

Sveikatos alėja

Priedą rengia

Violeta GUSTAITYTĖ,

Dalia URBONIENĖ

SAVAITĖS PATARIMAS

Jeigu jaučiate padidėjusį nervingumą ir jus kamuoja nemiga, liaudies medicina rekomenduoja raudonėlius. Į termosą suberkite 6 šaukštus raudonėlių žolės, ją užpilkite 4 stiklinėmis verdančio vandens. Po dviejų valandų arbatą perkoškite. Gerkite po stiklinę keturis kartus per dieną.

KAS NAUJO, DAKTARE?



Dėl didžiulio gyvenimo tempo nemažai žmonių neranda laiko tinkamai, reguliariai valgyti ir taip kenkia sau. Kiti sveikatą žaloja laikydamiesi drastiškų dietų. Apie dažniausiai pasitaikančias mitybos klaidas, jų pasekmes, valgymo kultūrą kalbamės su Lietuvos dietologų draugijos prezidente, Europos klinikinės mitybos ir metabolizmo draugijos nare, Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų gydytoja dietologe, klinikos „Dietos sistema“ įkūrėja ir vadove medicinos mokslų daktare doc. **Edita Gaveliene**.



Mitybos klaidų labi

Violeta GUSTAITYTĖ

Kokio lygio valgymo kultūra Lietuvoje ir kokios jos tendencijos?

Būtų sunku rasti apibrėžimą, kas yra valgymo kultūra. Kiekvienas etikos specialistas apie ją papasakotų turbūt šiek tiek kitaip. Kokie yra maitinimosi ypatumai Lietuvoje, mes, medikai, sprendžiame pagal maitinimosi įtaką sveikatai. Reguliariai atliekami gyventojų mitybos tyrimai rodo, kad tam tikrų pokyčių Lietuvos gyventojų mityboje yra. Deja, pirmąja ligos, kurių vienas iš rizikos veiksnių – netinkama mityba.

Kalbant apie tendencijas, akivaizdu, kad nepriklausomybės laikotarpiu atsirado didesnės galimybės pamatyti ir susipažinti su kitomis kultūromis, produktais, įvairiausiomis maitinimosi paslaptimis. Tai turi įtakos mitybai. Per šį laikotarpį Lietuvos gyventojų racionas tapo įvairesnis, jam skir-

riamas didesnis dėmesys. Kita vertus, mus pasiekė ir neigiami dalykai: vadinamasis greitas maistas, tam tikri maisto ruošimo būdai ir dažnesnis jų taikymas, pavyzdžiui, maisto virimas didesniame aliejaus kiekyje ir pan.

Kokių valgymo sutrikimų yra daugiausia?

Valgymo sutrikimas – tai diagnozė. Jų yra nemažai, bet dažniausiai pasitaiko ir geriausiai žinomi yra du – nervinė anoreksija ir nervinė bulimija. Pastaruoju metu labai garsiai kalbama apie dar vieną valgymo sutrikimą – persivalgymo sindromą. Visus valgymo sutrikimus gydo psichiatrai, o dietologo dalyvavimas yra kompleksinio gydymo dalis.

Šiuo laikotarpiu pastebimas valgymo sutrikimų daugėjimas, bet taip yra ir dėl to, kad pagerėjo diagnostika, dažniau atkreipiamas dėmesys į šiuos sutrikimus. Sovietmečiu tokios diagnozės tarytum ir nebūdavo, bet tai nereiškia, kad nebuvo sergančiųjų.

Kokios naujovės dietų pasaulyje?

Šioje srityje darbuojasi jau ne vieną dešimtmetį. Stebint nuolat žiniasklaidoje pateikiamas mintis, visuomenėje kylančias diskusijas apie mitybą, akivaizdu, kad valgymas, dietos – tikrai aktuali tema. Žmonės domisi bet kokia įdomesne mintimi, idėja, ypač jei ji pateikiama patraukliai, įdomesniu pavadinimu, mandresniu paaiškinimu. Dažnas bando jas pritaikyti savo kasdieniame gyvenime.

