



Daudz dzirdēts par omega 3 taukskābēm. Gan kapsulās, gan šķidrā zivju eļļā, gan pašās zivīs tā esot teju vai panaceja sirdsslimību profilaksei, kam piemīt arī virkne citu labu īpašību. Sīkākus skaidrojumus lūdzām veselības jomas ekspertiem.

Kāds labums no OMEGA-3

“Omega-3 taukskābes nav efektīvs ārstniecības līdzeklis – tām jābūt uztura sastāvdaļai. Ikvienam vajadzētu vismaz dažas reizes nedēļā uzņemt šīs taukskābes ar ēdienu, jo organisms pats tās pietiekamā daudzumā neveido,” uzsver kardiologs **Gustavs Latkovskis**.

Omega-3 jeb polinepiesātinājām taukskābēm ir ārkārtīgi daudz pozitīvu īpašību: tās mazina sirds un asinsvadu slimību risku, arī sirds aritmijas iespējamību, uzlabo asinsvadu stāvokli, šķidrina asinis. Var darboties kā pretiekaisuma līdzeklis, labvēlīgi iespaido smadzeņu veselību, arī redzi.

Pirmkārt – zivīs

Dabā “Omega-3 taukskābes sastopamas trīs veidos – divas no tām ir jūras vēltēs, galvenokārt treknajās jūras zivīs, bet trešā rodama augu valsts produktos.

Tās taukskābes, ko satur zivs, uzskatāmas par vislabākajiem taukiem, kas der cilvēkam. Izvēlamies zivi, kam ir daudz tauku: foreli, lasi, makreli jeb skumbriju, sardini, mencu, pleksti, tunci... Arī reņģes – tās gan nav tik treknas, toties apēst varam vairāk. Cepsim zivis nelielā daudzumā olīveļļas vai pavisam bez taukiem – folijā vai cepammaisnā.

Tvaicēsim vai sutināsim. Zivis ir veselīgas ne tikai šo labo taukskābju dēļ, tās satur arī mums tik nepieciešamās aminoskābes, proteīnus un minerālvielas.

“Gana treknas vēl ir siļķes, vienīgi jāņem vērā, īpaši cilvēkam, kuram jau ir paaugstināts asinsspiediens, – tajās mēdz būt pārāk liels sāls daudzums. Meklēsim pēc iespējas mazsāļtāku siļķi,” piebilst dakteris Latkovskis.

Der konservētas treknās zivis, tikai uz etiķetes jālūko, lai būtu pēc iespējas mazāk pievienoto lielvīlu. Tāpat vajag uzmanīties no stipri kūpinātām zivīm, arī konservos.

Cik daudz?

Bieži vien uzsver, ka dienā nepieciešams viens grams jeb 1000 miligramu omega-3. Taču ir jāzina kas vairāk. Pat ja kapsulā ir vajadzīgie miligrami, tā kapacitāte var būt krietni mazāka.

Zivs satur divas vissvarīgākās taukskābes, ko organisms spēj izmantot uzreiz, vienu no tām saīsināti apzīmē EPS (angļu val. – EPA), otru – DHS (angļu val. – DHA). Tieši EPS un DHS daudzums jāskatās uz zivju eļļas iepakojuma, lai pārliecinātos, cik daudz veselībai derīgo vielu satur konkrētais preparāts. Jo proporcionāli vairāk, jo labāk. Piemēram, vienas kapsulas svars ir 1000 miligramu, bet EPS un DHS saturs – 450 miligramu, tātad vērtīgās vielas ir 45 procenti no visa; tas ir vidēji daudz.

Diemžēl ne visi ražotāji uz iepakojuma norāda EPS un DHS daudzumu. Tātad šādu precīzāku labāku liksim malā, jo iespējams, ka tajā ir nepietiekams veselībai noderīgo vielu daudzums.

Trešā no omega-3 taukskābēm – alfa linolēnskābe – sastopama augu valsts produktos. Vērtīga taukskābe, tomēr tai nepiemīt visas labās īpašības, kādas ir zivīs esošajām taukskābēm, piemēram, spēja mazināt sirds aritmiju.

Šo taukskābi satur dažas augu valsts eļļas, reizēm

arī rapšu eļļa, tomēr ne visi ražojumi. Tādēļ pirms iegādāšanās, jāizlasa norāde uz etiķetes.

Farmakoloģe Santa Purviņa kā ļoti labu un dabisku omega taukskābju papildinājumu iesaka auksti spiestu augu eļļu sajaukumu (omega-3-6-9), ko var iegādāties veikalos. Tas satur kanepju sēklu, linsēklu, kviešu dīgstu, lazdu, ciedru riekstu, rapšu un vinogu kauliņu eļļu. Pievienojot salātiem, sviestiem dārzeņiem, arī putrai vai brokastu pārslām, nodrošināsim savu organismu ar nepieciešamajām dabīgajām taukskābēm.

Vai var uzņemt par daudz?

“Omega-3 taukskābes neuzkrājas organismā un tādēļ nevar kaitēt, vismaz no sirdsslimību viedokļa,” uzskata Gustavs Latkovskis. Ja preparātu pārtrauc lietot, uzņemtās vielas izzūdot no ķermeņa dažu nedēļu laikā.

