

DR. MED. IVETA MINTĀLE, KARDIOLOĢE

Profilakses stūrakmens – dzīvesveids

Kad savās lekcijās stāstu par zinātniskiem pierādījumiem Vidusjūras diētai, kas dod iespēju dramatiski samazināt hronisku slimību – miokarda infarkta, insulta, cukura diabēta, vēža un dažu neirodeģeneratīvu slimību – risku, ir jūtama izteikta klausītāju pretestība, un parasti seko stāsts par mūsu senčiem, kuri ēda to, kas Latvijā auga, un dzīvoja 100 gadus... Taču mūsdienu modernās pasaules radītie produkti vai to sastāvdaļas un mazkustīgums ir tālu no vēlāmā veselīgā uztura un dzīvesveida, ko piekopa mūsu senči.

Modernajai pasaulei ir ārkārtīgi daudz priekšrocību, bet arī daudz trūkumu. Man ļoti patīk kāds zīmējums, kas raksturo cilvēka evolūciju. (Skat. nākamajā lappusē. 1. attēls.)

Hronisku slimību profilakses stūrakmens ir pareizs dzīvesveids. Pirmām kārtām ārstam tas būtu jāievēro savā ikdienā, lai pareizi varētu skaidrot un rādīt to savam pacientam.

Vai tā *pa īstam* abas puses šo jēdzienu izprot pareizi? Īpaši, ja runājam par pareizu ēšanu...

Kad savās lekcijās stāstu par zinātniskiem pierādījumiem Vidusjūras diētai, kas dod iespēju dramatiski samazināt hronisku slimību (miokarda infarkta, insulta, cukura diabēta, vēža un dažu neirodeģeneratīvu slimību) risku, ir jūtama izteikta klausītāju pretestība, un parasti seko stāsts par mūsu senčiem, kuri ēda to, kas Latvijā auga, un dzīvoja 100 gadus... Par senču dzīvdzīvi gan vajadzētu paskatīties konkrētus faktus – vidējais dzīves ilgums bija apmēram 50 gadu, tikai atsevišķi indivīdi bija ilgdzīvotāji. Ja runājam par senču ēšanas stilu, tad tas absolūti atbilst veselīgai Vidusjūras diētai – vietējie sezonālie produkti, pārsvarā dārzeņi, graudaugi un pākšaugi, piena produkti, gaļa – reti, saldumi – medus un ievārījums. Tur-

veselības
GADA BALVA
2017

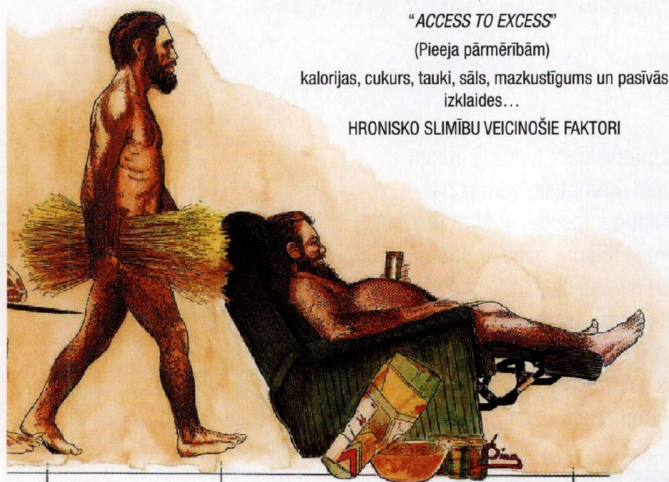


Dr.med. IVETA MINTĀLE

- Kardioloģe, klīniskā fizioloģe, elektrokardiogrāfijas speciāliste
 - Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes docētāja
 - Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostikas nodaļas vadītāja, Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca
- Tālr. 67069280
www.stradini.lv

1. attēls

Cilvēka evolūcija. Pārmērības veicina hronisku slimību attīstību



klāt pārtika bija *tīra*, mājās gatavota! Desas un cīsiņi, margarīns un rapšu eļļa, bulciņas un tortītes ēdienkartē izpalika. Un neaizmirsīsim – bija arī regulārs fizisks darbs! Šeit nav nekādas pretrunas, bet mūsdienu modernās pasaules radītie (mākslīgie) produkti vai to sastāvdaļas un mazkustīgums ir tālu no vēlāmā veselīgā uztura un dzīvesveida, ko piekopa mūsu senči...

