Slimību profilakses un kontroles centrs

VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPI

SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU PROFILAKSEI

Mēs katrs vēlamies justies labi ik dienu un būt enerģijas pilni arī novecojot. Mūsu sirds un asinsvadu sistēma nemitīgi strādā, lai nodrošinātu visu mūsu ķermeņi ar skābekli un enerģiju. Ja mums pašiem ir iespējamas brīvdienas, kad atpūsties no ikdienas darbiem, tad mūsu sirds nekad nepārtrauc strādāt. Tādēļ ir ļoti svarīgi saudzēt sirdi un rūpēties par to, jo vesela sirds un asinsvadi ir viens no būtiskākajiem pilnvērtīgas dzīves priekšnosacījumiem.

Riska faktori, kas var veicināt sirds un asinsvadu slimību attīstību, iedalās sekojoši:

Riska faktori, kurus nav iespējams mainīt (neietekmējamie):

- vecums – pieaugot vecumam, palielinās sirds un asinsvadu slimību risks;
- dzimums – vīriešiem ir augstāks sirds un asinsvadu slimību risks nekā sievietēm;
- iedzimtība – ja tuviem ģimenes locekļiem ir bijušas sirds un asinsvadu slimības, Jums var būt lielāks risks saslimt.

Riska faktori, kurus ir iespējams mainīt (ietekmējamie):

- augsts asinsspiediens;
- augsts holesterīna un/vai cukura (glikozes) līmenis asinīs;
- smēķēšana;
- pārmērīga alkohola lietošana;
- mazkustīgs dzīvesveids;
- liekais svars vai aptaukošanās.

Aterosklerozei raksturīga taukiem līdzīgu vielu, galvenokārt, holesterīna nogulsnēšanās uz artēriju (asinsvadi, kas no sirds asinis piegādā visam organismam) sieniņām. Aterosklerozes dēļ asinsvadi sašaurinās, kļūst cieti, neelastīgi.

Ilgstoši piekopts neveselīgs uzturs, mazkustīgums un citi riska faktori, ja tie netiek kontrolēti, veicina aterosklerotiskas izmaiņas asinsvados.

Ilgtermiņā ateroskleroze var izraisīt nopietnus veselības traucējumus (miokarda infarktu vai insultu), kas var būtiski ietekmēt dzīves kvalitāti

vai pat beigties letāli. Aterosklerozes priekšvēstneši ir šķietami nenozīmīgi simptomi – nespēja atcerēties kā sauc ilgi nesatikto paziņu (smadzeņu asinsvadu ateroskleroze) vai elpas trūkums un sāpes sirds apvidū, uzkāpjot sestajā stāvā (sirds asinsvadu ateroskleroze).

Aterosklerozes attīstības risku var ievērojami samazināt ar veselīgu, sabalansētu un daudzveidīgu uzturu, fiziskajām aktivitātēm, nesmēķējot, kā arī atsakoties no alkohola lietošanas. Nepieciešams arī kontrolēt glikozes un holesterīna līmeni asinīs, sekot līdzi saviem asinsspiediena rādītājiem un svaram.

Diemžēl statistika rāda, ka sirds un asinsvadu slimības visā pasaulē, t. sk. Latvijā, šobrīd ir galvenais nāves cēlonis. Latvijā katru gadu no sirds un asinsvadu slimībām mirst ~16 000 iedzīvotāju – **aptuveni katrs otrais nāves cēlonis Latvijā ir tieši sirds un asinsvadu slimības.**

Veselīgs, sabalansēts un daudzveidīgs uzturs ir efektīvs profilakses pasākums sirds un asinsvadu slimību novēršanai. Pat tikai minimāla uztura paradumu maiņa var palīdzēt kontrolēt vai būtiski samazināt sirds un asinsvadu slimību riska faktorus (piemēram, lieko svaru vai aptaukošanos, holesterīna un cukura līmenis asinīs).

Informatīvā materiāla "Veselīga uztura pamatprincipi sirds un asinsvadu slimību profilaksei" mērķis ir vienkāršā, bet saistošā veidā sniegt Latvijas iedzīvotājiem informāciju par veselīga uztura pamatprincipiem, kas var palīdzēt būtiski samazināt riska faktorus, kas veicina sirds un asinsvadu slimību attīstību vai palīdzēt kontrolēt saslimšanu, ja cilvēku jau ir skārusi kāda kardiovaskulāra slimība. Ņemot vērā izmantoto informācijas pasniegšanas veidu, materiāls saistošāks būs pieaugušajiem (īpaši vecāka gadagājuma Latvijas iedzīvotājiem).

Par to, kādi tad ir būtiskākie uztura priekšnoteikumi labai sirds un asinsvadu veselībai, aicinām lasīt turpmākajās lappusēs!

Veselīga uztura pamatprincipi

Ikdienā par savu veselību var parūpēties, ievērojot veselīga uztura šķīvja principu:

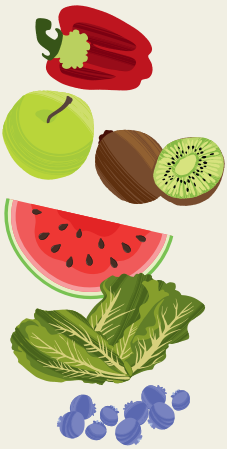
- **puse no šķīvja** jāaizpilda ar svaigiem vai termiski apstrādātiem dārzeņiem, augļiem vai ogām (atkarībā no ēdienreizes);
- viena **ceturtā daļa šķīvja** paredzēta olbaltumvielu avotiem – liesa gaļa, zivis, olas, piens vai piena produkti, pākšaugi;
- **atlikusī ceturtdaļa šķīvja** paredzēta salikto ogļhidrātu avotiem – grūbas, bulgurs, griķi, pilngraudu makaroni, auzu pārslas, rīsi, amarants, kvinoja, sorgo, pilngraudu maize, kartupeļi, batātes jeb saldie kartupeļi u. c.;
- **šķīvja vidū** var paredzēt vietu nelielai taukvielu porcijai (kvalitatīva augu eļļa, rieksti, sēklas, avokado).

Dārzeņi, augļi un ogas

Dārzeņi, zaļumi, augļi un ogas ir vitamīnu, minerālvielu, šķiedrvielu un antioksidantu avots. Minētās bioloģiski aktīvās vielas mums nesniedz enerģiju kaloriju veidā, bet tām ir labvēlīga un aizsargājoša ietekme uz cilvēka organismu.

