



Stils un grims –  
GINTA VITOLA.  
Foto – IEVA ANDERSONE.  
Vide – mākslinieku  
VALDA un SANDRAS  
OŠINU studija.

**Žurnāla ciemiņš šoreiz – uztura speciāliste LIENE SONDORE. Viņa ir malace: uzsākot ievērot veselīgu dzīvesveidu, Lienei ir izdevies ne tikai tikt valā no liekā svara un gūt patiesu prieku no laba ēdienā un fiziskajām aktivitātēm, bet arī kļūt par iedvesmojošu padomdevēju citiem. Jo mainīt ieradumus nebūt nav viegli, taču – labs uztura speciālists var palīdzēt.**

## **Liene Sondore:**

# **«Par lieko syaru zinu visu!»**

### **PĀRIS TEIKUMOS par LIENI**

► Maģistra izglītību uzturzinātne ieguvusi Rīgas Stradiņa universitātē. Tagad tur viņa ir arī lektore.

► Pirms uzturzinātnes studijām Kultūras akadēmijā beigusi kultūras teoriju un vadzīnību.

► Strada Veselības centra VIVENDI Latvijas Jūras medicīnas centrā, Ķekavas ambulancē un kā brīvprātīgā reizi mēnesi – arī senioru dienas centrā.

► Bijuši viena no portāla *Gl.lv* (glīkemiskais indekss) veidotājām, žurnāla (un portāla) *Pie galda* dibinatajam, lieliski gatavo un dalās ar savām receptēm masu medijos, vada kulinārjas kursus.

► Jau 9 gadus ir nujošanas instruktore.

► Ar vīru Agri ir kopā 21 gadu, audzina tris meitās. Elza (20) stude medicīnu, Alise (17) mācās Rīgas Dizaina un mākslas vidusskolā, Marta (15) mācās Rīgas Horeogrāfijas vidusskolā.

– Esmu dzirdējusi, ka tu pie saviem klientiem dodies arī uz mājām, gluži kā rāda televīzijas šovos. Vai šādi vieglāk palīdzēt mainīt ēšanas ieradumus?

– Jā, tā tiešām ir. Ne vienmēr cilvēks konsultācijā izstāsta visu patiesību par saviem ēšanas paradumiem. Taču, ja ģimene patiešām gatava ko mainīt, ir efektīvi, ja kopā izrevidējam plauktus un ledusskapi, kopā aizējam iepirkties un kopā gatavojam. Mājās neko nevar noslēpt – redzams viss, kas tiek ēsts, arī – konfektes un cepumi, par ko reti kurš stāsta kabinetā. Kopīgi gatavojet, parasti izrunājam daudzas svarīgas nianses, kas jāzina par produktiem un gatavošanu, lai malītē būtu veselīga.

Laiku pa laikam kaut kas jauns nāk mode saistībā ar dienā gatavošanu. Piemēram, tagad daudzi pērk multivārāmos katlus, kaut arī pēc tam tajos negatavo. Vai to vajag?! Daudzus veselīgus ēdienus var pagatavot parastā cepeškrāsnī. Pat vēlā pavasarī vēl nopērkami vietējie kāji, seleriju saknes, kartupeļi, bietes. Dārzeņus var sagriezt gabaliņos, salikt cepamajā maisiņā vai uz cepamā papira, uzrīvēt kiploku, uzbērt rozmarīnu un timiānu, pārliet nedaudz ar oliveļju un izcept vakariņām. Kad to kopā

izdarām, uzreiz kļūst redzams: nav laika gatavot – tas ir mits! Mūsdienās labā ziņa ir tā, ka ēdiens tikai jāieliek cepeškrāsnī vai katlā, jāuzliek iestatījumos laiks vai jāuzņem tas pašam. Cepeškrāsns cep pati, katlinā pupas vai kartupeļi vārās paši, nav jāstāv blakus un jāgaida, kamēr ēdiens gatavs. Šajā laikā var darīt ko pavisam citu. Tā ir patērtējā sabiedrības domāšanas ietekme, ka jāpērk gatavs ēdiens lielveikalā, jo tagad nevienam nav laika gatavot. Protams, kamēr cilvēks nermaina domāšanu, atrunu, kāpēc nav laika pagatavot veselīgu ēdienu, ir daudz.

