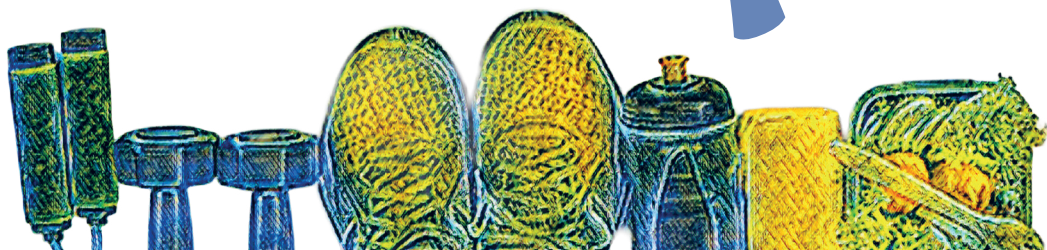




PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES
SLIMNĪCA

Praktisks ceļvedis un ieteikumi cilvēkiem ar aptaukošanos

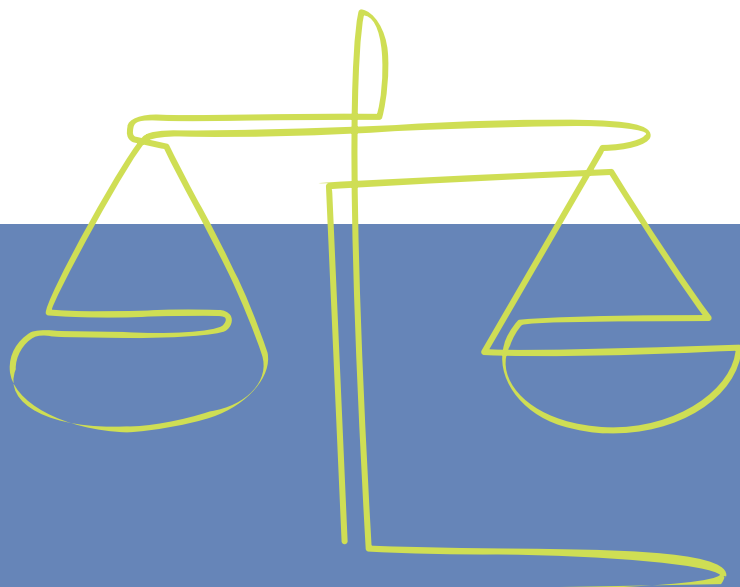
Atbalsts ceļā uz veselīgāku svaru



Kas ir aptaukošanās?

Aptaukošanās ir hroniska slimība, ar ko saprot pārmērīgu un izmainītu tauku daudzuma uzkrāšanos ķermenī. Ir svarīgi apzināties, ka tā nav tikai estētiska vai kosmētiska problēma – aptaukošanās būtiski ietekmē veselību un palielina risku attīstīties daudzām nopietnām slimībām.

Aptaukošanās var iedarboties gan tieši, piemēram, radot papildu slodzi locītavām, gan netieši, veicinot tādu slimību kā 2. tipa cukura diabēts, sirds un asinsvadu slimības, kā arī dažu veidu ļaundabīgu audzēju attīstību. Savlaicīga izpratne un atbilstoša ārstēšana palīdz mazināt šos riskus un uzlabot dzīves kvalitāti.



Kādi ir biežākie mīti par aptaukošanos?

Aptaukošanās joprojām ir viena no visvairāk pārprastajām veselības tēmām, un sabiedrībā par to pastāv daudzi mīti. To kļūdēšana ir būtiska, lai veidotu izpratni un veicinātu efektīvu ārstēšanu.

1. mīts

Tā ir izlaidība un katra paša atbildība, nevis slimība.

Patiesībā aptaukošanās bieži nav cilvēka izvēles vai gribasspēka trūkuma rezultāts. Ir pierādīts, ka lielu lomu tās attīstībā spēlē pārmanotība, kā arī izmaiņas smadzeņu atalgojuma sistēmā, kas regulē izsalkuma un sāta sajūtu.

2. mīts

Pietiek saņemties, zaudēt svaru, un to būs viegli noturēt.

Lai gan daudziem īstermiņā izdodas samazināt svaru, ilgtermiņā to saglabāt ir daudz sarežģītāk. Kāpēc? Jo svara samazināšanas laikā organisms aktivizē bioloģiskus

aizsargmehānismus – palēninās pamatvielmaiņas ātrums, samazinās sāta hormonu līmenis un pieaug bada hormonu izdala. Tas pastiprina izsalkumu un apgrūtina noturīgu rezultātu sasniegšanu – “ēšanas troksnis” galvā kļūst neizturams un svara samazināšanas cīņa ir zaudēta.

3. mīts

Medikamenti vai bariatriskā operācija nav nepieciešama – pietiek ar veselīgu uzturu un fiziskām aktivitātēm.

Dzīvesveida izmaiņas ir ārstēšanas pamats, tomēr daļai pacientu ar tām vien nepietiek. Līdzīgi kā citu hronisku slimību gadījumā, dažkārt nepieciešama papildu medikamentozā terapija, savukārt, pie smagas pakāpes aptaukošanās apsverama arī ķirurģiska ārstēšana.

4. mīts

Medikamenti nodrošina ātru un vieglu svara samazināšanu.

Nav vienas universālas pieejas, kas derētu visiem. Efektīva un droša ārstēšana balstās uz individuālu izvērtējumu un notiek tikai ārsta uzraudzībā.

Šī ceļveža mērķis ir palīdzēt jums labāk izprast aptaukošanās būtību, tās ietekmi uz veselību, kā arī profilakses un ārstēšanas iespējas – lai jūs ar lielāku pārliecību varētu soli pa solim virzīties uz labāku veselību un pašsajūtu.

Kā saprast, vai cilvēkam ir liekais svars vai aptaukošanās?

ĶMI jeb ķermeņa masas indekss ir vienkāršs un plaši izmantots rādītājs, kas palīdz noteikt, vai ķermeņa svars ir piemērots labai veselībai.

