

VISS PAR IDEĀLU UZTURU

#Azaryanmedicalclinic



ALMAZA
PIRHA

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas datiem, katru gadu no hroniskām slimībām mirst aptuveni 70% pasaules iedzīvotāju. Hronisku slimību attīstību veicina neveselīgs uzturs un fizisko aktivitāšu trūkums, kas izraisa aptaukošanos. Aptaukošanās veicina ne tikai hroniskas slimības, bet rada arī vēža risku. Šī informācija ir ļoti satraucoša, jo mēs saprotam, ka veselība, vairumā gadījumu, ir mūsu dzīvesveida rezultāts.

Mēs tikāmies ar estētiskās medicīnas klīnikas AZARYAN MEDICAL CLINIC, šķietami ne-saistītiem speciālistiem — dietologu un gastroenterologu, lai vienreiz un uz visiem laikiem noskaidrotu, ko nozīmē racionāli pareizs — ideāls uzturs. Un no raksta pirmajām rindkopām, jūs jau noprotat, cik tas ir svarīgi.

Kā atšķirt pieredzējušu dietologu no vienkārši labi «izglītotu»?

Uztura speciālists ir augsti kvalificēta ārstniecības persona ar augstāko izglītību, kuras statusu apliecina ārstniecības personas apliecība. Par speciālista atbilstību profesijai var pārliecināties “Ārstniecības personu/atbalsta personu reģistrā” Veselības inspekcijas mājas lapā. Savas zināšanas un pieredzi speciālisti apliecina, piedaloties sertifikācijas pārbaudījumos, kurus rīko attiecīgās jomas asociācija, šajā gadījumā “Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu asociācija”.

Ja cilvēks vēlas uzsākt pareizas ēšanas principu ievērošanu, ar ko viņam būtu jāsāk?

Sāciet ar to paradumu, kuru mainīt būtu visvieglāk. Pēc nedēļas vai divām, varat atgriezties pie neveselīgo paradumu saraksta un izvēlēties nākamo mērķi. Galvenais ir pozitīva attieksme un nepadoties, ja viss neizdodas kā plānots. Paradumus nevar izmainīt vienas dienas laikā.

Vai optimālais svara zaudēšanas ātrums, nekaitējot veselībai (piemēram, iekšējo orgānu prolaps vai hormonālais disbalanss) ir 3-4 kg mēnesī?

Optimālais svara zaudēšanas ātrums ir 0,5-1 kg nedēļā jeb 2-4 kg mēnesī. Ja svara zudums ir straujāks, tiek zaudēti ne tikai tauki, bet arī ūdens un muskuļu masa.

Turklāt ir palielināts uzturvielu deficīta un hormonu līdzsvara traucējumu risks. Visiem šiem faktoriem ir nozīmīga loma vielmaiņā un tās regulācijā, bet sakārtot izjaukto līdzsvaru var prasīt mēnešiem ilgu laiku vai pat gadus.

Vai jums bieži nākas novērst makro un mikroelementu deficītus? Vai tas var kalpot par daļēju iemeslu, lai šķietami vesels un slaidis cilvēks vērstos pie Jums?

Manā praksē uzturvielu deficītu esmu novērojusi 99% gadījumā, gan cilvēkiem ar lieko svaru un aptaukošanos, gan slaidiem cilvēkiem. Uzturvielu deficītu izraisa ne tikai nepareizs, nesabalansēts uzturs, bet arī nepietiekami uzņemts uzturs, dažādas saslimšanas, absorbcijas traucējumi, patvaļīga bezrecepšu medikamentu lietošana vai pastiprināts uzturvielu zudums. Uzturvielu deficītu nepieciešams identificēt jebkurā gadījumā, kā arī izvērtēt tā rašanās cēloni, ārstēt iemeslu un koriģēt trūkumu.

Vai ir iespējams novērst deficītus tikai ar uztura palīdzību?

Deficīta gadījumā atjaunot trūkstošās rezerves tikai ar uzturu ne vienmēr ir iespējams, un talkā ir jāņem medikamentozie preparāti vai uztura bagātinātāji. Latvijā bieži sastopams ir D vitamīna deficīts, bet sievietēm reproduktīvā vecumā — dzelzs trūkums. Papildus uzturvielas nepieciešamas, plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā. Arī senioriem ir paaugstināts uzturvielu deficīta risks, kad absorbcija vairs nav tik laba kā jaunībā.