Jūsu mērķis:

Dienā uzņemt vismaz 300 g (3 porcijas) dārzeņu un vismaz 200 g (2 porcijas) augļu un ogu. Vismaz pusi no ieteicamā daudzuma uzņem svaigā veidā!



Kas var būt viena porcija?

- ½ liela dārzeņa vai augļa – puse paprikas vai greipfrūta;
- 1 vidēja lieluma dārzenis vai auglis – burkāns, gurķis, ābols, banāns;
- 2 nelieli augļi – plūmes, kivi, mandarīni;
- 1 šķēle arbūza vai melones;
- 1 bļodiņa lapu salātu;
- 1 sauja ogu vai
- 3 ēdamkarotes jebkuru sasmalcinātu, svaigu vai pagatavotu dārzeņu.

Kādēļ ir vērts uzturā palielināt dārzeņu, augļu un ogu patēriņu?

- Tie satur šķīstošās šķiedrvielas, kas var palīdzēt samazināt holesterīna līmeni asinīs;
- Tie satur kāliju, kas var palīdzēt samazināt asinsspiedienu;
- Tie ir labs vitamīnu un minerālvielu avots. Piemēram, jau sauja upeņu vai ½ nelielas paprikas nodrošinās dienā ieteicamo C vitamīna devu pieaugušajiem;
- Daudzi dārzeņi, augļi un ogas satur bioloģiski aktīvas vielas – antioksidantus, kas neitralizē brīvos radikāļus un var palīdzēt aizkavēt aterosklerozes attīstību. Tādēļ noteikti iekļaujiet uzturā tādus produktus kā brokoļi, lapu kāposts, ērkšķogas, zemenes, tomāti, āboli, avenes.

Padomi, lai uzņemtu pietiekami daudz dārzeņu, augļu un ogu

- Musli, brokastu pārslu vai biezputras bļodu papildiniet ar šķēlītēs sagrieztu augli vai sauju ogu. Tikai atcerieties izvēlēties tādas brokastu pārslas vai musli, kas satur pilngraudus un ir ar samazinātu cukura saturu (<5 g cukura uz 100 g produkta)!
- Pagatavojiet veselīgu smūtiju (auzu pārslas + ogas vai kāds auglis + bezpiedevu jogurts, kefīrs, paniņas vai piens).
- Izmantojiet svaigus vai saldētus dārzeņus, lai vakariņās varētu ātri no tiem pagatavot veselīgu maltīti.
- Ledusskapī vienmēr glabājiet salātlapas un dārzeņus, lai ātri varētu pagatavot veselīgus salātus.

- Uzkodās izvēlieties sagrieztus svaigus dārzeņus, augļus[1], ogas vai nelielu sauju žāvētu augļu, ogu nevis saldumus.
- Maltītei neaizmirstiet pievienot svaigus zaļumus – dilles, lociņus, pētersīļus u. c. Tie būs lielisks vitamīnu un minerālvielu avots.

Padomi, lai katra uzņemtā dārzeņu, augļu un ogu porcija būtu pēc iespējas vērtīgāka

- Sulu vietā dodiet priekšroku svaigiem augļiem, ogām[2] un dārzeņiem, jo atšķirībā no sulām, tie satur arī vairāk šķiedrvielu.
- Pieturieties pie "varavīksnes principa" – jo vairāk dažādu krāsas dārzeņu, augļu un ogu ir uzturā, jo labāk veselībai[3].

[1] Zāļu lietošanas laikā, piemēram, lietojot medikamentus asinsspiediena vai holesterīna līmeņa pazeminināšanai, nedrīkst ēst greipfrūtus un, it īpaši, dzert to sulu. Vienmēr uzmanīgi izlasiet zāļu instrukciju un jautājumu gadījumā konsultējies ar ārstu vai farmaceitu!

[2] Jāatceras gan, ka augļi un ogas satur arī daudz cukura un tos nevajadzētu patērēt pārmērīgi lielā daudzumā. Priekšroku dodiet augļiem un ogām, kas satur mazāk cukura. Piemēram, vīnogu vietā labāk izvēlēties mellenes.

[3] Tumšie lapu salāti un dārzeņi ir bagātīgs K vitamīna avots, bet izvairieties no pārmērīgas šo produktu lietošanas medikamentu – antikoagulantu (piemēram, varfarīna) lietošanas laikā. Vienmēr uzmanīgi izlasiet zāļu lietošanas instrukciju un jautājumu gadījumā konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu!

Salikto ogļhidrātu avoti
(graudaugi un kartupeļi)

Salikto ogļhidrātu avoti (graudaugi un kartupeļi) sniedz mums enerģiju. Priekšroka dodama pilngraudu produktiem, kuriem pārstrādes procesā saglabāts arī grauda ārējais apvalks, tādējādi saglabājot vairāk vērtīgo vielu – šķiedrvielu, B grupas vitamīnu, E vitamīna, minerālvielu (magnijs, cinks u. c.). Pilngraudu produkti (pilngraudu makaroni, rudzu maize u. c.) ilgstošāk nodrošinās arī sāta sajūtu.

Jūsu mērķis:

Katru dienu uzturā lietot 4–6 porcijas salikto ogļhidrātu. Priekšroku dod pilngraudu produktiem.

Kas var būt viena porcija?

- 1 šķēle rudzu maizes;
- pusglāze līdz glāze[4] vārītu makaronu, griķu, rīsu vai citu graudaugu;
- viens vidēja lieluma vārīts kartupelis.