Taču neviens ieteikums gan nav attiecīnams uz visiem. Ja cilvēks regulāri nāk mājas deviņos desmitos vakarā, tik vēlu sākt gatavot tiešām nevajadzētu. Tad individuāli izrunājam, kāds ir dienas ritms, kādas ir ēdiensreizes dienā, ko cilvēks dara līdz deviņiem vakarā. Iespējams, viņam vakarā pietiek ar glāzi kefīra, biezpienu un gurķi.

– Vai tu pati gatavo katru dienu?

– Jā, mājās ēdam tikai pašu gatavotus ēdienus. Un profesionālā bakalaaura programmā *Uzturs* Rīgas Stradiņa universitātē pasniedzu tieši ēdienu gatavošanas tehnoloģiju. ►

Man pat studentes ir jautājušas, kāpēc viņam jāzina, kā gatavot. Uzskatu – ja tu pati nezini, kā izvārīt veseligu zupu, nevari to ieteikt pacientam. Bet daudzi jauni cilvēki pat nezina, kā uzvārīt auzu pārslu putru. Man kā triju meitu mātei no pieredzes ir jāatzīst, ka skolā mājuturības stundās neko vērtīgu par ēst gatavošanu nemiāca. Un, ja mājas vecāki negatavo vai gatavo, bet neļauj bērnam piedalīties, viņš tiešām ari divdesmit gadu vecumā neprot neko uzcēpt un uzvārīt. Tāpēc uztura specialistiem liela daļa no konsultāciju laika ir jāvelta tam, lai izskaidrotu, kādos traukos vajadzētu gatavot, kādas taukvielas izvēlēties, vai tās vienmēr vajadzīgas. Protams, mazi bērni virtuvē maisās pa kājām, tomēr viņiem jāļauj darboties.

Manas meitas, piemēram, nesaprot, kāpēc torte jāpērk veikalā, ja to var uzcēpt mājas.

**– Tu tiešām cep tortes? Tas taču nav veselīgi!**

– Svētkos cepu. Bet, ja tu atnāktu pie mums uz mājām šodien, kad ir ikdienas ritms, redzētu, ka tur nav neviens našķi. Mājas vienmēr ir augļi, ievārijums un medus, bet ikdienā tur nav atrodamas konfektes, saldie dzērieni, smalkmeizītes, kūciņas, bulciņas un tamlīdzīgi tukši produkti. Mana pārliecība ir, ka ikdienas ēdienam jābūt ļoti vienkāršam, veselīgam un tas nedrīkst veicināt aptaukošanos. Jo liekais svars patiesām daudziem ir problēma.

**– Vai tev arī bijušas problēmas ar lieko svaru?**

– Pamatīgas. Kad apprečējāmies, meitas dzīma cītā pēc citas. Ja sievietes organismā tik bieži notiek pārmaiņas, nav brīnums, ka rodas liekais svars. Turklat katrai vielmaiņai strādā savā režīmā. Man ar katru grūtniecību svars ļoti strauji nāca klāt. Pēc trešajām dzemdībām bija klāt vēl kādi divdesmit pieci kilogrami, un es, kā jau daudzas sievietes, izmēģināju visu ko, lai notievētu. Nesanāca. Kad vecākā meita jau sāka mācīties skolu, vecāku sapulcē piegāju pie cita klases bērna *mammas* – diētas ārstes Lolitas Neimanes – un lūdzu palīdzību. Pēc gada, kad viņas vadībā biju pamatīgi strādājusi ar sevi, secināju – 40 lieki kilogrami ir nost. Un tie nekad nav nākuši atpakaļ. Tajā gadā mainīju ne

**Līgo vakarā vienmēr esmu tautastērpā.**



**Veselīga uztura meistariklāses veselības centrā VIVENDI.**

tikai dzīvesveidu, bet visu dzīvi, jo nolēmu studēt uzturzinātni.

