



Lieko kilogramu smaga nasta

Reiz uzskatīja: jo cilvēks apaļāks, jo lielāka viņa labklājība un labāka veselība. Mūsdienās izpētīts, ka palielināts svars var izraisīt daudzas veselības problēmas, sākot ar paaugstinātu asinsspiedienu un beidzot ar vēzi. Taisnības labad gan jāpiebilst, ka ir arī cilvēki, kas ar lieko svaru sadzīvo diezgan draudzīgi un ar veselības problēmām nesaskaras.

Kura gan no mums kaut reizi dzīvē nav krenķējusies par liekajiem kilogramiem? To duriņas pat tās, kam liekā svara nav vispār. Tāpēc nevis emocionāli, bet pragmatiski vispirms būtu jāsaprot, vai tev tiešām ir liekie kilogrami.

Nosaki KMI

Lai noteiktu liekā svara vai aptaukošanās pakāpi, visā pasaule pieņemts lietot tā dēvēto kermena masas indeksu – KMI. To rēķina pēc šādas formulas: kermena masu (kilogramos) dala ar kermena garumu

(metros), kas kāpināts kvadrātā. Piemēram, 75 kilogramus smagai un 1,70 metrus garai sievietei kermena masas indekss ir $75 : (1,7 \times 1,7) = 25,9$.

$KMI < 18,5$ – nepietiekama kermena masa.

$KMI 18,5\text{--}24,99$ – normāla kermena masa.

$KMI 25\text{--}29,99$ – lieka kermena masa.

$KMI > 30$ – aptaukošanās. Kā skaidro Lolita Neimane, šī formula gan nav piemērota cilvēkiem ar lielu muskuļu masu (piemēram, kultūriņiem), bēniem un grūtnieciem.



Konsultē **LAILA MEIJA**, dietoloģe, P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Dietoloģijas dienesta vadītāja, **ANATOLIJS DANILĀNS**, gastroenterologs, Rīgas Stradiņa universitātes profesors, **LOLITA NEIMANE**, dietoloģe, Rīgas Stradiņa universitātes studiju programmu *Uzturs un Uzturzinātne* vadītāja.



Dažādie tauki

Vai zināji, ka organismā ir triju veidu tauki?

- Speciālisti ir vienisprātis – visbīstamākā ir tauku noslānošanās viduklī (modes lapās šādu ķermeņa tipu parasti apzīmē kā ābolu). Šie tiek uzskatīti par sliktajiem taukiem, jo uzkrājās dzīļi zem ādas, ieskaujot iekšējos orgānus, tostarp aknas, tādēļ var veicināt insulīna rezistenci un 2. tipa cukura diabētu. Uzskata, ka tieši šie tauki rada iekaisumu organismā.
- Labie tauki izvietoti ap dibenu un uz augstīlkiem un organismam nenodara nekādu kaitējumu.
- Trešie ir tā dēvētie **brūnie tauki** jeb mūsu organisma radiatori, kas novietoti ap lielajiem asinsvadiem un novēro, vai asinis nekļūst vēsākas. Ja klūst, tauki «ieslēdz apkuri», sāk silti un sasilda organismu.

Izmēri vidukli

Otrs ļoti labs mērinstruments, ar ko noteikt, vai ir lieki kilogrami, ir mērlente. Jāizmēra vidukļa apkārtmērs: vīriešiem pieļaujami 94 centimetri, sievietēm – 80. Ja centimetru mērs rāda lielāku skaitli, vērts pievērst uzmanību savam svaram.

Organisms iekaisis vai ne?

Profesors Anatolijs Danilāns ar smaidu saka: arī apalās meitenes ir iekārojas un ļoti jaukas, ja tikai veselas. Paši par sevi liekie kilogrami milzīgu skādi organismam nenodara. Problemas rodas tad, ja lieko kilogramu dēļ organismā izveidojas iekaisums – ja tauku ūnas sevī saaicina iekaisuma ūnas un rada bojājumu. «Būs cilvēki, kas teiks: kas tā

uzsver: «Ja paaugstināts kaut vai viens rādītājs, tas nozīmē – organisms lieko tauku dēļ ieikāsis. Ja šie rādītāji ir normas līmenī, iekaisuma nav!»

4 rādītāji

- **Triglicerīdu daudzums.** Ja tas paaugstināts, ārsti saka – tas norāda uz paaugstinātu asinsvadu problēmu risku. Kas īsti ir triglicerīdi? Visvairāk izplatītie tauki, kas satur trīs taukšķabju molekulās. Triglicerīdiem ir divas daibas: tie ir organisma enerģijas avots muskuļu šūnām, bet tie arī mēdz nogulsnēties tauku veidā tauku ūnās, tādējādi kaitējot organismam.

- **Augsta blīvuma (labā) un zema blīvuma (sliktā) holesterīna daudzums.** Labais holesterīns no asinsvadiem velk laukā visu slikto un nes uz aknām atindēt. Turpretī sliktā

- **Glikozētā hemoglobīna līmenis** (nevis vienkārši glikozes līmenis!). Ja tas asinīs ir paaugstināts, tas ir vēl viens rādītājs tam, ka organismā radies iekaisums, ka tauku ūnas ir pamatīgi pārpildītas ar taukiem.

