

Į sveiką gyvenimą einama mažais žingsniais

Giedrius BARANAUSKO nuotr.



PATARIMAS: Ilka Adams, sveikos mitybos specialistė, patarė rinktis natūralius, neperdirbtus maisto produktus.

SVEČIAS: Sveikos gyvenimo konsultantas Andrius Pauliukevičius susitikime su šiauliečiais dalijosi savo žiniomis ir patirtimi, kaip pradėti sveiką gyventi.



Pilnutėlė Šiaulių visuomenės sveikatos biuro salė susirinko į paskaitą apie sveiką gyvenimo būdą, kurią skaitė treneris, Europos kultūrizmo bei pasaulio kultūrizmo ir fitneso čempionatų prizinininkas, sveikos gyvensenos konsultantas, knygų autorius Andrius Pauliukevičius kartu su žmona Ilka Adams. Jie akcentavo, kad sveika gyvenimo susideda iš trijų dalių: fizinio aktyvumo, sveikos, subalansuotos mitybos ir motyvacijos.

Jurgita JUŠKEVIČIENĖ
jurgita@skrastas.lt

Pradėkite nuo mažų dalykų

Istorikas A. Pauliukevičius, dirbdamas istorijos mokytoju Londono lituanistinėje mokykloje, suprato, kad jį labiau traukia sportas, o ne istorija. Tapo ne tik profesionaliu sportininku, bet ir treneriu, sveikos gyvensenos konsultantu.

Iš Namibijos kilusi trenerio žmona I. Adams sveika gyvenimo susidomėjo gyvendama Londone. Nuo greito maisto ir saldumynų, kurių svečioje šalyje galėjo neriboti, jai pradėjo augti svoris. „Supratau, kad nenoriu tokia būti ir nusprendžiau grįžti prie sveikos mitybos, kurios buvau išmokusi savo namuose“, – sakė Ilka.

Be druskos ir prieskonių virta vištos krūtinėlė I. Adams buvo neskanė ir jį pradėjo eksperimentuoti su maistu, kad jis būtų ne tik sveikas, bet ir skanus.

Pasak A. Pauliukevičiaus, sveika gyvenimo susideda iš trijų dalių: fizinio aktyvumo, sveikos, subalansuotos mitybos ir psichologinio nusiteikimo, arba motyvacijos.

„Tik vienas žingsnis į priekį ir nustebsite, kaip toli būsite po mėnesio“, – sakė A. Pauliukevičius. Keisti gyvenimo būdą reikia pradėti nuo mažų dalykų, pavyzdžiui, kiekvieną rytą pavalgyti sveikus pusryčius, per dieną valgyti ne du tris kartus, o penkis, gerai išsimiegoti, bent valandą per dieną pasportuoti ir svarbiausia – vyti šalin negatyvias mintis. „Sėkmingi žmonės nedaro stebuklų ir nežino stebuklingų formulų, tiesiog jų diena susideda iš smulkių darbų, kuriuos jie atlieka labai kruopščiai“, – įsitikinęs A. Pauliukevičius.

Kontroliuokite aplinkybes

Traineris sveikos gyvensenos plano patarė laikytis bent 20 dienų. Būtent tiek laiko, pasak psichologo, reikia priprasti prie pasikeitimų, vėliau laikytis užsibrėžto tikslo jau nebus taip sunku.

„Dažnai girdžiu, kad žmonės

„Aš spintelėje sausainių neturiu, todėl man nereikia pasitelkti valios.“

skundžiasi, kad neturi valios. Visi mes turim tiek pat valios, – tik nuo I. Adams. – Tik reikia planuoti, organizuoti aplinkybes. Jei turite sausainių spintelėje, jūs visą dieną apie juos galvosite, kol vakare neišversite ir juos suvalgysite. Aš spintelėje sausainių neturiu, todėl man nereikia pasitelkti valios.“

A. Pauliukevičius patarė savo aplinką taip sutvarkyti, kad nekiltų pagundų, atsitrinti draugus. „Jeigu jus draugai veda iš kelio, kenčia jūs ne tik fizinė, bet ir psichologinė sveikata.“

Valgykite pusryčius

Pasak sveikos gyvensenos konsultantų, bene pagrindinis sveikos mitybos principas yra reguliarumas. Rekomenduojama valgyti penkis kartus per dieną. „Jeigu organizmas negauna pakankamai dažnai maisto, tai jam yra signalas kaupti atsargas, tai yra kūno riebalus“, – pažymėjo A. Pauliukevičius.

Svarbiausiam dienos valgmui pusryčiams specialistai rekomenduoja rinktis angliavandenių tur-

tingą maistą, pavyzdžiui, valgyti grūdų košes. Mat pusryčių praleidimas visai dienai sulėtina medžiagų apykaitą.

