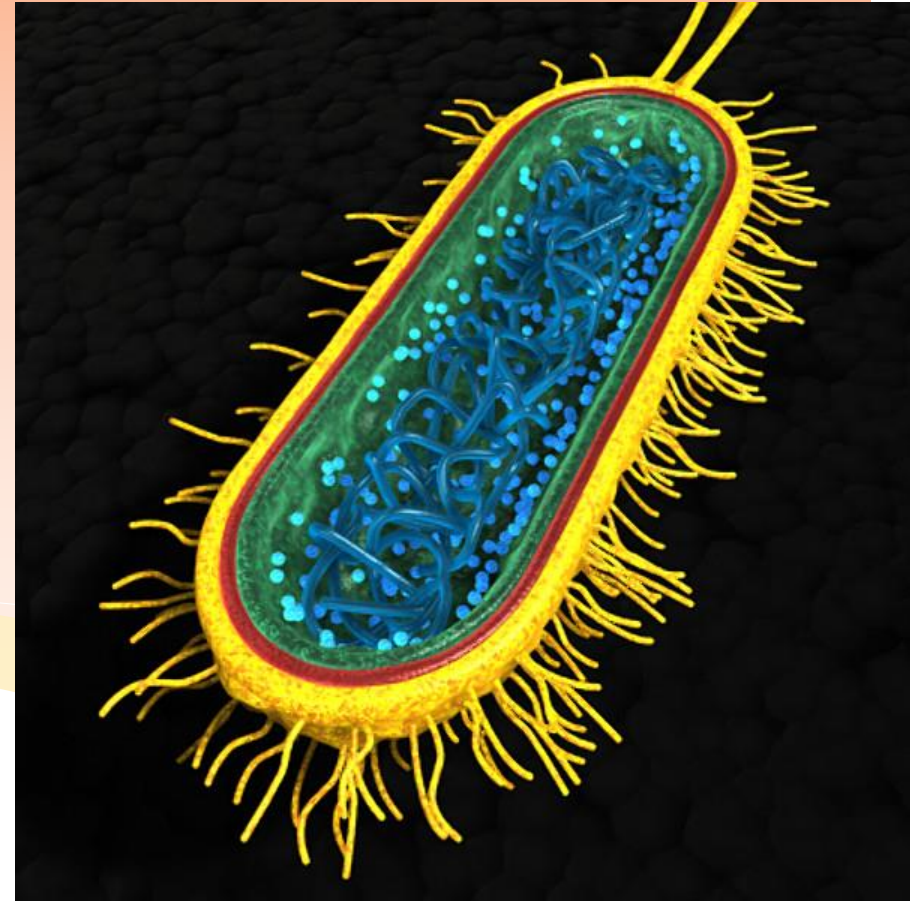
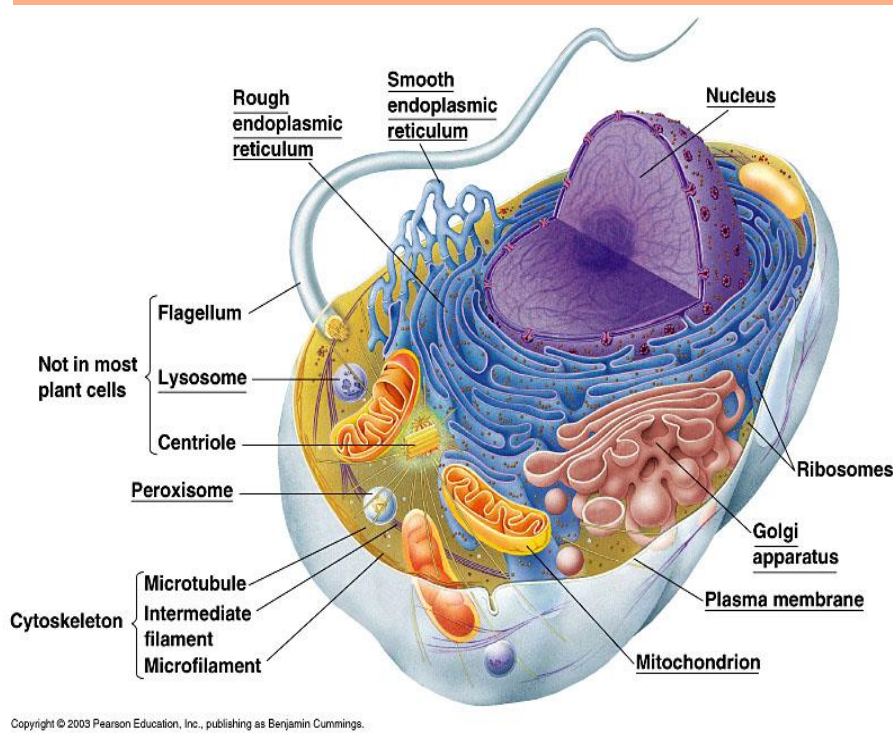