Vai var paaugstināties holesterīns, ja lietojam ļoti daudz zivju eļļas?

“Tik tiešām, ka skatāties tikai uz laboratoriskiem rādītājiem, tā dēvētās sliktais jeb zema blīvuma holesterīns dažiem cilvēkiem (īpaši, ja ir liekais svars) paradoksālā kārtā var kļūt nedaudz augstāks, ja omega-3 taukskābes tiek lietotas ļoti lielā daudzumā. Taču ir pierādīts – tā struktūra kļūst mazāk kaitīga,” skaidro ārsts.

Vienīgais minuss – lielā daudzumā uzņemtas omega-3 taukskābes var šķīdināt asinis, tādēļ iespējama mazliet lielāka tendence asiņot.

Taču nav pamata bažām, uzskata Gustavs Latkovskis, ja vienlaikus ar sirds aspirīnu lietojam omega-3. “Neliela deva šo taukskābju – divi trīs gramu preparāta nedēļā vai katru dienu porcija zivs – nelāgas sekas neradīs.”

Farmakoloģe Santa Purviņa gan uzskata, ka bīstamība tomēr pastāv. „Zivju eļļa satur taukus šķīstošos vitamīnus, un, ja tos pārdozē, ➤



► biežākie simptomi var būt traucējumi kuņģa un zarnu traktā, arī lielāks iekšējas asiņošanas risks. Pēc Merilendas Medicīnas centra universitātes rekomendācijām, nav ieteicama zivju eļļas lietošana kopā ar medikamentu, kas šķīdri na asinis. Bistama ir arī zivju eļļas sastāvā esošā A vitamīna pārdozēšana.”

Būtiskas ārstu piebildes

“Labākā izvēle ir pareizi ēst un zivju taukus uzņemt, baudot tās vismaz divas reizes nedēļā, nevis papildus dzerot farmaceitiski sagatavotu zivju eļļu,” strikti pauž farmakoloģe Santa Purviņa. „To aplie-

INTERESANTI

Izpētīts, ka inuīti, Grenlandes pamatiedzīvotāji, kuri katru dienu ēd zivis un citas jūras veltes, bez miokarda infarkta dzīvo ilgāk nekā citi cilvēki.

cina uz pierādījumiem balstītās medicīnas dati. Kliniskajā izpētē nav apstiprinājies, ka, lietojot omega-3 kā pārtikas piedevu, tā būtu efektīva sekundārajā sirds asinsvadu slimību profilaksē.

Pētījumā, kurā tika iesaistīti gandrīz 69 tūkstoši pacientu un kura rezultāti 2012. gadā publicēti prestižajā zinātniskajā žurnālā Journal of the American Medical Association, atklāts, ka omega-3 lietošanai nav statistiski nozīmīgas pozitīvas ietekmes uz sasirgšanas biežumu ar sirds asinsvadu kaitēm un risku saslimt ar tām.

Savukārt pētījums, kurā bija iekļauts 21 000 pacientu, parādīja, ka omega-3 taukskābju papildu

PAR KO NAV VĒRTS LAUZĪT GALVU



► Bieži vaicā, vai zivju eļļu labāk iegādāties šķidrā veidā vai kapsulās. “Tas ir tikai gaumes jautājums – kā kuram šķiet ērtāk. Nav tā, ka kapsulā iefasētā eļļa būtu īpaši labāka. Daudz svarīgāk, vai ievērots derīguma termiņš un uzglabāšanas apstākļi,” skaidro dakteris Latkovskis.

Der palūkoties, kur aptiekā novietota nolūkotā prece. Zivju eļļa nedrīkst stāvēt tiešā saulē vai zem spīļgais lampas. Arī pērkot parasto eļļu veikalā, labāk izvēlēties to, kas stāvējusi dziļāk, plauktā tumšākajā daļā. Tāpat mājās tā jātur tumšā un vēsā vietā. Ja tādas iespējas nav, labāk jāliek ledusskapī.

► Nereti pircējs prāto par piedevām zivju eļļai, kuru labāk izvēlēties. Gustavs Latkovskis uzsver – vislabāk, ja nekas nav pievienots. Ne ķīpoku pulveris, ne lecitīna piešprīce veselībai nedos papildu labumu. Nav būtiska arī B grupas vitamīnu piedeva, jo, “nav nekādu pierādījumu, ka tā mazinātu sirdsslimību risku, ir pat negatīvi signāli, ja šos vitamīnus lieto pastiprināti. Ja zivju eļļai ir klāt E vitamīns, tas nevis noder sirds stiprināšanai, bet gan kalpo kā

konservants. Turklāt nav pierādīts, ka būtu labums veselībai, ja lieto E un A vitamīnu devās, kas lielākas par normu.

► Reizēm bailojas par jūrā esošo piesārņojuma nonākšanu preparātā. Ja ražotājs darbojas atbilstoši kvalitātes standartiem, tas diez vai esot iespējams, jo no zivs aknām vai visas zivs iegūtā eļļa ražošanas procesā tiekot attīrīta no pesticīdiem, smagajiem metāliem un citiem piemaisījumiem. Mūsu aptiekās pārsvarā nopērkama no mencu aknām ražota zivju eļļa.