Cilvēka organisms evolūcijas ceļā ir attīstījies tūkstošiem gadu, arī gremošanas sistēma izveidojusies, lai uzņemtu funkcionālu pārtiku visu organisma funkciju nodrošināšanai. Pārtikas produktu *kropļošana* sākusies tikai 20. gs. sākuma gados, kad tika izgudrots lēts margarīns, lai aizvietotu dārgo sviestu (tad jau vēl neviens nezināja, ka, hidroģenējot eļļas, rodas trans-taukskābes, organismam svešas vielas, kas spēj nodarīt lielu ļaunumu, veicinot dažādas slimības). Parādījās saldināti gāzēti dzērieni, ieskaitot slaveno kokakolu, ko sākumā pat tirgoja aptiekās! Un tad nāca konservantu, krāsvielu, stabilizatoru un garšas pastiprinātāju ēra. Ir pieejams arī šo e-vielu saraksts, kuras atļauts lietot pārtikas produktos (tātad kaut kur eksistē zinā-

mas vielas, kas nav pieļaujamas pārtikā!). Cilvēka organisms tam nav paredzēts, un pārdesmit gados nespēj pielāgoties tik lielai ķīmisku vielu gūzmai.

Jūs sakāt, ka medikamenti ir ķīmija? Vajadzētu paskaitīt to ķīmisko vielu daudzumu, kas paslēpies lielveika-

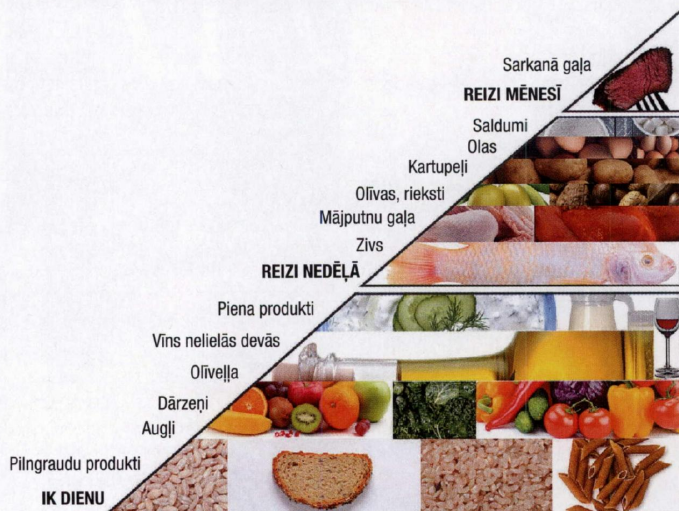
la iepirkumu ratos produktu kaudzē... Medikamenti ir jāuzņem individuāli piemērotās devās konkrētām mērķim ar apzinātu un paredzamu efektivitāti slimības ārstēšanai, kad organisms pats ar to netiek galā.

Cilvēka vielmaiņa arī nav paredzēta tik milzīgiem cukura daudzumiem, kādi ikdienā tiek patērēti, ne arī tik lielam tauku un sāls daudzumam.

Vidusjūras diētas piramīdas pamatā ir graudaugi, arī pilngraudu maize! Bet nekas nav teikts par to, ka jasmērē kaut kas virsū! Ja uz brokastu maizes uzsmērē sviestu vai (ak, šausmas!) margarīnu un vēl uzliek biezu Holandes siera šķēli – vajag tikai intereses pēc paskaitīt kopējās kalorijas! Ar uzņemto piesātināto tauku daudzumu jau dienas norma ir izpildīta! Pilngraudu pasta vai makaroni – brīnišķīgs enerģijas avots, un nav obligāti jāliek klāt gaļas mērce, pietiks ar ķiploku un tomātiem vai brokoļiem, puķkāpostiem utt. Visātrāk mājās pagatavojamais ēdiens – tas aizņems vien 10 minūtes, tikpat, cik uzvārot cīsiņus vai sasmērējot sviestmaizes! Un izmaksas ir superlētas! Tāpat kā aizmirstās putras – sāīgi, gardi, veselīgi un lēti!

2. attēls

Vidusjūras diēta



Būsim atklāti – tas ir slinkums, kas liek aizbildināties ar laika trūkumu un aizņemtību! Ko jūs vakaros darāt? Es gatavoju! Tā es cīnos ar stresu un nogurumu.

Tas ir brīdis, kad varu kopā ar ģimeni parunāt par dzīvi, sēžot pie vakariņu galda un baudot kaut vai pašas vienkāršākās vakariņas, bet visi kopā! Tikai tā bērniem var iemācīt ēst **visu**, gatavot, cienīt ēdienu, kas nozīmē – cienīt savu veselību!

