

“Labie tauki” veselībai – Omega taukskābes



Iveta Mintāle

Kardioloģe

Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes asociētā profesore

Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja

Lai organisms varētu sekmīgi funkcionēt, tam nepieciešami tauki. Ar uzturu varam uzņemt gan, tā sauktos “labos”, gan “sliktos” taukus. Omega taukskābes, ko ikdienā uzņemam ar pārtiku, ir “labie” tauki.

Visprecīzāk veselīgs uzturs definēts Vidusjūras diētā, kas sastāv no daudz dārzeņiem, pilngraudu produktiem, svaigi spiestas (*extra virgin*) olīveļļas, riekstiem un zivīm, kas bagātas ar Omega-3 taukskābēm. Vidusjūras diētas pozitīvā ietekme uz veselību, dzīves kvalitāti un mūža ilgumu ir zinātniski pierādīta – kombinācijā ar regulārām fiziskām aktivitātēm, iespējams ne tikai saglabāt labu sirds un asinsvadu veselību, uzturēt ķermeni formā, bet arī būtiski samazināt kardiovaskulāros notikumus (infarktu, insultu vai pēkšņu nāvi).



Zivīs atrodamās Omega-3 taukskābes ir visvairāk pētītas, taču tās iespējams uzņemt arī, ēdot riekstus un sēklas, tās atrodamas linsēklās, smiltsērķšķu un čia sēklās, kā arī pupās

Omega 3 – visvairāk pētītās taukskābes

Omega-3 taukskābes bagātīgi atrodamas zivīs, kā arī augu valsts produktos. Ņemot vērā, ka šīs taukskābes organisms nevar saražot pats, tās jāuzņem ar uzturu. Omega-3 taukskābes pamatoti sauc par “veselīgajiem taukiem”, jo tās samazina triglicerīdu līmeni asinīs, bet pacientiem, kas lieto statīnus un Omega-3, pazeminās arī zema blīvuma jeb “sliktā” holesterīna līmenis, turklāt tās paaugstina augsta blīvuma jeb “labā” holesterīna līmeni asinīs, samazina iekaisuma riskus, uzlabo insulīna rezistenci.

Zināms, ka Omega-3 taukskābes bagātīgi atrodamas zivīs un jūras veltēs (reņģēs, skumbrijās, lasī, siļķēs, garnelēs un citur), tāpēc tās ieteicams lietot uzturā vismaz divas līdz trīs reizes nedēļā. Tieši zivīs atrodamās Omega-3 taukskābes ir visvairāk pētītas, taču Omega-3 iespējams uzņemt arī, ēdot riekstus un sēklas, tās atrodamas linsēklās, smiltsērķšķu un čia sēklās, kā arī pupās.

Atsevišķos gadījumos, ja Omega-3 taukskābes nav iespējams uzņemt ar uzturu, tad kopā ar ārstu jāizvērtē iespēja tās lietot papildus. Sirds un asinsvadu slimību pacientiem, kuriem ir ļoti augsts kardiovaskulāro notikumu risks, to iespējams nozīmīgi samazināt, lietojot atbilstošus, ārstu izrakstītus medikamentus un, izmainot dzīvesveidu. Taču nereti, pat tad, ja zema blīvuma lipīdu holesterīnu (ZBLH) samazina līdz mērķa rādītājiem (ZBLH < 1,4mmol/l), diemžēl joprojām pastāv reziduālais jeb “atlieku” risks, jo īpaši pacientiem ar paaugstinātu triglicerīdu līmeni asinīs (TG > 1,7mmol/l). Tas veicina augstāku iekaisuma līmeni aterosklerotiskajās plāksnēs asinsvados. Tādos gadījumos ārsts kā papildus terapiju var noteikt arī Omega-3 saturošus medikamentus.

Optimālā Omega-3 taukskābju deva veselam cilvēkam ir 1-1,5 grami dienā. Pēdējo gadu pētījumi apliecinājuši, ka, lai nozīmīgi mazinātu kardioloģisko notikumu risku augsta sirds un asinsvadu slimību riska pacientiem, nepieciešami pat četri grami Omega-3 taukskābju dienā. Lietojot šādu daudzumu taukskābes, insulta risku iespējams mazināt pat par 28%, pēkšņas nāves risku par 31%, sirds apstāšanās risku par 48%. Salīdzinājumam – viens grams Omega-3 taukskābes dienā atbilst aptuveni līdz septiņām zivju maltītēm nedēļā. Tas nozīmē, ka lielākajai daļai pacientu Omega-3 taukskābes jāuzņem papildus ikdienā lietotai pārtikai! Lai būtu pēc iespējas lielāks ieguvums veselībai, būtiski atcerēties, – Omega-3 taukskābes jāuzņem regulāri, nevis kampaņveidīgi – vienu reizi nedēļā.

Vai var lietot uztura bagātinātājus? Jāatceras, ka uztura bagātinātāji līdz šim nav izpētīti nozīmīgos pētījumos, tāpēc nav pietiekamu pierādījumu par to efektivitāti, nepieciešamajām devām, kā arī biopieejamību organismā.