Vai uztura speciālists spēj uzlabot cilvēka emocionālo stāvokli?

Jā, noteikti! Pirmkārt, uzturam un dzīvesveidam ir nozīmīga ietekme uz labsajūtas hormonu izdalīšanos. Un otrkārt, sasniedzot vēlamus rezultātus, cilvēks atgūst pašpārliecinātību, ticību saviem spēkiem un emocionālo līdzsvaru.

Jūsu pacienti ir ne tikai cilvēki ar lieko svaru...

Konsultēju klientus dažādos dzīves posmos — pusaudžus, pieaugušos, grūtnieces, sievietes perimenopauzes un menopauzes laikā, kā arī seniorus.

Palīdzu koriģēt svaru un uzturvielu deficītu, uzlabot uztura paradumus. Konsultēju celiakijas, pārtikas alerģiju un pārtikas nepanesības gadījumā. Sniedzu uztura rekomendācijas cilvēkiem ar vairorgdziedzera, gremošanas sistēmas, sirds un asinsvadu sistēmas un locītavu slimībām. Konsultēju dažādu vielmaiņas traucējumu gadījumā — insulīna rezistence, cukura diabēts, podagra, hiperurikēmija.

Kā notiek Jūsu darbs ar pacientu — vai Jūs piedāvājat tikai uztura plānu un ieteikumu sarakstu?

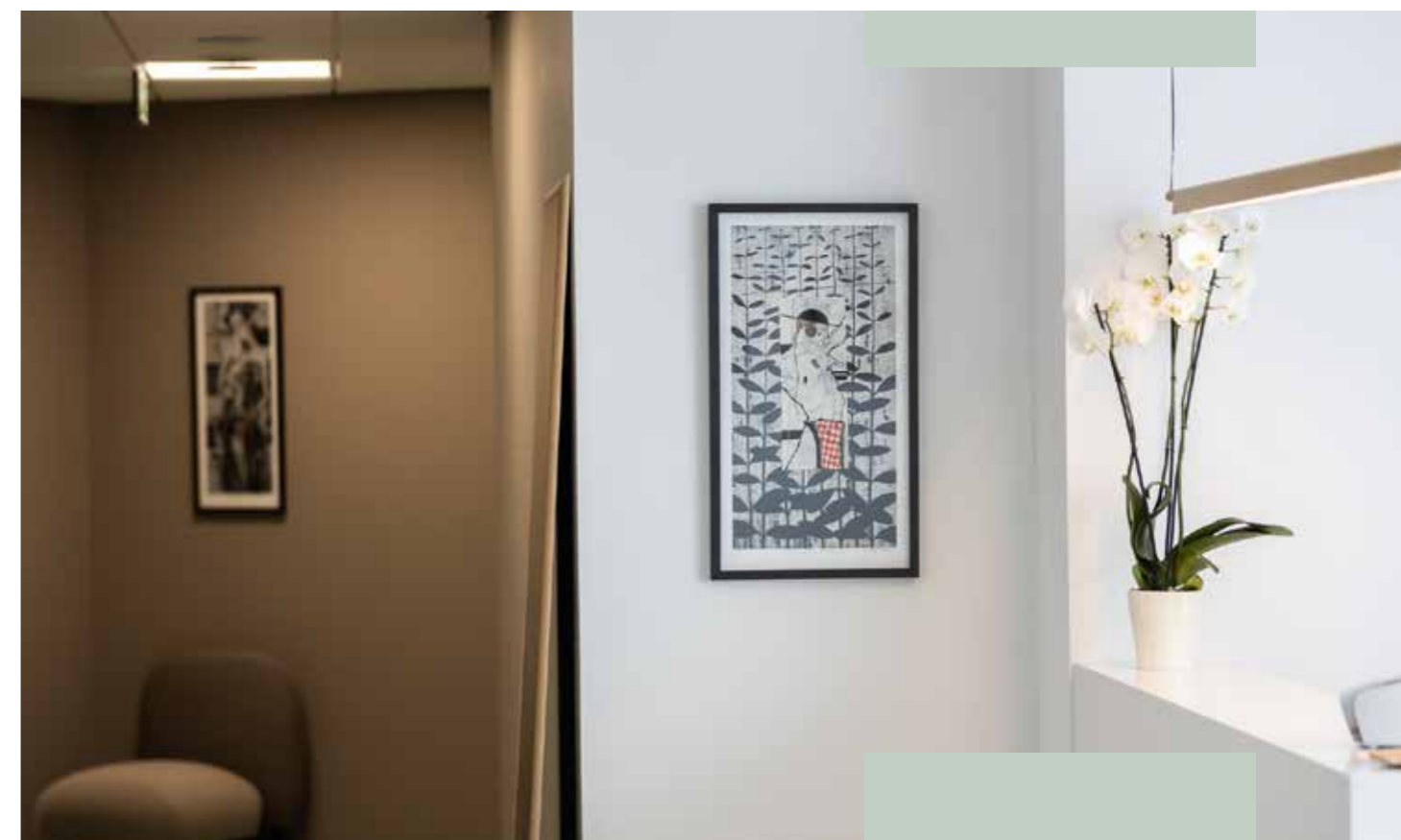
Ierodoties uz vizīti, līdzī būtu jāņem iepriekš veikto izmeklējumu izraksts un ārsta slēdziens. Ļoti vēlams būtu pēdējo asins analīžu izraksts un uztura dienasgrāmata par iepriekšējo nedēļu.

