

# Vidusjūras diēta – viegli pielāgojama

Tās ievērošana krietni samazina miokarda infarkta un citu sirds slimību risku

## REGĪNA OLŠEVSKA

"Lielas augļu un dārzeņu devas, pilngraudu produkti, olīveļļa, piena produkti ar dabiski zemu tauku saturu, vismaz divas reizes nedēļā zivis, gaļa nelielos daudzumos, zaļu tējas un osmi. Maltīti var papildināt arī ar nedaudz vīna, gatavojot izmanto daudz garšvielu un pavisam maz sāls," sirdij draudzīgu uzturu jeb tā saucamo Vidusjūras diētu raksturo P. Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas kardioloģe Iveta Mintāle, piebilstot, ka šo ēšanas stilu var ievērot, izmantojot arī Latvijā audzētus produktus.

## Vairāk dārzeņu, augļu – ar mēru

"Nav vienotas ēdienkartes, kura derētu pilnīgi visiem. Uztura ieteikumi sirds slimību profilaksei atšķiries no tiem, kas jāievēro tad, ja jau ir kādas nopietnas sirds slimības un blakus saslimšanas," skaidro Vidzemes slimnīcas uztura speciāliste Agnija Irkle. Taču gadijumos, kad sirds slimību vēl nav vai tās ir vieglā stadijā, Vidusjūras diēta, kuru iespējams pielāgot arī Latvijās apstākļiem, būs īsti vietā.

Viens no svarīgākajiem diētas principiem – atbilstoši sezonai uzturā lietot pēc iespējas vairāk dažādu (vienā maltītē – vismaz četrus picu veidu) vietējo dārzeņu. Ar augļiem, kuros ir daudz cukura, gan nevajadzētu



SHUTTERSTOCK FOTO

Vērtīgas, sirds slimību profilaksei ieteicamās omega taukskābes ir arī vietējā linsēklu eļļa.

pārcensties, tādēļ ar diviem āboliem vai bumbieriem dienā pilnīgi pietiek. Iveta Mintāle norāda, ka sezonas dārzeņos ir ne tikai daudz vitamīnu un citu bioloģiski aktīvu vielu, bet arī šķiedrvielas, tādēļ tiem jābūt ikviena maltītes sastāvā. Piemēram, tomāti satur līkopēnu, kas samazina holesterīna līmeni asinīs. Laba alternatīva tradicionālajiem kartupeļiem, makaroniem vai rīsiem ir pākšaugi – zirņi, lēcas, pupas. Tie satur gan šķīstošas, gan nšķīstošas šķiedrvielas, gan ogļhidrātus un augu olbaltumvielas. Šķiedrvielas ne tikai normalizē holesterīna un cukura līmeni asinīs, bet uzlabo arī

gremošanas sistēmas darbību. Tās var uzņemt arī riekstiem, kliņģim, sēklīņam, piemēram, linsēklām, samalcinātām auzu pārslām. Uztura speciāliste skaidro: "Sasmalcinātas linsēklas ir labs omegas taukskābju avots, bet veselās sēklas ir vairāk šķiedrvielu, tādēļ tās pilda zarnu "skrubiša" funkciju." Papildus lietojot šķiedrvielas, vajag arī padzerties – uz katra ēdamkaroti pārslu vai sēkliņu glāzi ūdens. Sirds slimniekiem, kuri cieš no tūska veidošanās, par izdzertā ūdens daudzumu vajadzētu konsultēties ar ārstu.

Kardioloģe uzskata, ka pagaidām nenovērtēts

taukvielu avots Latvijā ir kvalitatīva aukstā pirmā spieduma olīveļļa. Tās lietošana svaigā veidā, piemēram, salātos, ne tikai palielina augstā blīvuma, bet arī pazemina zemā blīvuma holesterīna līmeni, kā arī labvēlīgi ietekmē asinsspiedienu. Vērtīgas omegas taukskābes ir arī vietējā linsēklu, kviešu dīgstu un kanepju eļļa, kuru gan nedrīkst karstēt, toties var lietot svaigū – pie salātiem. Paeļģuļajiem ieteicamā dienas deva – 2 tējkarotes eļļas.

Vidusjūras diēta daudz tiek lietotas mazās jūras zivis, piemēram, sardīnes, kas satur omegas-3 taukskābes. Vietējā alternatīva varētu

## UZZINA

- ▶ Vidusjūras diēta 2010. gadā iekļauta UNESCO Cilvēces Kultūras mantojuma sarakstā.
- ▶ Ar Latvijā audzētu produktu nav aizvietojama tikai olīveļļa, kuras vērtīgās īpašības pierādītas daudzos medicīniskos pētījumos.
- ▶ Pierādīts, ka tās ievērošana par 9% samazina risku nomirt no sirds slimībām, par 9% – saslimt ar vēzi, bet par 13% – ar Alcheimera un Parkinsona slimībām.

būt reņģes, kuras atšķirībā no tunča vai laša nav arī pārāk dārgas. Diemžēl saldūdens zivis, kuras var nokert musu pēdē no ezeros, šīs vērtīgās taukskābes nesatur, taču tās ir labs olbaltumvielu avots un alternatīva gaļai.

## Sāls, kafija un citi kaitnieki

"No sirds veselības viedokļa vairāk jābaidās nevis no dzīvnieku izcelsmes taukiem, piemēram, sviesta vai speķa, bet gan no daļēji hidrogenētajiem augu taukiem, kuros ir transtaukskābes, piemēram, cepumi, margarīns," stāsta Agnija Irkle. Arī bieži pieminētā palmu eļļa dabiskā veidā nebūt nav veselīga, bet pārstrādātā vai daļēji pārstrādātā zaudē sa-

vas labās īpašības un kļūst kaitīga.

Uztura speciāliste uzskata, ka sāls lietošana ikdienā jāierobežo ikvienam, ne tikai tiem, kuriem ir paaugstināts asinsspiediens vai problēmas ar sirdi. "Sāls veicina nepareizu osmi, jeb šķidrums apmaiņu un nevēlamo vielu izvadīšanu no organisma šūnām, tūska rašanos," skaidro Agnija Irkle. Nedrīkst piemirst, ka rūpnieciski ražotos pārtikas produktos, piemēram, maizē, desā, sierā jau tā ir daudz sāls, tādēļ pārsniegt veselībai nekaitīgo dienas devu – 5 gramus – ir ļoti viegli. Turklāt ar gadiem garšas kārpinas kļūst nejutīgākas un nespej tik labi uzvert, tādēļ gribas ēdnam piebērt lieku šķipsniņu sāls vai karoti cukura.

Kafijas dzeršana šobrīd vairs netiek uzskatīta par sirds veselībai nevēlamu. Pētījumi liecina, ka tie, kas dienā izdzer pāris, bet ne vairāk par piecām tasītēm kafijas dienā, vidēji dzīvo ilgāk un retāk slimo ar sirds asinsvadu, kā arī aknu slimībām un diabētu.

"Izdzertot krūzīti kafijas, papildus jāizdzer arī glāze ūdens, jo kafija izvada no organisma šķidrumu," atgādina uztura speciāliste. Tomēr kafija uz dažādiem cilvēkiem var iedarboties atšķirīgi – vienam tā var neietekmēt asinsspiedienu, bet citam gan, tādēļ kafija ir produkts, ar kuru jābūt uzmanīgiem.