

Palīdz cilvēkam atrast līdzsvaru starp veselīgu uzturu un ikdienas dzīvi



Inga Kaļva-Miņina

“Mani aizrauj ceļošana, garšīga ēdiena gatavošana un viss, kas saistīts ar dzīvniekiem, – bērniībā pat sapņoju kļūt par veterinārārsti,” iepazīstinot ar sevi, saka uztura speciāliste no Balvu novada Šķilbēnu pagasta PAULA LOČMELE, kura ikdienā līdzdarbojas arī ģimenes zemnieku saimniecībā “Kotiņi”. Pacientus Paula Ločmele pieņem gan Latgalē – medicīnas centrā “36,6” Rēzeknē un Balvu slimnīcā, gan arī Rīgā – Dr. Federa Vācijas-Latvijas Kardioloģijas Centrā. Īsi raksturojot savu izvēlēto profesiju, viņa teic – “ēst gudri un ar prieku”, piebilstot, ka “šajā darbā nevar iztikt bez empātijas un vēlmes izprast – nevis tikai dot padomus, bet patiesi palīdzēt”.

Kā nolēmāt, ka vēlaties būt uztura speciāliste?

– Mani interesēja medicīna, taču nebiju gatava kļūt par ārstu, un uztura speciālista profesija apvieno gan medicīnu, gan uzturu, kas manā gadījumā šķita ļoti saistoši, jo saimniecībā arī nodarbojamies ar pārtikas produktu ražošanu, un ēst gatavot man ir vienmēr patīcis.

Pastāstiet par savu studiju laiku!

– Profesionālo bakalaura grādu veselības aprūpē un uztura speciālista kvalifikāciju ieguvu Rīgas Stradiņa universitātē studiju programmā «Uzturs». Jāpiemin, ka konkurss uz šo studiju programmu ir liels, – brīdī, kad pieteicos studijām, uz vienu vietu pretendēja 27 studenti. Pirmā studiju gada 2. semestrī sākās karantīna, un mācības turpinājās attālināti, par ko es biju priecīga, jo pilsēta mani neisaista un Rīgā man bija grūti.

Sarežģītākais noteikti bija pirmie divi studiju gadi, kad bija jāapgūst tādi kursi kā fizioloģija, histoloģija, biokīmija, anatomija, pārtikas ķīmija, farmakoloģija un vēl daudzas citas pamata zināšanas. Pēdējā studiju gadā bija prakse gan Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcā, gan Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā, kā arī rehabilitācijas centrā «Līgatne». Prakses laikā darbojāmies ar pacientiem stacionārā – pēc protokola ievācām anamnēzi, veidojām rekomendācijas.

Šogad jūnijā ieguvāt veselības zinātņu maģistra grādu uzturzinātnē. Pie kādām atziņām nonācāt, rakstot maģistra darbu?

– Gan bakalaura darbs, gan maģistra darbs bija saistīts ar ģimenes uzņēmuma pārtikas produktu izpēti. Bakalaura darbā pē-

tīju linsēklu un kaņepju eļļu taukskābju sastāvu, bet maģistra darbā veicu izpēti par auzu un miežu produktu beta-glikāniem, antioksidantiem, kopējiem fenola savienojumiem. Linsēklu eļļa, kas spiesta no līnēm «Vilani», saturēja 55,3/100 g ALA (alfa-linolēnskābe), kas ir augu izcelsmes omega-3 polinepiesātinātā taukskābe un netiek sintezēta organismā, tāpēc jāuzņem ar uzturu, savukārt kaņepju eļļa, kas spiesta no kaņepēm «Pūriņi», saturēja šo pašu ALA jeb omega-3 nepiesātināto taukskābi mazākā daudzumā – 20,8/100 g. Tas liecina par pretējām omega-3 un omega-6 proporcijām abās eļļās.

Savukārt pētījumā par auzām un miežiem lielākus ieguvumus veselībai pēc laboratorijas datiem sniedza mieži, jo tie saturēja augstāku kopējo fenolu koncentrāciju, īpaši miežu klijas, miežu putraimi un miežu grūbas. Miežu grūbām piemita arī augstākā antioksidatīvā aktivitāte, un, salīdzinot miežu un auzu klijas, miežu klijām antioksidatīvā aktivitāte bija sešas reizes augstāka. Antioksidanti, tāpat kā kopējie fenola savienojumi, organismā darbojas pret oksidatīvo stresu, kas izraisa šūnu bojājumus. Savukārt beta-glikāni ir šķīstošās šķiedrvielas, un tām piemīt gan holesterīna, gan glikozes līmeņa normalizēšana, arī darbojas kā prebiotikas, – augstāko rezultātu uzrādīja lobīti auzu graudi.

Kādos gadījumos cilvēkam ir jāvēršas pie uztura speciālista?

