

VĀVERES ritenis! Cilvēki aizrāvušies ar diētām, brīnumlīdzekļu meklējumiem, lai notievētu, bet tajā pašā laikā ātro uzskodu biznes turpina uzvaras gājienu, jo dzīves temps diktē – ātrāk, ātrāk. Savukārt process, lai tiktu vaļā no liekajiem kilogramiem, ir ilgstošs. «Taču tam nav jābūt mokošam,» saka kūrorta rehabilitācijas centra *Jaunķemeri* uztura speciāliste Ilze Lutere.

Viss sākas galvā

«Pirms domājam sev uzlikt kādus uztura ierobežojumus, jāsaprot mērķis, ko gribas sasniegt – vai nu ietikt pērnā gada skaistajā kleitā, vai gozēties peldkostīmā pludmalē, vai arī iemesls diētai ir veselības problēmu saasinājums – holesterīna rādītāji analizēs ir pārāk augsti vai asinsspiediens pārāk augsts, vai ceļgala locītavām ir pārāk liela slodze,» uzskaita ārste Ilze Lutere un turpina: «Ja neredzam mērķi, ir ļoti grūti noformulēt motivāciju svāra zaudēšanai.»

Ārste uzskata, ka, sākot ievērot citus ēšanas paradumus, jāsaprot diētas principi, kāpēc tā ir tieši tāda un ko tā labu dod, nevis akli jāseko gatavai kādas diētas ēdienkartei. Vēl sliktāk ir tad, ja diēta tiek nokopēta no interneta tikai tāpēc, ka tā ir modē, vai tāpēc, ka paziņa vai draudzene to izmēģinājusi. «Kas der visiem, neder nevienam» – šo patiesību var attiecināt arī uz diētām. «Ķeroties klāt diētai, vismaz elementārā līmenī jāpārzina fizioloģiskie procesi, kas notiek organismā, un jāsaprot, ka, kaut ko no šķīvja noņēmot, kaut kas jāieliek



▲ **«LAI atbrīvotos no liekā svara, pirmkārt, jātiek galā ar «tarakāniem» galvā – negatīvo attieksmi pret pasauli. Otrkārt, jāpalielina fiziskās aktivitātes, bet uzturs ir tikai trešajā vietā,»** skaidro Ilze Lutere un uzsver: **«Guļot mājās uz dīvāna un koncentrējoties diētai, atbrīvoties no liekā svara ilgtermiņā, nevis uz īsu brīdi, ir neiespējamā misija.»**

FOTO - KRISTAPS KALNS, DIENAS MEDĻI

vieta,» skaidro I. Lutere.

Diēta enerģijai

«Pirms sāk mainīt dzīvesstilu, jānoskaņojas. Ēdienam jābūt garšīgam, diēta nedrīkst radīt nepārejošu bada sajūtu, un cilvēkam, ievērojot diētu, nedrīkst jūtami trūkt enerģijas. Ja cilvēks kļūst apātisks un miegains, uzsāktā diēta drīz vien tiks pārtraukta,» zina stāstīt ārste

Lutere un turpina: «Svarīgs ir emocionālais noskaņojums – lai, no rīta pieceloties, varētu sev uzsmaidīt, nevis, ieskatoties spogulī, redzēt nogurušu seju ar ziliem riņķiem zem acīm, jo diētas rezultātā radies spēku izsīkums.»

Par vienu no lielākajām kļūdām, ko cilvēki pieļauj, izvēloties kādu no gatavajām diētām, I. Lutere nosauc pārāk lielu koncentrēšanos uz

atļautajiem un aizliegtajiem produktiem, tā radot sev stresu. Tieši tāpēc šī nodarbe – sēdēšana uz diētas – ātri vien apnīk, un seko atkritiens – negausīgā un nepareizā ēšana, kuras rezultātā zaudētais svārs atgriežas ar uzvižu.

Domāt, nevis atdarināt

Atverot internetu, uzreiz tiek piedāvātas dažnedažādas diētas – Vidusjūras diēta, Di-

kāna diēta, olu un greipfrūtu diētas, monodiētas un vēl citas. Tām ir gatavas ēdienkartes, receptes, noteikumi. Katra no šīm diētām piedāvā dažādus ierobežojumus, aizliedzot kādu no produktu grupām – visbiežāk ogļhidrātus un taukus.

