

“PRET RIJĪBU UN KŪTRUMU,” – TĀ RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES SPORTA UN UZTURA KATEDRAS DOCENTS UN DIĒTAS ĀRSTS ZIGURDS ZARIŅŠ IZTULKO DARBAVIETAS NOSAUKUMU. VESELĪGA UZTURA LAUCIŅU VIŅŠ KOPJ TEJU VAI 50 GADU UN PĒRN SAŅĒMA VESELĪBAS GADA BALVU PAR MŪŽA IEGULDĪJUMU VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ. ZIGURDA ZARIŅA UN VIŅA SLAVENĀKĀS SKOLNIECES DIĒTAS ĀRSTES LOLITAS NEIMANES (JAUNĀKAJĀ IZDEVUMĀ ABIEM AUTORĪEM PIEVIENOJIES ARĪ KOLĒĢIS EDGARS BODNIEKS) GRĀMATA UZTURA MĀCĪBA IR KATRA TOPOŠĀ UZTURA SPECIĀLISTA BĪBELE, KO LEKCIJĀS PAPILDINA ARĪ PASNIEDZĒJA DŽĪVES GUDRĪBA UN HUMORA MĪLESTĪBA.

**Nesen lasīju kādu rakstu 50 gadu vecā žurnālā – par to, ka nevajag par daudz ēst plombīra saldējumu, jo tajā ir augsts holesterīna līmenis. Tātad priekšstats, ka holesterīna kārtīgums ir relatīvi jauns atklājums, ir maldīgs!**

Holesterīns tiek pētīts jau ļoti sen. Pārlicieņoši epidemioloģiski pētījumi pierāda: ja uzturā ir par daudz holesterīna, biežāk veidojas ateroskleroze, sirdsslimības. Laika gaitā amerikāņu pētnieki, dažādi spēļojoties ar pētījumu rezultātiem, sākuši izteikt minējumus, ka holesterīns varbūt nav galvenais vaininieks. Cilvēki gados – nevis veci, bet augsti godāti! – varot bez raizēm ēst olas, cik grib, jo tajās esošajam holesterīnam nav tik lielas nozīmes, toties olās ir daudz citu vērtīgu un vajadzīgu vielu. Es tam piekritu, tomēr palieku pie epidemioloģiskajos pētījumos pierādītā, ka par daudz holesterīna tomēr veicina aterosklerozi, ja ir arī citi labvēlīgi, teiksim, ģenētiski, priekšnosacījumi.

#### **Un cik sena ir veselīgā uztura pētišana Latvijā?**

Pēc Otrā pasaules kara pamatus dietoloģijai Latvijā lika profesore Ksenija Skulme. 50. gados kopā ar viņu braucām ekspedīcijās un pētījām, ko ēd cilvēki kolhozos un ar ko biežāk slimo. Mums bija izpēte gan par sklerozī, gan par kuņģa un zarnu slimībām. Līdz ar to var teikt, ka, pateicoties profesores enerģijai, Latvijā pētījumi šajā laukā notiek jau vairāk nekā 50 gadu.

#### **Pieļauju, ka tolaik uzmanības centrā bija nevis aptaukošanās kā mūsdienās, bet, iespējams, nepietiekams uzturs.**

Nepietiekams uzturs un liels trūkuma laiks bija gados uzreiz pēc kara. Arī šajā jomā profesore Skulme taisīja tādu mazu zinātnīti – viņa gatavoja un deva vārgiem cilvēkiem rauga dzērienu ar miltiem un citām sastāvdaļām. Rūgšot radās B grupas vitamīni. Pēc tam dzērienu uzsildīja līdz 70 grādiem, un rauga sēnes gāja bojā. Līdz ar to no šīs dziras slimniekiem pārāk neuzpūtās vēders un viņi saņēma B vitamīnus. Tagad šādiem pacientiem dotu vitamīnu preparātus, kuru ir tik daudz, ka grūti aptvert.

