu sadalīt divās daļās – pa 500 mg. Vajadzīgs arī D vitamīns, lai kalcijus organismā tiktu izmantots.

Manuprāt, reklāmas televīzijā, saukļi – cik nesabalansēts ir mūsu uzturs, cik maz tajā vitamīnu, minerālvielu, tāpēc labāk panemiet tabletēs, kas atrisinās visas jūsu veselības problēmas – domāti uztura bagātinātāju ražotāju peļņas gūšanai, nevis veselības uzlabošanai.

būtu rikoties šādi: vispirms noskaidrot, cik daudz kalcija ikdienā sieviete uzņem ar pārtiku; noteikt kalcija līmeni asinīs un urīnā, un pēc trim mēnešiem, kad jau lietots kalcija uztura bagātinātājs, analīzi atkārtot.

Zviedrijā veiks pētījums aptiecinā – gados vecākām sievietēm, kuras kopā ar uzturu un pārtikas piedeņiem dienā lietoja vismaz 1400 mg kalcija, bija lielākā mīrstība no sirds asinsvadu slimībām un išēmiskās sirds slimības nekā tām, kurām dienā kopējais kalcija daudzums nepārsniedza 600–1000 mg.

Vēl gribētu piebilst, ka lielisks osteoporozes attālināšanas un novēršanas paņēmiens (tātad pietiks ar to daudzumu kalcija, kas uzņemts ar piena produktiem) ir sportošana, kas noslogos kaulus un muskuļus. Protams, tas jādara atbilstoši savam vecumam un veselībai.

3.

Dr. ALDIS STRĒLNIEKS, Rīgas Austrumu kliniskās universitātes slimnīcas Sirds un asinsvadu slimību klinikas virsārsts:



Esmu par mērenību, nevis galējībām

– Esmu jau pietiekami ilgi saistīts ar medicīnu un redzu, ka ir situācijas, kad tālu no medicīnas zinātnes stāvoši cilvēki dod daudzus un dažādus padomus, un ka arī medicīnā mode mainās. Vienu laiku tiešām bija stipra aizraušanās ar pārāk lielu kalcija uztura bagātinātāju lietošanu, to varēja uzskatīt par modes bumu. Taču tāda ieteikta viena produkta vai uzturlīdzekļa lietošana nekas labs nav, jo visā ir jābūt mērenībai, sabalsētībai, citādi ātri vien var pieiesties dažadas veselības problēmas – kā rezultāts šādām galējībām.

Neapšaubāmi, savā darbā regulāri saskaros ar pacientiem, kuri nekritiski izturas pret dažādiem ieteikumiem. Piemēram, cilvēks sirgst ar sirds mazspēju, bet sakausījies, ka jālieto daudz ūdens, un tad nonāk pie mums stacionārā. Tāpat esmu redzējis pacientus, kas lietojuši par daudz kalcija, pārlieku aizrāvūšies ar savulaik modē esošo korallju ūdeni un citiem brūnumlīdzekļiem... Tas viņiem nav devis nekādu pozitīvu rezultātu, gluži pretēji.

Ieteiktu arī joti kritiski iztverties pret uztura bagātinātāju izplatītāju prātam neaptvera-

majiem solijumiem. Jo praksē mums ir nācies sastapties ar no piņtām veselības problēmām, kas pacientiem radušās, lietojot nezināmas izcelsmes, bet plāsi izreklamētus uztura bagātinātājus. Dažreiz pat grūti saprast, kāpēc pacientam ir tik joti smagas organiskas izmaiņas, un tad mēģinām meklēt kop-sakarības. Lielākoties uztura bagātinātāju sastāvā ir dažādi stimulantti, kas dod viltus uzlabošanos, viltus enerģiju, kas izsmēj organisma pēdējās rezerves. Sirdij tas nepavīsim nav vajadzīgs.

Atgriežoties pie kalcija, gribu piekrist uztura zinātnieku teikajam, ka mūsu cilvēki bieži vien ar uzturu aiziet kaut kādā vienēvidībā, tas arī rada problēmas, kurām vispār nevajadzētu būt. Manuprāt, Latvijā vēl neesam tik urbanizēti, lai no pārtikas produktiem nespētu uzņemt visas sev nepieciešamās vielas. Protams, es šeit nerunāju par smagi slimīmiem cilvēkiem. Tā jau ir cita tēma. ♥