**– Kas tevi tik ļoti iespaidoja dzīvesveida maiņas procesā, ka nolēmi kļūt par uztura speciālisti?**

– Sapratu, ka varu pa īstam palīdzet citiem, jo tagad pati zinu, kā tas ir – mainīt dzīvesveidu. Bet bija vēl daudz jāmācās par uzturu un fiziskajām aktivitātēm. Kaut arī tajā periodā, kad vērsos pēc palīdzības pie dietologes Lolitas Neimanes, ēdu veselīgus produktus un biju ļoti aktīva mamma – katru dienu vairākas stundas gāju ar meitām ārā, skrituljoju ar ratiem – tik un tā mani liekie kilogrami kaut kā nezuda. Jau pirmajās vizītēs uzzināju, ka, piemēram, ēdot tikai veselīgus produktus, arī var *iebraukt* liekajā svarā. Stāstīju Lolitai Neimanei, ka no rita notiesāju blodu ar uzbrīdinātam auzu pārslām, kurām pieberu rozīnes un citus labumus, pa dienu izdzeru aptuveni pusotra litra kefira, vēl daudz ko citu veselīgu apēdu.

Lolita noklausījās un sāka reķināt. Ja gribēju nomest svaru, man vajadzēja ēst aptuveni 1000 kaloriju dienā. Un sanāca, ka ar savu rīta putru jau apēdu aptuveni pusī no dienas normas, ar kefīru – vēl tikpat. Bet es taču ēdu vēl visu ko citu. Lolita Neimane man iemācīja uz produktiem paskatīties citām acīm – kas ir to uzturvērtība dažādos aspektos. Taču interese par medicīnu man bija jau iepriekš. Mana mamma strādāja par diētas māsu, bet visi citi ģimenē bija saistīti ar makslu. Kad pēc skolas bija jāzilem, ko studēt, svārstījos starp medicīnu un kultūru.

Nu biju gatava sakt atkal studēt no nulles. Tobrid uzturzinātnē bija pilnīgi jauna studiju programma, kādas nebija un joprojām nav citās Baltijas valstis. Studējot pētīju, kā veido skolu un slimnicu ēdienskartes, jo strādāju Sabledības veselības aģentūrā, kur veidojām dažādus projektus. Piemēram, ieteikumus, kas varētu būt launaga kārbas skolniekiem. Studiju laikā homeopātē Inguna Vecvagare man deva iespēju strādāt arī *Centra homeopātiskajā klinikā*. ļoti daudz runājām par to, kā uzturs ietekmē organismu. Cilvēkiem lielākoties ir pārliecība, ka tas, ko viņi apēduši, jau ir pagātnē un tas vairs neietekmē veselību. Man savukārt arvien nostiprinājās pārliecība, ka katram jāsaprot, kas tājā katlinā, ko viņš vāra, patiesībā ir iekšā un kā tas viņu ietekmēs. Protams, pat uztura speciālists nevar zināt visu, bet pamatīetas katram vajadzētu saprast. Un, ja kas ir neskaidrs, konsultēties

ar uztura speciālistu, kas mācījies medicīnu, fizioloģiju, ķīmiju. Kad iestājos magistratūrā, mācījos arī pārtikas tehnoloģiju, iegūstot arvien plašāku skatu uz ēdienu gatavošanu.

Bet sākumā, lai tiktu vajā no liekā svara, man pietika ar to, ko uzzināju vizītēs pie Lolitas Neimanes. Tieši viņa man ieteica arī sākt sportot ar nopietnāku slodzi un ievērot atslodzes dienas, ko daru joprojām.

— Tu taču tolaik jau tāpat katru dienu vairākas stundas staigāji ar ratiem, skraidiji ar vecākajām meitām pa āru. Vai tā nebija pietiekami liela fiziskā slodze?

— Nebija vis. Sāku apmeklēt sporta klubu, un vispirms man bija individuālas nodarbības — tās iesaku visām iesācējām. Treneris man parādīja, ko tieši man darit trenāžieru zālē, iemācīja pareizi pildīt daudzus vingrinājumus. Piemēram, to, kā pareizi pildīt vēderpreses vingrinājumus, ko joprojām katru rītu veicu 75 reizes. Sākumā varēju kādas piecas reizes. Turklatā apzinātā fiziskajai slodzei jābūt vairākas reizes nedēļā, vismaz stundu ilgai — tādai, ka parādās sviedri.

