

“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.

Kas jāzina par Omega-6 un Omega-9?

Omega-6 ir neaizstājamās polinepiesātinātās taukskābes, kas lielākoties sastopamas augos, sezama, kaņepju, smiltsērķšķu sēklās, kā arī dažādos riekstos. Omega-6 ir nepieciešama organisma normālai augšanai un attīstībai, taču atšķirībā no Omega-3 taukskābēm, šīs taukskābes, pat nemanot, ikdienas uzturā uzņem pārāk daudz. Tāpēc daudz svarīgāk uzņemt tieši Omega-3 taukskābes. Savukārt Omega-9 ir mononepiesātinātās taukskābes un ir galvenā (līdz 79%) olīveļļas sastāvdaļa. Pētījumos novērots, ka, lietojot uzturā mononepiesātinātās taukskābes, samazinās sirds un asinsvadu slimību risks.

Lai nozīmīgi mazinātu kardioloģisko notikumu risku augsta sirds un asinsvadu slimību riska pacientiem, nepieciešami pat četri gramu Omega-3 taukskābju dienā

Galvenais – kvalitāte

Patiesībā ar pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu vesels cilvēks var uzņemt visas nepieciešamās vielas, lai stiprinātu savu veselību un novērstu dažādas kardioloģiskās un citas saslimšanas. To veicina uz augu valsts produktiem bāzēta diēta, pievienojot svaigi spiestu olīveļļu, riekstus un zivis kā "labo" tauku avotus, reti lietojot gaļu, līdz minimumam samazinot rūpnieciski ražotus produktus, ieskaitot veikalā nopērkamos saldumus (konfektes, tortes un cepumus), ierobežojot sāls un cukura patēriņu.

Atgriežoties pie veselīga uztura pamatprincipiem, vienmēr svarīgi atcerēties, lai tas, ko ēdam, ir kvalitatīvs, vēlams, sezonai atbilstošs un vislabāk – pašu gatavots. Ar šādu dzīvesveidu, kā arī regulāri pārbaudot sirds veselības skaitļus, tostarp, asinsspiedienu, holesterīnu, cukura līmeni asinīs, varam samazināt sirds un asinsvadu slimību un notikumu risku nākotnē.

Vairāk par Omega taukskābēm, kā arī par veselīga uztura pamatprincipiem, uzziniet: www.vidusjuradieta.lv

Atsauces:

Frank L J Visseren, ESC Scientific Document Group, et al. European Heart Journal, Volume 42, Issue 34, 7 September 2021, Pages 3227–3337, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab484>
 M.Yokoyama, H.Origasa, M.Matsuzaki, et al. Effects of eicosapentaenoic acid on major coronary events in hypercholesterolaemic patients (JELIS): a randomised open-label, blinded endpoint analysis Lancet, 369(2007), pp.1090-1098
 Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: results of the GISSI-Prevenzione trial. Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'Infarto miocardico Lancet, 354 (1999), pp. 447-455
 D.L.Bhatt, P.G.Steg, M.Miller, et al. Effects of icosapent ethyl on total ischemic events: from REDUCE-ITJ Am Coll Cardiol, 73(2019), pp.2791-2802

Latvijas zinātnieki pēta Omega taukskābes smiltsērķšķos

Smiltsērķšķus sauc par mūsu "superogu" vai vitamīnu bumbu, kas bagātīgi satur arī sirds un asinsvadu veselībai tik svarīgās Omega taukskābes. Latvijas ārstu un zinātnieku komanda no smiltsērķšķu sēklām radījusi unikālu produktu sirds un asinsvadu veselībai *Hippocor* – smiltsērķšķu sēklu eļļas lipīdu frakciju, proti, ekstraktu, kas satur Omega 3, 6, 9 taukskābes un citus bioaktīvus savienojumus.

Šobrīd pētījuma norise vēl turpinās, taču jau pirmie rezultāti liecina, ka *Hippocor* uzlabo dažādus nozīmīgus veselības rādītājus.

Latvijas Universitātes Kardioloģijas un reģeneratīvās medicīnas institūts 2021. gadā uzsācis smiltsērķšķu sēklu eļļas lipīdu frakcijas produkta klīnisko novērojumu *Hippocor* (Omega – 3, 6, 9 taukskābes no smiltsērķšķiem). Šajā novērojumā iekļauti pacienti ar paaugstinātu sirds un asinsvadu slimību reziduālo (atlieku) risku.

Papildus standarta medicīniskajai terapijai un zāļu lietošanai, pētījumā iekļautie pacienti lieto 2000 mg *Hippocor* uztura bagātinātāju, kas iegūts no Latvijā audzētu smiltsērķšķu sēklām, izmantojot dabai draudzīgu tehnoloģiju – superkritisko šķīduma ekstrakciju ar ogļskābo gāzi (CO₂). Šī inovatīvā metode ir saudzīga, tādējādi dabas vielas netiek pārveidotas, kā arī saglabājas to dabiskā ķīmiskā forma. Iegūtie dabas vielu ekstrakti ir mikrobioloģiski stabili un ar garu derīguma termiņu, tie ir tīri – nesatur smagos metālus, neorganiskos sāļus, olbaltumvielas, šķiedrvielas un alergēnus. Būtiska tehnoloģijas priekšrocība ir tā, ka eļļas frakcijas iegūšanas procesā nav saskares ar skābekli, kas ir ļoti būtiski taukskābju oksidācijas riska samazināšanai, tāpēc produkts saglabā bioloģisko aktivitāti un nebojājas.

Šobrīd novērojumā iekļauti jau 49 pacienti, kuri trīs mēnešus lietoja *Hippocor*.

Pēc dalībnieku pirmā trīs mēnešu apsekojuma secināts, ka pacientiem ir ievērojami (statistiski ticami) uzlabojies urīnskābes līmenis, kā arī ir tendence uzlaboties asinsspiedienam, lipīdu profilam, glikozes līmenim un C reaktīvajam olbaltumam.

Pēc šobrīd pieejamajiem datiem secināms, ka papildus uzturā lietojot *Hippocor*, normalizējas vielmaiņa. Novērojums turpinās, un tajā kopumā plānots iekļaut vairāk nekā 100 pacientu.