ĶMI aprēķina pēc formulas:

$$\text{ĶMI} = \text{svars (kg)} \div \text{augums}^2 (\text{m}^2)$$

Piemērs:

Ja Jūsu svars ir 70 kg
un augums 1,75 m:

$$1,75 \times 1,75 = 3,06$$

$$70 \div 3,06 = 22,9$$

$$\text{Jūsu ĶMI} = 22,9$$

- Normāls ĶMI: 18,5–24,9 kg/m²
- Liekais svars: 25,0–29,9 kg/m²
- Aptaukošanās I pakāpe: 30,0–34,9 kg/m²
- Aptaukošanās II pakāpe: 35,0–39,9 kg/m²
- Aptaukošanās III pakāpe: $\geq 40,0$ kg/m²

Jo augstāks ir ĶMI, jo lielāks risks attīstīties dažādām ar veselību saistītām problēmām. Tomēr jāņem vērā, ka atsevišķos gadījumos ĶMI var nebūt pilnīgi precīzs rādītājs – piemēram, cilvēkiem ar izteiktu muskuļu masu, pēc amputācijām vai senioriem.

Svarīgi atcerēties, ka ĶMI neatspoguļo tauku izvietojumu organismā. Īpaši nozīmīga ir tauku

uzkrāšanās vidukļa apvidū, jo tā būtiski palielina sirds un asinsvadu slimību un 2. tipa cukura diabēta risku – biežākās ar aptaukošanos saistītās komplikācijas.

Tāpēc vidukļa un auguma attiecības noteikšana ir vērtīgs papildu rādītājs ar aptaukošanos ierosināto slimību riska izvērtēšanai. Jo lielāka ir vidukļa un auguma attiecība, jo augstāks ir dažādu blakus slimību risks.

0,5–0,59 → paaugstināts risks

0,6 un vairāk → augsts risks

Formula:
vidukļa apkārtmērs (cm) ÷ augums (cm)

Piemērs:

Ja vidukļa
apkārtmērs ir 90 cm
un augums 170 cm:

$$90 \div 170 = 0,53$$



Tas norāda uz
paaugstinātu
slimību risku

Kādi simptomi var būt raksturīgi cilvēkiem ar aptaukošanos?

- Nogurums un enerģijas trūkums
- Elpas trūkums fiziskas slodzes laikā
- Pastiprināta svīšana
- Biežāki ādas iekaisumi vai nieze
- Krākšana miega laikā
- Miega traucējumi
- Sāpes locītavās un mugurā

Kādi ir biežākie veselības riski cilvēkam ar aptaukošanos?

Ar aptaukošanos var būt saistīts paaugstināts risks attīstīties dažādām hroniskām slimībām un veselības traucējumiem. Tie ir:

- 2. tipa cukura diabēts
- Paaugstināts asinsspiediens
- Paaugstināts holesterīna līmenis
- Sirds un asinsvadu slimības, tostarp insults un infarkts
- Neauglības problēmas
- Erekcijas traucējumi
- Urīna nesaturēšana un gastroezofageālā refluksa slimība (GERS)

- Žultsakmeņu slimība
- Podagra
- Taukainā aknu slimība
- Bronhiālā astma
- Elpošanas traucējumi miegā jeb miega apnoja
- Hroniska nieru slimība
- Biežākas infekcijas
- Dažu veidu ļaundabīgie audzēji, piemēram, krūts vēzis, barības vada, kuņģa, zarnu trakta vēzis u.c.



Kādi ir aptaukošanās cēloņi?

No pirmā acu uzmetiena aptaukošanās cēlonis šķiet vienkāršs – ja uzņemtās enerģijas (kaloriju) daudzums pārsniedz patērēto, pārpalikums uzkrājas taukaudos. Tomēr realitātē šis process ir daudz sarežģītāks.

Mūsdienu pētījumi pierāda, ka ķermenī darbojas sarežģīti bioloģiski mehānismi, kuru uzdevums ir uzturēt ķermeņa svaru noteiktā līdzsvarā. Šo līdzsvaru regulē nervu sistēmas un hormonu mijiedarbība dažādos orgānos – tostarp smadzenēs, aizkuņģa dziedzerī, kuņģī un zarnās. Medicīnā šo procesu dēvē par homeostātisko atgriezenisko saiti.

Piemēram:

- Ilgākā periodā, samazinot uzņemtā uztura daudzumu, organisms sāk taupīt enerģiju, kā arī samazināt sāta hormonu un palielināt bada hormonu izdali; tātad rada nopietnus šķēršļus svara samazināšanai.

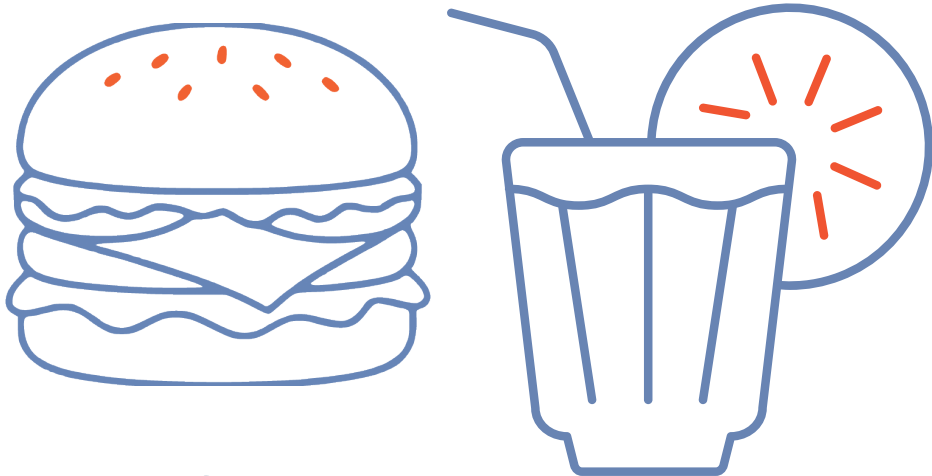
- Palielinot fizisko slodzi, tiek pastiprināti patērētas organisma glikozes rezerves, kā rezultātā pieaug apetīte un nereti tiek uzņemts pārmērīgi liels ogļhidrātu daudzums.