Latvijas bērnu veselība un uzturs

**Pēteris Apinis,
Latvijas Ārstu biedrības prezidents**

Rīgā, 2013. gada 24. septembrī

- Cilvēka organismā ir ap 10^{12} - 10^{13} šūnu
- Baktēriju cilvēka organismā ir vismaz 10 reižu vairāk (t.i. 10^{14})
- Baktēriju kopumu sauc par mikrobiomu



Mikrobioma funkcijas

- Mikrobioms piedalās vismaz 3 svarīgos procesos:
 - barības uzņemšana
 - imūnā atbilde, imūnsistēmas attīstība
 - nervu sistēmas darbība

Dzīvība uz Zemes

- *Eukaryota* – ir kodols, ietilpst visi dzīvnieki, augi, vienšūņi, sēnītes
- *Archaea* – vienas šūnas organismi, nav ne kodola, ne organellu, ģenētiski atšķiras gan no eukariotiem, gan baktērijām, atklāti 70.gadu beigās (Karls Vēze Ilinoisas universitātē)
- *Bacteria*

Uz pierādījumiem balstīta sociāla determinance apliecina, ka vislielākā korelācija ar ilgu un veselīgu mūžu ir:

- (i) izglītībai;
- (ii) turībai;
- (iii) kustībai un sportam visa mūža garumā;
- (iv) sabalansētam uzturam no dzimšanas līdz nāvei

Mūsdienu ražotājs un tirgotājs dažādām metodēm cīnas, lai vidējais patērētājs lietotu neveselīgu uzturu un neveselīgi dzīvotu