Šiandien labai retas kuris nori maitintis pagal kraujo grupę, nors kažkada tokia dieta buvo labai populiari. Atslūgęs ir buvęs aktualus maisto derinimo klausimas. Dabar galbūt populiarsnės yra žaliavalgystės idėjos, vienos ar kitos maisto medžiagos reguliavimas racione, pavyzdžiui, baltymų kiekį pagal vienas rekomendacijas reikėtų didinti, pagal kitas – mažinti. Kartais visa tai išvirsta ne į sveikatą gerinančią, bet priešingai – ją neigiamai veikiančią elgseną, ir žmogui tenka nusivilti.

Idėjos, susijusios su žmogaus maitinimusi, dieta, racio- nu, man, kaip šios srities specialistei, labai įdomios. Džiaugiuosi, kad jos vis kyla, nes tai didina žmonių susidomėjimą tuo, ką jie valgo. Daugelis pradeda daugiau dėmesio kreipti į tai, kokius produktus reikia rinktis, kas turėtų sudaryti dienos racioną. Pakeitęs savo maitinimąsi, žmogus to pasikeitimo požymius, jų įtaką sveikatai pastebi ne šiandien, po savaitės ar mėnesio, bet galbūt net po kelerių ar daugiau metų. Mitybos pokyčiai neduoda norimo rezultato staiga ir greitai. Žinoma, yra situacijų, kai rezultatai matomi ir nelaukiant, kol prabėgs keleri metai, pavyzdžiui, žmogui išbėrė veidą ir jis nori jį pagražinti pakeisdamas mitybą arba jam aktuali kūno masės kontrolė. Svarbu, kad mityba būtų tokia, kad nesmegtų neigiamomis pasekmėmis ateityje.

Dietų pasaulyje naujovių yra daug. Turbūt nėra nė vienos su



SVARBU!

Dažnai girdime skundžiantis: „Padėkite, vėl skauda galvą!“ Galvos skausmas – labiausiai paplitęs iš visų skausmų. Jis vargina įvairaus amžiaus žmones, atsiranda bet kuriuo paros metu, gali trukti nuo kelių iki kelių dienų, o kartais jaučiamas kasdien daugelį metų. Galvos skausmai gali įspėti apie rimtas ligas, dėl kurių reikia skubiai kreiptis į gydytojus.

28 p.



rinte

maitinimusi susijusios teorijos, kurioje nebūtų racionalumo grūdo. Tik reikia jį susirasti ir įkomponuoti į naudingus patarimus.

Klesti lieknėjimo moda, internetas pilnas įvairių dietų. Ką patartumėte tiems, kurie nori sulieknėti ir ieško stebuklingo recepto? Kaip atsikratyti antsvorio visam gyvenimui?

Šiandien visuomenėje vyrauja liekno kūno išaukštėjimas. Daugelis lieknumą sieja su sėkmingu gyvenimu. Šis klausimas ypač skaudus paaugliams, nes jie labai imlūs informacijai iš aplinkos. Paaugliai mato žurnalų viršeliuose, žinomų žmonių elgsenoje ir su jais susijusiuose vaizduose liekno kūno propagavimą, siejamą su sėkmingu gyvenimu šiuolaikinėje visuomenėje. Todėl reikia kalbėti ir aiškinti vaikams apie sveikatos ir mitybos sąsajas nuo mažens. Visuomet prisiminsiu man šoką sukėlusią frazę, kurią pasakė mano dukra, kai jai buvo ketveri metai. ►

► Grįžusi iš darželio ji pareiškė: „Mama, aš košės nevalgysiu, nes ji storina.“ Ne tokią informaciją vaikai turi girdėti iš suaugusiųjų. Nuo mažumės jiems reikia diegti sveikos mitybos principus. Džiugu, kad prie sveikatinančių tendencijų pradeda prisijungti ir mados pasaulis. Nustatytas manekenų kūno masės indeksas, kuris turi būti ne mažesnis nei 16. Gaila, kad ne visi dizaineriai jo laikosi. Žmonės turi žinoti, kad per mažas svoris žaloja sveikatą.