[4] šeit un turpmāk 1 glāze = 250 ml

Padomi labai sirds veselībai

- Lasiet produktus etiķetes – izvēlieties produktus, kuru sastāvā norādīts vārds "pilngraudu";
- Atrodiet receptes, kas akcentē pilngraudu produktu izmantošanu un izmēģiniet tās;
- Eksperimentējiet un nogaršojiet produktus, kurus iepriekš neesiet ēdis, piemēram, miežu putraimus, zaļos griķus, grūbas, sorgo, amarantu vai kvinoju;
- Ja ģimenē patīk gatavot makaronus, tad variet izmēģināt ne tikai ierastos balto kviešu miltu, bet arī griķu, auzu, lēcu, turku zirņu u. c. miltu makaronus, kas būs uzturvielu ziņā vērtīgāki, kā balto kviešu miltu makaroni;
- Svaigajiem salātiem variet pievienot vārītu bulguru, grūbas, kvinoju vai amarantu. Gatavojot smūtiju, variet tam pievienot auzu pārslas;
- Uz pannas eļļā ceptu vai fritētu kartupeļu vietā dodiet priekšroku vārītiem kartupeļiem vai kartupeļiem "mundierī" (ar mizu ceptiem kartupeļiem cepeškrāsnī);
- Nogaršojiet arī batātes jeb saldos kartupeļus. Lai gan batātes satur vairāk cukura, tām ir arī augstāks šķiedrvielu un antioksidantu saturs, kas ir būtiskas uzturvielas labai sirds veselībai.

Kā izvēlēties maizi?

- Veikalā pieejamais maizes klāsts šobrīd ir ļoti plašs. Lai izvēlētos veselīgāko alternatīvu, pirms iegādes rūpīgi izpētiet tās marķējumu – jo īsāks sastāvdaļu saraksts, jo labāk.

- Pievērsiet uzmanību arī norādītajām izejvielām – meklējiet sastāvdaļu sarakstā vārdus "pilngraudu" vai "rupjā maluma milti".
- Rudzu maize, salīdzinājumā ar kviešu maizi, saturēs vairāk šķiedrvielu un B grupas vitamīnu.
- Rūpējoties par sirds veselību, izvēlieties maizi, kurā sāls saturs uz 100 g produkta ir zemāks par 1 gramu.
- Pamēģiniet izcept maizi mājās! Izmantojiet rupjā maluma miltus. Interesantākai garšai mīklai variet pievienot baziliku, olīvas vai saulē kaltētus tomātus.

Šķiedrvielu loma sirds un asinsvadu slimību profilaksē

Šķiedrvielas (sauktas arī par balastvielām) satur augu izcelsmes produkti, piemēram, dārzeņi, zaļumi, augļi, ogas, bet it īpaši – pilngraudu produkti.

Šķiedrvielas iedalās ūdenī **šķīstošajās** un **nešķīstošās.**

Šķīstošās šķiedrvielas (pektīns, inulīns, β glikāni u. c.) spēj piesaistīt žultskābes, neļaujot tām uzsūkties atpakaļ. Tādējādi šķīstošo šķiedrvielu uzņemšana netieši var palīdzēt kontrolēt holesterīna līmeni asinīs, jo jaunai žultskābju sintēzei aknās tiek izmantots holesterīns. Daļa šķīstošo šķiedrvielu ir arī prebiotikas, kas veicina atsevišķu "labo" baktēriju vairošanos resnajā zarnā, tādējādi uzlabojot zarnu mikrofloru.

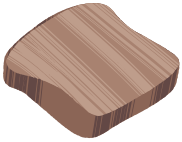
Nešķīstošās šķiedrvielas (celuloze, hemiceluloze, lignīns u. c.) stimulē zarnu darbību, veicina regulāru vēdera izeju.

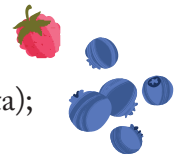
Regulāra šķiedrvielām bagātu produktu iekļaušana uzturā pozitīvi ietekmē svaru, asinsspiedienu un holesterīna līmeni, kas visi ir sirds un asinsvadu slimību riska faktori.

Dienā ieteicams uzņemt vismaz 25–35 g šķiedrvielu.

Labi šķiedrvielu avoti, kas noteikti iekļaujami ikdienas uzturā ir:

- auzu pārslas (10,1 g šķiedrvielu uz 100 g produkta);
- rudzu maize (8,1 g uz 100 g produkta);
- kviešu pilngraudu maize (7,5 g uz 100 g produkta);
- upenes (6,8 g uz 100 g produkta);
- mellenes (4,9 g uz 100 g produkta);
- avenes (4,7 g uz 100 g produkta);
- lapu kāposts (4,2 g uz 100 g produkta);
- burkāni (3,6 g uz 100 g produkta);
- čija sēklas (34,4 g uz 100 g produkta);
- maltas linsēklas[5] (23,7 g uz 100 g produkta).





[5] Visveselīgāk būs linsēklas samalt pašam, neilgi pirms lietošanas uzturā.

"Sirdij draudzīgi" olbaltumvielu avoti

Olbaltumvielas ir "būvelements", kas palīdz veidot un atjaunot mūsu organisma audus, piemēram, muskuļaudus. Pietiekams olbaltumvielu daudzums uzturā ir ārkārtīgi svarīgs arī imūno funkciju uzturēšanai.

Jūsu mērķis:

Dienā uzņemt 2–3 porcijas "sirdij draudzīgu" olbaltumvielu avotu.

Kas var būt viena porcija?

- 1 glāze vārītu pākšaugu;
- 80–120 g* pagatavotas vistas filejas;
- 65 g* pagatavotas liesas sarkanās gaļas;
- 100–140 g* pagatavotas zivs filejas;
- 2 olas.

* 1 delna

Padomi labai sirds veselībai

- Lai parūpētos par savu sirds un asinsvadu veselību, nav nepieciešams no uztura pilnībā izslēgt gaļu, bet to vajadzētu samazināt līdz 3 reizēm nedēļā;
- Priekšroka dodama putnu vai truša gaļai, bet liellopu gaļa, cūkgaļa, meža dzīvnieku gaļa iekļaujama uzturā pāris reižu mēnesī;
- Rūpnieciski ražotie gaļas izstrādājumi (desas, cīsiņi, kūpinājumi u. c.) ir ar augstu sāls saturu un nebūs sirdij veselīgi. Veselīgāka alternatīva būs veikalā pašam iegādāties svaigu gaļu, ko mājās var pagatavot, izmantojot dažādas garšvielas un garšaugus (melnie, smaržīgie vai čilli pipari, timiāns, rozmarīns, lauru lapas, dilles u. c.).