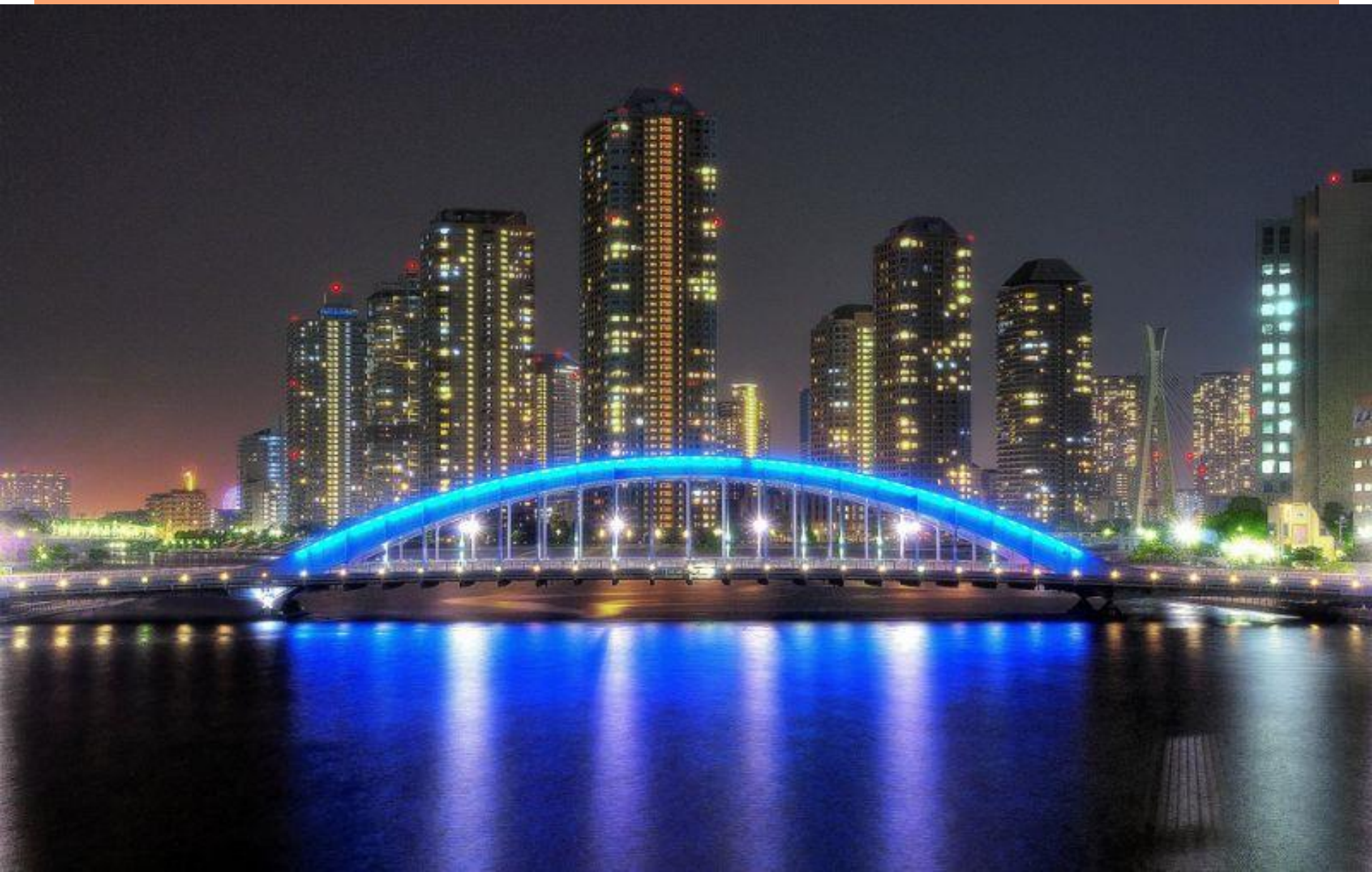
Gata Šjūkas zīmētā karikatūra

Dažādās pasaules valstīs būtiskie
sabiedrības veselības uzstādījumi
ir atšķirīgi



LATVIJAS ĀRSTU BIEDRĪBA

Tokija



Bangkok



Riodežaneiro



Čikāga



Sabiedrības veselības skaitļi ir arī fakts, ka zemeslodes nabadzīgajās valstīs 170 miljoniem bērnu nepietiekams uzturs nosaka nepietiekamu svaru, bet turpat miljards zemeslodes iedzīvotāju pārēdas, uzaudzē lieku svaru, neveic nekādas fiziskas aktivitātes un rada problēmas sev un medicīnas profesionāļiem.



Rīga



Latvijas Sabiedrības veselības problēmas:

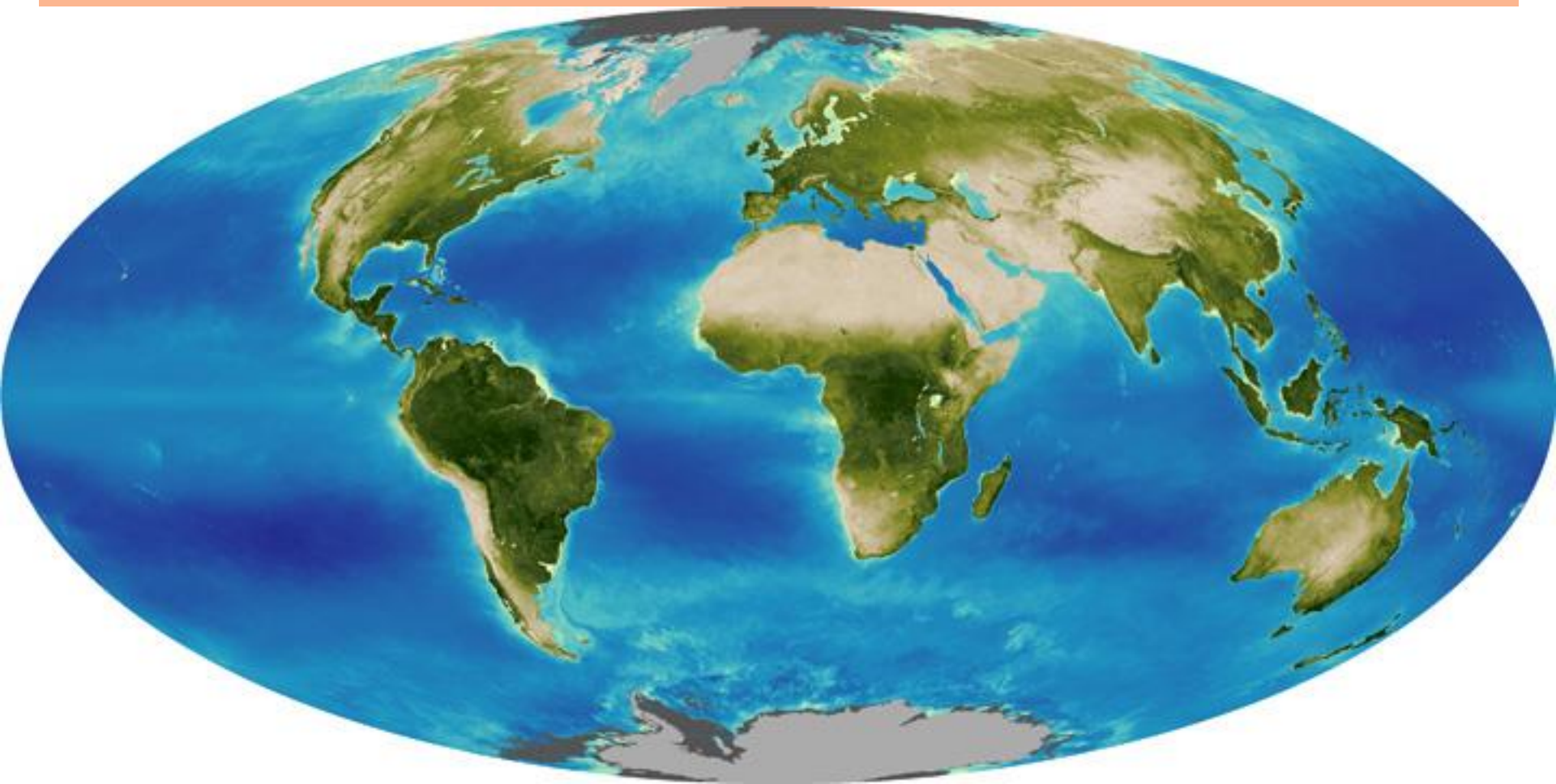
- i) smēķēšana, īpaši bērnu un pusaudžu vidū;
- ii) mazkustīgs dzīvesveids;
- iii) alkohola lietošana, īpaši bērnu un pusaudžu vidū un liels nelegālā alkohola īpatsvars;

iv) ēšanas paradumi, nepareizs un kaitīgs uzturs, t.sk., pārmērīga sāls un cukura lietošana, pārmērīgs mākslīgu komponentu sastāvs uzturā;

v) adipozitāte un liekais svars;

vi) hipertensija (kuras būtiskākais iemesls ir pārmērīga sāls lietošana).

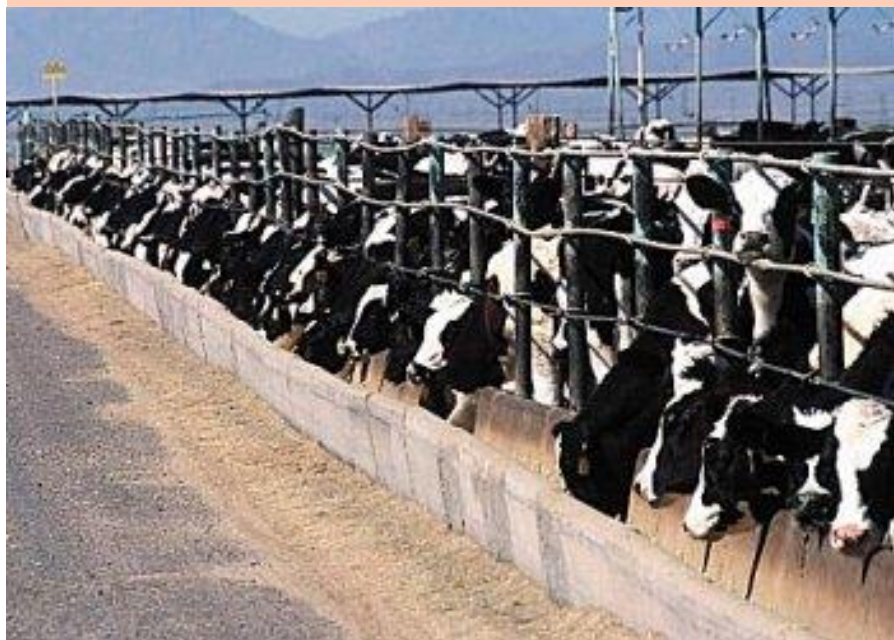
Kas ir galvenās sabiedrības veselības
problēmas uz zemeslodes kopumā?