– Pie uztura speciālista noteikti ir vērts vērsties ne tikai tad, kad jau ir kāda veselības problēma, bet arī profilakses nolūkā, – lai sakārtotu ikdienas ēšanas paradumus, saprastu, kā sabalansēt

uzturu vai sasniegt kādu konkrētu mērķi, piemēram, uzlabot pašsajūtu, samazināt svaru, ja ir nepieciešams, vai uzņemt uzturu atbilstoši fiziskajai slodzei. Tāpat tas ir svarīgi hronisku slimību gadījumos, piemēram, cukura diabēta, metabolā sindroma, podagras, hipertensijas, sirds mazspējas, hroniskas nieru slimības un vēl daudzu citu saslimšanu gadījumā.

Manā darbā svarīgākais ir palīdzēt cilvēkam atrast to, kas der, – kopā izvērtējam paradumus, runājam par mērķiem un soli pa solim ieviešam reālas pārmaiņas, kas patiešām strādā ikdienā. Uztura maiņai nav jābūt sarežģītai vai drastiskai – svarīgi, lai tas ir saprotami, pielāgoti un ilgtermiņā noturīgi.

Vai atceraties savu pirmo pacientu, kuram palīdzējāt atrisināt veselības problēmas?

– Jā, savu pirmo pacientu atceros ļoti labi. Tajā brīdī sapratu, cik liela atbildība un uzticēšanās ir šajā darbā. Tas bija pacients, kurš vēlējās uzlabot pašsajūtu, mēs kopā soli pa solim pārrunājām ēšanas paradumus un veidojām piemērotas izvēles. Kad pēc mēneša tikāmiem atkārtotā konsultācijā un pacienta pašsajūta bija uzlabojusies, tas bija milzīgs gandarījums. Tomēr ne visi ir tik motivēti nākt uz atkārtotām konsultācijām – kāds baidās, ka nav izdevies, kāds cits nav darījis. Tāpēc, ja es redzu, ka pacientam ir ļoti daudz darba, mēs pirmajā konsultācijā pārrunājam dažus, apmēram piecus ieradumus, kas jāievieš līdz nākamajai konsultācijai jeb viena mēneša laikā. Tādā veidā pakāpeniski, maziem soļiem, lēni ejam uz mērķi, lai nedz organismam, nedz pašam pacientam nav liels stress, jo šajā darbā jāņem vērā ne tikai cilvēka fiziskā, bet arī mentālā veselība.

Ar kādiem stereotipiem ir nācies saskarties saistībā ar jūsu profesiju?

– Viens no biežākajiem stereotipiem, ar ko sastopos, ka uztura speciālists ir tas, kurš «aizliedz» ēst vai uzspiež stingras diētas. Patiesībā mans mērķis ir pilnīgi pretējs – palīdzēt cilvēkam atrast līdzsvaru starp veselīgu uzturu un ikdienas dzīvi, nevis uzlikt stingrus ierobežojumus.

Otrs mīts – uztura speciālists ir vajadzīgs tikai tiem, kuri grib samazināt svaru. Protams, svara kontrole ir viena no biežākajām tēmām, bet uzturs būtiski ietekmē arī veselību, pašsajūtu, imunitāti un pat miega kvalitāti, tāpēc tas ir aktuāli ikvienam. Un vēl – cilvēki mēdz domāt, ka, ja reiz esi uztura speciālists, tad pats vienmēr ēd perfekti.

Jā, kā tad ir, – vai uztura speciālists mēdz arī panaškoties?

– Protams! Arī uztura speciālists ir cilvēks, un mums visiem gadās panaškoties vai apēst kaut ko, ko ikdienā neuzskatām par uztura paraugu. Taču atšķirība ir tajā, ka mēs uz to skatāmies bez pārmetumiem, – svarīgs ir kopējais līdzsvars. Uzturā svarīgākais ir ieradumi, kas dominē ikdienā, un veselīgas izvēles lielāko daļu laika. Ja uzturs kopumā ir sabalansēts, tad kāds saldums vai kāds «neveselīgs» našķis to neizjauc.

Arī es našķojos, un tas ir pilnīgi normāli, piemēram, man ļoti garšo piena šokolāde un žeļejas konfektes, un man ne vienmēr ir



Foto no Paulas Ločmeles personīgā arhīva

Paula darbojas ģimenes uzņēmumā “Kotiņi”, gan palīdzot ar savām zināšanām kā uztura speciāliste, gan arī iesaistoties izbraukuma tirdzniecībā

trīs pamata maltītes. Tomēr tas, ko vienmēr, neatkarīgi no situācijas ievēroju, – ūdens 2,5 l dienā, nekādu saldinātu dzērienu, treknu piena produktu un pievienota cukura tējai vai kafijai, un obligāti – sezonālie produkti – tagad visi dārzeni, augļi, bet ziemas periodā – skābēti kāposti, bietes, burkāni, kartupeļi.

Cik viegli vai sarežģīti cilvēkam ir mainīt savus ikdienas ēšanas paradumus?