Velāk attīstība gāja uz priekšu un tāda trūkuma nebija. Braukājot pa kolhoziem, varēja konstatēt, ka dāmas biežāk nekā vīrieši bija resnas. Šodien Latvijā puse vīriešu ir ar lieko ▶

ZANE ENIŅA

# Pret rijību un kūtrumu



## ZIGURDS ZARIŅŠ

- DIĒTAS ĀRSTS, MEDICĪNAS ZINĀTŅU DOKTORS
- KONSULTĒ JAUTĀJUMOS PAR PAREIZU UZTURU VESELIEM CILVĒKIEM
- ĪPAŠI SPECIALIZĒJIES PAREIZA UZTURA JAUTĀJUMOS KUŅĢA UN ZARNU TRAKTA SLIMĪBU PACIENTIEM
- LATVIJAS DIĒTAS ĀRSTU ASOCIĀCIJAS UN LATVIJAS GASTROENTEROLOGU ASOCIĀCIJAS BIEDRS
- STRĀDĀJIS P. STRADIŅA KLĪNISKĀS UNIVERSITĀTES SLIMNĪCAS GASTROENTEROLOGIJAS NODAĻĀ, KĀ ARĪ BIJIS DIĒTAS ĀRSTS KLĪNĪKĀ *GAIĻEZERS*
- VADĪJIS RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES UZTURA LABORATORIJU



► svaru vai aptaukojušies un tikpat daudz arī dāmas. Nodarbojoties vairāk ar garīgu darbu, nevis strādājot ar lāpstu un dakšām, diemžēl mēs, vīrieši, pieņemamies treknumā. Bet ko nu... Par resnumu un dažādām slimībām tik daudz tiek runāts! Amerikā bērni aptaukošanās dēļ arvien biežāk slimo ar otrā tipa diabētu, kas pēc definīcijas ir vecu cilvēku slimība.

**Kāpēc vispār pievērsāties dietoloģijai? Daudzi ārsti, kurus esmu intervējis, kā pirmo izvēli nereti min ķirurģiju.**

Tā ir krāšņāka un spožāka, ir ātrāks efekts – nav jāgaida vairākas paaudzes, lai redzētu, kā cilvēks mainās. Bet, ja nopietni, pēc vidusskolas beigšanas diezgan ilgi nevarēju izšķirties, vai studēt medicīnu vai ķīmiju. Izlēmu par labu medicīnai, kaut gan ķīmija man bija sirdslīeta. Bija oficiālā sadale, man gribējās palikt Rīgā, un ar šo izvēli tāda iespēja radās.

Uzturs – tā arī ir ķīmija, dažādas vielas ietekmē procesus. Organisma bioķīmija. Daudzi mani studiju biedri, kamēr bija spars, aizgāja uz ķirurģiju, citi – uz ātro palīdzību, bet pēc pusgada vai gada aptvēra, ka tas ir ļoti sūrs darbiņš. Katrā ziņā dietoloģija nebija no tām, kas vilinātu daudzus.

**Šķiet, tagad gan par šo jomu ir plašāka interese. Ar ko atšķiras mūsdienu uztura zinātnes studenti?**

Ir jauni pierādījumi, pasaule ir vaļā! Viss ir pieejams.

Pie mums, tāpat kā citur Eiropā, tagad ir ne vien diētas ārsti, bet arī uztura speciālisti – viņi paši diagnozi noteikt nevar, bet saprot, ko saka ārsti, kā arī ļoti labi orientējas dažādos produktos. Pirms dietoloģes Lolitas Neimanes rosības šā gadsimta sākumā tādu vēl nemaz nebija! Es uzskatu, ka tas ir ļoti labi, jo tie ir praktiski strādājoši cilvēki ar plašām zināšanām, kuri ir tuvāk pacientam.

## VARBŪT TUR TIEŠĀM IR GAĻA, BET VAR BŪT, KA RAGI, NAGI, TESMEŅI UN NĀTRIJA MONOGLUTAMĀTS UN GARŠA TĀDA, KA NAV ŠAUBU – TĪRA GAĻA!

**Esat izteicies, ka resnums ir mainījies. Kādā ziņā?**

Tādā, ka to novēro biežāk. Tagad ir tirgus ekonomika – tiek darīts viss, lai vairāk pirktu, tāpēc ēdiens kļūst arvien garšīgāks. Pieliek klāt nātrija monoglutamātu vai ar ģeniālām sāls, cukura un tauku kombinācijām panāk, ka ēst gribas vēl un vēl. Turklāt vai zinājāt, ka patlaban Eiropā sāli visvairāk uzņem ar cepumiem – kā sāļiem, tā saldiem? Tikai tad nāk gaļa, konservi.