Variējiet ar olbaltumvielu avotiem uzturā

- Divreiz nedēļā uzturā iekļaujiet zivis – vislabāk pašam mājās tās pagatavojot, piemēram, cepot cepeškrāsnī. Rūpnieciski ražotas marinētas, sālītas vai kūpinātas zivis nebūs "sirdij draudzīgākais" produkts, jo saturēs daudz sāls;
- Ik pa laikam variet uzturā iekļaut arī dažādas jūras veltes (kalmārs, mīdijas, astoņkāji, garneles u. c.), pagatavojot, piemēram, jūras velšu sautējumu;
- Jaunākie pētījumi[6] norāda, ka olu lietošana uzturā (ne vairāk kā viena ola dienā) nepaaugstina sirds un asinsvadu slimību risku, tādēļ olas kā labu olbaltumvielu avotu variet iekļaut uzturā pāris reizes nedēļā.

[6] Sikaroudi et al. The responses of different dosages of egg consumption on blood lipid profile: An updated systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. J. Food Biochem., 2020;44(8):e13263. doi: 10.1111/jfbc.13263.

Neaizmirstiet par pākšaugiem

Ņemot vērā, ka sarkanās gaļas un rūpnieciski ražoto gaļas izstrādājumu (desas, cīsiņi, kūpinājumi u. c.) lietošana uzturā ir saistīta ar palielinātu sirds un asinsvadu slimību risku, pamēģiniet 1 līdz 2 reizes nedēļā gaļu aizstāt ar pākšaugiem (lēcām, pupiņām, zirņiem). Pākšaugi, līdzīgi kā gaļa, ir labs olbaltumvielu avots, bet, atšķirībā no gaļas, pākšaugi nesatur piesātinātās taukskābes, un tie ir arī labs šķiedrvielu avots.

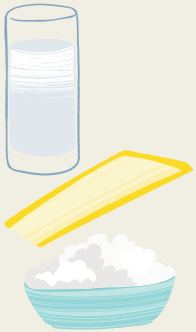
Piena produkti

Piena produkti ir lielisks kalcija un olbaltumvielu avots uzturā. Raudzētie piena produkti (jogurts, kefīrs, rūgušpiens u. c.) satur arī "labās" baktērijas jeb probiotikas[7] , kas var palīdzēt samazināt zema blīvuma liporoteīna jeb "sliktā" holesterīna līmeni asinīs.

[7] Dzīvi mikroorganismi (piemēram, baktērijas un raugi), kas, ja tiek uzņemti pietiekamā daudzumā, pozitīvi ietekmē organismu.

Jūsu mērķis:

Dienā uzņemt 2–3 porcijas piena produktu. Izvēlieties piena produktus bez papildus pievienota cukura, sāls vai augu taukiem.



Kas var būt viena porcija?

- 1 glāze[8] piena vai skābpiena produkta (kefīrs, paniņas, jogurts);
- 1 šķēle (30 g) siera;
- 100 g biezpiena.

Daži piena produkti satur augstu piesātināto tauku (sviests, treknie sieri, piemēram, *Mascarpone, Brie*) vai cukura daudzumu (saldējums, saldinātie jogurti), kas var veicināt sirds un asinsvadu slimību attīstību. Tādēļ šādi piena produkti uzturā būtu jālieto reti vai jāaizstāj ar veselīgākām alternatīvām, piemēram:

- Skābo krējumu ar tauku saturu 20% aizstājiet ar 12–15% skābo krējumu vai bezpiedevu jogurtu.
- Krējuma saldējuma vietā pamēģiniet pagatavot saldējumu mājās pats (nogatavināts banāns + ogas).
- Saldināto jogurtu vietā izvēlieties bezpiedevu jogurtu, kam pievienojiet klāt šķēlītēs sagrieztus augļus vai ogas.
- Kafijai saldā krējuma vietā pievienojiet pienu (2%–2,5%).
- Siers ir labs kalcija avots, bet var saturēt daudz piesātināto tauku un sāls. Dienā ieteicamā siera porcija ir 30 grami.

[8] 250 ml glāze

- Gatavojot kādu desertu, kā alternatīvu putukrējumam, izmantojiet grieķu vai turku jogurtu.
- Govs piena produktu vietā kā alternatīvu variet izvēlēties produktus no kazas piena. Tie būs vieglāk sagremojami, jo kazas pienā tauku lodītes ir mazākas. Kazas piena produkti, līdzīgi kā govs piena produkti, būs labs kalcija, B_3 un A vitamīna avots, bet holesterīna saturs kazas piena produktos būs zemāks nekā govs piena produktos.

Ja nevēlieties uzturā iekļaut dzīvnieku izcelsmes piena produktus, variet izmēģināt kādu no šobrīd veikalos plaši pieejamajiem augu valsts izcelsmes dzērieniem vai krēmiem no sojas, mandelēm, rīsiem, auzām u. c. Augu valsts izcelsmes dzērieni ir "sirdij draudzīgi", jo nesatur holesterīnu un piesātinātos taukus (izņemot kokosriekstu pienu). Tomēr, arī pirms šo produktu iegādes, rūpīgi jāizpēta to marķējums, jo šādiem produktiem mēdz papildus pievienot augu eļļu, sāli un cukuru.

- Ja uzturā nelietojiet piena produktus, "labās" baktērijas variet uzņemt arī ar augu valsts probiotiskajiem produktiem, piemēram, skābētiem kāpostiem, kimči (skābēti Ķīnas kāposti) vai citiem skābētiem dārzeņiem.

Dodiet priekšroku "labo" taukvielu avotiem

Asins plazmā divas galvenās taukvielas ir holesterīns un triglicerīdi jeb tauki. Daļu holesterīna organisms saražo pats, daļu uzņemam ar dzīvnieku izcelsmes produktiem (gaļu, olām, piena produktiem u. c.).

Holesterīnu asinīs transportē lipoproteīni, pēc kuriem holesterīnu var iedalīt sekojošās frakcijās:

- **zema blīvuma lipoproteīni jeb "sliktais" holesterīns**, kas nogulsnējas asinsvados un veicina aterosklerozi;
- **augsta blīvuma lipoproteīns jeb "labais" holesterīns**, kas no asinsvadiem tiek transportēts uz aknām un izmantots dažādu vielu sintēzei (žultskābju, hormonu, D vitamīna u. c.), attiecīgi kavējot aterosklerozes attīstību.