Kitas šio klausimo aspektas – per didelis svoris. Žmogaus prigimtis tokia, kad didžioji dauguma (apie 97 proc.) turi polinkį (vieni mažiau, kiti daugiau) kaupti atsargas riebalinio audinio pavidalu. Tam tikra prasme – tai yra evoliucijos laimėjimas. Tie žmonės, kurie galėjo kaupti riebalines atsargas, sugebėjo žmoniškos evoliucijos eigoje išgyventi ir badmečio periodus, ir klimato svyravimus. Šiais laikais žmonėms mažiau judant ir daugiau valgant ši gamtos dovana – sugebėjimas kaupti atsargas – sąlygoja nutukimo vystymąsi.

Svoriui pradėjus didėti, žmonės ieško stebuklingų dietų ar metodų, kurie tarsi burtų lazdele mostelėjus sumažintų svorį. Deja, visus noriu patikinti, kad tokio stebuklo nėra. Polinkis pilnėti nėra panaikinamas, jis išlieka visą žmogaus gyvenimą, mes tik galime pritaikyti tam tikrus gydymo metodus, kurie leidžia žmogui nesusergti nutukimu arba pasveikti sergant šia liga. Reikia garsiai kalbėti, kad tiek mitybos nepakankamumas, tiek nutukimas yra ligos, žalojančios sveikatą.

Norint atsikratyti antsvorio visam gyvenimui, pirma užduotis yra mylėti save ir suprasti, kad valgymas – vienas iš geros sveikatos komponentų, kuris privalo būti dienotvarkėje. Jei žmogus taupo laiką valgymo sąskaita, tai šioje srityje jis tikrai bus pralaimėtojas.

Kas gresia griežtų dietų ir badavimo mėgėjams?

Badavimas – tai maistinių ir energinių medžiagų stoka. Ilgiau kaip septynias dienas užsitęsęs net ir dalinis badavimas turi neigiamų pasekmių žmogaus medžiagų apykaitai, ypač tų asmenų, kurie turi polinkį pilnėti. Po tokio žymaus kalorijų sumažinimo racione vėl pradėjus valgyti svoris didės dėl sumažėjusio kalorijų poreikio.



Valgome tam, kad gautume būtinų maisto medžiagų, kurios reikalingos mūsų sveikatai palaikyti. Juo labiau badauti negalima, jei yra kokių nors sveikatos sutrikimų, nes organizmas ypač jautriai reaguoja į baltymų, energijos, netgi riebalų trūkumą.

Kodėl pasirinkote dietologo specialybę?

Bebaigiant medicinos studijas teko rinktis rezidentūrą, ir jau penktame kurse žinojau, kad dietologija bus ta sritis, kurioje

labai patinka, kad mano darbas yra ir mano hobis.

Kas džiugina profesinėje srityje?

Apima neapsakomas jausmas, kai sulaukiu nuoširdžių emocijų iš gydytų pacientų. Sergančiajam nutukimui yra ypatinga situacija, kai jis suvokia, kad gali kontroliuoti savo svorį. Džiugu, kad buvau tas žmogus, kuris padėjo sunkiame kelyje, ir kartu su pacientu pasiekėme puikių rezultatų. Tai nuostabu. Bet ypatingą

ir priešpiečiams, ir pietums, ir pavakariams, o namie visiems susirinkus ir vakarienei kartu.