## Gada laikā nometu 40 kilogramus, un tie nav nākuši atpakaļ.

Protams, ne katrs var atlauties apmeklet sporta klubu. Bet vismaz vakara pastaigas atrā tempā var atlauties jebkurs. Taču arī staigāšanai jābūt apzinātai, atrā tempā. Vakaros es bieži eju staigāt ar suni, kas ir labs motivētājs. Taču nereti mēs ar vīru kopā speciāli ejam staigāt. Lai neslinkotu, joti palidz soļu skaitītājs, tas man vienmēr ir lidzi. Dienā minimums ir 10 000 soļu. Tā kā šorīt uz interviju atbraucu ar mašīnu, mans skaitītājs rāda, ka esmu nostāgvīgi tikai 432 soļus. Tas nozīmē, ka šodien vēl joti daudz staigāšu. Ir cilvēki, kas dodas staigāt, bet viņos aug dusmas — ko

es te stulbi staigāju, laiku tērēju. Bet, kad konsultācijā pajautāju, ko viņš vērtīgu savā labā būtu šīs stundas laikā izdarījis, daži sāk domāt citādi. Gandrīz katram klientam saku — tikai tu pats vari sportot, tikai pats vari ēst veselīgi, neviens cits to tavā vietā izdarīt nevar. Jātieks līdz apzinājai, ka tu to dari savā labā. Jo, piemēram, 40 gadu vecumā negribi būt kā apaļa bumba, kas nevar noliekties, lai aizšķorētu kurpes.

Man joprojām varētu būt pāris kilogramu mazāk, kaut arī katru dienu sekoju lidzi, ko ēdu un cik sportoju. Tāda ir mana vielmaņas īpatnība, ka varu atlauties slinkot un našķoties tikai svētkos.

— Bet tu gadiem ilgi ēd veselīgi, staigā, nūjo, ej uz trenāžieru zāli, jogu un vēl kopā ar vīru dejo!

— Jā, tā ir. Citiem varbūt tik daudz aktivitāšu nevajag, bet man gan. Turklat man patik gan sportot, gan dejet. Arī vīrs sporto. Viņa ģimene visi ir sportisti. Pats bērnībā bijis čempions paukošanā, tagad jau gadiem ilgi spēlē rokasbumbu. Ar dejošanu sanāca tā, ka mēs, vairāki bērni, kuri dejoja *Dzirnās*, vecāki,

izveidojām Dzirnu senču deju kolektīvu. Mēģinājumi ir divas reizes nedēļā, apgūstam gan klasiku, gan tautasdejas, moderno horeogrāfiju. Ir interesanti. Mums abiem ar viru patīk apgūt ko jaunu, arī viņš ir beidzis divas augstskolas.

– Man šķiet, ka tev kā uztura speciālisti visu laiku jātur roka uz pulsa. Jauni produkti un diētas ar skaļiem nosaukumiem taču rodas kā sēnes pēc lietus. Vai klienti un pacienti bieži jautā par brīnuma diētām?

– Daudziem gribas ticēt brīnumam. Tas, ka veselīgi ir ēst labu rupjmaizi, neskan tikpat pievilciņi kā pievērsties, piemēram, svāigēšanai. Klienti uztura speciālistiem nereti prasa: «Kāds ir jūsu virziens?» Tad ir jāatbild, ka mans virziens ir uztura piramīda. Un vislabāk man patīk Ziemeļvalstu uztura piramīda, kurā darzeni, nevis graudaugu produkti tiek likti kā piramīdas pamats. Arī Vācijā jau uztura piramīda ir pārveidota un kļuvusi līdzīgāka tai, kuru atzīst Ziemeļvalstis.

– Vai periodā, kad mēģināji notievēt saviem spēkiem, tu izmēģināji arī brīnuma diētas?

– Jā. Piemēram, mēnesi sēdeju uz risiem. Skaidrs, ka svars sarukā, bet pēc tam atkal atgriezās. Jo jebkura diēta ar skaļu nosaukumu ir istermiņa. Cita ir uz nedēļu, cito uz mēnesi, bet veselīga ēšana – tā ir diēta mūža garumā. Reizēm klientiem tā arī jautāju: «Kas būs pēc tam, kad beigsiest ēst tikai griķus ar kefiru? Visu mūžu taču tā neēdīst!»