Ne mažiau svarbi yra vakarienė. Vakare medžiagų apykaita sulėtėja, mažiau judama, todėl vakarienei geriausiai tinka baltyminis maistas ir daržovės. Baltymai (kiaušiniai, varškė, liesa mėsa, žuvis) yra organizmo statybinė medžiaga ir jie nevirsta kūno riebalais. Dauguma daržovių (išskyrus bulves) turi mažai cukrų ir yra mažai kaloringos, todėl tai puikus vakarienės užkandis.

Kodėl netinka vakarienei vaisiai? „Jie yra saldūs, turi daug cukraus, o šie angliavandeniai, jeigu neišsivokiami, labai greitai virsta kūno riebalais. O vakare mes jau mažai būname aktyvūs“, – sakė A. Pauliukevičius.

Atsisakyti riebalų neverta

A. Pauliukevičius pažymėjo, kad nemažai žmonių, norėdami numesti svorio, visiškai atsisako riebalų. Tai ypač žalinga moterims. Kai organizmas negauna pakankamai riebalų, sutrinka hormonų pusiausvyrą. Moterims dėl to gali išnykti mėnesinės, o ilgalaikėje perspektyvoje gali prarasti galimybę susilaukti vaikų.

Riebalus A. Pauliukevičius patarė rinktis augalinius: aliejus, riešutus, avokadus, žuvis riebalus. I. Adams pažymėjo, jog kepti geriausiai tinka kokosų aliejus, o salotoms – alyvuogių ir kiti.

„Didžiausias figūros priešas yra cukrus, o ne riebalai“, – sakė I. Adams. Riebalai ne taip lengvai virsta kūno riebalais kaip angliavandeniai. Pavyzdžiui, varškę ar jogurtus geriau rinktis šiek tiek riebesnius (maždaug 5 procentų) negu saldintus.

Taigi norintiems sulieknėti žmonėms sveikos gyvensenos specialistai patarė sumažinti suvartojamų angliavandenių kiekį, išskyrus daržovių, kurių galima prisikirsti iki soties.

Pasak A. Pauliukevičiaus, vartojant vien baltymus, rūgštėja organizmas. To galima išvengti kartu su baltymais valgant daug daržovių, maždaug santykiu 1:2 (viena dalis baltymų, dvi dalys daržovių).

I. Adams pažymėjo, kad daržovės reikalingos rinktis kuo įvairesnių spalvų. Kuo įvairesnės spalvos – tuo didesnė vitaminių ir mineralų įvairovė.

Pasak specialistų, labai svarbu gerti pakankamai vandens. O būdas nustatyti, ar pakankamai juo išgeriate, šlapimo spalva. Jeigu suvartojate pakankamai vandens, šlapimo spalva turėtų būti šviesiai geltona. Tamsi spalva išduoda, kad geriate per mažai vandens. Tačiau per daug gerti vandens taip pat nepatariama, nes iš organizmo išplaunami mikroelementai (kalis, magnis, kalcis ir kiti).

Klaustytojams buvo įdomu sužinoti, ar reikia atsisakyti druskos. A. Pauliukevičius sakė, kad visiškai jos atsisakyti nereikėtų, nes tai gali pakentti raumenims funkcionuoti.

„Jeigu gausiai prakaituojate, per dieną reikėtų suvartoti apie 5 gramus druskos, jeigu ne – iki 2,5 gramo. Druskos perteklius organizme sulaukia skysčius, kylą kraujospūdis“, – pažymėjo treneris.

Cukrinis diabetas – klatinga, tačiau kontroliuojama liga

Kiekvieną savaitę į Šiaulių centro poliklinikos Cukrinio diabeto komplikacijų prevencijos kabinetą ateina po aštuonis naujus ligonius. Gyventi su klatinga lėtine, sunkiomis komplikacijomis gresiančia liga, mokytis ją kontroliuoti – to sergančiuosius siekia išmokyti šiame kabinate dirbantys medikai.

Viktorija KERNAGYTĖ

Kasdien Lietuvoje nuo cukrinio diabeto komplikacijų miršta apie 10 žmonių. Sergančiųjų šia liga šalyje registruota daugiau kaip 250 tūkstančių, tačiau manoma, kad dar apie 100 tūkstančių serga patys to nežinodami, nes liga ilgą laiką tūno slapta. „Daugėja ne tik naujai susirgusiųjų. Vis daugėja ir komplikacijų, nes žmonės nerūpestingai žiūri į šią ligą, nekreipia dėmesio į mitybą, režimą, nesistengia daugiau judėti, – sako Cukrinio diabeto komplikacijų prevencijos kabinate veikiančios diabeto mokyklėlės slaugytoja diabetologė Irena Žemaitienė. – Kol nieko neskauda, tol ir savikontrolės nėra.“

Sergamumas cukriniu diabetu Šiauliuose, kaip ir visoje šalyje, nuolat didėja. 2012 m. užregistruotas 231 naujas susirgimas, praėjusiais metais – net 645. Pastebimas didesnis moterų sergamumas.