Tas parāda, ka ķermenis spēj pielāgot enerģijas patēriņu atkarībā no uzņemtā kaloriju daudzuma, tādējādi aprūtinot noturīgu svara samazināšanu.

Svarīgi arī tas, ka daži pārtikas produkti var izjaukt dabisko sāta un izsalkuma regulāciju. Ar taukiem un cukuru bagāts uzturs aktivizē smadzeņu atalgojuma centru, radot patīkamas sajūtas un vēlmi šos produktus lietot atkārtoti. Ilgtermiņā tas var veicināt pārēšanos un svara pieaugumu.

Arī ēšanas paradumiem ir būtiska nozīme. Sāta sajūta parasti rodas aptuveni pēc 20 minūtēm, tāpēc, ēdot steigā, ir viegli uzņemt vairāk pārtikas, nekā nepieciešams. Savukārt apzināta un nesteidzīga ēšana palīdz labāk sajust organisma signālus un kontrolēt porciju lielumu.





UZTURS

1 Ultra pārstrādāta pārtika

Mūsdienās tas ir viens no galvenajiem aptaukošanās riska faktoriem. Šie rūpnieciski ražotie produkti bieži satur daudz kaloriju, sāls, cukura un tauku – piemēram, saldumi, čipsi, cepumi, gatavās maltītes, desiņas, saldināti jogurti, brokastu pārslas ar cukuru un ātrā ēdināšana.

Pētījumi rāda, ka cilvēki, kuri regulāri lieto šādus produktus, dienā uzņem vidēji par aptuveni 500 kalorijām vairāk. Tie ir īpaši viegli apēdami, garšīgi un nerada ilgstošu sāta sajūtu, tāpēc veicina pārēšanos.

2 Saldinātie dzērieni

Limonādes, saldinātas sulas, enerģijas dzērieni un saldināta kafija satur ievērojamu cukura daudzumu. Pat viena glāze dienā var pakāpeniski veicināt svara pieaugumu. Regulāra šo dzērienu lietošana sekmē tauku uzkrāšanos ne tikai zemādā, bet arī ap iekšējiem orgāniem un aknās.

3 Rafinēti ogļhidrāti un produkti ar pievienoto cukuru

Baltmaize, baltie rīsi, konditorejas izstrādājumi un saldumi izraisa straujas cukura līmeņa svārstības asinīs. Pēc strauja pieauguma seko kritums, kas

ātri atkal rada izsalkumu un veicina pārēšanos. Turklāt paaugstināts insulīna līmenis veicina kaloriju uzkrāšanos taukaudos, nevis to izmantošanu enerģijai. Tāpēc cilvēks pieņemas svarā, bet vienlaikus jūtas izsalcis un bez enerģijas.

4 Lielas porcijas

Jo lielāka porcija, jo vairāk mēdzam apēst – pat tad, ja organismam tas nav nepieciešams. Mēs bieži paļaujamies uz vizuāliem signāliem, nevis uz sava ķermeņa izsalkuma un sāta sajūtu.

5 Ēšana ārpus mājas

Restorānos, ātrās ēdināšanas vietās vai izvēloties gatavas maltītes, porcijas parasti ir lielākas un ēdiens ir kalorijām, taukiem un cukuriem bagātāks, tāpēc nereti apēdam vairāk, nekā plānots.

6 Ātra ēšana

Sāta sajūta smadzenēs veidojas aptuveni pēc 20 minūtēm.

Ēdot steigā, ir viegli uzņemt vairāk pārtikas, nekā organismam nepieciešams.

7 Neapzināta ēšana

Ēšana pie datora, televizora vai telefona novērš uzmanību no paša ēšanas procesa. Rezultātā cilvēks var turpināt ēst, pat nepamanot, ka jau ir paēdis.

8 Emocionālā ēšana

Ēšana stresa, skumju vai garlaicības dēļ, nevis izsalkuma vadīta, var veicināt kontroles zudumu pār apēstā daudzumu un izvēlēm.

9 Neregulāras maltītes un bieža uzskodu lietošana

Izlaižot maltītes, piemēram, brokastis vai pusdienas, vakarā biežāk pārēdamies. Regulārs ēšanas ritms un pārdomāta uzskodu izvēle ir nozīmīgi faktori svara kontrolei.





FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Mazkustīgs dzīvesveids, sēdošs darbs un nepietiekamas fiziskās aktivitātes ir vieni no nozīmīgākajiem aptaukošanās riska faktoriem. Regulāras kustības paātrina vielmaiņu, palīdz samazināt 2. tipa cukura diabēta, sirds un asinsvadu slimību un citu veselības traucējumu risku, kā arī uzlabo miega kvalitāti un emocionālo pašsajūtu.

Lai panāktu būtisku svara samazināšanos tikai ar fizisko aktivitāšu palīdzību, parasti nepieciešama ilgstoša un pietiekami intensīva slodze – aptuveni 300 minūtes nedēļā. Tas var būt izaicinoši, taču labā ziņa ir tā, ka regulāras fiziskās aktivitātes palīdz stabilizēt ķermeņa svaru un veicina tā saglabāšanu pēc svara samazināšanas.

PĀRMANTOTĪBA JEB ĢENĒTIKA

Ģenētikai ir nozīmīga loma aptaukošanās attīstībā. Ja vienam vai abiem vecākiem ir aptaukošanās, palielinās iespējamība, ka var attīstīties aptaukošanās. Dažkārt iedzimtība var izpausties arī paaudzēm vēlāk, citiem vārdiem

sakot, tā var būt mantota arī no vecvecākiem.

Dažiem cilvēkiem ģenētiskie faktori var pastiprināt izsalkuma sajūtu vai veicināt tendenci uzņemt vairāk kaloriju, tāpēc svara kontrole var būt sarežģītāka.

MEDICĪNISKI FAKTORI

Dažos gadījumos svara pieaugumu var veicināt noteiktas slimības, piemēram, Kušinga slimība, vairogdziedzera darbības palēnināšanās vai policistisko olnīcu sindroms.