Uzņemtajām taukvielām, atkarībā no to ķīmiskās uzbūves, ir atšķirīga ietekme uz holesterīna līmeni asinīs. Produktu, kas satur daudz **piesātināto tauku**, lietošana uzturā palielina "sliktā" holesterīna līmeni asinīs, tādēļ:

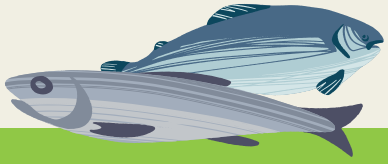
- dienā nevajadzētu apēst vairāk par 30 gramiem siera;
- atsakieties no rūpnieciski ražoto desu, cīsiņu, pastētu ēšanas;
- treknu gaļu, cauraudzi, speķi un subproduktus lietojiet ne biežāk kā pāris reizes mēnesī;
- sviestu vai margarīnu uz maizes šķēles var aizstāt ar nelielu daudzumu *Extra virgin*[9] olīveļļas, avokado, riekstu sviesta vai humosa (turku zirņu pastas). Riekstu sviestu un humosu vislabāk mājās pagatavot pašam!
- rūpnieciski ražotu majonēzi var aizstāt ar jogurtu, kuram pievienotas sinepes vai mārrutki. Variet pamēģināt majonēzi pagatavot mājās arī pats, izmantojot olu dzeltenumus, nedaudz citronu sulas, garšvielu, garšaugu un *Extra virgin* olīveļļas!
- izvairieties no rūpnieciski ražotiem produktiem, kas satur kokosriekstu un palmu eļļu (brokastu pārslas, musli batoniņi, cepumi, kūkas, šokolādes konfektes, frī kartupeļi u. c.).

***Trans* taukskābes** ne tikai palielina "sliktā" holesterīna līmeni, bet arī pazemina "labā" holesterīna līmenis asinīs, būtiski veicinot sirds un asinsvadu slimību attīstību! Viskaitīgākās ir *trans* taukskābes, kas tiek uzņemtas ar dažādiem konditorejas izstrādājumiem – cepumiem, kūkām, tortēm, kuru sastāvā ir daļēji hidrogenēti augu tauki vai ar izstrādājumiem, kas cepti augstā temperatūrā – frī kartupeļiem, fritētiem vistu spārniņiem un "nagetiem", čipsiem, virtuļiem u. c. Ja vēlaties parūpēties par savu veselību, **izslēdziet iepriekš minētos produktus no sava uztura!**

Lai parūpētos par savu sirds veselību, uzturā izvēlieties lietot tādus "labo" tauku avotus kā ***Extra virgin* olīveļļa, treknās zivis, rieksti, sēklas, avokado**. Šie produkti palīdzēs samazināt "sliktā" holesterīna līmeni asinīs.

[9] Augstākā labuma neapstrādātas

Cepšanas uz pannas vietā labāk sautējiet, tvaicējiet, vāriet vai cepiet ēdienu cepeškrāsnī. Eļļā ceptus ēdienus ēdiet ne biežāk, kā reizi dienā.



Treknās zivis

Veselības ministrijas izstrādātie veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem rekomendē **divas reizes nedēļā uzturā lietot zivis**, īpaši treknās zivis, kas satur garās polinepiesātinātas omega-3 taukskābes (piemēram, lasis, forele, siļķe, skumbrija, reņģes, sardīnes u. c.).

Garās polinepiesātinātās taukskābes, ko satur treknās zivis labvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu sistēmas veselību.

Sālītas, marinētas vai kūpinātas zivis nebūs veselīgākā izvēle. Labāk izvēlieties zivi pagatavot mājās pats, cepot cepeškrāsnī, piemēram, cepampapīrā. Zivij pievienot var dažādus garšaugus (dilles, koriandru, rozmarīnu u. c.) vai citrona šķēlītes.

Extra virgin olīveļļa

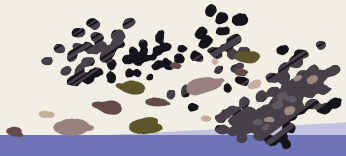
Extra virgin jeb neapstrādātas augstākā labuma olīveļļas pozitīvā ietekme uz sirds un asinsvadu veselību ir pierādīta pētījumos[10]. Tās labvēlīgais taukskābju sastāvs un augstais antioksidantu saturs ļauj *Extra virgin* olīveļļu izmantot gan svaigā veidā (piemēram, pievienojot salātiem), gan izmantot produktu cepšanai (nepārsniedzot dūmošanas temperatūru ~180 °C). Variet pievienot nedaudz *Extra virgin* olīveļļas svaigajiem salātiem, krāsnī ceptai zivij, biezzupai, humosam u. tml.

[10] Guasch-Ferré et al. (2014). Olive oil intake and risk of cardiovascular disease and mortality in the PREDIMED Study.

Rieksti

Rieksti satur mononepiesātinātās un polinepiesātinātās taukskābes, kas palīdz samazināt "sliktā" holesterīna līmenis asinīs. Rieksti satur arī olbaltumvielas, šķiedrvielas un E vitamīnu – antioksidantu, kas palīdz cīņā ar brīvajiem radikāļiem un var palīdzēt aizkavēt aterosklerozes attīstību. Izvēlieties negrauzdētus, nesālītus riekstus un riekstus bez cukura glazūras.

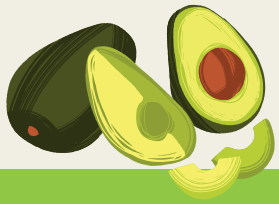
- Riekstu sviests būs laba alternatīva, ja ir grūtības sakošļāt veselus riekstus, tomēr jāpievērš uzmanība riekstu sviesta sastāvam, ja iegādājieties to veikalā. Izvēlieties tādu riekstu sviestu, kura sastāvā nav augu tauku, kopējais cukura saturs 100 gramos produkta nepārsniedz 5 gramus, bet sāls saturs nepārsniedz 1 gramu. Visveselīgāk būs riekstu sviestu pašam pagatavot mājās.
- Jāatceras, ka rieksti (tai skaitā riekstu sviests) satur arī daudz kaloriju, tādēļ jālieto nelielās devās – līdz 30 gramiem dienā.



Sēklas

Linsēklas ir lielisks omega-3 taukskābes – alfa-linolēnskābes, kā arī šķiedrvielu un antioksidantu avots, tādējādi tās noteikti ir iekļaujamas uzturā, ja vēlaties parūpēties par savu sirds veselību. Svaigi maltas linsēklas būs lielisks šķiedrvielu avots, ko variet pievienot brokastu kokteilim vai putrai.