– Vai ar brīnuma diētu palīdzību var sabojāt veselību?

– Jā, esmu redzējusi tādus

**Kopā ar viru  
Rīgas Stradiņa  
universitātes  
akadēmiskajā  
ballē.**



**Gatavojoties  
kalnu  
nobraucienam  
ar divriteni  
no 2000 m  
augstuma pa  
serpentīnu.  
Virs ekipē sievu  
ekstrēmam  
pledzīvojumam.**



gadijumus. Šobrid modē ir stingras olbaltumvielu dietas. Nereti pēc tām sākas problēmas ar nieru darbibu, četrdesmitgadīgām sievietēm ir smaga podagra. Varbūt šim sievietēm iedzīmtības dēļ podagras lekmes būtu sakušas tikai 60–70 gadu vecumā, bet tās var izprovocēt agrāk. Viedoklis par diētām, gan par pareizu uzturu tagad ir daudziem. Sporta klubu treneri, skaistumkopšanas speciālisti un citi interesenti veido saviem klientiem ēdienkartes. Medijos populāri cilvēki stāsta par saviem ēšanas ieradumiem, brīnumdiētām. Cilvēki klausās un tic. Bet pēc tam, kad sākas veselības problēmas, nav tik vienkārši viņiem palīdzēt. Man bija paciente, kas septiņus gadus bija ievērojusi kādu brīnumdiētu, tomēr svars nemazinājās. Cilvēku, kas septiņus gadus daudz ko sev liedzis, pārliecināt, ka viņš drīkst ēst arī dārzenus un galu, ir gandrīz neiespējami. Tāpēc Veselības centrā

VIVENDI strādājam komandā ar psihoterapeitiem.

– Vai ēdiens spēj ārstēt?

– Beidzot magistratūru, mana darba vadītāja bija kardioloģe Ieva Mintāle. Mēs sagatavojām programmu, kā ieteicams ēst koronāras sirds slimības pacientiem. Cītādi cilvēki jau var lietot tās pašas holesterīna zāles, bet, ja nemaina ēšanas paradumus, viens no slimības cēloņiem paliek. Bija

## Cik daudz riekstu vari atlauties ēst?

Viens no beidzamā laika mitiem ir tāds, ka labas kalorijas nav jaskaita. Piemēram, cilvēks zina, ka rieksti ir veselīgi, tur ir labās taukskābes, tāpēc uzskata, ka tos var ēst, cik grib. Bet ja cilvekam ir tendence uz upalumu... Zināms, ka 100 gramos riekstu ir 700–800 kaloriju un simt gramu riekstu – tā ir tāda maza saujīja!



doma, ka pacientu izglītošanu pēc šīs programmas vajadzētu ieviest tieši slimīcās. Jo, kamēr pacients ir stacionārā, viņam ir laiks un iespēja ko jaunu iemācīties. Tikko viņš aiziet mājās, kur rit ierastā dzīve, tas ir grūtak. Turklat uztura speciālists ir par maksu – reti kurš aiziet uz konsultāciju.

– Ko nevar apēst ar ikdienas uzturu, pēc kā mums jāiet uz aptiekū?

– Pēc D vitamīna un zivju ēļas, tie vajadzīgi katram Latvijas iedzīvotājam. Individuāli jāskatās, vai netrūkst kalcija, citu mikroelementu. Ir dzīves periodi, diagnozes, kad tiešām papildus vajadzīgi kadi preparāti. Bieži vien visu vajadzīgo ar uzturu nevar apēst seniori. Tāpēc, kad cilvēks dodas uz vizīti pie uztura speciālista, vēlams paņemt līdzi analizes. Pilnu asins ainu, lieliski ari, ja ir noteikts mikroelementu daudzums organismā.

– Par uzturu – kas ir veselīgi un kas nav – ir arī pretrunīgi viedokļi. Cilvēks noticejīs tam, ko teicis labs speciālists, bet pēc tam cits labs speciālists to noliedz.

– Bet pamatlīetas par to, kas ir veselīgs ēdiens, nemainās.