

VĒLREIZ PAR HOLESTERĪNU – mīti un patiesības

Sociālajos tīklos aktīvi pārpublicē rakstu, kurā apgalvo, ka starp sirdzējiem ar zemu holesterīna līmeni mirstība ir divas reizes augstāka nekā cilvēkiem ar augstu holesterīna līmeni. Rakstā vēstīts, ka dzīvnieku izcelsmes tauki nav ienaidnieki sirds veselībai. Kādēļ šī informācija gūst tik lielu atsaucību pacientu vidū? Kādi ir mīti, kā arī patiesības par holesterīnu?

Sagatavoja Zane Dzalbe



Iveta Mintāle,

Dr. med., kardioloģe,
klīniskā fizioloģe,
P. Stradiņa KUS
Kardioloģijas centra
Ambulatorā un
diagnostikas nodaļa

**«Ieteicams pacientus
aicināt kritiski
izvērtēt rakstus par
veselību un ticēt ārsta
viedoklim.»**

Cilvēki vēlas rast attaisnojumu neuzmanībai pret savu veselību. Lielākoties pacientiem garšo treknī ēdieni, un viņi vēlas atrast iemeslu, lai ēstu cīsinus un doktordesu, kur ir maz gaļas, bet daudz tauku un pievienotās vielas, treknus brokastu sierus, margarīnu, smalkmaizītes un baltaizī. Tāpat cilvēki nepietiekamu laiku velta fiziskajam aktivitātem; ir jaatvēl laiks pastaigām svaigā gaisā, regulārām sportiskām nodarbēm. Senatnē no pārēšanās un mazkustīguma mira karaļi (jo varēja to atļauties), taču mūsdienās šāda neveselīga dzīvesveida sekas ikvienam var izraisīt dažādas saslimšanas.

Ja pacients nav studējis medicīnu, viņam grūti izvērtēt informāciju, kas parādās dažādos medijos, sociālajos tīklos. Tomēr vajadzētu atcerēties, ka ir izdevumi, kas publicē tikai pārbaudītu un ticamu informāciju, kas balstīta precīzi izpildītos pētījumos. Īpaši ieteicams pacientus aicināt kritiski izvērtēt rakstus par veselību un ticēt ārsta viedoklim.

PIECI MĪTI UN PATIESĪBAS

Lūk, pieci aplami apgalvojumi, ar ko operē t.s. «holesterīna aizstāvji» un kas ir tik tikami tāda cilvēka ausij, kurš kāro pēc trekna cepeša!

MĪTS NR. 1

DZĪVNIĒKU TAUKI NAV SIRDŠ VESELĪBAS IENAIIDNIEKS.

Dzīvnieku tauki ir dažādas kvalitātes. Gaļas lopus var iedalīt industriāli audzētajos un labturētajos. Taukskābju sastāvs industriāli audzētos un mājturētos lopos ir krasi atšķirīgs. Tāpēc piesātinātās taukskābes, kas var palielināt zema blīvuma holesterīnu vai arī to neietekmēt, krasi atšķiras. To dzīvnieku gaļa, kurus audzē mājās, baro ar pašu audzētiem graudiem, dārzeņiem, zālī, ir augstas kvalitātes, bagāta ar vitamīniem un mineralvielām, kā arī ar augsta blīvuma holesterīnu un pareizajām taukskābēm. Dzīvnieku organisms ir pieradis pie šādas barības un to pareizi sagremo. Savukārt industriāli audzētos lopus baro ar soju, kukurūzu, kas vispār nav piemērota atgremotāja kuņģim, jo izraisa pūšanas un rūgšanas procesus, tādējādi šajā gaļā veidojas nepareizās taukskābes.

Tomēr nav tā, ka piesātinātie tauki noteikti jāsvītro no ēdienkartes. Ir svarīgi pārdomāt, cik daudz tos vajadzētu iekļaut ēdienkartē, cik lieli jābūt attiecībai pret mononepiesātinātajiem vai polinepiesātinātajiem taukiem. Piesātinātā taukskābe – stearīnskābe, kas rodas labturīgi audzēto lopu gaļā, neietekmē zema blīvuma lipoproteīnu holesterīnu (ZBLH). Industriāli audzētajos lopos ir paaugstināts palmitīnskābes līmenis, kas strauji paaugstina ZBHL. Tāpat industriāli audzētajos liellopos, kurus baro ar soju un kukurūzu, pārkāp lielos daudzumos rodas omega 6 taukskābes, kas veicina iekaisumu, artrītu, uztur ķermeni pietūkumu. Omega 3 un omega 6 taukskābes jālieto pareizajās attiecībās. Mūsdienu tipiskajā diētā omega 6 un omega 3 var būt pat 20:1. Ideālā variantā būtu 4:1 vai 6:1. Pārlietu liels omega 6 daudzums cilvēka ēdienkartē veicina dažādus iekaisumus.