Arī atsevišķi medikamenti, tostarp, steroīdi, daļa antidepresantu, pretepilepsijas līdzekļi un hormonālā kontracepcija, var ietekmēt ķermeņa svaru. Turklāt pēc smēķēšanas atmešanas nereti palielinās apetīte, un ēšana var kļūt par ieraduma aizvietotāju.

Kā noskaidrot, vai liekais svars jau ietekmē veselību?

Ja Jums ir liekais svars vai aptaukošanās, ieteicams konsultēties ar ārstu. Vizītes laikā ārsts uzklausīs Jūsu sūdzības, izvērtēs simptomus un, ja nepieciešams, nozīmēs papildu izmeklējumus, lai savlaicīgi atklātu iespējamus veselības traucējumus. Piemēram, spiediena sajūta vai sāpes krūtīs var liecināt par sirds slimībām, savukārt krākšana naktī var būt saistīta ar elpošanas traucējumiem miegā jeb miega apnoju. Savlaicīga šo stāvokļu diagnostika ir būtiska, jo tie var nozīmīgi ietekmēt veselību ilgtermiņā.

Parasti tiek izvērtēta arī vairogdziedzera darbība, jo tās traucējumi var ietekmēt ķermeņa svaru, kā arī aknu veselību. Asins analīzes palīdz noteikt tādus riska faktoros kā paaugstināts glikozes vai holesterīna līmenis un novērtē aknu funkcijas parametrus.

Aptaukošanās var ietekmēt arī emocionālo pašsajūtu, tāpēc ārsts var jautāt par garastāvokli, stresu vai ēšanas paradumiem. Šāda visaptveroša pieeja palīdz precīzāk novērtēt veselības stāvokli un izvēlēties piemērotāko turpmāko rīcību.

Kādi ir ieguvumi samazinot svaru?

Svara samazināšana var būtiski uzlabot veselību un ikdienas pašsajūtu. Lai gan dzīves kvalitātes izmaiņas ne vienmēr ir iespējams precīzi izmērīt, daudzi cilvēki pēc svara samazināšanas jūtas enerģiskāki, kustīgāki un pārliecinātāki par sevi.

Pat neliels svara zudums var sniegt nozīmīgus ieguvumus veselībai.

Ja Jūsu KMI ir 25–35 kg/m^2 , lielākā daļa veselības ieguvumu parādās jau pēc pirmo 5–10% ķermeņa svara samazināšanas. Piemēram, ja Jūsu svars ir 90 kg, svara zudums par 9 kg var būt nozīmīgs solis ceļā uz labāku veselību.

Ieguvumi:

- Samazinās risks saslimt ar 2. tipa cukura diabētu un citām hroniskām slimībām.
- Samazinoties svaram, normalizējas asinsspiediens, holesterīna līmenis un

samazinās slodze uz ceļu un gūžas locītavām.

- Dažkārt iespējams samazināt lietoto medikamentu devas.
- Samazinās sirds un asinsvadu slimību risks un uzlabojas kopējais veselības stāvoklis.

Ja KMI pārsniedz 35 kg/m^2 , bieži jau ir izveidojušies ar aptaukošanos saistīti veselības traucējumi. Šādos gadījumos, lai panāktu būtiskus veselības uzlabojumus, var būt nepieciešams samazināt svaru vidēji par 15–20%.

Pirmie soļi ceļā uz svara samazināšanu

Svara samazināšana ir process, kas prasa laiku un pacietību. Ilgtspējīgi rezultāti visbiežāk tiek sasniegti, ieviešot pakāpeniskas un reālistiskas dzīvesveida izmaiņas.

IETEIKUMI VEIKSMĪGAM SĀKUMAM:

- **Stipriniet savu motivāciju.** Skaidrs mērķis un iekšēja vēlme uzlabot veselību palīdz saglabāt apņēmību ilgtermiņā.
- **Pievērsiet uzmanību uzturam.** Sekojiet līdzi apēstā daudzumam un sastāvam – uztura dienasgrāmata var palīdzēt labāk izprast savus ēšanas paradumus.
- **Rūpējieties par kvalitatīvu miegu.** Rekomendējam 7–9 stundas ilgu nakts miegu.
- **Izvēlieties ūdeni kā galveno dzērienu.** Saldināti dzērieni, sulas, alkohols un pat piens satur kalorijas, kas var nemanāmi palielināt kopējo enerģijas uzņemšanu.
- **Samaziniet svaru pakāpeniski.** Drošs un ilgtspējīgs temps parasti ir apmēram 0,5–1 kg nedēļā.
- **Uzstādiet reālus mērķus.** Veselības ieguvumi bieži parādās jau pēc pirmo 5% ķermeņa svara samazināšanas.
- **Kustieties vairāk ikdienā.** Izvēlieties kāpnes lifta vietā, dodieties pastaigās, novietojiet automašīnu tālāk – arī nelielas aktivitātes summējas.
- **Seko jiet savam progresam.** Pieraksti palīdz pamanīt ieradumu maiņu un uztur motivāciju.
- **Regulāri nosverieties,** piemēram, reizi nedēļā, un vērtējiet progresu ilgākā laika periodā.
- **Atrodiet veidus, kā mazināt stresu,** piemēram, nodarbojoties ar hobijiem vai relaksējošām aktivitātēm.
- **SVARĪGI:** strauja svara samazināšana bez ārsta uzraudzības var kaitēt veselībai, tāpēc drošākos un efektīvākos ilgtermiņa rezultātus palīdz sasniegt sadarbība ar speciālistu.

Kad var būt nepieciešama aptaukošanās ārstēšana ar medikamentiem?

Ja, ievērojot sabalansētu uzturu un fizisko aktivitāšu ieteikumus vismaz sešus mēnešus, nav izdevies sasniegt vēlamo svara samazināšanos, ieteicams konsultēties ar ārstu. Vizītes laikā speciālists izvērtēs iespējamus iemeslus un nepieciešamības gadījumā apspriedīs medikamentozas ārstēšanas iespējas.