No sēklām spiestas eļļas (piemēram, linsēklu, ķirbju sēklu, kaņepju u. c. eļļas) izmantojiet svaigā veidā, piemēram, pievienojot zaļajiem salātiem vai biezzupai, tādējādi padarot interesantāku ēdiena garšu un uzņemot "labās" taukskābes. Tomēr, augstā polinepiesātināto taukskābju satura dēļ, šīs eļļas nav ieteicams izmantot produktu cepšanai. Tāpat arī jāatceras, ka šādas eļļas ir jāuzglabā tumšā pudelē, ledusskapī un ātri jāizlieto, jo augstā polinepiesātināto taukskābju satura dēļ tās ātri bojājas.



Avokado

Avokado ir "sirdij draudzīgs" produkts, jo satur mononepiesātinātās taukskābes. Vai ziniet kā tas garšo? Labi nogatavojušos avokado vari uzziest uz rupjmaizes, sviesta vietā.

Sāls ierobežošana

Ierobežot sāls daudzumu uzturā ir jācenšas ikvienam, bet it īpaši tiem cilvēkiem, kuriem jau ir paaugstināts asinsspiediens. Sāls aizkavē arī šķidruma izvadīšanu no organisma un veicina tūskas veidošanos – tas ir papildu slogs sirdij.

Jūsu mērķis:

Sāls patēriņš ne vairāk par 5 g (jeb 1 tējkarote) dienā.[11]

Padomi:

- Dienā ieteicamo sāls daudzumu mēs ikdienā uzņemam jau ar rūpnieciski ražotiem produktiem (maize, siers u. c.), tādēļ gatavojot ēdienu mājās, sāli pievienojiet minimāli vai vislabāk – nepievienojiet nemaz!
- Sāls vietā ēdiena garšu variet bagātināt ar dažādām garšvielām un garšaugiem (kurkuma, čilli, dilles, ķiploks, sīpols u. c.) vai svaigi spiestu sulu no citrona vai apelsīna.
- Ja izmantojiet gatavos garšvielu maisījumus, izpētiet to marķējumu un izvēlieties tādu, kas sāli nesatur.
- Nekad nepievienojiet sāli ēdienam bez pagaršošanas!
- Izvairieties no rūpnieciski ražotiem produktiem (desas, cīsiņi, čipsi, krekeri u. tml.), jo tiem mēdz pievienot daudz sāls. Pirms šo produktu iegādes rūpīgi izpētiet to marķējumu. Daudz sāls produktā ir, ja tas ir ≥1,25 g uz 100 g produkta.

[11] Ietilpst gan pie ēdiena pievienotais sāls, gan pārtikas produktos esošais sāls.

Cukura patēriņa ierobežošana

Pārmērīgs cukura patēriņš var veicināt paaugstinātu cukura (glikozes) līmeni asinīs, kā arī liekā svara veidošanos – divus no riska faktoriem, kas veicina sirds un asinsvadu slimību attīstību.

Jūsu mērķis:

Pievienotā cukura patēriņš ne vairāk kā 25 g (5 tējkarotes) dienā.[12]

Padomi:

- Atsakieties no cukura vai medus pievienošanas pie kafijas vai tējas. Ja vēlaties tomēr saldināt tēju vai kafiju, izmantojiet dabīgo saldinātāju – stēviju.
- Ja gatavojiet kādus našķus – saldumam cukura vietā izmantojiet banānus, dateles vai augļu biezeņus.
- Ja vēlaties kaut ko saldu, izvēlieties augļus, ogas vai šokolādi ar kakao saturu vismaz 70%.
- Izvairieties no saldinātajiem gāzētajiem dzērieniem. Ar tiem nemanot var uzņemt ļoti daudz cukura.

[12] Cukurs, ko produktam pievienojis ražotājs, pavārs vai pats patērētājs, kā arī cukurs, kas dabīgi atrodams medū, sīrupos, augļu sulās un augļu sulu koncentrātos.

Atsakieties no alkohola lietošanas!

Alkohola lietošana ir riska faktors daudzu slimību attīstībai, t. sk., sirds un asinsvadu slimību attīstībai. Arī tā saucamie "kokteiļi" (long drinks) ar mazu alkohola daudzumu ir riskanti, jo to lietošana izmaina cilvēka uztveri, un ļoti īsā laikā, sev pašam nemanot, cilvēks var uzņemt daudz alkohola.

Alkohols ir arī kalorijām bagāts dzēriens – 1 g etanola (etilspirta) nodrošina 7 kcal. Alkoholiskajiem kokteiļiem pievienotie saldinātie dzērieni, sīrupi u. tml. vēl vairāk palielina "tukšo" kaloriju uzņemšanu un veicina liekā svara veidošanos. Alkohols ietekmē cukura svārstības organismā, rezultātā veicinot izsalkuma sajūtu. Uzkodas, kas tiek lietotas kopā ar alkoholu, parasti ir taukiem un sāls bagātas un tiek patērētas pārmērīgos daudzumos.

Tas ir mīts, ka glāze sarkanvīna uzlabo veselību. Pirms lietot sarkanvīnu veselību veicinošos nolūkos, ir jāapzinās, ka sarkanvīns ir alkoholisks dzēriens, kas satur ne tikai vērtīgās vielas (flavonoīdus), bet arī veselībai kaitīgo etilspirtu. Turklāt tilpuma mērvienība "glāze sarkanvīna" ir ļoti vispārīga un var radīt pārpratumus. Ja vēlaties uzņemt flavonoīdus, lietojiet uzturā augļus, ogas, dārzeņus, tumšo šokolādi, tēju, garšaugus. Daudzos pārtikas produktos flavonoīdu saturs ir pat augstāks nekā sarkanvīnā.

Jūsu mērķis:

Alkohola lietošana ir risks Jūsu sirds un kopējai veselībai, tādēļ vislabākās rūpes par veselību būs pilnīga atteikšanās no alkoholisko dzērienu lietošanas!

Ūdens dzeršana kā ņeatņemama ikdienas sastāvdaļa

Arī pietiekama šķidruma uzņemšana var palīdzēt aizkavēt sirds un asinsvadu slimību attīstību, jo uzlabo asiņu cirkulāciju organismā.