Šobrīd internetā bieži pamanāma Stokholmas diēta, jo tā ne saukta, ne aicināta izlec sociālajos tīklos ar stās-

tiem par vieglu un ātru notievēšanu. Diētas solījums – piedāvāt individuāli izstrādātu ēšanas plānu – vērtējams kā diskutabls, jo bieži dažādas kompleksijas, vecuma un dzimuma cilvēkiem tiek sūtīts identisks ēšanas plāns, norāda I. Lutere un skaidro: «Tikai anketas dati, kurā jānorāda vecums, svārs un augums, sev tīkamie un netīkamie produkti, «nevar

Jāpievērš uzmanība

● Ja diētā trūkst olbaltumvielu, organisms sāk noārdīt savus muskuļus. Olbaltumvielas ir katrā šūnā, katrā orgānā, un, ja to sāk trūkt, organisms sāk izmantot savējās, ņemot vispirms no muskuļiem. **Olbaltumvielu trūkums bērniem var radīt fiziskās un garīgās attīstības traucējumus, bet pieaugušajiem veicināt saslimšanu ar infekcijas slimībām.** Gaļas un piena produktu trūkums negatīvi ietekmē kaulu struktūru.

● Ja trūkst vitamīnu un minerālvielu, **cieš āda, sāk izkrist mati.**

● Piesātinātie tauki cilvēkam vajadzīgi, lai veidotos hormoni. Ja ilgstoši netiek saņemti piesātinātie (dzīvnieku valsts) tauki, **var rasties nopietni hormonu traucējumi un ādas problēmas.** Neuzņemot taukvielas, trūkst arī tajās šķīstošo vitamīnu (K, E, D, A), kas var izraisīt augšanas traucējumus, ādas slimības.

● Ja **trūkst ogļhidrātu, samazinās enerģija, cilvēks kļūst apātisks, pasliktinās garastāvoklis, atmiņa.** Ja tiek samazināts ogļhidrātu patēriņš, bet palielināts olbaltumvielu patēriņš un rezultātā olbaltumvielu ir pārāk daudz, var rasties problēmas ar nierēm un aknām.

Avots: Uztura speciālistes Ilzes Luterēs padomi

būt individuāla ēšanas plāna izveidošanas pamatā.»

Katrs pats var novērtēt savu svaru, noteikt ķermeņa masas indeksu un novērtēt ķermeņa uzbūves tipu. Dietologi var ar īpašu instrumentu izmērīt ādas krokas (zem lāpstiņām, augšdelma aizmugurē, zem krūtīm un uz vēdera) un pēc īpašas formulas izskaitļot tauku īpat svaru ķermenī.

«Katra cilvēka muskuļu un kaulu masu, un tauku proporciju, kas ir svarīgi rādītāji ēdienkartes veidošanā, var noteikt ar speciālu mērījumu, izmantojot īpašus svarus, uz kuriem cilvēks uzkāpj un tad ar mērījumu palīdzību tiek noskaidrots tauku daudzumu, tāpat arī tas, kur ķermenī tauki koncentrējušies, jo vienam cilvēkam vairāk tauku ir uz vēdera, citiem – uz gur-

niem, vēl citam – uz muguras. Tiek izmērīts arī kaulu un muskuļu svars. Šī metode ļauj arī noskaidrot ķermeņa kopējo šķidrums daudzumu (kilogramos un procentuāli no ķermeņa masas), vielmaiņas tipu un vielmaiņas ātrumu,» stāsta I. Lutere.

Nevajag pārspīlēt

«Ar nesabalansētām diētām veselībai var nodarīt lielu kaitējumu, kas būs daudz jūtāmāks rezultāts nekā daži uz laiku zaudētie kilogrami,» uzsver Ilze Lutere. Piemēram, Stokholmas diētā katastrofāli trūkst tauku, olbaltumvielu un vidējais kaloriju daudzums ir 400–800 kaloriju dienā. Uztura speciālisti šādu skarbu ēšanas režīmu nevienam ilgtermiņā neiesaka, jo kaloriju skaits vērtējams kā nepietiekams.