Parasti medikamentozā terapija var tikt rekomendēta, ja:

- KMI ir 30 kg/m^2 vai vairāk un vidukļa–auguma attiecība pārsniedz 0,5.
- KMI ir virs 27 kg/m^2 un kombinācijā ar vismaz vienu ar lieko svaru saistītu veselības riska faktoru, piemēram: 2. tipa cukura diabēts, paaugstināts glikozes līmenis tukšā dūšā, paaugstināts asinsspiediens vai izmainīts holesterīna vai triglicerīdu līmenis asinīs.

Ja Jums ir liekais svars un nav konstatētas ar aptaukošanos saistītas komplikācijas, medikamentozā ārstēšana nav nepieciešama. Šādos gadījumos rekomendē turpināt ievērot veselīga dzīvesveida principus – sabalansētu uzturu, regulāras fiziskās aktivitātes, kombinējot aerobos un spēka treniņus, pietiekamu un kvalitatīvu miegu, kā arī pievērst uzmanību ikdienas stresa mazināšanai.

Medikamentozas ārstēšanas nepieciešamību ārsts izvērtē individuāli, ņemot vērā pacienta veselības stāvokli, iespējamus ieguvumus un ar ārstēšanu saistītos riskus.

Aptaukošanās ārstēšana ar zālēm



Mūsdienās aptaukošanās ārstēšanā tiek izmantoti dažādi medikamenti. Vieni no efektīvākajiem ir inkretīnu hormonu preparāti, kuru lietošanu apstiprinājušas starptautiskās profesionālo asociāciju vadlīnijas.

Šie medikamenti iedarbojas uz apetītes regulācijas centriem smadzenēs, palīdzot mazināt pastāvīgo vēlmi ēst jeb tā dēvēto “ēšanas troksni”. Tie ietekmē arī vielmaiņas procesus organismā, samazinot hronisku iekaisumu un insulīna rezistenci – būtiskus faktorus, kas saistīti ar aptaukošanās komplikācijām.

Speciālisti bieži rekomendē terapiju turpināt arī pēc ārstēšanas mērķu sasniegšanas, jo medikamentu pārtraukšana var veicināt ne tikai zaudētā svara atgūšanu, bet arī aptaukošanās izraisīto komplikāciju recidīvu. Tāpat kā jebkurām zālēm, arī šiem preparātiem var būt blakusparādības, tādēļ to lietošana

un devas pielāgošana jāveic ārsta uzraudzībā.

Ilgtermiņā labākos rezultātus palīdz sasniegt zināšanas par slimību, regulāras kontroles vizītes un cieša sadarbība ar ārstu.

Svarīgi zināt, ka svara samazināšanas laikā var mazināties ne tikai tauku, bet arī muskuļu masa. Taču muskuļiem ir būtiska nozīme vielmaiņas uzturēšanā un organisma vispārējā veselībā.

Tāpēc veiksmīga aptaukošanās ārstēšana nozīmē ne tikai samazināt lieko tauku daudzumu, bet arī saglabāt muskuļu masu un uzlabot tās kvalitāti. To iespējams panākt ar sabalansētu uzturu – īpaši nodrošinot pietiekamu olbaltumvielu uzņemšanu – un regulāriem spēka jeb rezistences vingrojumiem.

Uztura ieteikumi pacientiem ar aptaukošanos svāra samazināšanai, tostarp inkretīnu hormonu terapijas laikā



Kopējās rekomendācijas

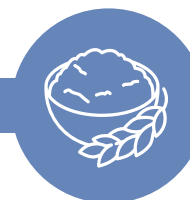
- Kaloriju daudzums dienā:
 - Sievietēm: 1200–1500 kcal
 - Vīriešiem: 1500–1800 kcal
- Izvēlieties uzturvielām bagātus produktus
- Ierobežojiet ultra pārstrādātu pārtiku
- Ievērojiet regulāras ēdienreizes un ēdiet apzināti

Dārzeņi, augļi un ogas



- Vismaz 5 porcijas dienā:
 - 3 porcijas dārzeņu
 - 2 porcijas augļu vai ogu
- Šķiedrvielu daudzums dienā:
 - Sievietēm ≥ 25 g
 - Vīriešiem ≥ 30 g
 - Cilvēkiem ar diabētu ≥ 35 g
- Palīdz nodrošināt sāta sajūtu un stabilāku cukura līmeni asinīs, nodrošina ķermeni ar vitamīniem, minerālvielām un citām vērtīgām uzturvielām

Pilngraudu produkti



- Izvēlieties griķus, kvinoju, bulguru, pilngraudu makaronus un maizi
- Dodiet priekšroku mazāk pārstrādātiem produktiem bez pievienota cukura, sāls un taukiem

Olbaltumvielas



- Svāra samazināšanas laikā:
 - ~1,2–1,5 g/kg dienā
 - Parasti 80–120 g dienā
 - Minimums – 60 g
- Ieteicamie olbaltumvielu avoti: liesa gaļa, zivis, olas, pākšaugi, piena produkti ar zemu tauku saturu
- Pietiekams olbaltumvielu daudzums palīdz saglabāt muskuļu masu

Šķidruma uzņemšana



- Vismaz 2 litri dienā
- Priekšroku dodiet ūdenim
- Var lietot tēju un kafiju bez cukura
- Izvairieties no alkohola un saldinātiem dzērieniem

Veselīgie tauki



- Palīdz uzsūkties vitamīniem
- Atbalsta vielmaiņu
- Izvēlieties: olīveļļu, riekstus, sēklas, avokado, trekņas zivis
- Lietojiet mēreni – trekni ēdieni var pastiprināt gremošanas sistēmas blaknes

JA PARĀDĀS BLAKNES



Slikta dūša vai vemšana:

- Ēdiet biežāk, bet mazākām porcijām
- Izvairieties no trekņiem un asiem ēdieniem, alkohola

Caureja:

- Uzņemiet pietiekami daudz šķidruma
- Izvairieties no trekņiem produktiem un lielām porcijām

Aizcietējumi:

- Palieliniet šķiedrvielu uzņemšanu
- Dzeriet vairāk ūdens

Spēka vingrojumi ir īpaši nozīmīgi terapijas laikā, jo palīdz samazināt tauku masu, vienlaikus saglabājot muskuļus. Tos ieteicams veikt 2–3 reizes nedēļā:

- Veiciet 8–12 atkārtojumus katram vingrojumam.
- Izpildiet 1–3 piegājienu.
- Iesaistiet visas galvenās muskuļu grupas.