Par piesātinātajiem taukiem ir jādama, uzturā lietojot arī augu eļļas, jo nav tā, ka visas augu eļļas ir pareizie tauki. Vislabākā augu eļļa ir olīvu, evidence par to ir ļoti pārliecinoša, jo šai eļļai ir gan pretiekaisuma, gan lipīdus regulējošas, gan antitrombotiskas īpašības. Savukārt palmu un kokosriekstu, kokvilnas eļļā ir daudz piesātināto taukskābju. Lietojot zemas kvalitātes kokosriekstu un palmu eļļu (tās parasti satur dažādi konditorejas izstrādājumi, piemēram, smalkmaizītes, baltaizē, cepumi, tortes, kausētais siers), kas apstrādāta augstā temperatūrā un kam kušanas temperatūra ir ap 40 grādiem (cilvēka kuņģī temperatūra ir zemāka), cilvēks parasti uzņem gan piesātinātās taukskābes, gan transtaukskābes. Margarīns, kas labi ziežams uz maizes un it kā ir bez holesterīna, tiek izgatavots no sliktas kvalitātes eļļām.

Arī piena tauki uzturā jālieto samērīgos daudzumos un kvalitatīvi, nevajadzētu aizrauties ar trekno sieru, pienu, sviestu. Organismā vislabāk uzsūcas fermentētie piena produkti – biezpiens, kefīrs, jogurts. Ieteicams lietot produktus ar dabiski mazu tauku daudzumu. Rūpnieciski bieži piena produktiem tiek pievienoti augu tauki, lai nezaudētu masu, struktūru, blīvumu. Neieteiktu vispār lietot produktus, kuru sastāvā ir nedefinēti augu tauki.

MĪTS NR. 2

HOLESTERĪNS IR NEAIZSTĀJAMA VIELA, KURAI PIEMĪT PRETMIKROBU IEDARBĪBA.

Tad holesterīnam vajadzētu būt ar izteiktām pretiekaisuma īpašībām, bet neviens man zināmā zinātniskā pētījumā par ko tādu nav minējis.

MĪTS NR. 3

DZĪVNIĒKU IZCELSMES TAUKU TRŪKUMS LIEK STRĀDĀT AKNĀM AR PĀRSLODZI.

Tam nav zinātniska pamatojuma. Holesterīns kā tauku sastāvdaļa ir nepieciešams šūnas apvalka veidošanai, tas ir dažādu hormonu sastāvā. Aknas pašas var saražot cilvēka organismam nepieciešamo holesterīnu. Otra galējība ir tad, ja nelieto dzīvnieku valsts produktus, piemēram, veģetārieši un vegāni. Ja nepareizi sabalansē šo diētu, rodas olbaltumvielu, omega 3 taukskābju un B₁₂ vitamīna deficīts. Uzturā nelietojot gaļu, tas var izraisīt dzelzs deficīta anēmiju. Arī onkologi pacientiem ar onkoloģisku diagnozi neiesaka kļūt par veģetāriešiem, jo tādējādi organismā netiek uzņemtas nepieciešamās barības vielas. Cilvēkam jālieto daudzveidīga un pilnvērtīga pārtika – arī dzīvnieku olbaltumvielas, minerālvielas un dzelzs, ko satur dzīvnieku gaļa.

MĪTS NR. 4

HOLESTERĪNS IR ANTIOKSIDANTS, TĀ LĪMEŅA KRIŠANĀS PALIELINA IESPĒJU SASLIMT AR VĒZI, IEDZĪVOTIES ATMIŅAS TRAUCĒJUMOS.

Holesterīns nav antioksidants, tas pieder lipīdiem (taukiem). Onkoloģiskās saslimšanas var rasties, uzturā lietojot pārāk daudz sliktas kvalitātes gaļas. Vēzis var rasties, piemēram, gadu ievērojot pasaulē plaši izplatīto *Dikāna diētu*. Arī podagra ir bieža saslimšana, ilgstoši ievērojot *Dikāna diētu*. Cilvēkiem ar nieru mazspēju šī diēta nav piemērota. Lietojot gaļu, jāizvēlas kvalitatīva, bioloģiski audzētu lopu vai mēža gaļa. Pietiekami ir to ēst trīs reizes nedēļā. Ieteicams lietot gados jaunu un fiziski aktīvu dzīvnieku gaļu, piemēram, briežu, kur vismazāk holesterīna. Arī veca liellopa gaļa saturēs daudz vairāk tauku un holesterīna nekā jaunas cūkas gaļa, jo vecākam liellopam starp muskuļu šķiedrām ir tauki.