► Cik ilgi omega-3 preparāts jālieto? Vienā aptiekā sniedz padomu, ka jādzer vismaz pusgadu, citā – noteikti gada tumšajā laikā, vēl kāds iesaka ņemt cauri kursu no septembra līdz maijam. “Nekad neesmu sapratis, kādēļ šādi iesaka. Ja gribam sevi pasargāt no sirdsslimībām, tad taču ne jau uz pusgadu vien! Turklāt sirds asinsvadu slimību jomā nav neviena medikamenta, kuru, izdzerot vienu kursu, saņemsim efektu uz ilgiem gadiem. Aplam, ja sešus mēnešus dzer zivju eļļu un domā, ka tādēļ nākamo gadu varēs nedomāt par sirds veselību un arī neēst zivis,” ieblīst dakteris.

lietošana, iespējams, var samazināt pēkšņas nāves risku pacientiem ar jau pārciestu miokarda infarktu, taču pacientiem ar stenokardiju pēkšņas nāves risks var paaugstināties.

Visai šokējoši dati publicēti uz pierādījumiem balstītās medicīnas datubāzē Cochrane. Tie ne tikai pilnībā noliedz to, ka omega-3 taukskābes varētu aizkavēt Alcheimera slimības attīstību, bet savā ziņā var to pat sekmēt.”

Savukārt dakteris Latkovskis min citu aspektu – ja mamma grūtniecības laikā pietiekamā daudzumā uzņem omega-3 taukskābes, bērnam ir labāka veselība un prāta spējas. Taču ir zināms, ka zivis mēdz būt arī ar piesārņojumu, jo tā netrūkst jūrā. “Grūtniecības laikā un arī tām sievietēm, kuras vēl tikai plāno bērnus, neieteiktu mēlēties ar treknajām zivīm biežāk kā divas reizes nedēļā, tāpat pilnībā uzturā izvairīties no plēsīgajām zivīm. Pārējās gan var ēst droši,” mierina kardiologs.

Grūtniecēm varētu ieteikt lietot uztura bagātinātāju ar omega-3 taukskābēm. Tomēr ārsts atturas no plašāka komentāra, tas jālemj ginekologam.

Tiem, kuriem vairāk nekā 40 gadu, vispirms ieteicams pārbaudīt sirds veselību. Noskaidrot, kāds ir asinsspiediens, holesterīna un cukura līmenis asinīs, tātad uzzināt savu sirdsslimību risku. Ja tas paaugstināts, laikus jāsāk domāt par profilaksi. Jāizvēlas veselīgs uzturs un dzīvesveids, jānodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm.

Riska grupā ir arī tie, kuri smēķē, vai tie, kuru pirmās pakāpes radinieki agrīni ir sirguši ar sirds kaitēm.

„Nevajag dzīvot pašapmānā – ja katru dienu uzņemšu omega-3 taukskābes, noteikti izvairīšos no sirdsslimībām. Vajag iet pie ārsta, konsultēties, varbūt nepieciešams lietot arī kādus specifiskus medikamentus, kas novērš saslimšanas risku,” iesaka dakteris Latkovskis.

Ja jau ir sirds asinsvadu slimība vai ārsts ieteicis rūpīgāk domāt par sirds veselību, bet cilvēks zina, ka treknās zivis ēd ļoti reti, tad gan ieteicams lietot zivju eļļu kapsulās vai šķidrā veidā. Minimums būtu grams jeb 1000 miligramu preparāta divas trīs reizes nedēļā. Turklāt tajā dienā, kad ēsta zivs, kapsulu liekam malā.

INTERESANTI

20–30 gadu veciem cilvēkiem vispār nevajag lietot zivju eļļas preparātus, pietiek, ja pāris reizi nedēļā mēlējas ar zivīm.



To, vai nepieciešams lietot katru dienu, var izlemīt ārsts.

Krila eļļa – visizcilākā?

Farmaceiti pamanījuši, ka pēdējā laikā daudzi vēlas pirkt krila eļļu, jo tā tiek aktīvi reklamēta.

Krili ir mazi vēžveidīgie, citu jūras un okeāna dzīvnieku galvenais barības avots. Farmakoloģe Santa Purviņa uzskata, ka krila eļļa īpaši neatšķiras no citām zivju eļļām. “Atšķirība ir tikai tāda, ka to pašu rezultātu var sasniegt ar nedaudz mazāku devu.”

Gustavs Latkovskis ir kategoriskāks: “Ja tā būtu milzīga sensācija, šokējošs atklājums, par to runātu visa zinātnes pasaule. Iespējams, ka šī eļļa uzūcas organismā mazliet labāk, bet noteikti tā nebūs 45 reizes efektīvāka!”

Nenoliedz, ka šo eļļu var lietot, taču iesaku paraudzīties uz cenu. Nez vai ir vērts maksāt trīs vai četras reizes dārgāk par tikai nedaudz labāku iedarbību.” ●