

Ar karoti var izrakt sev kapu

Uztura paradumi mūs ietekmē **vairāk nekā paši nojaušam**

Inga Melberga

JO tuvāk vasara, jo vairāk uzmanības pievēršam izskatam un liekā svara problēmām. Ir normāli, ka aukstās sezonas laikā kļūstam nedaudz tuklāki, bet vasarā «ziemas mēlīti» atkal nometam. Taču runa ir par nelielām svara izmaiņām 2–5 kilogramu robežās. Lielākoties gan savu izskatu, gan veselību varam ļoti lielā mērā ietekmēt tieši ar saviem ēšanas paradumiem, skaidro *Veselības centra 4* uztura speciāliste Guna Rijkure.

Regulāri, bet nelielām porcijām

Steiga ir sabiedrotā lielai daļai cilvēku, un dažkārt gadās pat izlaist kādu ēdienreizi. Neregulāra ēšana var rezultēties ar kuņģa gļotādas iekaisumu gastrītu, ar ko pēcāk nākas sadzīvot visu mūžu, jo rodas dažādu produktu nepanesība, dedzinoša sajūta, sāpes. Regulāra ēšana nozīmē maltītes trīs reizes dienā, kas starplaikos tiek papildinātas ar uzkodām, kurām nevajadzētu pārsniegt 200 kaloriju – banāns vai 30 riekstiņi, vai ābols un pāris auzu pārslu cepumu un tamlīdzīgi. Arī svara dēļ nav labi, ja cilvēks ēd tikai pāris reizi dienā, piemēram, izlaižot ēdienreizes no rīta un pusdienlaikā, bet visas «iekavētās» kalorijas uzņēmot vakarā.

Arī gastroezofageālais refluks jeb atvēršanās ir sekas nepareizam dzīvesveidam, piemēram, pārēšanās paradumam, vēlai ēšanai, ar pārpildītu kuņģi dodoties gulēt.

Jau labu laiku lielu popularitāti iemantojusi Atkina diēta, jo sola svara zaudēšanu īsā laikā, neradot bada sajūtu. Guna Rijkure praksē sastapusi cilvēkus, kas ilgstoši piekopjot šo diētu, iedzīvojušies pat zūtsakmeņos. Atkina diēta balstās uz olbaltumu uzņemšanu, izslēdzot cukuru, šķiedrvielas u. c.

«Mūsdienās ir plaša pārtikas pieejamība, plaša informācija par veselīgu uzturu, taču ir ļoti daudz cilvēku, kas cieš no aptaukošanās, un tie ir ne tikai pieaugušie, bet arī skolēni. Pēdējos gados pasaulē dramatiski pieaug tieši bērnu un pusaudžu saslimšana ar 2. tipa diabētu. Tas



▲ **LIELĀKOTIES** gan savu izskatu, gan veselību varam ļoti lielā mērā ietekmēt ar saviem ēšanas paradumiem, skaidro *Veselības centra 4* uztura speciāliste Guna Rijkure. Ir jāseko līdzi gan tam, ko liekam uz šķīvja, gan porciju lielumam, gan fizisko aktivitāšu piekļaušanai!

FOTO - KRISTAPS KALNS, DIENAS MEDĪJI

izskaidrojams tādējādi, ka arvien vairāk bērnu un pusaudžu ir liekais svars. Liekā svara rašanās bērniem saistīta ar nepietiekamu fizisko aktivitāti un neveselīgiem ēšanas ieradumiem. Sēdēšana pie televizora, datora un videospēļu spēlēšana nav fiziska aktivitāte. Čipsi, saldināti un bulciņas arī nav veselīgs uzturs,» stāsta uztura speciāliste

Aptaukošanās risks
Aptaukošanās jeb adipozitāte ir daudzu faktoru slimība, saistīta ar pārmērīgu tauku uzkrāšanos, kā rezultātā pasliktinās veselība. Aptaukošanās laikā tauku šūnu izmēri un skaits organismā palielinās – pieņemoties svarā,

vispirms tauku šūnas palielina lielākas un tad pieaug to skaits.

Liekais svars no aptaukošanās ir par iemeslu diabēta attīstībai, kā arī izraisa asinsspiediena un holesterīna paaugstināšanos, neauglību, locītavu bojājumus (artrītu) un pasliktināta veselību.

Satraucoši ir tas, ka liekais ķermeņa svars jeb adipozitāte šodien skar jau 50–65% iedzīvotāju.

Lielākais risks no aptaukošanās ir cilvēkiem, kam ir ābolveida aptaukošanās. Tā ir raksturīga vīriešiem, taču bieži vien ir arī sievietēm. Tas rada risku, ka būs aptaukojušies iekšējie orgāni, tā sauktās taukainās aknas, rodas zūtsakmeņi.

Zinām, ka ķermenis mainās, vielmāiņa gadu gaitā palēninās, taču vecums nav iemesls liekajam sveram! Ir jāseko līdzi gan tam, ko liekam uz šķīvja, gan porciju lielumam, gan fizisko aktivitāšu piekļaušanai. Liela nozīme ir arī pietiekamai šķidruma uzņemšanai – pieaugušam cilvēkam diennakti jāuzņem ap diviem litriem ūdens. Bieži vien ķermeņa piesūcība ir mazāka, lai padzert, jo maldīgi noturam slāpju sajūtu par bada sajūtu.

Ir vai nav liekais svars, nosaka, aprēķinot ķermeņa masas indeksu. Ideāli, ja KMI visā mūža garumā ir iespējams uzturēt ap 22. Normāls KMI ir no 18,5 līdz 25. Mazāks par 18 tiek uzskatīts par pazemi-

nātu, 25–30 liecina par lieko svaru, bet virs 30 jau uzskatāms par aptaukošanos. KMI aprēķināšanas formulas pamatā ir svars kg dalīts ar garuma kvadrātu, taču nav jālauza galva par matemātiku – internetā ir atrodamas formulas, kuras sarēķinās KMI, atliek ievadīt vien individuālos parametrus. Pēc KMI nevar noteikt nedz attiecības starp taukiem un muskuļiem, nedz to, kur liekie tauki pārsvarā novietojusies – vēdera rajonā (ābolveida aptaukošanās, nopietnāka prognoze) vai uz gurniem (bumbiervēda aptaukošanās). Novērots, ka vienāda KMI gadījumā sievietēm procentuāli ir vairāk taukaidu nekā vīriešiem.

Tomēr ir cilvēki, kuriem ir tikai liekā masa, bet citu veselības problēmu nav, taču arī ļoti slaidiem cilvēkiem var būt asinsrites problēmas, aritmija, diabēts, problēmas ar holesterīnu. Ap 1/3 cilvēku organisms pats sintezē par daudz holesterīna, pie vainas ir ne tikai nepareiza ēšana. Šajā situācijā nepareizi uztura paradumi veselības riskus vēl pastiprina.

Arī krasas svara maiņas, no daudziem liekajiem kilogramiem strauji atbrīvojoties un atkal uzēdot, nenāk par labu organismam. Runājot par estētisko pusī, taču bieži vien aizmirstam, ka ārējais ir tikai redzamā daļa tam, kas patiesībā notiek ar organismu. ●