Slāpju veldzēšanai izvēlieties ūdeni vai nesaldinātu tēju (augļu vai zāļu tējas), bet atsakieties no saldinātajiem dzērieniem (limonāde, kvass, kola u. c.), jo tie satur ļoti daudz cukura. Arī sulu lietošana ir jāierobežo līdz 1 glāzei dienā, augstā cukura satura dēļ.

Ja bieži uzturā lietojiet kafiju, melno vai zaļo tēju, neaizmirstiet regulāri padzerties arī ūdeni, jo šajos dzērienos esošais kofeīns pastiprina šķidruma izvadi no organisma.

Lai piešķirtu garšu, ūdenim variet pievienot citrona šķēlītes, rabarbera gabaliņus, piparmētru lapiņas u. c.

Ja garšo minerālūdens, rūpējoties par savu sirds veselību, ikdienā izvēlieties minerālūdeni ar zemu mineralizācijas pakāpi (<500 mg/L) un zemu nātrija saturu (<20 mg/L).

Optimālais diennaktī organismam nepieciešamais šķidruma daudzums, kas jāuzņem ēdot un dzerot, kā arī lietojot ar ūdeni bagātus produktus ir aptuveni 2–2,5 litri jeb

30–35 ml × ķermeņa masa (kilogramos)

Piemēram, 60 kg smagai sievietei dienā jāuzņem 1800 ml līdz 2100 ml šķidruma, bet 75 kg smagam vīrietim – 2250 ml līdz 2625 ml šķidruma.

Neaizmirstiet regulāri padzerties visas dienas garumā, un atcerieties, ka, karstā laikā vai sportojot, ir nepieciešams uzņemt vairāk šķidruma, jo tas tiek pastiprināti zaudēts caur sviedriem.

Kā izprast pārtikas produktu marķējumu?

Lai varētu izvēlēties "sirdij un asinsvadiem draudzīgus" pārtikas produktus, pirms produktu iegādes vienmēr rūpīgi jāizpēta to marķējums. Sastāvdaļu saraksts uz produkta etiķetes parasti izskatās sekojoši:

Sastāvdaļas: Pilngraudu rudzi, ūdens, kviešu milti, kartupeļu pārslas, raugs, kviešu lipeklis, sāls, askorbīnskābe.

Sastāvdaļu sarakstā tās izejvielas, kas ir minētas pirmās, produktā ir visvairāk. Ja kā pirmās sastāvdaļas ir minēts cukurs, sāls vai augu tauki, produkts nebūs sirdij veselīgs un ir liekams atpakaļ veikala plauktā.

Meklējiet uz iepakojuma arī norādes – "bez pievienota cukura", "šķiedrvielu avots", "bez sāls" u. c.

Lai noskaidrotu, cik daudz enerģētiskās vērtības un uzturvielu satur produkts, jāiepazīstas ar produkta marķējumu. Marķējumā norādītā informācija ļauj salīdzināt produktus savā starpā un izvēlēties veselīgāko alternatīvu!

Lai zinātu cik enerģijas un uzturvielu tiks uzņemts ar vienu porciju – izpētiet šo aili. Bet pārliecinieties, ka apēstā porcija nav lielāka par marķējumā norādīto! Pārmērīga enerģijas uzņemšana var veicināt liekā svara veidošanos.

Izvēlieties tādus produktus, kuros piesātināto taukskābju saturs ir līdz 1,5 g uz 100 g produkta.

Izvēlieties produktus ar cukura saturu līdz 5 g uz 100 g produkta.

Izvēlieties tādus produktus, kuros šķiedrvielu saturs ir vismaz 3 g uz 100 g produkta.

Uzturvērtība

	100 g	Viena porcija (28 g)
Enerģētiskā vērtība	1099 KJ / 206 kcal	308 KJ / 73 kcal
Tauki	1,4 g	0,4 g
- tostarp piesātinātās taukskābes	0,3 g	0,1 g
Ogļhidrāti	48,4 g	13,6 g
- tostarp cukuri	0,8 g	0,2 g
Šķiedrvielas	10,0 g	2,8 g
Olbaltumvielas	84,5 g	2,4 g
Sāls	1,3 g	0,3 g

Ja sāls saturs 100 g produkta ir ≥1,25 g, tas nozīmē, ka produkts satur daudz sāls un nebūtu iekļaujams ikdienas uzturā.

Recepšu uzlabošana

Ar nelielu radošumu, daudzas no ikdienas receptēm var pārveidot, padarot "sirdij draudzīgākas":

- izslēgšana – ja paredzētā izejviela nav būtiska ēdiena sastāvdaļa, neizmantojiet to (piemēram, siers ēdiena pārkaisīšanai, šokolādes/marmelādes gabaliņi kēksiņos);
- samazināšana – kēksiņiem pievienojot par trešdaļu mazāk cukura, saldā garša tāpat būs sajūtama. Gaļai pirms ēšanas nogrieziet redzamo tauku slānīti, tādējādi samazinot uzņemto enerģijas un taukvielu daudzumu;
- aizvietošana – izmantojiet radošumu, padomājiet kādas izejvielas var aizvietot, lai ēdiens būtu veselīgāks. Piemēram, sviesta vietā cepšanai izmantojiet *Extra virgin* olīveļļu, bet sāls vietā variet izmantot garšvielas vai garšaugus. Cukura vietā variet izmantot banānus, dateles, augļu biezeņus vai dabīgo saldinātāju – stēviju. Balto kviešu miltu vietā izmantojiet pilngraudu kviešu, speltas, rudzu, auzu, griķu vai mandeļu miltus. Daļu no miltiem variet aizvietot ar dārzeņiem vai augļiem – rīvētiem burkāniem, āboliem, cukīni, ķirbi, sasmalcinātiem spinātiem vai banānu.

Ēdienu gatavošana mājās

Veids, kādā tiek pagatavots ēdiens, var būtiski ietekmēt Jūsu veselību. Gatavojot augstās temperatūrās (fritēšana, grilēšana u. tml.), produktā veidojas kancerogēni savienojumi, kas var izraisīt vēzi. Tādēļ labāka alternatīva šiem ēdiena pagatavošanas veidiem būs ātra produktu apcepšana, nepārtraukti maisot (*stir fry*), sautēšana (gatavošana nelielā ūdens daudzumā), vārīšana vai tvaicēšana (gatavošana ūdens tvaikos). Šajos ēdienu gatavošanas veidos netiek izmantots daudz taukvielu, tādēļ attiecīgi maltīte saturēs arī mazāk kaloriju.