- **Arī paaugstināts asinsspiediens** (norma ir 120/80 mmHg) ir pazīme, ka jau sācies organisma iekaisums.

Ko darīt, ja organisms ir iekaisis?

Visu iespējamo, lai samazinātu ķermeņa svaru!

✓ **Samazini ēdienu daudzumu.** Cilvēkam, kas ikdienā nav pieradis rēķināt kalorijas, tās skaitāt varētu būt apgrūtnīši. Tāpēc profesors Anatolijs Danilāns iesaka vienkāršu metodi: **ēst mazākas porcijas nekā līdz šim** (nebūs nekas slikts, ja tās samazināsi pat uz pusī!), **izvairīties no taukiem un saldumiem uzturā.** Profesors uzsver: vienalga, vai ēd speķi vai saldumus, abi tūlit pārvēršas taukos un nogulsnējas tavā organismā. «Rupja klūda ir sākt sevī ārstēt ar oglīdrātiem – medu, melno šokolādi. Piemēram, medus, lai cik veselīgs tas būtu, ir liels cukura avots, kura dēļ pieauga svars. Arī rūgtā šokolāde, kas it kā dod labumu sirdij, lietojot pārspilētos daudzumos, veselībai nodara tikai kaitējumu.»

✓ **Ēd lēnām.** Galvenokārt tāpēc, ka, lēni ēdot, ātrāk pāradās sāta sajūta.

✓ **Ēdot nelasi, neskaities televizoru.** To darot, grūti kontrollēt apēstā ēdienu daudzumu, zūd sāta sajūta.

✓ **Ēdienu DRĪKST atstāt uz šķīvja.** Ja jūties paēdusi, necenties par visām varēm

Vienalga, vai ēd speķi vai saldumus, abi tūlit pārvēršas taukos.

par aplamu runu – organisms iekaisis! Var būt iekaisušas plaušas, aknas vai nieres... Bet zinātnieki saka tieši tā – var gadīties, ka lieko tauciņu dēļ iekaist viss organismš. Taču šim iekaisumam nav nekādas saistības ar tradicionālajām iekaisuma pazīmēm – augstu temperatūru, leikocītu paaugstināšanos analīzes. Šis iekaisums jānosaka pavisam citādi,» skaidro Anatolijs Danilāns.

Kā tad īsti noskaidrot, vai tavs organismš iekaisis? Asins analīze jānosaka daži vienkārši rādītāji. Turklat profesors

tais holesterīns uz to tik vien cierē, lai visu slikto noguldītu asinsvados.

«Ja paaugstināts triglicerīdu un sliktā holesterīna daudzums, to asociē ar asinsvadu bojājumu – tā dēļ var rasties insults, infarkts, paaugstināts asinsspiediens. Un pareizi dara! Es pret to nemaz neiebilstu. Bet zinātnieki noskaidrojuši, ka apalīgiem cilvēkiem paaugstināts triglicerīdu un sliktā holesterīna daudzums ir arī iekaisuma rādītājs organismā, īpaši tad, ja pazemināts labā holesterīna daudzums,» uzsver profesors.

apēst visu uz šķīvja uzlikto. Liela kļūda ir ēst, kad vairs negribas.

Kusties! Viss iepriekšminētais ir Šāviens par tukšo, ja nekustēties. *«Rupjākā kļūda ir ie-vērot uztura režīmu, bet neievērot kustību režīmu. Turklat nepietiek tikai ar ikdienas kustībām – ie-šanu uz darbu, pēc tam atpakaļ, ūverēšanu virtuvē u. tml. Trīs reizes nedēļā pa stundai jāuzliek sev kārtīga fiziskā slodze, kas paātri-na vielmaiju un palīdz kalorijām sadept pastiprinātā režīmā arī tad, kad atrāc mājās un liecies gultā. Kāda būs šī slodze, tam nav no-zīmes, – brauc ar riteni, peldi, nūjo...»* iesaka profesors.

Interesanti!

Zinātnieki noskaidrojuši, kāpēc daudzim cilvēkiem gribas ēst tie-ši vakaros, – to nosaka hormons peptids YY. Proti, resnā zarna ir endokrīnais orgāns, kas izdala minēto hormonu, kurš mazina apetīti. Daudziem cilvēkiem šis orgāns vakara pusē izstrādā peptīdu YY, taču dažiem šis hormons izstrādājas mazāk, tā-pēc arī gribas ēst. Turklat, ja ēst, tad par daudz.

Kādas problēmas var radīt aptaukošanās?

● 2. tipa cukura diabēts

Ir daudzi ģenētiski faktori, kas nosaka 2. tipa cukura diabēta attīstību. Bet, kā jau būsi vairāk-kārt dzirdējusi, maisam galu valjā atsieni tieši nepareizs dzīvesveids: liekais svars, mazkustība, treknā ediena un saldumu aizrautīga baudīšana.