Vingrojumiem var izmantot pretestības gumijas, hanteles vai sava ķermeņa svaru.

Spēka vingrojumu ieteikumi pacientiem ar aptaukošanos un/vai inkretīnu hormonu terapijas laikā

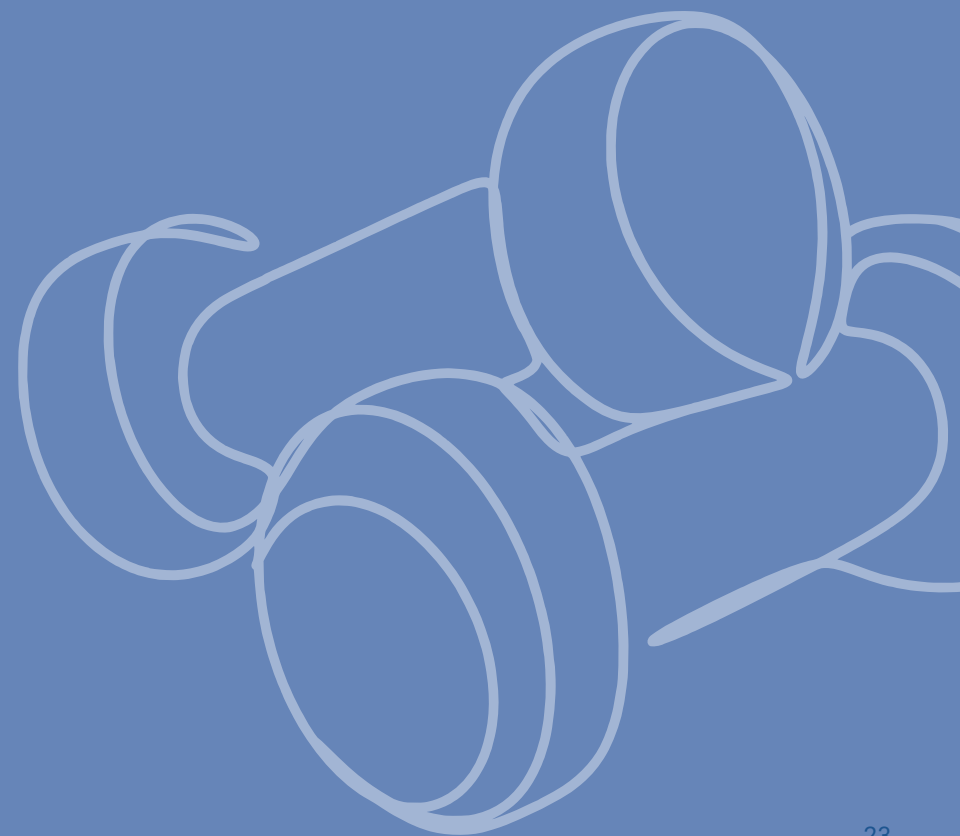
(autore: Stradiņa slimnīcas fizioterapeite Daiga Pulmane)



Vingrojumu komplekss svara regulēšanai

Noskenējiet QR kodu un skatiet SPKC izstrādātus vingrojumu piemērus.

Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC)



Aptaukošanās ķirurģiska ārstēšana

Cilvēkiem ar smagas pakāpes aptaukošanos un ar to saistītām nopietnām veselības komplikācijām, kuriem dzīvesveida izmaiņas un medikamentozā terapija nav devušas pietiekamu rezultātu, ārsts var rekomendēt bariatrisko jeb kuņģa samazināšanas operāciju.

Šī ārstēšanas metode var būt efektīvs risinājums veselības uzlabošanai un ar aptaukošanos saistīto risku mazināšanai. Tomēr ilgtermiņa panākumi lielā mērā ir atkarīgi no pacienta līdzestības un ieteikumu ievērošanas pēc operācijas.

Lai saglabātu operācijas rezultātus, nepieciešams ilgstoši ievērot uztura rekomendācijas, kā arī regulāri uzņemt vitamīnus un minerālvielas.

Uzturs pirmajās nedēļās pēc bariatriskās operācijas

Uztura ievērošana pēc operācijas ir būtiska drošai atveseļošanai un veiksmīgam svara samazinājumam.

FĀZE	LAIKS	UZTURA PRINCIPI
1. FĀZE	1.–2. diena pēc operācijas	Tikai šķidrums bez ogļhidrātiem un kalorijām, istabas temperatūrā.
2. FĀZE	3. diena	Šķidr uzturs ar nelielu uzturvielu daudzumu (≤ 25 g ogļhidrātu un ~ 20 g olbaltumvielu porcijā). Kopējais šķidruma daudzums: 1440–1920 ml dienā, tostarp ūdens un dzērieni ar zemu tauku saturu vai bez laktozes.
3. FĀZE	Līdz 14. dienai	Ēdiet lēni un apzināti 5–6 reizes dienā. Mīksts konsistences ēdiens: olas, malta gaļa, vista, zivis, buljons, mīksts siers, jogurts, mērces. Pakāpeniski ieviesiet mīksti pagatavotus dārzeņus un nomizotus augļus. Katrā maltītē papildiniet ar olbaltumvielām. Palieliniet ūdens uzņemšanu līdz ~ 1800 ml dienā (dzeriet 30 minūtes pēc ēšanas).
4. FĀZE	6–8 nedēļas pēc operācijas	Pakāpeniska pāreja uz pilnvērtīgu uzturu, ievērojot veselīga uztura principus.



Nepieciešamie vitamīni un minerālvielas pēc bariatriskās operācijas – lietošana parasti nepieciešama visas dzīves garumā

Vitamīnu un minerālvielu lietošana jāveic tikai pēc ārsta vai uztura speciālista rekomendācijām.