**Vai iespējams saglabāt garšas sajūtas pirmatnību?**

Ir iespējams. Netracinot savus receptorus un smadzeņu sāta sajūtas centrus ar nedabiskām vielām, kaut vai ar to pašu nātrija monoglutamātu. Ēd tā, kā mūsu vecvecāki ēda –

## KAS IR NĀTRIJA MONOGLUTAMĀTS

Nātrija monoglutamāts ir pretrunīgi vērtēts garšas pastiprinātājs, ko E vielu sarakstā apzīmē ar E 621. Tas ne tikai pastiprina gaļas, zivju un dārzeņu garšu un smaržu, bet arī spēj notusēt bojāta produkta piegaršu un imitēt svaigumu pat tad, kad tas jau zudis. Pastāv viedoklis, ka, pievienojot E 621, iespējams uzlabot teju vai jebkura ēdiena garšu un ka šīs vielas dēļ daudzi apēd vairāk, nekā vajadzīgs, vai pat kļūst atkarīgi no nātrija monoglutamāta, jo tas maina garšas sajūtu un būtiski ietekmē apetīti. Lielākam šīs vielas daudzumam var būt arī cita veida negatīva ietekme uz cilvēka organismu.

(Pēc žurnāla *Vides Vēstis* materiāliem)

piestampātus skābētos kāpostus, dabiskus produktus... Nevajag sevi kairināt ar optimizētu pārtiku.

**Kā var izvairīties no E vielām un citiem optimizētājiem? Tie taču ir visur!**

Par sevi varu teikt, ka tas ir iespējams. Pārsvārā ēdu mājās gatavotu ēdienu. Ja eju uz viesībām, tā ir cita lieta – lieku iekšā to, kas ir trekns un feins! (*Smejas.*) Bet uz viesībām es neeju pārāk bieži.

**Jūs esat daudz pētījis dažādu slimību pacientu ēdināšanas jomu.**

Jā, šādi pētījumi notika Uztura laboratorijā profesora Nikolaja Skujas laikā. Novērojām kuņģa čūlas slimniekus un centāmes pieradināt pie vajadzīgā uztura, ko speciāli gatavoja slimnīcas virtuvē. Taču nākotne ir dažādiem rūpnieciskiem maisījumiem ar uzturvērtību, kas jau tagad glābj dzīvību smagi slimīem pacientiem, piemēram, onkoloģijā, kuri agrāk būtu nolemti bada nāvei.

**Vai jums pašam ir nācies ēst slimnīcas virtuves ēdienu?**

Beidzamajos desmit gados neesmu to ēdis. Laikā, kad vēl strādāju slimnīcā, šis ēdiens zināšanu līmeni un iespēju robežās bija labs.

**Kāpēc pacientiem tas parasti šķiet tik negaršīgs?**

Tāpēc, ka esam pieraduši pie rījības. Nu kā tad tā – kartupeļi ar liesu gaļu, bez mērces?! Un tad radnieki nes no mājām desas gabaliņu, kaut gan tas nav ieteicams. Diētas ārstam jāzina, kas tā par desu. Varbūt tur tiešām ir gaļa, bet var būt, ka ragi, nagi, tesmeņi un nātrija monoglutamāts un garša tāda, ka nav šaubu – tīra gaļa! Speciālists pēc sastāva var noteikt, vai tur ir gaļa, un svarīgs arī piegādātājs.



## Gan lekcijās, gan pētījumos daudz uzmanības esat veltījis arī vitamīniem.

Vienkārši runājot, pamatprincips ir šāds – ja kāda vitamīna trūkst, organismā notiek kaut kas slihts, bet, ja vitamīns atkal ir normālā līmenī, sliktums pāriet. Superveresības nebūs. Varu bērzt savu galvu ar biotīnu, cik gribu, ezītis neizaugs. Varu ēst A vitamīnu, cik lien, brille labāk nerādīs. Ja raugās stingri bioķīmiski, arī C vitamīns nestimulē imunitāti. Kad ir par maz, nav labi – ja pavasarī saslimst ar gripu vai noķer rotavīrusu, vajag lietot papildus, jā! Bet, ja vitamīns ir normālā līmenī un vēl papildus uzņem milzu devas, var *uzrauties* uz nierakmeņiem.