Liekais svars, nesabalansēts uzturs ar lielu tauku daudzumu vai (retāk) ģenētiska nosliece rada rezistenci pret insulinu (vienīgo hormonu, kas samazina cukura līmeni asinīs). Tas nozīmē, ka audi ir nejutīgi pret insulinu un tas vairs nespēj samazināt glikozes līmeni asinīs. Līdz ar to organismam va-jag vairāk insulinu, ko tiež slimības sākumā aizkunķa dziedzeris arī steidz pastiprināti ražot.

Ja cukura līmenis ir virs 8 mmol/l, tas sāk bojāt gan lielos,

gan mazos asinsvadus. Tas var beigties ļoti bēdīgi – ar nieru, sirdi, acu bojāju-miņiem un citām veselības prob-lēmām. Turklat diabēts parasti nenāk viens, vienā komandā ar to ir gan sirds un asinsvadu sli-mības – infarkts, in-sults, ateroskleroze –, gan paaugstināts audzē-ju risks.

Aceries! 2. tipa cukura dia-bēta pacientiem bieži vien nav nevienna no diabētam raksturi-gajiem simptomiem – svīšanas, pastiprinātu slāpjumu, nedzēstu-brūcu. Šie simptomi parādās tikai tad, ja cukura līmenis asinīs kriet-ni pārsniedz normu. Bet starp-posmā simptomu gandrīz nav, jo

Kā tievēt, nenodarot sev pāri, kā atrast savu ideālo uztura režīmu, kādi ieradumi traucē nomest lieko svaru un vēl daudz citi vērtīgi padomi un ieteikumi **IEVAS** speciālizlaidumā

TIEVĒ AR PRIEKU, KOPĀ AR IEMU
«IEVU! Sagaidi pavasari lieliskā formā!

Samazinās plaušās ieplūstošā gāisa apjoms, un rodas skābekļa trūkums, kas izraisa mieganību, galvassāpes un atmīnas traucē-jumus, arī elpas aizturi miegā un krāšanu. Rezultātā dienā pastip-rinās nogurums, var būt pēkšņa aizmigšana.

● Izjauc hormonu līmeni organismā

Liekais svars ietekmē visas endokrīnās funkcijas sievietes organismā un izraisa ne tikai hor-monālo disbalansu, bet arī vairo-dziedzera funkciju traucējumus, līdz ar to var rasties neauglība.

● Kaulu sistēmas un locitavu problēmas

Liekā svara dēļ ar laiku rodas pārmaiņas kaulu sistēmā, tās iz-raisa reumatiskas locitavu sāpes un artrozes, īpaši ceļgalu un gžū locitavās. Var attīstīties mugur-kaula un kāju locitavu iekaisumi. Locitavām grūti ilgsti noturēt lieku svaru, tās šādai pārslodzei nav paredzētas.

● Urīna nesatūrēšana

Sievietēm urīnpūsi un urīnce-lus balsta iegurja lejasaļdas muskuļi. Tie palīdz urīnceliem aiz-vērties, bet, ja šie muskuļi klūst vāji un samazinās to elastīgums, izteiktas kustības var izraisīt ne-kontrolētu urīna noplūdi. Papildu slodzi iegurja lejasaļdas musku-ļiem rada liekais svars.

● Aknu steatoze

Liekā svara dēļ aknu šūnās pastiprināti uzkrājas taukvieles, tādējādi asinīs slīktāk attīrās no toksiniem, holerētīna un kance-roģēnām vielām. Ar laiku aknās var sākties iekaisums. Ja pievē-nojas citi kaitējoši faktori, ar laiku var būt pat aknu ciroze.

Palielināts svars rada paaugstinātu risku saslimt ar vēzi.

slimība savu ļauno darbu dara klusīpām un paslepus.

● Paaugstināts vēža risks

Palielināts svars rada paaug-stinātu risku saslimt ar krūts, dzemdes, olnīcu un žultspūšļa vēzi. Tas saistīts ar to, ka tauku šūnas producē iekaisumu veicino-šas šūnas, kā arī organismā ir pa-stāvīgs oksidatīvais process, kas nelabvēlīgi maina organisma šūnas. Šo procesu veicina ļoti treknās ēdiens, pārāk daudz uzņemtais cukurs. Pierādīts, ka lielāka mir-stība ar vēzi ir tad, ja ir izteikta aptaukošanās.

● Mentalās, domāšanas funk-ciju pārmaiņas

Pētījumi pierāda, ka izteikta aptaukošanās rada arī smadzenu darbības traucējumus. Sākotnēji tie ir atmīnas traucējumi, domā-šanas palēnināšanās, bet galējā slimības pakāpe ir demence jeb plānprātība.

● Elpošanas traucējumi

Palielināti tauku nogulsnējumi organismā traucē normāli dar-boties arī elpošanas sistēmai.

NEM VĒRĀ!

Samazinot lieko svaru tikai par 10%, var krieti uzlabot veselību.