Nėra taip, kad visi valgytume tą patį maistą, bet tai, kas dedama ant stalo, tikrai negali turėti neigiamos įtakos sveikatai. Blynus stengiuosi kepti pati naudodama tam tikrus riebalus, žiūriu, kad jie niekada neperkaistų, ir pan. Džiaugiuosi, kad vaikai nuo pat mažumės mėgsta šviežias daržoves. Kolegos kartais pasišaipos, sako, kur tai matyta, kad vaikas laksto saliero kotą pasiėmęs...

Mes neperkame kai kurių maisto produktų, kurie yra nevertingi, bet jei vaikai kažkur tokius ragauja, tikrai iš jų neatiminėju. Nėra jokios prievartos valgyti tą ar aną, paprasčiausiai ugdomės mitybos įpročius.

Darbu daug, šeima nemaža, ar lieka laiko laisvalaikiui? Koks jis?

Iš viso to ir susideda gyvenimo džiaugsmas. Labai mėgstame leisti laisvalaikį visa šeima kartu ir tam skiriame daug laiko. Turime įvairių pomėgių, ir jie visi susiję su judesiu. Mėgstame važinėti dviračiais, slidinėti, o vasarą prie jūros aktyviai poilsiuojame daug judėdami. Nesame „gulėtojai“ pliažė. Nuo mažens sportuoja sūnūs – abu yra Lietuvos karatė čempionai. Kiti šeimos nariai tai dviratį pamine, tai ant slidžių užlipame. Turime nemažai draugų – nuostabių žmonių, su kuriais bendraujame, gyvename aktyvų gyvenimą.

Laimė priklauso nuo to, ar pozityviai žiūri į gyvenimą, o ne nuo to, kas yra lėkštėje. Yra tokių žmonių, kurie į savo lėkštę deda labai ekologišką, sveiką maistą, bet dėl charakterio bruožų yra amžinai surūgę. ■

Dietų pasaulyje naujovių daug. Turbūt nėra nė vienos su maitinimusi susijusios teorijos, kurioje nebūtų racionalumo grūdo. Tik reikia jį susirasti ir įkomponuoti į naudingus patarimus.

bandysiu ko nors pasiekti. Studijų metais turėjau ypač gerą mokytoją, kuri mane sudomino šia sritimi – tai docentė Janina Saukienė. Ji taip įkvėpiamai pasakojo apie dietologiją, kad apie nieką kitą net nenorėjau galvoti. Tad baigiau dietologijos rezidentūrą ir tapau gydytoja dietologe.

Nenusivylėte pasirinkimu?

Tikrai ne. Pavyko siekti profesinių aukštumų dar ir todėl, kad ir hobis panašus. Man patinka domėtis valgiu, įvairiomis maisto medžiagomis, maisto komponavimu racione, gaminimu, receptais. Man tai priimtina nuo mažumės. Mano močiutė buvo Antano Smetonos laikų šeimininkė, ir aš nuo mažens matydavau, kaip daug ką galima gražiai, įtaigiai perteikti maistu, kad tai – didelis džiaugsmas, kūryba, bendravimas. Man

profesinį pasididžiavimą man kelia tos situacijos, kada konsultuoju labai sunkiai sergančius ligonius, po rimtų chirurginių gydymų, didžiulių operacijų, ir pavyksta pagerinti jų gyvenimo kokybę.

Ar visi Jūsų šeimos nariai – vyras Gintaras, septyniolikmetė dukra Justė ir dvylikamečiai sūnūs – dvynukai Vytautas ir Tautvydas – stengiasi laikytis taisyklingos mitybos principų?

Manau, kad daugelis šeimų, kai atsiranda vaikai, daug dėmesio skiria maisto paruošimui, jo kokybei, tačiau mes šeimoje to labai neabsoliutiname. Itin svarbu, kad būtų užtikrintas valgymo režimas. Apie pusryčių nevalgymą negali būti nė kalbos. Stengiuosi visiems šeimos nariams įdiegti įprotį: nors ir kaip bebūtų užsiėmę, turi surasti laiko