## Rodas iespaids, ka pašlaik gan mazinās mode vitamīnu preparātus ēst saujām, vienai, vai vajag vai nevajag.

Jā, mazinās, un tas pats ir ar antibiotikām. Bet jāsaprot – ja ir ugunsgrēks, tas jādzēš, nevis jāpārto, vai tepikš nekļūs slapjš. Ja ir nopietna slimība, piemēram, plaušu karsonis, antibiotikas jālieto, turklāt pēc iespējas ātrāk.

Te vēlreiz varu pieminēt to, cik svarīgas ir mūsu katedrā gata-votās uztura speciālistes, kuras būs tuvākas tautai ēšanas ziņā nekā diētas ārsti, kas iesaistīsies vien tad, kad cilvēks jau nonācis slimnīcā. Ar šādu speciālistu var aprunāties gan par vitamīniem, gan to, kas būtu jāēd pēc tam, kad lietotas antibiotikas.

## Droši vien tie būs probiotiķi, vai ne?

Vai, probiotiķi... Nu gan jūs man uzkāpāt uz kājas! (*Smejas.*) Tie ir skābi piena produkti, sākot no kefira un beidzot ar biežpienu. Vēsture varētu būt apmēram simt gadu sena, kad krievu pētnieks Ilja Mečņikovs atklāja labās baktērijas. Viņš bija apveltīts ar vērīgu prātu un ievēroja, ka stepju iedzīvotāji, kas lieto kumisu – raudzētu ķēves pienu, ir ilgmūžīgāki un veselīgāki. Kāda ir šo baktēriju darbība? Tās ir labas, jo nevar mūs apdraudēt, tomēr tās ir baktērijas – cilvēka organismam svešas, tāpēc tonizē imūnsistēmu. Tā it kā kļūst modrāka, sak, ka tikai kaut kas nenotiek!

Tāpēc skābēta piena produkti ir ļoti moderni. Bet ja šāda produkta derīguma termiņš ir divi mēneši... Vitamīni tur būs, labās skābes un olbaltumi arī, bet no dzīvības nekā! Līdz ar to veikalā vajadzētu uzlikt tuvās brilles un skatīties, vai uz iepakojuma ir minēts probiotiķa *vārds* un *uzvārds* – *Lactobacillus acidophilus* vai kas cits līdzīgs. Vēl lielāka ticamība, ka produktā probiotiķis patiešām ir un tas patiešām darbosies, ja pievienots arī kāds skaitlis, desmit sestajā pakāpē vai vairāk. Runa ir par mikrobu daudzumu vienā mililitrā.

## Cik bieži šādi skābpiena produkti jāēd, lai būtu efekts?

Vislabāk ikdienā. Un labāk lietot skābpiena produktus, nevis pašu pienu.

Var rīkoties arī otrādi: zviedru pētnieki atklājuši, ka, lietojot labās vielas, kas garšo probiotiķiem, tie, kas jau nokļuvuši organismā, savairojas un izplešas. Runa ir par prebiotiķiem – tādām uztura vielām, kuras ir balasta vielu sastāvā, bet kuras organisms neizmanto. Kad šīs vielas nokļūst resnajā zarnā, tur esošie probiotiķi tās apēd, savairojas un kaitīgās vielas izsviež laukā.

Šis ieteikums izklausīsies jocīgs, bet, kad dzerat cigoriņu kafiju, apēdiet biezumus! Tie neuzsūksies, nokļūs resnajā

zarnā, un labās baktērijas probiotiķi varēs liksmot. Līdzīgs ir topinambūrs, Jeruzalemes artišoks un auzas, kas šajā kontekstā ir labākas nekā mieži un kvieši.

## Ko domājat par vegāniem un veģetāriešiem?

Tā ir modes lieta, kas zināma kopš seniem laikiem. Saprātīgi ēdot, arī vegāns var uzaudzēt muskuļus, bet jābūt ļoti plašām zināšanām par to, ko un cik daudz ēst. Turklāt augu valsts uzturā ir maz olbaltumvielu. Vai mazā vegāniņa puncīti būs vietas tik daudzām augu valsts produktiem, lai viņš augtu liels un smuks? Bērnam vajag krietni vairāk olbaltumvielu nekā mums, picaugušajiem!

