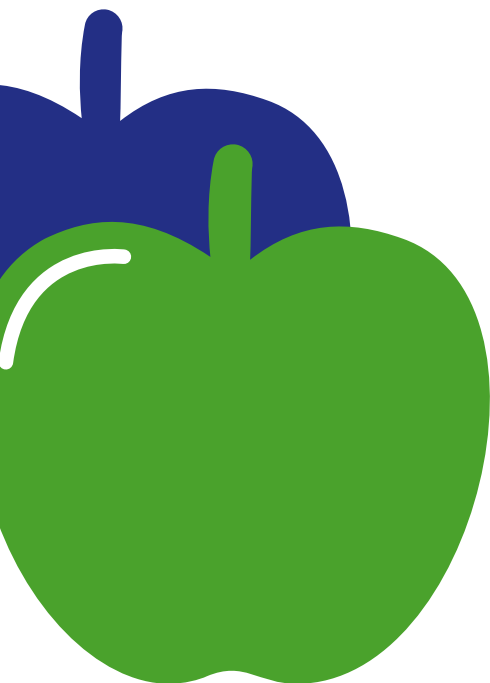


INSULTA RISKI. UZTURS.

---

# IZPRATNE PAR UZTURU UN INSULTU.



Insults attīstās galvas smadzeņu apasiņošanas traucējumu rezultātā, izveidojoties asins receklis vai trombam vai smadzeņu asinsvadu asiņošanas gadījumā. Insults ir vadošais mirstības un invaliditātes cēlonis pasaulē, tomēr vairumā gadījumu insults var tikt novērsts, pievēršot uzmanību galvenajiem insulta riska faktoriem.

## KAS IR LABA PĀRTIKAS IZVĒLE INSULTA NOVĒRŠANAI?

Vislabākais uzturs insulta novēršanai ir tāds uzturs, kas balstīts pamatā uz augu valsts izcelsmes produktiem ar nelielu daudzumu gaļas un zivju produktu. Šādu uzturu mēdz dēvēt arī par t. s. Vidusjūras diētu, un ir pietiekami daudz pētījumu, kas pierāda šīs diētas pozitīvo ietekmi uz cilvēka sirds asinsvadu sistēmu un insulta novēršanu.

Nav nepieciešams dzīvot Dienvidēropā, lai sekotu līdz šīs diētas principiem, jo, ievērojot galvenos minētā uztura plāna principus ar pārtikas produktiem, kas pieejami Jums konkrētajā vietā, var panākt līdzvērtīgu efektu.

### PAREIZA UZTURA PRINCIPI:

- **Augļi un dārzeņi** – vismaz 5 porcijas dienā;
- **Trekns zivis** – piemēram, sardīnes, lasis, makreles: vismaz 2 reizes nedēļā;
- **Veselīgās eļļas** – olīveļļa veido vislielāko kalorāžas daudzumu Vidusjūras diētā, var izmantot arī rapšu eļļu un/vai sezama eļļu;
- **Rieksti un zemesrieksti** – vismaz 3 porcijas nedēļā;
- **Pākšaugi** – piemēram, pupas, zirņi un lēcas: vismaz 3 porcijas nedēļā.

### VAI IR PĀRTIKAS PRODUKTI, NO KURIEM IETEICAMS IZVAIRĪTIES?

Pārmērīgs sāls, cukura un piesātināto taukskābju daudzums uzturā ir saistīts ar palielinātu insulta risku. Sāls paaugstina arteriālo asinsspiedienu, kas ir viens no lielākajiem insulta riska faktoriem. Cukurs un saldinātie dzērieni ir saistīti ar aptaukošanos un cukura diabētu (CD), no kuriem abi ir insulta riska faktori, līdz ar to, samazinot šo pārtikas produktu daudzumu uzturā, var samazināt insulta risku. Nesen veiktā pētījumā tika pierādīts, ka 2 vai vairāk saldinātu dzērienu lietošana dienā paaugstina insulta risku.

Izvairīšanās no pārstrādātiem pārtikas produktiem, kas parasti satur daudz sāls, piesātinātās taukskābes un cukuru ir vienkāršs veids, kā izvairīties no uztura, kas paaugstina insulta risku.

### PĀRTIKAS PRODUKTI, NO KURIEM IETEICAMS IZVAIRĪTIES:

- **Sarkanā un apstrādātā gaļa** – tā satur daudz piesātināto tauku un sāls;
- **Alkohols** – ja Jums ir pieradums lietot alkoholu, rekomendēts nepārsniegt maksimālo ieteicamo alkohola daudzumu, kas ir ne vairāk kā 1 vienība alkohola sievietēm un ne vairāk kā 2 alkohola vienības vīriešiem (1 alkohola vienība ir ekvivalenta 40 ml 40% spirta, 80 ml vīna vai heresa, 140 ml galda vīna vai 340 ml parasta alus); alkohola lietošana zem šīs normas ir pat vēl ieteicamāka. Ja Jums nav pieraduma lietot alkoholu, tad labāk to nelietot nemaz;
- **Saldumi, saldināti dzērieni un pārtika** – cukurs var būt nemanāmi apslēpts ļoti daudzos pārtikas produktos, tāpēc ieteicams lasīt pārtikas produktu etiķetes;
- **Pievienotie tauki** – rekomendēts izvairīties no transtaukskābēm, kas bieži sastopamas kūkās un dažādos konditorejas izstrādājumos;
- **Pilnpiena produkti** – ieteicams to vietā izvēlēties piena produktus ar pazeminātu tauku saturu.

Katrs 4. cilvēks dzīves laikā ir pakļauts insulta riskam, bet, ievērojot vienkāršus soļus, gandrīz visus insulta gadījumus ir iespējams novērst.

**Plašāku informāciju var atrast šeit:**  
[www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)

Šo materiālu  
izstrādājusi Pasaules  
insulta organizācija



Ar atbalstu no:



Materiālu latviski adaptējusi Latvijas insulta biedrība  
insultabiedriba@inbox.lv  
un Rīgas Stradiņa Universitātes Neuroloģijas un neiroķirurģijas studentu pulciņš