VITAMĪNS / MINERĀLVIELA	IESPĒJAMĀS DEFICĪTA PAZĪMES	PROFILAKSE UN ĀRSTĒŠANA
B1 (TIAMĪNS)	Apziņas traucējumi, koordinācijas problēmas, redzes kustību traucējumi	Ārstēšanu nosaka ārsts; sākotnēji iespējama intravenoza terapija, pēc tam lietošana iekšķīgi
B12	Nervu bojājumi, atmiņas traucējumi, anēmija	250–350 mcg dienā iekšķīgi vai 1000 mcg injekcija reizi mēnesī
D VITAMĪNS	Kaulu trauslums, osteoporoze	800–3000 SV dienā; deficīta gadījumā iespējamas lielākas devas
KALCIJS	Kaulu blīvuma samazināšanās, muskuļu krampji	Kalcija citrāts ~600 mg dienā; dažkārt nepieciešama lielāka deva
DZELZS	Anēmija, nogurums	60–200 mg dienā; smaga deficīta gadījumā – intravenozi
CINKS + VARŠ	Simptomi parasti ir reti	~15 mg cinka dienā kombinācijā ar varu; deficīta gadījumā devas palielina
FOLSKĀBE	Anēmija, nogurums	400 mcg dienā (grūtniecības plānošanas laikā – lielākas devas)
A VITAMĪNS	Redzes traucējumi, acu bojājumi	~6000 SV dienā; deficīta gadījumā ārstēšanu nosaka ārsts
K VITAMĪNS	Asins recēšanas traucējumi	~300 mcg dienā
E VITAMĪNS	Reti – nervu un muskuļu darbības traucējumi	~400 SV dienā

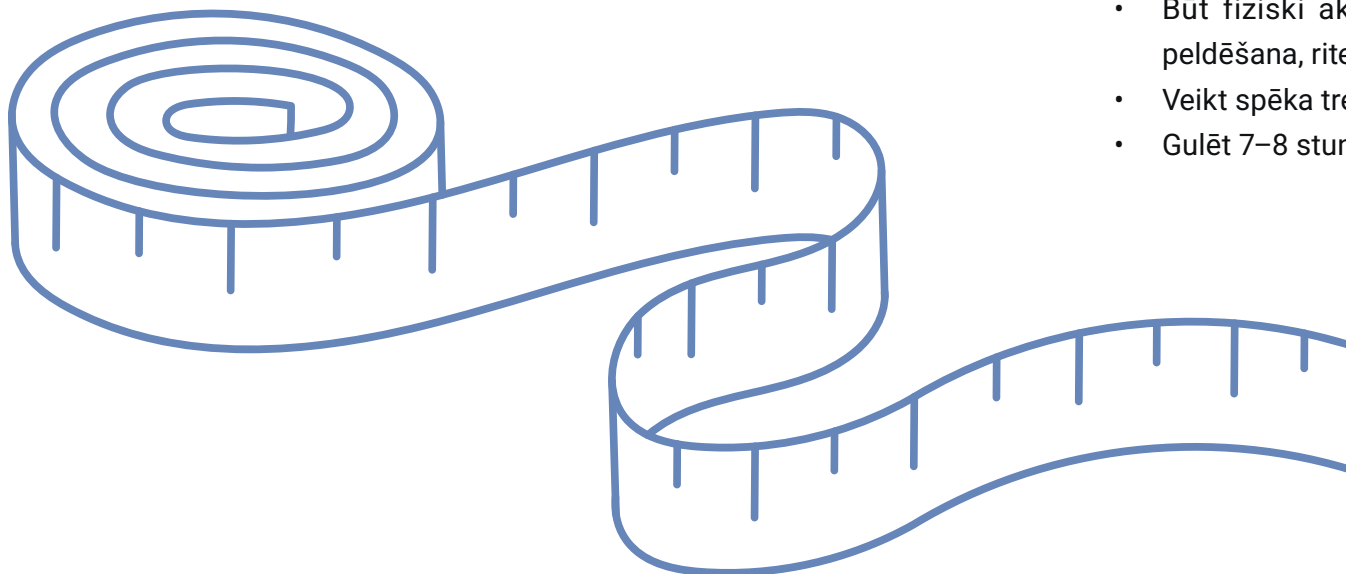
Pēcbariatrikās hipoglikēmijas ārstēšanas rekomendācijas

JOMA	REKOMENDĀCIJAS
MALTĪŠU REŽĪMS	Nelielas, regulāras maltītes ik pēc ~4 stundām; izvēlēties biežākas konsistences ēdienu. Izvairīties no šķidruma lietošanas ēšanas laikā un 30 minūtes pirms un pēc maltītes.
OGĻHIDRĀTI	Izvēlēties produktus ar zemu glikēmisko indeksu. Uzņemt <30 g ogļhidrātu vienā ēdienreizē un <15 g uzkodā. Ierobežot fruktozes daudzumu.
OLBALTUMVIELAS	Izvēlēties produktus ar zemu glikēmisko indeksu. Uzņemt <30 g ogļhidrātu vienā ēdienreizē un <15 g uzkodā. Ierobežot fruktozes daudzumu.
OLBALTUMVIELAS	Ieteicama samazināta ogļhidrātu un augstāka olbaltumvielu proporcija (~30/30/40).
TAUKI	Izvēlēties sirdij veselīgus taukus.
KOFEĪNS	Ierobežot – tas var veicināt strauju glikozes līmeņa paaugstināšanos un insulīna izdalīšanos pēc ēšanas.
ALKOHOLS	Izvairīties – tas kavē glikozes veidošanos aknās un bieži satur daudz ātri uzsūcošos ogļhidrātus.

Vai ir iespējams aizkavēt aptaukošanās attīstību? Jā!

Veselīgi ikdienas paradumi var būtiski samazināt svara pieauguma risku un palīdzēt saglabāt labu pašsajūtu ilgtermiņā.

