

Ką reikėtų žinoti apie populiarijančias riebalingas dietas, norint sau **PADETI**, o **NE PAKENKTI**

Dr. Petras MINDERIS

Moksliniais įrodymais pagrįstos mitybos ir sveikatingumo edukatorius
Inovacijų ir sporto mokslų institutas, Lietuvos sporto universitetas

pirmiausiai tikėdamiesi numesti svorio ir pagerinti kūno kompoziciją. Vis dėlto šias dietas reikėtų vertinti tik kaip vieną iš daugelio galimų maitinimosi įrankių, suteikiančių laukiamą rezultatą, jeigu sugebama tokių dietų nuosekliai laikytis, žinant visus jų suvaržymus ir poveikio socialiniam gyvenimui trūkumus. Moksliniai tyrimai rodo, kad šios dietos pačios savaime nėra pranašesnės už kitas dietas, nes visų dietų sėkmės raktas yra tas *nuobodus* kalorijų apribojimas ir sugebėjimas jo laikytis, nepriklausomai nuo dietos maistingų makromedžiagų kompozicijos. Dažnas, ribodamas angliavandenius savo racione, taip eliminuoja labai didelę ir gausiai kasdien

vartojamų maisto produktų grupę. Tai natūraliai sumažina kalorijų kiekį net jų ir neskaičiuojant – čia ir visa riebalingų dietų paslaptis – labai griežtas susivaržymas.

Pati didžiausia klaida, daroma pradėdant laikytis tokių dietų, yra visų maistingų riebalų traktavimas kaip vienos nedalomos visumos. Visų rūšių riebalai ir jų suvartojamas kiekis nebelaikomi tabu. Asmenys neskirsto riebalų į *palankius* ir *mažiau palankius* sveikatai. Jie tiesiog stengiasi valgyti labai riebiai: iki tol valgyta liesa varškė keičiama riebia, sviestas keptuvėje keičia alyvuogių aliejų, kiaušiniene dar pagardinama kiaušienos šonine, kokoso aliejus vartojamas bet kuria pasitaikiusia proga ir pan. Taip valgant sotieji riebalai tampa dominuojančia maistingų riebalų dalimi racione. Nenuostabu, kad kardiologai šiais laikais susiduria su naujais pacientais dėl padidėjusios širdies ir kraujagyslių ligų (ŠKL) rizikos, kuriuos vienija bendras gyvenimo būdo bruožas – laikymasis mažai angliavandenių, bet daug riebalų turinčių dietų. Mažo tankio lipoproteinų (*blogojo* cholesterolio) ryšys su ŠKL, pirmiausiai su ateroskleroze, nepriklausomai nuo kitų veiksnių, tokių kaip *gerasis* cholesterolis ir kraujo trigliceridai, yra jau fundamentalus faktas šiuolaikinėje medicinoje, kurį patvirtina moksliniai įrodymai – nuo intervencinių iki stebėjimo (epidemiologinių) tyrimų (FERENCE et al. 2017, Eur Heart J). Liūdniausia, kad riebalingų dietų šalininkų bendruomenė arba tai ignoruoja, arba skelbia, kad tai *pasenę moksliniai faktai*. Ji sutartinai teigia, kad laikantis šių dietų neišvengiamai pasikeičia ir kraujo lipidų profilis, bet išlieka palankus arba net pagerėja. Riebalingų dietų šalininkai pabrėžia, kad didėja ne tik *blogojo*, bet ir *gerojo* cholesterolio, o trigliceridų mažėja, ir apskritai visi šie pokyčiai atsveria žalingą *blogojo* cholesterolio padidėjimą. Vis dėlto, *gerasis* cholesterolis, kaip kraujo lipidų profilio rodiklis, šiuo metu medicinoje yra perkainojamas. Dabar

ne tik maža jo reikšmė, bet ir labai didelė nepalanki sveikatai ir paradoksaliai susijusi su mirtingumu, įskaitant ŠKL, rizika (Eckardstein ir kt. 2022, Eur Heart J; Liu et al. 2022, JAMA Cardiol). Asmuo, kurio *gerasis* cholesterolis yra gerokai per 2 mmol/L, tikrai neturėtų pradėti džiūgauti, nes jis tikriausiai nepasižymės gera sveikata. Dažnai minimas trigliceridų sumažėjimas paaiškinamas bendro riebalų metabolizmo dominavimu, laikantis riebalingų dietų, kur energija pirmiausiai imama iš laisvųjų riebalų rūgščių, skaidant trigliceridus. Atlikti tyrimai rodo, kad šis neigiamai pasikeitęs kraujo lipidų profilis, pirmiausiai dėl *blogojo* cholesterolio padidėjimo, nėra neišvengiamas, kaip teigia riebalingų dietų propaguotojai, o tiesiog yra nulemtas gausaus nepalankių riebalų rūšių vartojimo, laikantis minėtų dietų. To įrodymas yra Brian'o Fuehrlein'o ir kt. (2004, J Clin Endocrinol Metab) atliktas tyrimas su radikaliausia riebalingų dietų atmaina – ketogenine dieta. Šio tyrimo metu buvo įvertintas jos metabolinis poveikis, kai kreipiamas dėmesys į tai, kokie riebalai yra vartojami. Tyrimo dalyvavo dvi tiriamųjų grupės. Jos laikėsi ketogeninės dietos, kurią sudarė 70 % paros energijos (kcal) iš riebalų. Tik grupės tuos riebalus gaudavo iš skirtingų šaltinių, kitaip tariant, skyrėsi tyrėjų paskirtas atskirų riebalų rūšių (sočiųjų, polinesočiųjų, mononesočiųjų) santykis. Vienos

grupės – 60 % : 15 % : 25 %, kitos – 15 % : 60 % : 25 %. Taigi, skyrėsi tik abiejų grupių vartojamas sočiųjų ir polinesočiųjų riebalų kiekis, o visais kitais atžvilgiais grupės nesiskyrė. Antroji grupė ne tik pasižymėjo didesne ketoze, geresniu insulino jautrumu, bet jų ir bendrojo ir *blogojo* cholesterolio lygis buvo žymiai mažesnis. Šis tyrimas rodo, kad riebalų pasirinkimas gali padėti kontroliuoti ŠKL rizikos veiksnius ir išvengti neigiamų riebalingos dietos laikymosi pasekmių.

