



Vēderprieki

Īru rakstnieks Bernards Šovs esot apgalvojis, ka nav patiesākas mīlestības kā tā – uz ēdienu. Varbūt tāpēc vēderprieki rada gremošanas traucējumus?

Vakarā ejam ciemos

Cik reizes nav dzirdēts, ka nav jēgas mājās paēst pirms viesībām. Namamāte apvainosies, ja atteiksies no svētku galdā celtā cienasta! Bet ēdiens ir tāpat kā apģērbs – ikdienai un svētkiem. Tādēļ svētkus vērts izbaudīt eleganti, bez mielēm, lai pēc tam nav jāmokās pašpārmetumos par paviršību pret savu veselību.

Par izskatu, svaru, ēšanas un kustību ieradumiem ir jā rūpējas visa gada garumā. Īpaši sievietu vidū ir populāras dažādas diētas, tostarp pirmssvētku, Holivudas, banānu, greipfrūtu, asinsgrupu, Āzijas zaļās tējas, dažiem visu mūžu ir *rītdienas* diēta, šodien ļaujoties visiem kārumiem, kas vien nāk priekšā. Diēta ir sevis disciplinēšana, kaut pārspīlējot arī var nodarīt pāri savam organismam. Ēšanas ierobežojumu laikā nav jāpiedzīvo sāpes, bezmiegs vai pastiprināta nervozitāte.

Par sevi ilgstoši negādājot,

tavošanās gaidāmajam notikumam, tikai jāievēro ikdienas ēšanas pamatprincipi.

Pašiem jāizvērtē, vai piederat pie pasīviem svētku svinētājiem, kuri laiskojas uz dīvāna, dusmodamies par notikumiem politikas pasaulē, vai dodaties slēpot, dzert tēju, karstviņu un ēst pīrādziņus svaigā gaisā. Jo aktīvāks dzīvesveids, jo lielāks pieļaujamais kaloriju skaits.

Optimālais ēdienreizu skaits ir 3 – 5 maltītes un vismaz 2 – 3 litri negāzēta ūdens dienā. No ēdienreizēm nozīmīgākās ir brokastis, ar ko vajadzētu uzņemt līdz 25 % no kopējā dienas kaloriju daudzuma. Ēdiens jābaida un labi jāsakojā, citādi rodas mokoša smaguma sajūta, atraugāšanās vai nelabums visai dienai.

Mūsu platuma grādos ierasts uzturā lietot rupjmaizi, zivis, piena produktus, augļus un dārzeņus, kas auguši piemājas dārzā. Pa reizei sevi iepriecinām arī ar eksotiskajiem mango, kivi

nās, smaguma sajūtas gadījumos vēlama uztura speciālista vai gastroenterologa palīdzība, un jāvelta laiks arī savas ēdienkartes pārdomāšanai.

Tradicionālo vērtību sistēma

Nežēlojot ne laiku, ne spēkus, lai uzklātu bagātīgu svētku galdu, pietiek pāris stundu pie tā pasēdēt, līdz sākas nepatīkšanas: galva plīst pušu, no ēdienu pārpilnības vēderā rodas smaguma sajūta, kaut kas rūc, bikses spiež, arī noskaņojums vairs nav pacilāts, uz miegu vien velk... Bagātīga maltīte, īpaši vēlā vakara stundā, maina asinsplūsmas sadalījumu – lielās gremošanas slodzes dēļ vairāk pieplūst kuņģim, zarnu traktam un aknām, bet smadzenēm tiek mazāk. Tāpēc tām arī mazāk skābekļa, par ko liecina nogurums, miegainība un zudušais dzīvesprieks.

Svētkos nevajag sev liegt vēderpriekus, pilnīgi atsakoties no gardumiem, taču tie jālieto ar mēru, lai pārlietu nenoslogotu gremošanas sistēmu. Uz svētku galda vairāk vietas jāatvēl svaigiem un tvaicētiem dārzeņiem. Arī tvaicēta gaļa vai zivis ir veselīgs un gards mielasta pamatē-

Rūpējoties par ģimenes locekļu veselību, mielastu ieteicams gatavot pašiem, izvēloties svaigus produktus, nevis lielveikalos nopērkamos pusfabrikātus un gatavos salātus ar bagātīgu sāls, krējuma vai majonēzes piedevu. Tikai par mājās gatavotā kvalitāti un sastāvdaļām vari būt pilnībā pārliecināts!

Tāpat svētku mielastam ieteicams izmantot dažādas dabīgās un veselīgās garšvielas un piedevas, kas labvēlīgi ietekmē gremošanas traktu un ļauj organismam ātrāk pārstrādāt uzņemto pārtiku. Tādi ir pētersīļi, selerijas, ķiploki, dilles un ķimenes.

Pirms sēšanās pie galda ieteicamas fiziskās aktivitātes vai vismaz pastaiga. Ja ir iespējams, var izpērties pirtī, izmantot kontrastdušu un izsmieties no visas sirds. Tas ir ne tikai patīkami, bet arī veselīgi, jo paaugstina izturību pret sāpēm, uzlabo garastāvokli sev un citiem.

Tiekot pie mielasta, nevajag uzreiz nogaršot visus kulinārijas šedevrus – jāēd pa drusciņai un pa laikam pieceļoties no galda, lai vismaz izietu uz balkona ieelpot spirdzinošo gaisu. Kustības aktivizē gremošanu un veicina aknu darbību alkohola neitralizēšanai.

Gāzu veidošanās mazinās, ja

tikai 30 % no kuņģī esošā gaisa rodas barības gremošanas procesā. Tāpēc saviesīgās sarunas vajadzētu atstāt desertam.

Ja tomēr par daudz...

Vācu zinātnieks un publicists Vilhelms Švēbels ir teicis, ka mutē parasti satilpst vairāk nekā kuņģī. Ja tomēr gadījies pārēties vai pārmēru lietot alkoholu, ieteicams piecelties no pierastā un vilinoši ērtā dīvāna un dažas stundas palikt nomodā. Vienlaikus nesteidzīgi jāizdzer vismaz divi litri negāzēta ūdens un tējas (ķimeņu, liepziedu, kumelīšu). Ja šķiet, ka pašsajūta neuzlabojas, droši var telefoniski konsultēties ar ātrās medicīniskās palīdzības personālu.

Regulāra pārēšanās var kļūt par kaitīgu ieradumu, kam jāatrod iemesls, citādi sekas ir aptaukošanās, sirds un asinsvadu slimības.

Ja gremošanas sistēmas traucējumi kļūst regulāri un ner-

jamos ir īpaši nozīmīgas mūsdienu diagnostikas iespējas, lai noteiktu problēmas patieso cēloni – iekaisumus, infekcijas, endokrīnas vai autoimūnas slimības.

Izplatīta ir viena no tā sauktajām modernajām slimībām – funkcionāli gremošanas traucējumi. Tos ietekmē gan dzīvesveids, gan ēšanas paradumi un neizgulēšanās.

Nedrīkst aizmirst, ka bez akūtas nepieciešamības ilgstoši nav ieteicams lietot pretsāpju medikamentus, jo tie bojā kuņģa un zarnu trakta gļotādu. Un arī pārmērīgi – uztura bagātinātājus.

Lai neiedzīvotos problēmās, svētkos vērts daudz kustēties, samazināt ēdienu porcijas, domāt labas domas un kārtīgi izgulēties. **■**

VALDA MADALĀNE

Konsultēja medicīnas sabiedrības "ARS" gastroenteroloģe MAIRITA ĒRGLE-MORICA.