Brīnos par vecākiem, kas gādīgi, no sirds gribot bērnam iemācīt dārzenus, tos slēpj – sīpolus slēpj kotletēs, kabačus – sacepumos, bietes – kūkās. Bērns, arī pieaudzis, dārzenus neēdīs, nebūs tādas prasības, jo bērnības ēdienos viņš tos nav redzējis! Kāpēc automātiski tiek uzskatīts, ka bērnam dārzeni negaršo?! Ja visi pie galda ēd, tad arī bērns ēdīs – mēs taču nepiedzimstam ar apzinātām un pazīstamām garšām, bērni tās mācās ar katru jauno pagāršoto produkt! Arī mēs mācāmies jaunas garšas visu dzīvi. Nesen ar prieku klausījos sava kolēģa stāstu par to, kā viņš kopā ar bērniem bija skābējis kāpostus! Brīnišķīgi! Mazie zaķulēni ēdīs savus gatavotos kāpostus ar prieku!

Mums skolā neviens nemāca, kā ēst, lai veicinātu labu veselību, bet kas tad liedz to apzināt un apgūt tagad un mācīt to bērniem? Esam taču augsti attīstītas intelektuālas būtnes, bet šis jau ir tikai vienkāršs reflekss paš aizsardzībai – ēst to, kas derīgs organismam, un atmet to, kas ir lieks un izraisa slimības!

Jā, veselīgs ēdiens apliecina cieņu pret savu organismu, savu veselību un labsajūtu.

Bulgakovs savā leģendārajā darbā *Suņa sirds* profesoram Probražen-skim līcis teikt šādus vārdus, sēžot pie pusdienu galda: **ir svarīgi ne tikai tas, ko ēst, bet kad ēst, ar ko ēst un ko pie galda runāt!** Cik liela taisnība! Pie Ziemassvētku galda radu pulkā pārrunāt katru slimības laikam būtu pat nepiedienīgi!

Benzintankā nereti noskatos, kā kungi ar acīm apmīļo savu auto, lepmi

ielej bākā **labāko** degvielu, ēdot turpat nopirkto hotdogu (saldētu, tad uz-sildītu nezināmas kvalitātes maizi ar cīsiņu, kam sastāvā vismaz 10 ķīmiskās vielas..., un ūdens, liellopu āda, soja, ksantāna sveķi utt.). Vai tiešām jānes tāds upuris – savam auto pašu labāko, bet sev – kas pagadās?

Parasti ārsti ar lielu interesi noklausās lekcijas ar veselu gūzmu pārliecinošu pierādījumu par pareizu, veselību veicinošu ēšanu. Bet pēc 15 minūtēm kafijas pauzē bez domāšanas *ierullē* pāris bulciņu, pat nepainteresējoties par to sastāvu (parasti, protams, margarīns!). Kad es tomēr par to apvaicājos, galda klājēji parasti rausta plecus vai ir izbrīnīti par šādu jautājumu. Un tad seko teksts no ēdāju mutes – no vienas bulciņas jau nemirst!!! Protams, no divām arī ne, uzreiz ne. Bet katrai margarīna smalkmaizītei ir nozīme, tāpat kā katrai izsmēķētai cigaretei! Negatīva uzkrājoša ietekme uz organismu! Cilvēki, kad tas tiks sadzirdēts?

Tepat arī stāsts par olīveļļu. Es patiesi brīnos, ka pēc visiem pārliecinošajiem zinātniskajiem pierādījumiem par auksta spieduma olīveļļas fantas-

vecajās latviešu pavārgrāmatās, piemēram, *Minjonas pavārniecības mācslā*, kas izdota 1921. gadā, daudzās receptēs ir olīveļļa. Un nevajag apgalvot, ka tas nav mūsu reģiona produkts, tāpēc nav iesakāms! Vai tad kafija un šokolāde aug pie mums? Apelsīni, citroni, mandarīni? Arī melnie pipari un sāls neaug Latvijā! Nu tad varbūt šo mūsdienu priekšrocību varam izmantot savā labā!

Bieži mani pacienti novaidas, ka nu jau neko nevarēs ēst, visi dzīves prieki beigušies, jāēd tikai "zāle"! Jā, lai būtu vesels, patiešām ir jāēd kāposti, burkāni un bietes! Tā nav pilnvērtīga ēdienreize, kurā nav dārzenus. Bet ne tikai, jāēd arī pupas, graudi, zivis, olas, augstvērtīgi piena produkti, labas kvalitātes gaļa (retil). Un pilnīgi droši var dzert labu kafiju, neaizmirstot, ka jādzer arī tīrs ūdens! Vienā vārdā sakot, var ēst visu! Ar piebildi – var ēst to, kas ir ēdams (ne ķīmiskas piedevas) un ar labu kvalitāti! Un atbilstošos daudzumos! Jāēd, lai pietiek, nevis paliek pārli!