Paminėjau tik vieną iš dažniausių ir svarbiausių su riebalingomis dietomis susijusių rizikų, tačiau šios dietos gali turėti ir daugiau nepageidaujamų pasekmių. Didelis vaisių ir uogų, taip pat daug skaidulinių medžiagų turinčių daržovių ir angliavandenių ribojimas gali sumažinti organizmo antioksidacinį pajėgumą ir paskatinti nepalankius žarnyno mikrofloros pokyčius. Dėl to laikytis riebalingų dietų ilgai gali būti nenaudinga sveikatai. Be abejonės, kaip trumpalaikis mitybos įrankis kūno kompozicijos tikslams pasiekti šios dietos turi savo vietą po saule, nes tiesiog padeda riboti kalorijas per daug nesistengiant. Ir jeigu jau nusprendėte tokiu įrankiu naudotis, tai stenkitės riebalų gauti iš tokių sveikatai palankesnių šaltinių kaip augalinis aliejus, alyvuogės, jūrinė žuvis, riešutai, avokada ir pan.

NERIMO SUTRIKIMŲ turinčių žmonių treniravimas

Dora URNIEŽIŪTĖ

CrossFit Kaunas savininkė (www.crossfitkaunas.lt), CrossFit Level 3 trenerė, medicinos gydytoja, baigusi šeimos medicinos rezidentūrą, Precision Nutrition Level 1 trenerė, Lietuvos sporto universiteto Treniravimo sistemų studentė.
www.dofit.lt rašo apie mokslu paremtą sveiką gyvenimą ir sportą.
Domėjimosi sritys: jėgos treniruotės, sporto mityba, fiziologija.

Gali būti įvairių nerimo sutrikimų: atskyrimo nerimo sutrikimas, atrankioji nebylystė, fobijos, panikos sutrikimas, generalizuotas nerimo sutrikimas.

Pagrindinės nerimo priežastys yra biologinės (paveldimumas, neurotransmiterių disbalansas, ligos, vaistai, mityba), piktnaudžiavimas psichotropinėmis medžiagomis, psichologinės (asmenybės savybės ir nepalanki socialinė situacija).

Generalizuotas nerimo sutrikimas (diagnozuojamas dažniausiai) – nuolat juntamas nerimas, nesujisęs su jokiais konkrečiomis išorinėmis aplinkybėmis, pasireiškiantis nuolatiniu nervingumu, virpuliu, raumenų įtampa, prakaitavimu, galvos svaigimu, širdies plakimu, silpnumu, diskomfortu epigastriume. Tokį nerimą patiriantiems žmonėms sunku susikoncentruoti, jie irzlūs, juos vargina miego problemos.



Nerimo sutrikimai – labiausiai paplitę psichikos sutrikimai. Maždaug vienam iš keturių žmonių per gyvenimą yra buvęs bent vienas nerimo sutrikimas.

Vyresni ir besidomintys mityba bei sveikatingumu turbūt prisimena kai kurias anksčiau buvusias populiarių dietų tendencijas ir madas, vėliau praradusias savo patrauklumą.

Prieš keletą dešimtmečių labai išpopuliarėjo dietos, propaguojančios daug riebalų, bet mažai angliavandenių. Tikriausiai atsimenate garsiąją *Atkins'o dietą*. Jei sportavote, veikiausiai skaitėte apie *anabolinę dietą*, sukurtą dr. Mauro DiPasquale'io. Apie *ketogeninę dietą* pirmasis faktinę informaciją daugeliui *į stalčiukus* sudėliojo Lyle'as McDonald'as. Iš pradžių visi buvome susižavėję šiomis dietomis, degėme noru patys jas išbandyti, manėme sužinoti apie kažkokią nuo mūsų slėptą paslaptį, neatpažįstamai pakeisiančią sveikatą ir kūno kompoziciją. Bet jas išbandžius, nieko reikšmingo neįvykdavo, ir visi vėl grįždavome prie savo įprastų maitinimosi įpročių, o šios riebalingos dietos nuėjo į nebūtį.

Mitybos madoms būdingas cikliškumas. Tie, kas sveikatingumu susidomėjo tik dabar ar yra jaunesnės kartos atstovai, šias dietas atranda iš naujo – lygiai tas pačias ar jau šiek tiek modifikuotas ir su naujais pavadinimais (*Keto*, *Paleo*, *Carnivore dieta* ir kt.). Šiuo metu esama netgi didesnio šių dietų apsidėmimo negu buvo mūsų laikais. Maisto pramonė irgi pataikauja šiai obsesijai, siūlydama pirkti savo produkciją, pritaikytą šioms dietoms, – paklausa diktuoja pasiūlą. Kadangi šių dietų populiarumas didėja ir vis daugiau žmonių jas išbando, todėl, manau, būtina aptarti ir su tuo kylančias grėsmes, į kurias svarbu atkreipti dėmesį, norint laikantis šių dietų pasiekti didžiausią naudą ir kartu nepakenkti sau.

Paradoksaliai skamba, bet žmonės griebiasi riebalingų dietų