Liga – kaip tikinti bomba

Šis apibūdinimas taikliausiai nusakoma cukrinio diabeto klatingumą. Organizmo veiklą ardančiomis sunkiomis komplikacijomis sprogstanti liga ilgą laiką apgaulingai gali nerodyti jokių simptomų. Netgi cukraus kiekis kraujyje neretai būna arti normos, o liga jau būna pradėjusi ardomąją veiklą.

Viena dažniausių komplikacijų – galūnių gangrena. Nekontriuojamas diabetas pažeidžia vidaus organų smulkiąsias kraujagysles, sutrikdo šių organų funkcijas. Dėl atsiradusios neuropatijos sutrinka žmogaus jutimai – susižeidęs jis gali nieko nejaušti. Organizmo atsparumas būna sumažėjęs, todėl labai greitai per žaizdą patenka infekcija. Iš pradžių supūliuoja



minkštieji audiniai, po to infekcija persimeta į kaulinį audinį ir kaulas tiesiog sutrupa. Tokiu atveju belieka tik galūnės amputacija.

Diabeto mokyklėlė moko valdyti ligą

Pasak Šiaulių centro poliklinikos vadovo Mindaugo Maželio, cukrinis diabetas – lėtinė liga, kuria sergančiojo organizmas gamina nepakankamai insulino arba negali tinkamai jį panaudoti, todėl kraujyje gausėja gliukozės. Diabeto valdymo tikslas – padėti išvengti neumatomų atvejų ir nekontroliuojamos ligos komplikacijų – aklumo, galūnių amputacijų, inkstų nepakankamumo, širdies, nervų ligų – bei imtis atsakomybės už savo gyvenimą.

„Diabeto mokyklėlėje siekiame išmokyti sergančiuosius tinkamai maitintis, skaičiuoti angliavandenių, teisingai prižiūrėti ir koreguoti cukraus kiekį kraujyje, taisyklingai susileisti insulino, skatinti fizinį aktyvumą, suteikti žinių apie šią ligą bei galimas pasekmes, duodame ir keičiame savikontrolės priemones“, – sakė I. Žemaitienė.

Medikė džiaugiasi neseniai išleista nauja mokymo programa sergantiems diabetu. Čia maisto porcijos skaičiuojamos paprastai – nurodoma „lėkštės“ arba „delno“ porcija. I. Žemaitienė pažymi, kad labai rizikinga, kai cukriniu diabetu sergantis žmogus, neprisilaikantis tinkamos mitybos ir nepasitikinantis laiku gliukozės

kiekio kraujyje, sėda prie automobilio vairo.

Moko prižiūrėti diabetinę pėdą

Cukrinio diabeto komplikacijų prevencijos kabinate, be mokyklėlės, veikia diabetinės pėdos priežiūros kabinetas. „Diabetinė pėda – viena dažniausių diabeto komplikacijų, gresianti kojos amputacija, jei nebus tinkamai prižiūrimos ir gydomos kojos“, – sakė I. Žemaitienė. Antro tipo diabetu dažniau serga pagyvenę žmonės, aptukę, jiems būna sunku prižiūrėti kojas, nusikarpyti nagus.

Pacientams, turintiems šeimoms (vidaus ligų) gydytojo siuntimą, 304 kabinete bus suteikta kvalifikuota slaugytoja diabetologės konsultacija, pagal poreikį – diabetinės pėdos priežiūra bei informacijos pedikiūras. Registruoti šios informacijos langelyje arba telefonu (8 41) 523 869.

Diabetinės pėdos priežiūros ir gydymojo pedikiūro paslaugos atliekamos pirmadieniais ir trečiadieniais 8–17 val. Konsultacijos mitybos, savikontrolės klausimais teikiamos ketvirtadieniais 13–17 val., penktadieniais 9–13 val.

Lapkričio 12 d., ketvirtadienį, 13 val. Šiaulių centro poliklinikoje vyks Pasaulinė diabeto diena skirtas renginys. Bus nemokamai tikrinamas cukraus kiekis kraujyje bei mokoma atpažinti ir valdyti šią klatingą ligą.

Daugiau informacijos
www.siauliuopoliklinika.lt

Užs. Nr. 292074