Ar veģetāriešiem ir līdzīgi. Vai gaļa ir īpaši kaitīga? Tādu pierādījumu īsti nav. Ja runā par slimībām, kas samazinās, kad mazāk sāk ēst gaļu... Un ko tad parasti ēd tās vietā? Zaļumus un dārzeņus! Tad jāgūta, vai labums ir no gaļas samazināšanas vai zaļumu pavairošanas.

## Un kā izturaties pret svaigēšanu?

Pret to gan zināmā mērā varētu iebilst, jo viens otrs vitamīns, piemēram, B<sub>6</sub>, vairāk uzstūcas no vārītiem produktiem. Savukārt C vitamīns un folskābe vārot gandrīz pavissam iet bojā.

## Kāds ir jūsu viedoklis par peptīdiem?

Tos plaši izmanto sporta uzturā, lai atjaunotos. Lietojot šādus ▶





Raksts ar velosipēdiem uz Zigurda Zariņa kaklasaites nav nejaušība – viņš pats labprāt brauc ar divriteni.

► sadalīto olbaltumvielu produktus, organismam nav jātērē daudz enerģijas, tie it kā pa taisno *ieskrien* asinīs. Taču pēdējā laika pētījumi liecina, ka tas notiek pārāk ātri – muskuļi nevar paspēt *uzbūvēties* tik strauji. Tāpēc peptīdi tiek izmantoti ne visai racionālai enerģijas ieguvei, jo enerģiju daudz labāk var iegūt no oghidrātiem, un tie nemaksā tik dārgi kā šie speciālie olbaltumvielu preparāti.

Lai iegūtu muskuļus, sportistam vislabākais ir – un tagad sekos mans subjektīvais viedoklis – biežpiens ar zapti vakarā. Saēdies, un tad naktī tas viss lēnā garā šķelsies un uzsūksies. Tas ir labākais, lai atjaunotos bojātās muskuļu šķiedras garo distanču skrējējiem un stimulētu muskuļu augšanu, piemēram, svarceltājiem. Pulverīši aizies enerģijai.

#### Kā raugāties uz alkohola lietošanu?

Dzērāji sadeg, brauc vīrs uz gājēju pārejām un paši nositas

autoavārijās, atkarības traucē bērniem augt un attīstīties... Tas viss ir zināms. Kopā ar studentiem esam saskaitījuši 13 sliktumus, ko rada alkohols, tomēr ir arī divi labumi. Pirmais – mērenas, regulāras alkohola devas mazina risku saslimt ar infarktu un insultu. Mērenas alkohola – tieši etilspirta, nevis vīna vai kāda cita konkrēta alkoholiskā dzēriena! – devas ir strikti definētas un atkarīgas no cilvēka svara. Viena deva ir 10 grami tīra etilspirta. Tas arī maķenit uzlabo smadzeņu darbību un mazina Alcheimera un Parkinsona slimību risku, bet, protams, ne jau tā, ka kāds tāpēc dzīvos saules mūžu.

Eiropas terapeiti ilgu laiku domāja, ko ar šīm zināšanām iesākt. Patlaban lozungs ir tāds, ka nav jēgas vienu slimību nomainīt ar otru. Jāizvelas tādi veselības uzturēšanas pasākumi, kam ir vismazākais blakusparādību risks. Ārstu pieredze liecina, ka arī tad, ja visinteligentākajiem un solidākajiem



cilvēkiem iesaka alkoholu kā profilaktisku līdzekli, pēc gadiem pieciem, desmit nezina vairs mēru. Sākumā aprēķina, cik daudz absolūtā alkohola būs vienā mazā glāzītē, bet pēc laika domā, ka neskādēs arī divas.

### **Kāpēc, jūsuprāt, tā notiek?**

Nejautājiet man, bet kādam psihologam. Protams, ne visi, bet pat ļoti solidas un inteligēntas dāmas pamazām aiziet alkohola varā. No rīta sliktis laiks? Ieraus. Draudzene nepiezvanīja? Ieraus. Mazdēls no Īrijas nepiezvanīja? Ieraus. Un cik tad pa dienu sanāk?