I. Luterēs padoms pirms ikvienas diētas sākšanas, ja to gribas ievērot pašdarbībā, ir konsultēties ar mediķiem un nodot veselību raksturojošās analīzes, kas atspoguļo vispārējo organisma ainu, vajadzības un nepieciešamības. «Visas diētas ir šoks organismam, bet ilgtermiņā atteikšanās no kaut kā var radīt

lielas veselības problēmas un neatgriezeniskas sekas,» teic ārste.

Dzīvesveida mainīšana

«Diētas novērš uzmanību no fiziskajām aktivitātēm, jo cilvēks koncentrējas uz ēdienu sarakstu, tā gatavošanu un pamet novārtā sportošanu. Lai atbrīvotos no liekā svara, pirmkārt, jātiek galā ar «tarakāniem» galvā – ar negatīvo attieksmi pret pasauli. Otrkārt, jāpalielina fiziskās aktivitātes, bet uzturs ir tikai trešajā vietā,» skaidro Ilze Lutere un uzsver: «Guļot mājās uz dīvāna un koncentrējoties diētai, atbrīvoties no liekā svara ilgtermiņā, nevis uz īsu brīdi, ir neiespējamā misija.»

Ārste raksturo arī «vidējo statistisko svaru zaudēšanas klientu». Tā ir sieviete, kura lasa žurnālus par veselību, uzskata, ka ēd pareizi un ka visu zina par diētām, neēd kartupeļus, makaronus un maizi, gaļu ēd reti vai nemaz, bet viņai gribas kārumus un saldumus, vakaros neatsakās no vīna glāzes, internetā izlasījusi, ka piens ir kaitīgs, tāpēc neēd piena produktus.

Ko darīt? «Visbiežāk šādā situācijā pirmais secinājums

– trūkst enerģijas, ir pastāvīgs stress, slikts miegs, mainīgs garastāvoklis, bieži jāslimo ar saaukstēšanās slimībām, mati ir trausli, nagi lūst. Viens no iemesliem – trūkst pilngraudu produktu, arī maizes,» teic ārste.

Uztura speciāliste iesaka visu darīt lēni, pakāpeniski, ar interesi, iedvesmu, prieku un izpratni. I. Lutere par lielāko tievētāju ienaidnieku nosauc stresu. Viņa uzskata, ka uztura speciālistu rekomendācijas vieglāk ievērot, ja ir izpratne gan par produktiem, gan par cilvēka fizioloģiju: «Nekas cits labāks jau nav izdomāts kā normāla, sabalansēta, garšīga ēdienkarte.»

Sen pazīstamā uztura piramīda ir labs orientieris. Jāpiebilst, ka Ziemeļvalstu uztura speciālisti mazliet maina piramīdu un ierastā pamata, ko veido maize un kartupeļi, vietā liek dārzeņus.

Ideālās vakariņas

Pilngraudu produkti (maizi ieskaitot) dod enerģiju, tāpēc tie jāēd dienas aktīvajā laikā, kamēr enerģija tiek tērēta. Tas nozīmē, ka vakaros, kad «iekāpj čībās» un enerģija

vairs netiek patērēta, nevajag ēst maizi un kartupeļus.

Ideālajās vakariņās jābūt olbaltumvielas saturošajiem produktiem – liesai gaļai, zivīm, biežpienam, pupiņām, lēcām, bezpiedevu jogurtam. Dārzeni var būt ne tikai svaigi, bet arī pagatavoti sautējumos, zupās. «Lasis sautēts folijā kopā ar brokoļiem, pupiņām ar puķkāpostiem un jogurta mērce ar sinepēm vai mārrutkiem,» uzskaita Ilze Lutere.

Ogas un augļi? Ja ir motivācija un mērķis atbrīvoties no liekajiem kilogramiem, tad ieteicamas divas augļu vai ogu porcijas dienā. Fruktozes, kas ir augļos un ogās, vielmaiņas metabolisms ir īpatnējs – pa taisno uz tauku šūnu, tāpēc, lai cik bagāts ar āboliem būtu šis gads, vakarā nevajadzētu aizrauties ar ābolu graušanu. «Viens ābols – 90 kaloriju, pieci āboli – 450 kaloriju. Kā tas var iztērēt pirms gulētiešanas? Nevar! Tad vismaz desmit kilometru jānoiet kājām ātrā soli,» ar humoru, bet uzskatāmi situāciju raksturo Ilze Lutere un uzsver: «Tad jau labāk apēst gaļas gabaliņu ar salātiem.» ●