Diemžēl Latvijā liekā svara problēma aug augumā. Mūsu iedzīvotājiem pēc 60 gadu vecuma trešdaļai ir ap-

Kāpēc automātiski tiek uzskatīts, ka bērnam dārzeni negaršo?!

tisko efektivitāti uz sirds un asinsvadu slimību, onkoloģisko slimību, atsevišķu neiroloģisko slimību, cukura diabēta un podagras attīstību vēl ir pieļaujama kāda vāvuļošana par rapšu, vinogu kauliņu vai vēl *sazin kādām* eļļām, par kurām nav neviena pierādījuma burtā veselības uzlabošanā??? Visa Eiropa ar olīveļļu dzīvo gadsimtiem, ASV kardiologi nesen to postulējuši savās sirds slimību profilakses vadlīnijās, pat ķīnieši to novērtējuši – drīz jau nevarēsīm olīveļļu dabūt, jo olīveļļas piegādes apjomi uz Ķīnu pieņēmuši grandiozus apmērus. Par ko mēs vēl neauglīgi gribam diskutēt? Pateikt, ka 2x2 ir pieci? Starp citu, arī

taukošanās. Arī tas ir draudīgs riska faktors gan hipertensijai, gan infarktam, insultam, sirds mazspējai, arī onkoloģiskajām slimībām un cukura diabētam. Tieši vēdera aptaukošanās nodara lielāko postu.

Pasaulē ir veikti lieli pētījumi par problēmām, ko rada liekais svars. Lūk, viena no jaunākajām publikācijām (2017. gada februārī) *British Medical Journal* – liekais ķermeņa svars ir otrais modificējamaais vēža riska faktors pēc smēķēšanas. Ar katriem nākamkiem ķermeņa masas indeksa (KMI) 5 kg/m² palielinās endometrija vēža risks. Definētas vienpadsmit ar aptaukošanos saistītas vēža lokalizā-

cijas: barības vada adenokarcinoma, multiplā mieloma, kuņģa vēzis, tievo zarnu un resnās zarnas vēzis (vīriešiem), žultsceļu un aizkuņģa dziedzera vēzis, krūts (postmenopauzē), endometrija (premenopauzē), olnīcu un nieru vēzis.

Ja svārku izmērs palielinās katrus 10 gadus par vienu vai vairākiem izmēriem, pieaug krūts vēža risks – ar katru izmēru – par 33%. (2014. gada publikācija *British Medical Journal Open*). Šie dati ir no britu vēža skrīninga datu bāzes – apsekoti 93 000 pacienti.

Un vēl – smagāka sieva nosaka cukura diabēta risku savam vīram. Pētījums, kurā 17 gadus novēroti 7000 vīriešu un sieviešu vecumā virs 50 gadiem Anglijas populācijā. Secināts – ja sievai ķermeņa masas indekss (KMI) ir 30 kg/m^2 , vīra cukura diabēta atbilstības risks ir par 33% lielāks nekā tad, ja KMI ir 25 kg/m^2 (norma). Ar katriem nākamiem sievas 5 kg/m^2 neatkarīgi no vīra KMI cukura diabēta risks pieaug par 21%. Ko tas mums liek secināt? To, cik liela nozīme ir ģimenes tradīcijām un ieradumiem. Ko ēd, cik ēd, kā ēd un cik daudz kustas!

Kādreiz visa ģimene pulcējās pie lielā galda virtuvē, tagad mājas dvēsele iemājojusi televizorā. Kāds mans patients man reiz teica, ka ziemā viņam esot “trīs T”: *tapki, televizor, tahta* (čības, TV un dīvāns). Jaunieši kafejnīcā *randiņā* glauda savus viedtālrunus un nesarunājas savā starpā. Vai viņi ieskatījušies viens otram acīs un pievērsuši uzmanību acu krāsai? Tas laikam ir tas pasaules gals, ko mums solīja, – zaudētas savstarpējās attiecības, sajūtas, sarunas...

Pienācis tumšais laiks, tuvojas gada beigas, mēs zināmā veidā gribam ar Jauno gadu sākt jaunu dzīvi...

Sāksim! Un būsim gudrāki, apdomīgāki un noteikti veselīgāki! 