Pirmās vizītes laikā tiek veikti antropometriskie mērījumi, savākta pacienta dzīves, ģimenes slimību anamnēze, noskaidroti esošie ēšanas paradumi un definēts vēlamais mērķis. Balstoties uz iegūto informāciju, tiek



**DIETOLOGS,
UZTURA SPECIĀLISTS**
Dr. Kristīne
Klaramunta-Antila

izveidota stratēģija mērķa sasniegšanai un sniegti uztura, dzīvesveida un uzturvielu deficīta korekcijas ieteikumi. Papildus, ja tas ir nepieciešams, pirmajās nedēļās analizēju ieviestos uztura paradumus, iesaku korekcijas, piedāvāju individuālu vienas nedēļas ēdienkarti. Atkārtota vizīte tiek plānota atkarībā no pacienta mērķiem un veselības stāvokļa.





GASTRO-ENTEROLOĢE

Dr. Irita Baibekova

Dakter, mūsdienās daudzi gastroenterologi aktīvi attīsta dietoloģijas jomu...

Mūsdienās ir daudz informācijas par un ap uzturu. Šobrīd attīstīt dietoloģijas jomu īpaši nav jāpiepūlas, to dara daudzi citi — eksperti, entuziasti un speciālisti. Koplietošanas medijos pieejama atšķirīga informācija, arī daudz puspatiesību. Bet svarīgi ir sekot tikai uzticamiem avotiem.

Gastroenterologi risina ārstnieciskā uztura jautājumus, uztura korekciju dažādu slimību gadījumos, personalizēti nozīmē uztura terapiju. Viena no prasmēm ir novērtēt gremošanas procesa kvalitāti. Gastroenterologs varētu palīdzēt novērtēt katra indivīda uztura atbilstību veselības stāvoklim, iedziļinoties smalkākajos gremošanas regulācijas mehānismos.

Mans redzējums par pieauguša cilvēka uzturu ikdienā ir balstīts uz zinātnisko pētījumu rezultātiem par slimību profilaksi un personīgo pieredzi. Domājot par veselīgu ēšanu, vajadzētu koncentrēties ne tikai uz produktu izvēli, bet arī uz ēšanas procesu kopumā — ritmu, regularitāti, ēdiena apjomu, pagatavošanas veidu un, visbeidzot, apdomīgu un gudru produktu izvēli.

To varētu raksturot vienā vārdā — mērenība jeb atturība no nevajadzīgā.

Cik ēdienreizes būtu ieteicamas ilgmūžības profilaksei? Pastāv viedoklis, ka tās ir ne vairāk kā 2-3 ēdienreizes dienā bez uzkodām, tā samazinot insulīna biežo izdalīšanos.

Uz jautājumu par optimālo ēdienreižu skaitu nevar būt viena pareizā atbilde. Patiesība ir tāda, ka tas ir jāpielāgo katra cilvēka dzīves ritmam un fizioloģiskajam vajadzībām.