Ja atgriežas pie labuma no alkohola, otrs labums ir antioksidanti, kas atrodami galvenokārt dabiskajos vīnos. Tomēr, salīdzinot ar iepriekš minēto labumu, šis ir tikai tāds labumiņš.

### **Kas uztura zinātnē ir jūsu jājamzirdziņš?**

Tās ir balastvielas.

### **Šķiedrvielas?**

Nē, balastvielas! Šķiedrvielas veido tikai nelielu daļu balastvielu. Ļoti neiedziļinoties, tieši tās balastvielas, kas neveido šķiedras, ļoti garšo probiotiķiem – labajām baktērijām. Balastvielas ēdam pārāk maz, tāpēc pat normālam, veselam un smukam cilvēkam sākas aizcietējumi un organismā rodas kaitīgas vielas. Cik daudz no tām uzsūcas organismā, ja vēders iziet reizi divās dienās, kas skaitās norma Eiropā, vai divas reizes dienā? Un kā tas ož?

Starp citu, kāda mana doktorante tagad pēta, kādas vērtīgas vielas no balastvielām veidojas zarnu floras ietekmē. Tām savukārt ir dažādu veidu iedarbība, piemēram, tās maķenit nomāc rījību. Tātad rodas arvien jauni pierādījumi tam, cik vērtīgas ir balastvielas. Tās vajadzētu ēst divreiz vairāk – rupja maluma miltu izstrādājumus, augļus, dārzeņus, riekstus, ogas, sēnes.

**Minējāt, ka tad, ja neēd pietiekami daudz šķiedrvielu un organismā uzkrājas kaitīgas vielas, vēdera izeja slikti ož,**

---

## **JA C VITAMĪNS IR NORMĀLĀ LĪMENĪ UN VĒL PĀPILDUS UZŅEM MILZU DEVAS, VAR UZRAUTIES UZ NIERAKMĒNIEM.**

---

### **bet, piedodiet, tā jau nekad nesmaržos pēc rozēm!**

Par vēdera uzpūšanos – ja atskan mazs troksnītis un nekādas smakas nav, tas liecina par rūgšanas procesu no probiotiķām. Tas ir labs process. Bet, ja ar steigu jātaisa vaļā logs, tā, tautas valodā skaidrojot, ir pūšana, kas rada kaitīgas vielas.

Ja runa ir par aizcietējumiem, vairāk jādzer ūdens un jākus-tas! Piemēram, tie, kas nodarbojas ar skriešanu, būs novērojuši, ka vēders iziet biežāk. Izskaidrojums – ir kāds muskulis, latīniski tā nosaukums ir *M. psoas*, starp mugurkaulu un zarnām, kas skrienot tās maķenit berzē, tādejādi stimulējot vēdera izeju.

### **Pats arī agrāk esat nodarbojies ar skriešanu, bet tagad jo-projām braucat ar velosipēdu un nūjojat.**

Jā, no rītiem mēdzu nūjot tepat Anniņmuizas rajonā. Kas vainas!

Jaunībā arī kāpu kalnos, bet, ja runā par skriešanu, patiesībā es tipināju, lai radinātos pie skābekļa bada. Ne mazāk kā pusotras līdz divarpus stundas no vietas. Ar alpinismu vairs nenodarbojos, bet skriešana bija iepatikusies. Tā kā gadi nesnauž, pārgāju uz nūjošanu. Mūža garumā skriet tomēr nevar. Kāds indietis esot 96 gadu vecumā noskrējis maratonu, bet tas drīzāk ir izņēmums.

Ar riteņbraukšanu ir tā – pa velosipēdu braukt vairs nevaru. Tur ir nūjotāji, skrējēji, cilvēki ar bērnu ratiņiem, bet man ir ļoti sliktā redze. Braucu pa ceļu Saulkrasti–Seja, tā ir normāla šoseja, labajā pusē baltā līnija, nekādu šķēršļu nav, gājēji gadās ļoti reti. Turpat bieži vien trenējas arī Murjāņu jaunie sportisti. **!**