- Ievērojiet sabalansētus un regulārus ēšanas paradumus.
- Esiet fiziski aktīvi vismaz 150 minūtes nedēļā.
- Ierobežojiet mazkustīgumu, piemēram, ilgstošu TV skatīšanos vai darbu pie datora bez kustību pauzēm.
- Sekojiet līdzi sava svara izmaiņām. Tas palīdz savlaicīgi pamanīt tendences un rīkoties.
- Iedvesmojiet arī savus tuviniekus piekopt veselīgāku dzīvesveidu – kopā tas ir vieglāk un motivējošāk.



**CEĻŠ UZ LABĀKU VESELĪBU
SĀKAS AR PIRMO SOLI.**

Novēlējums veiksmīgam ceļavējam

Noslēdzot šo ceļvedi, vēlam Jums dzīvot veselīgi! Laba veselība ir viena no vērtīgākajām dāvanām – un daudz kas patiešām ir mūsu pašu rokās. Rūpējoties par sevi ikdienā, mēs veidojam pamatu ilgākai, aktīvākai un pilnvērtīgākai dzīvei. Ne velti saka: “Veselā miesā, vesels gars.”

Atcerieties – Jums šajā ceļā nav jādodas vienatnē. Veselības aprūpes speciālistu komanda ir šeit, lai sniegtu profesionālu atbalstu, palīdzētu pieņemt pārdomātus lēmumus un iedrošinātu katrā pārmaiņu posmā.

Ko tas nozīmē ikdienā?

- Atmest smēķēšanu un nelietot alkoholu.
- Apēst vismaz 3 porcijas dārzeņu un 2 porcijas augļu vai ogu dienā (1 porcija ≈ 100 gramu).
- Būt fiziski aktīvam vismaz 150 minūtes nedēļā – staigāšana, peldēšana, riteņbraukšana u.c.
- Veikt spēka treniņus vismaz 2 reizes nedēļā.
- Gulēt 7–8 stundas katru nakti.

Pateicība

Sirsnīgs paldies Stradiņa slimnīcas kolēģiem par profesionalitāti, atsaucību un ieguldījumu šī ceļveža tapšanā. Kopīgs darbs un vienota apņemšanās ļauj mums sniegt pacientiem mūsdienīgu, drošu un uz pierādījumiem balstītu aprūpi.

Ar cieņu

Dr. med. Kristīne Ducena

endokrinoloģe, Stradiņa slimnīcas Aptaukošanās kabineta iniciatore



Materiāla izstrādē piedalījās:

endokrinoloģes Dr. med. Kristīne Ducena, Dr. Natālija Kapļa, Dr. Kristīne Geldnere; uztura speciālistes Linda Gerda Skudra, Nelda Karpenska-Allaža, Aļona Mikitina; fizioterapeite Daiga Pulmane.

Literatūras avoti:

1. Almandoz JP, Wadden TA, Tewksbury C, Apovian CM, Fitch A, Ard JD, Li Z, Richards J, Butsch WS, Jouravskaya I, Vanderman KS, Neff LM. Nutritional considerations with antiobesity medications. *Obesity (Silver Spring)*. 2024;32(9):1613–1631. doi:10.1002/oby.24067.
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee for Obesity. Pharmacologic treatment of obesity in adults: Standards of care in overweight and obesity. *American Diabetes Association*; 2026.
3. American Association of Clinical Endocrinology (AACE). Journey for patients with obesity. <https://www.aace.com>
4. Bays HE et al. Thirty obesity myths, misunderstandings, and/or oversimplifications: An Obesity Medicine Association. (OMA) clinical practice statement. *Obesity Pillars*. 2022;3:100034.
5. Hazlehurst J et al. Society for Endocrinology guidelines for the diagnosis and management of post-bariatric hypoglycaemia. *Endocrine Connections*. 2024;13:e230285.
6. McGowan B et al. Framework for the pharmacological treatment of obesity and its complications from the European Association for the Study of Obesity (EASO). *Nature Medicine*. 2025;31:3229–3232.
7. Mozaffarian D, Agarwal M, Aggarwal M, Alexander L, Apovian CM, Bindlish S, Bonnet J, Butsch WS, Christensen S, Gianos E, Gulati M, Gupta A, Horn D, Kane RM, Saluja J, Sannidhi D, Stanford FC, Callahan EA. Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: A joint advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society. *Obesity (Silver Spring)*. 2025;33(8):1475–1503. doi:10.1002/oby.24336.
8. NHS. Obesity. <https://www.nhs.uk/conditions/obesity>
9. Oppert JM et al. Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. *Obesity Reviews*. 2021;22.
10. Patient.info. Obesity. <https://patient.info/obesity>
11. Quilliot D et al. Recommendations for nutritional care after bariatric surgery: Recommendations for best practice and SOFFCO-MM/AFERO/SFNCM expert consensus. *Journal of Visceral Surgery*. 2021;158(1):51–61.
12. Sherf Dagan S et al. Nutritional recommendations for adult bariatric surgery patients: Clinical practice. *Advances in Nutrition*. 2017;8(2):382–394.
13. Slimību profilakses un kontroles centrs. Vingrojumu komplekss svara regulēšanai. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/24719/download?attachment>
14. The Obesity Society. <https://www.obesity.org>
15. UpToDate. Bariatric surgery: postoperative nutritional management. <https://www.uptodate.com/contents/bariatric-surgery-postoperative-nutritional-management>
16. Weight Loss Resources. Beginners Guide to Resistance Training. <https://www.weightloss-resources.co.uk>
17. World Health Organization. Obesity and overweight. <https://www.who.int>

Materiālu sagatavoja
Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca
Adrese: Pilsoņu iela 13, Zemgales priekšpilsēta, Rīga, LV-1002
www.stradini.lv
Pieraksta tālrunis: 67069280
stradini@stradini.lv
info@stradini.lv

Seko mums sociālajos tīklos:



[instagram.com/stradinaslimnica/](https://www.instagram.com/stradinaslimnica/)



[facebook.com/Stradinaslimnica](https://www.facebook.com/Stradinaslimnica)



https://x.com/Stradina_slimn



[linkedin.com/company/pauls-stradins-clinical-university-hospital/](https://www.linkedin.com/company/pauls-stradins-clinical-university-hospital/)