Bet, tas gan ir tiesa, ka šobrīd vairāk ir jādomā, kā ēst retāk un mazāk. Jo lielākā daļa cil-

vēku katru dienu pārēdas. Jā, arī tie, kas nerij negausīgi, bieži apēd vairāk, kā nepieciešams viņa ķermeņa veselīgai funkcionēšanai. Mūsu laikmetā ēdiens ir pieejams mums visu laiku, tādēļ ikvienam ir apdomīgi jāizturas pret uzņemtās pārtikas kvantitāti.

No ilgstošas pārēšanās rodas vielmaiņas traucējumi, virkne slimību, kas izplatās kā pandēmijas.

Apspriežot ilgmūžības jautājumu, jāpiemin, ka šobrīd populāra ir pārtrauktā jeb intervālā badošanās. Par pārtraukto badošanos var runāt, ja indivīds ilgāku laiku (līdz 20 stundām) izvairās no kaloriju uzņemšanas, atstājot vien 4-8 stundu ilgu laika posmu, kas paredzēts ēšanai. Pētījums aprakstījis, ka labāku efektu metabolo procesu uzlabošanai sniedz tieši maltīšu ieturēšana dienas pirmajā pusē. Maltītēm jābūt kvalitatīvām, uzturam pilnvērtīgam un sabalansētam, jo ir samazināts maltīšu skaits.

Pētījumi ar dzīvniekiem liecina, ka intervālā badošanās, kur 6-8 stundu laikā ir divas ēdienreizes, pagarina dzīvildzi. Tā ir atkarīga no multipliem faktoriem — uzlabotas glikozes regulācijas, nomāktas iekaisīgu procesu izpausmes.

Diētas un mūsdienu populārākās tendences... Kāds ir Jūsu viedoklis? Kuras, Jūsaprāt, ir lietderīgas, un kuras ir pelnījušas kritiku?

Vairums populāro diētu tiek balstītas uz kādas uzturvielas vai konkrētu produktu izslēgšanas no uztura. Tiek izjaukts veselīgam un pilnvērtīgam uzturam nepieciešamais uzturvielu balanss (būtiski samazinās vai pilnībā tiek izslēgti tauki, ogļhidrāti vai olbaltumvielas. Pirms uzsākt kādu diētu, kuras lietderība veselībai nav pierādīta vai kādu produktu izslēgšanu, vai tieši pretēji -pārmērīgu lietošanu uzturā, vajadzētu konsultēties ar ārstu vai uztura speciālistu, jo, vēloties uzlabot savu veselību, varam nodarīt tai vēl lielāku kaitējumu.

Pastāv arī t. s. izslēdzošās jeb eliminācijas diētas. Tās ir domātas īpašām vajadzībām, kas jāievēro cilvēkiem, kuriem diagnosticētas konkrētas slimības (piemēram, bezglutēna produkti, low foodmap).

Mūsdienās uzturzinātnieki atzīst, ka veselīga uztura pamatā vajadzētu būt augu valsts produktiem, lai saglabātu labu veselību un mazinātu daudzu slimību riskus. Ir zinātniski pamatots, ka Vidusjūras diēta labvēlīgi ietekmē sirds veselību, attālina cukura diabētu un ieteicama cilvēkiem ar taukainām aknām, šīs diētas ēdienkarte satur daudz vērtīgu antioksidantu, kam piemīt pretiekaisuma iedarbība.

Mūsdienās ir vērojamas šādas uztura tendences:

- attieksmes maiņa pret ēdienreizu skaitu. Pastāv dažādas gavēšanas diētas. Intervālu jeb pārtrauktā badošanās — uztura uzņemšana konkrētās diennakts stundās;
- apzināta ēšana;
- intuitīvā ēšana — ieklausīšanās savā organismā un veselīgu attiecību veidošana ar ēdienu;
- fleksitārisms — pārsvarā dominē augu

- valsts pārtika, bet netiek izslēgtas gaļas lietošana;
- sezonālā ēšana un lokālo produktu lietošana;
- ēdienkartē iekļaut vairāk fermentētus produktus, rūpējoties par zarnu mikrofloru;
- piena un miltu alternatīvu lietošana;
- cukura lietošanas ierobežošana.