– Ēšanas paradumu maiņa bieži vien nemaz nav tik vienkārša, kā sākumā šķiet. Tas prasa ne tikai zināšanas, bet arī motivāciju un spēju mainīt ikdienas ieradumus, kas cilvēkam ir ierasti gadiem. Bieži vien cilvēki saprot nepieciešamību kaut ko mainīt brīžos, kad rodas veselības problēmas. Tomēr esmu novērojusi, ka cilvēkiem motivācija pieaug arī tad, kad ir konkrēts mērķis, piemēram, grūtniecība, plānveida operācija vai vienkārši vēlēšanās justies labāk. Mana loma ir palīdzēt šo procesu padarīt saprotamu, soli pa solim izskaidrojot un pielāgojot ikdienai, jo mainīt paradumus nav jābūt grūti, ja to dara ar sapratni un pakāpeniski.

Kuri ir tie mazie solīši, kurus mēs katrs varam ikdienā veikt, domājot par savu veselību?

– Lai uzlabotu uzturu ikdienā, vispirms svarīgi ir ēst regulāri, – trīs galvenās ēdienreizes un vienu vai divas uzkodas dienā, lai nodrošinātu organismu ar enerģiju un izvairītos no pārmērīgas izsalkuma sajūtas. Svarīgi katrā galvenajā maltītē iekļaut olbaltumvielu avotu, piemēram, lietu gaļu, zivis, olas, pākšaugus vai liesus piena produktus. Ieteicams samazināt pārstrādātu produktu un rūpnieciski gatavotu ēdienu lietošanu, it īpaši treknu gaļas izstrādājumu, našķu un saldinātu dzērienu.

Ūdenim jābūt galvenajam ikdienas dzērienam, izvairoties no saldinātiem dzērieniem un ierobežojot sulas un saldinātus piena dzērienus. Ļoti svarīgi ir veltīt laiku maltītēm un ēst apzināti, nevis steigā vai «pa ceļam». Jāpievērš uzmanība arī porciju lielumiem, jo sabalansēts uzturs nozīmē ne tikai produktu izvēli, bet arī mērenību. Labs ieradums ir iepļānot iepirkšanos un maltītes, lai izvairītos no spontāniem pirkumiem un neveselīgām izvēlēm. Un vēl ļoti svarīgi – ēst sezonālos produktus.

Iesaistāties arī ģimenes uzņēmuma «Kotiņi» darbībā, kas ne tikai nodarbojas ar graudkopību, bet arī ražo kvalitatīvus pārtikas produktus. Vai, pateicoties ģimenes uzņēmumam, radās ideja kļūt par uztura speciālisti?

– Jā, noteikti varu teikt, ka zemnieku saimniecība «Kotiņi», līdz ar to mana ģimene, ir viens no iemesliem, kāpēc izvēlējos uztura speciālista profesiju. Esmu uzaugusi ģimenē, kur lauksaimniecība, pākšaugi, graudaugi, Latvijā audzēti, ražoti pārtikas produkti ir ikdienas sarunu temats, tāpēc interese par to, kā uzturs ietekmē veselību, nāca pavisam dabiski. Mamma lieliski gatavo un ir izcila saimniece, kas no nekā pagatavos brīnišķīgu un veselīgu ēdienu. Tētis gatavo īpašus brokastu ēdienus svētdienās, bet māsa aizraujas ar veselīgu našķu gatavošanu. Mēs bieži ceļojam un vienmēr garšojam lokālos, vietējos ēdienus. Pārtikas kvalitāte un garšas īpašības mums ģimenē ir ļoti svarīgas.

Darbojoties ģimenes uzņēmumā, redzēju, cik daudz darba tiek ieguldīts, lai radītu kvalitatīvus pārtikas produktus, un tas man deva motivāciju vēl dziļāk izprast pārtikas un cilvēka veselības saikni. Arī tagad, kad esmu profesionāli nostiprinājusies kā uztura speciāliste, iesaistos un palīdzu ar zināšanām – gan produktu attīstībā un izveidē, gan ieteikumos, kā tos veiksmīgi izmantot ikdienas uzturā. Piemēram, arī «Rekovas dziernovās» (*dzirnavās, kas atrodas 4 km no ZS «Kotiņi», iespējams pieteikt degustāciju/ pusdienas un baudīt «Kotiņu» ražotos produktus dažādā izpildījumā – I.K.-M.*) pievēršam uzmanību tam, lai piedāvātie ēdieni būtu ne tikai gardi, bet arī uzturā sabalansēti.

Ir svarīgi parādīt, ka arī vienkārši, ikdienā lietojami produkti var būt gan veselīgi, gan baudāmi. Cilvēkiem ir jāmača gatavot, jārunā, ka zupu var izvārīt nevis tikai no veikalā nopērkamā jau sapsēta gaļas kubiņa, bet arī no dārzenu saknēm. Ka laika taupības nolūkos brokastis var pagatavot vakarā, aplejot zaļos griķus vai auzu putraimus. Ka ir arī grūbas, griķi, auzas, ne tikai rīsi un makaroni. Ka ir arī mūsu pašu linsēklu un kaņepju eļļas, ne tikai sezama sēklu un avokado eļļas. ▣



Foto no Paulas Ločmeles personīgā arhīva