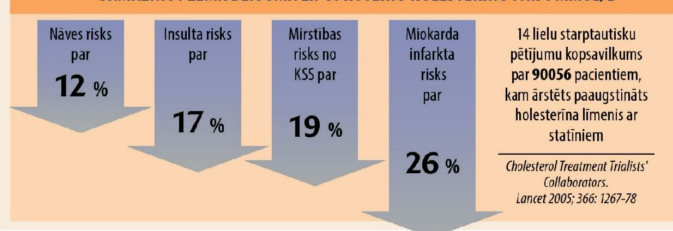
Saslimstību ar vēzi var novērst regulāra dārzeņu lietošana uzturā. 75% līdz 85% hronisko saslimšanu ir saistītas ar dzīvesstilu, un tās nevar izskaidrot tikai ar ģenētisku predispozīciju. Epidemioloģiskie pētījumi pierāda, ka, bagātīgi uzturā lietojot augļus un dārzeņus (nevis sulas), mazinās vēža incidence, īpaši gremošanas orgānos (kuņģī, mutes dobumā, aizkuņģa dziedzerī, resnajā zarnā). Dažām garšvielām piemīt pretiekaisuma un pretvēža darbība (kurkumīns, rozmarīns, čili pipars). Antioksidantus satur augstas kvalitātes olīveļļa, tajā esošajam daudzveidīgajam flavonoidu klāstam piemīt spēcīga antioksidatīva darbība, kardioprotektīvas īpašības. Olīveļļa samazina oksidētā ZBLH līmeni, mazīna proaterotrombotiskā gēna manifestācijas izraisīta iekaisuma attīstību, kas var būt par iemeslu endotēlija disfunkcijai. Antioksidanti ir dažādās garšvielās, zaļajā, melnajā tējā, kafijā.

MĪTS NR. 5

STARP SIRDZĒJIEM AR ZEMU HOLESTERĪNA LĪMENI MIRSTĪBA IR DIVAS REIZES AUGSTĀKA.

Jo augstāks holesterīna līmenis, jo augstāka mirstība – tas ir pierādīts *Cholesterol Treatment Trialists' (CTT) Collaborators* pētījumos, kuros piedalījās 90 056 pacienti, kam ārstēts paaugstināts holesterīna līmenis ar statīniem.

SAMAZINOT ZEMA BLĪVUMA LIPOPROTEĪNU HOLESTERĪNU PAR 1 MMOL/L



FAKTI

Pēc INTERHEART pētījuma datiem, 90% kardiovaskulāro notikumu nosaka deviņi riska faktori:

hiperholesterinēmija, smēķēšana, hipertensija, cukura diabēts, nepareis uzturs, mazkustīgums, viscerāla aptaukošanās, pārlieku liels alkohola patēriņš un stress.

Pētījumos kardioloģijā pierādīts, ka sirdij draudzīgs uzturs ir Vidusjūras diēta. To apstiprina arī 2013. gadā publicētais pārliecinošais PREDIMED pētījums. Tas ir primārās profilakses pētījums cilvēkiem bez kardiovaskulāro slimību diagnozes, bet ar augstu KVS risku: cukura diabētu, hipertensiju, hiperlipidēmiju, aptaukošanos. Pētījumā apskatīta Vidusjūras diētas ietekme uz KVS risku, un tā salīdzināta ar maza tauku daudzuma diētu. Vidusjūras diētā īpaši uzsverta olīveļļas lietošana lielos daudzumos (vairāk nekā četras ēdamkarotes dienā). Pētījuma piedalījās 7447 cilvēki vecumā no 55 līdz 80 gadiem, pētījums ilga 4,8 gadus. Vidusjūras diētas grupā konstatēts par 30% zemāks miokarda infarkta risks, insulta un kardiovaskulārās nāves risks.

Regulāra Vidusjūras diētas ieviešana ļauj samazināt svaru, mazināt cukura vielmaiņas traucējumus, iekaisumu un audzējus. Pētījumi liecina, ka, divus gadus ievērojot Vidusjūras diētu, par 9% samazinās risks nomirt ar sirds un asinsvadu slimībām, par 6% samazinās risks saslimt ar vēzi, par 13% – saslimt ar Alcheimera un Parkinsona slimību. Vidusjūras diēta nenosaka konkrētus produktus, izņemot vienu – olīveļļu –, pārējos produkti ir pieejami arī Ziemeļvalstīs dzīvojošajiem.

Cilvēka organisms neatpazīst transtaukskābes, neprot tās izmantot, jo nav koda, kas ļautu saprast, kas tās pārnest. Transtaukskābes, inkorporējoties šūnu membrānās, padara tās mazāk caurlaidīgas, mainot normālu šūnas funkcionēšanu. Jo blīvāks produkts, jo vairāk tajā hidrogenētu (trans) taukskābju (piemēram, margarīns).

LABIE/SLIKTIE TAUKI:

- taukiem jāveido 25% no uztura enerģijas;
- piesātinātās taukskābes – 10%;
- mononepiesātinātās taukskābes – 10–15%;
- polinepiesātinātās taukskābes – 5–8%;
- neizvietojamās taukskābes – 3%;
- transtaukskābes – ne vairāk kā 2%.