Organisma attīrīšana, tā dēvētais detokss. Vai šis process ir kaitīgs vai tomēr noderīgs mūsu organismam?

Ja organisma imūnsistēma ir spēcīga un izvadorgāni (āda, nieres, zarnas) pilda savas funkcijas pilnvērtīgi, organisms pats spēj atbrīvoties no šīm vielām. Taču dažādu iemeslu dēļ organisms spēja izvadīt toksīnus var būt pavājināta vai pat vispār izzust. Organisma attīrīšana dod atelpu ķermenim, ja toksīni tiek uzņemti straujāk nekā organisms spēj no tiem atbrīvoties.

Daudzi uzskata, ka detokss ir vienīgais iedarbīgais līdzeklis slimību novēršanai, taču daudz iedarbīgāka par detoksa kampaņu ir veselīga ikdienas rutīna. Būtībā aicinā padomāt, kā iespēju robežās nepiesārņot savu organismu — ēst vienkāršu ēdienu ar minimālu tā apstrādi, atteikties no rūpnieciski ražotiem izstrādājumiem — arī tā būs organisma attīrīšana.

Cik bieži mūsdienās nākas sastapties ar laktozes un glutēna nepanesību? Kādus testus nepieciešams veikt, lai atklātu šīs slimības? Vai ir vērts pilnīgi atteikties no pārtikas produktiem, kuri satur laktozi un glutēnu, ja nav veselības problēmu?

Mūsdienās laktoze un glutēns rada veselības traucējumus. Tomēr laktoze un glutēns nav bīstami un kaitīgi ikvienam, veselam cilvēkam, tādēļ nebūtu pareizi pilnīgi atteikties no produktiem, kas satur laktozi un glutēnu. Ja nav objektīva pamatojuma, tad bezlaktozes un bezglutēna diētas negatīvi ietekmē zarnu mikrobiotu.

Laktozes jeb piena cukura nepanesība mūsu populācijā ir daudz izplatītāka nekā par to tiek runāts. Ja ikdienā regulāri netiek uzņemts piens un tā produkti lielos apjomos, cilvēks nereti par to pat nenojauš. Laktozes intoleranci var diagnosticēt klīniski. Ar asins analīžu palīdzību var noteikt nepanesības riska attīstību. Ir iespēja veikt arī elptestu.

Pastāv dažādi, ar glutēnu saistīti, veselības traucējumi. To diagnosticēšanai tiek izmantoti neinvazīvi (asins testi) un invazīvi izmeklējumi (augšējā gremošanas trakta endoskopija ar audu paraugu paņemšanu no tievās zarnas un to padziļinātu izmeklēšanu).

Jau bērnībā mums tika iemācīts, ka brokastis ir dienas svarīgākā maltīte. Ja tomēr nav vēlēšanās no rīta ēst brokastis, vai tas var negatīvi ietekmēt mūsu organismu?

Apkopotie zinātnisko pētījumu dati par brokastu ēšanu ir pretrunīgi. Zinātniekiem ir grūti sniegt konkrētu atbildi par brokastu ēšanas nozīmīgumu, jo nav viennozīmīgi definēti, kas ir brokastis (pēc būtības, brokastis ir arī kafija ar pienu un cukuru). Taču uztur-

zinātnieku viedoklis ir vienots — brokastis noteikti ir svarīgas sportistiem, bērniem, pusaudžiem.

Ja dienā plānotas gan fiziskas, gan mentālas aktivitātes vai nepieciešams atjaunot enerģiju, tad brokastis ir nepieciešamas. Galvenais, lai brokastis ir nesteidzīgas. No rīta noteikti jādzer ūdens un pirmajai maltītei, fizioloģiski vajadzētu būt apmēram divu stundu laikā kopš pamošanās brīža.

Ir novērots, ka brokastotājiem tomēr ir veselīgāki kopējie ēšanas paradumi. Atteikšanās no brokastīm var veicināt bada sajūtu turpmākās dienas laikā. Tādējādi daudz vairāk tiks apēsti našķi. Tiek uzskatīts, ka brokastis veicina smadzeņu darbību un regulāras ēdienreizes nodrošina vienmērīgu cukura līmeni asinīs, neradot straujas tā svārstības, kas ir būtisks priekšnoteikums labai organisma vielmaiņai.