Produktu apstrāde samazina arī minerālvielu un vitamīnu saturu produktā, tādēļ, lai uzņemtu pēc iespējas vairāk uzturvielu, cik vien iespējams, dārzeņus, augļus un ogas uzturā lietojiet svaigā veidā.

Maltīšu ieturēšana ārpus mājas

Ja dodieties ieturēt maltīti ārpus mājas, atcerieties dažus ieteikumus:

- Liellopa vai cūkgaļas vietā izvēlieties putnu gaļu vai zivi;
- Dodiet priekšroku cepeškrāsnī gatavotai, sautētai, vārītai vai tvaicētai gaļai, zivij nevis ceptai uz pannas, panētai;
- Papildu gaļai vai zivij izvēlieties svaigus salātus vai termiski apstrādātus dārzeņus nevis, piemēram, uz pannas ceptus kartupeļus;
- Atvērtais salātu bārs ir laba izvēle, bet izvairieties no piedevām, piemēram, baltmaizes grauzdiņiem vai mērces, kurai var būt pievienots daudz sāls – tā vietā dodiet priekšroku augu eļļai, vislabāk *Extra virgin* olīveļļai;
- Pētiet pasūtītā ēdiena sastāvu un nepieciešamības gadījumā pārjautājiet, kas izmantots par pamatu Jūsu iecerētās maltītes mērces sagatavošanai vai mērces vietā palūdziet trauciņu ar *Extra virgin* olīveļļu vai balzametiķi, ko variet pievienot ēdienam pēc saviem ieskatiem;
- Lūdziet, lai maltītei nepievieno sāli;
- Neizvēlieties pilno porciju tikai izdevīgākas cenas dēļ. Tas novedīs pie pārēšanās un pārmērīgas kaloriju uzņemšanas;
- Atsakieties no deserta. Ja vēlaties ko saldu maltītes noslēgumam, izvēlieties svaigus augļus un ogas;
- Ja maltītes laikā ir nepieciešams padzerties, izvēlieties ūdeni. Sula, piens, kefīrs u. tml. dzērieni satur kalorijas un uzturvielas, tādēļ ir uzskatāmi par ēdienu.

Našķējieties veselīgi

Ja nevariet atteikties no našķiem, gatavojiet tos mājās! Gatavojot kūkas, kēksus un cepumus, sviesta vietā variet izmantot *Extra virgin* olīveļļu. Balto miltu vietā izmantojiet pilngraudu miltus. Papildus variet pievienot šķiedrvielas – klijas, ceļtekas sēnalu pulveri (*psillium*) vai sēklas – čija, magoņu u. c. Cukuru variet aizstāt ar saldinātāju (piemēram, stēviju), svaigiem vai žāvētiem augļiem un ogām, vai to biezeņiem. Papildus garšas un aromāta uzlabošanai izmantojiet tādas garšvielas kā vaniļa, kanēlis, kardamons u. c. Veikalā nopērkamo saldēto frī kartupeļu vietā pagatavojiet veselīgāku alternatīvu – krāsnī ceptus kartupeļus, kurus variet pārslacīt ar nelielu daudzumu *Extra virgin* olīveļļas.

Ballītē, darbā, atpūšoties mājās vai pie dabas, čipsu, sāļo riekstiņu vai cepumu, konfekšu vietā izvēlieties veselīgākas uzkodas:

- svaigus dārzeņus ar jogurta-zaļumu mērci vai humosu (turku zirņu pastu);
- svaigus augļus, ogas;
- pagatavojiet pats kādu veselīgu uzkodu (piemēram, kēksiņus).

Tomēr atcerieties, ka arī veselīgās uzkodas satur kalorijas. Ja nebūsiet fiziski aktīvs, uzņemtā enerģija uzkrāsies lieko kilogramu veidā un veicinās sirds un asinsvadu slimību attīstību. Pasaules Veselības organizācija rekomendē pieaugušajiem vismaz 150 minūtes vidējas intensitātes slodzes fiziskās aktivitātes nedēļā (piemēram, nūjošana, riteņbraukšana, intensīva pastaiga) vai vismaz 75 minūtes intensīvas fiziskās slodzes aktivitātes nedēļā (piemēram, skriešana, kāpšana pa trepēm, peldēšana).

[13] 1 ēdamkarote nešķīstošo šķiedrvielu (piemēram, kliju) būs pietiekami. Palielinot šķiedrvielu daudzumu uzturā, neaizmirsteti uzņemt arī pietiekami daudz šķidruma, lai nerastos zarnu nosprostojums (1 glāze ūdens uz 1 ēdamkaroti kliju).

Noslēgumam

Tagad Jūs zināt, kādi ir būtiskākie uztura priekšnoteikumi labai sirds un asinsvadu veselībai.

Tātad atcerieties:

- ievērojiet veselīga uztura šķīvja principu;
- izvēlieties "sirdij draudzīgus" produktus;
- ierobežojiet sāls, cukura patēriņu un atsakieties no alkohola;
- regulāri padzerieties ūdeni;
- pētiet pārtikas produktu marķējumu;
- uzlabojiet ikdienas maltīšu, našķu receptes, aizstājot noteiktas izejvielas ar veselīgākām alternatīvām un ēdiet "gudri" arī ieturot maltītes ārpus mājas;
- neaizmirstiet arī par regulārām fiziskajām aktivitātēm – Jūsu sirds to novērtēs!

Ja esiet ieinteresēts uzzināt, kā vēl vairāk ar uztura palīdzību variet parūpēties par savu veselību, vērsieties pie dietologa vai uztura speciālista. Tās ir ārstniecības personas, kas ir specializējušās uztura jautājumos un palīdzēs sastādīt tieši Jums piemērotāko ēdienkarti. Lai izdodas!

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti. Materiāla saturs saskaņots ar kardiologu Robertu Federu

Pateicamies par sadarbību!

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005
Tālr.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

X.com/SPKCentrs

facebook.com/SPKCentrs

instagram.com/cdpc_latvia

Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums
Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

2024