Gastroenteroloģija un skaistums. Žurnāla numura tēma ir «akne». Vai šī slimība bieži norāda par kuņģa-zarnu trakta problēmām? Kā Jūs redzat šīs problēmas risinājumu mūsdienās? Kādu ārstēšanu Jūs noteiksit pacientam, kuram konstatēta akne?

Pacientam, kuram ir konstatēta akne, ieteicama tāda uztura programma, kas mazina iekaisuma reakcijas organismā. Šāds «pretiekaisuma» uztura plāns ietver:

- omega 3 taukskābes, kam ir pretiekaisuma iedarbība (zivis, zivju eļļa, čia un citas sēklas, avokado, rieksti);
- dārzeņi un augļi — to sastāvā ir antioksidanti, kam ir pretiekaisuma īpašības (C, E vitamīni, kāpostveidīgi dārzeņi, tumši zaļie lapu dārzeņi — spināti, kale);

- pilngraudu produkti — bagāti ar E vitamīnu, cinku, selēnu un antioksidantiem, fitoestrogēniem, kas dabīgi līdzsvaru hormonālo sistēmu (kvinoja, brūnie rīsi, griķi, auzas, batātes, ķirbji);
- kvalitatīvas olbaltumvielas — tofu, putna gaļa, lasis, jūras veltes;
- pākšaugi — turku zirņi, pupiņas, lēcas;
- garšaugi, kuriem ir pretiekaisuma īpašības (kurkuma, kanēlis, melnie pipari, ķiploks, ingvers, kajēnas pipari);
- zaļā tēja — satur antioksidantus, kam ir pretiekaisuma īpašības;
- piena alternatīvas — indijas riekstu un mandeļu piens;
- probiotikas, kas vajadzīgas labvēlīgam mikroorganismu līdzsvaram zarnās.

Reizēm gremošanas procesa atbalstam nepieciešami enzīmpreparāti. Uzturu vajadzētu papildināt ar B grupas vitamīniem (rauga pārslas, kas satur B12), cinku, D vitamīnu.

Kā mēs varam palīdzēt mūsu mikrobiomam? Uzturs, uztura bagātinātāji, prebiotikas?

Mēs noteikti varam palīdzēt ar uzturu. Zarnu traktā mītošie mikroorganismi tiek baroti ar prebiotikām, probiotikām, postbiotikām, simbiotikām, kas ir atrodamas uztura sastāvā. Pie prebiotikām pieskaita šķiedrvielas (īpaši šķīstošās šķiedrvielas), pilngraudu produktus. Probiotiski produkti ir raudzēti piena produkti, kefīrs, skābpiena dzērieni, rūgušpiens, bezpiedevu jogurts ar bifidobaktērijām un Lactobacillus rhamnosus baktērijām. Postbiotīki jeb metabiotīki ir fermentēti produkti — skābpiena dzērieni, kimči, skābēti kāpsoti, skābēti gurķi, tējas sēne, miso, ieraugs, diedzējumi, sālināta rupjmaize.

Rezistentā ciete organismā ir šķīstošās šķiedrvielas (prebiotikas) — auzu pārslas, zaļi, negatavi banāni, vārīti, atdzēsēti kartupeļi, brūnie rīsi, pilngraudu makaroni, pilngraudu produkti. Labākie prebiotiskie avoti, kas resnajā zarnā veido īso ķēžu taukskābes ir mieži, rudzi, auzas, pākšaugi, ceļteku sēklas (psyllium), kviešu klijas, ogas un augļi (īpaši negatavi banāni), vārīti, atdzēsēti kartupeļi, dažādi dārzeņi — īpaši topinambūri, sīpoli, sparģeļi, puravi.

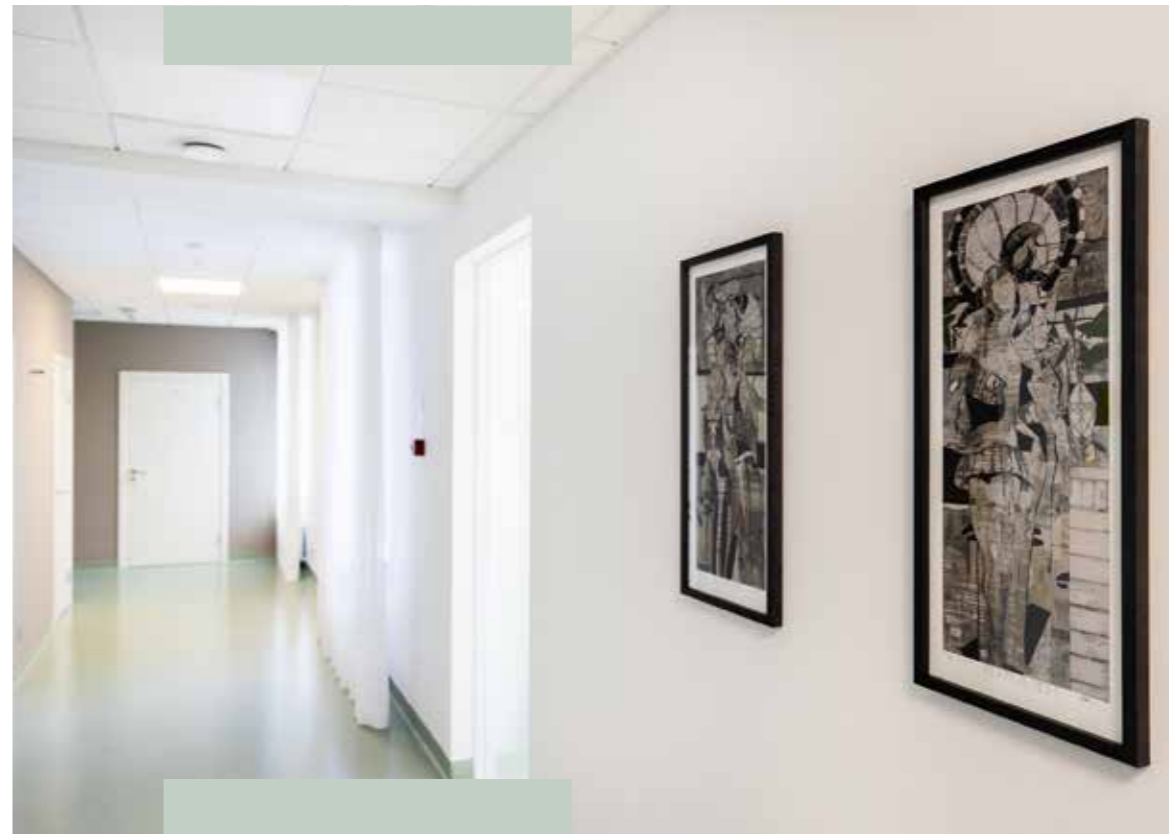
Un kā atjaunot zarnu mikrofloru pēc antibiotiku lietošanas?

Antibiotikas ir pretmikrobu līdzekļi un, protams, ietekmē arī organismam labvēlīgos mikroorganismus, kas mīt katra cilvēka zarnās.

Jāņem vērā, ka līdzīgi kā citas pazīmes, arī mikroorganismu kopa cilvēkiem ir ģenētiski noteikta. Katram cilvēkam tā ir individuāli noturīga un tās pašatjaunošanās spējas ir atšķirīgas.

Ne visās situācijās pēc antibiotiku lietošanas ir nepieciešami speciāli izgatavoti labvēlīgo mikroorganismu koncentrēti preparāti. Atjaunot labu zarnu mikrofloras kompozīciju var palīdzēt veselīgs uzturs ar prebiotikām un probiotikām.

Taču, ja zarnās esošo mikroorganismu sastāvs nespēj autonomi noregulēties, ļoti būtiski ir izvēlēties tiešām pareizu un efektīvu zarnu mikrobiotas līdzsvara atjaunošanas stratēģiju. Gastroenterologs ir ārsts, kurš spēj kompetenti izveidot ārstēšanas plānu un nozīmēt nepieciešamos medikamentus un probiotikas, kas atbilst no sliktajām baktērijām un pabaro ar labvēlīgajām baktērijām. |



A/ZARYAN
MEDICAL CLINIC

PIERAKSTĪTIES
PIE SPECIĀLISTA

+371 24400333
+371 67244333

Adrese:
Rīga, Tēriņu iela 79,
LV-1058
info@azaryan.lv
www.azaryan.lv