- 1) globālā sasilšana;
- 2) endokrīnās sistēmas attīstību kavējošas ķīmiskas vielas



Antibakteriālo rezistenci uz zemeslodes galvenokārt nosaka nekontrolēta antibakteriālo līdzekļu nekontrolēta lietošana lopkopībā un zivkopībā.



Endokrīnās sistēmas traucējumus izraisošās ķīmikālijas ir bisfenols A, ftalāti (plastmasas mīkstinātāji, smaržu pastiprinātāji), broma liesmu novērsēji (bieži izmanto mājsaimniecības tekstilizstrādājumu un mēbeļu) un metālu, piemēram, svinu un dzīvsudrabu



Eiropas Savienības aizliegums BPA zīdaiņu pudelītēm stājas spēkā 2011.gada 1. jūnijā, tomēr realitātē nedarbojas, kamēr nav stingras nacionālās likumdošanas



Ftalāti
atrodas lācītī,
kuru rotā
uzraksts
(ķīniešu
valodā), ka to
nedrīkst ēst

Nozīmīgākais ftalātu izplatīšanas veids ir pesticīdi. Pesticīdi ir ķīmiskas vielas un produkti augu kaitēkļu un slimību, nezāļu, lauksaimniecības produktu, nevajadzīgu ūdensaugu, materiālu un izstrādājumu bojājošo kukaiņu un organismu, kā arī cilvēku un dzīvnieku parazitāru un slimību, vīrusu pārnēsātāju apkarošanai.



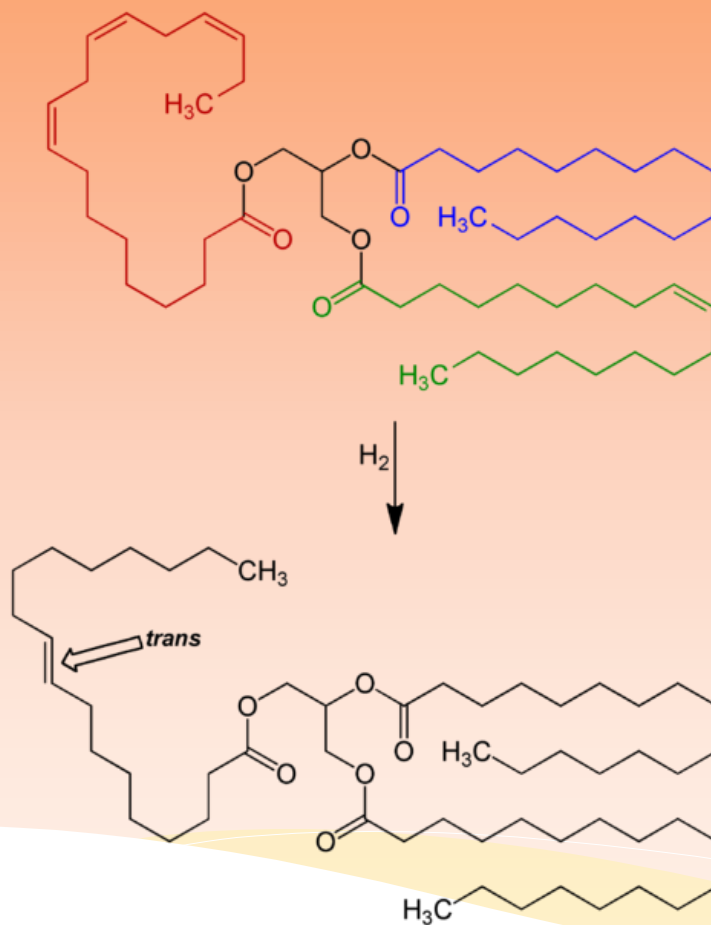




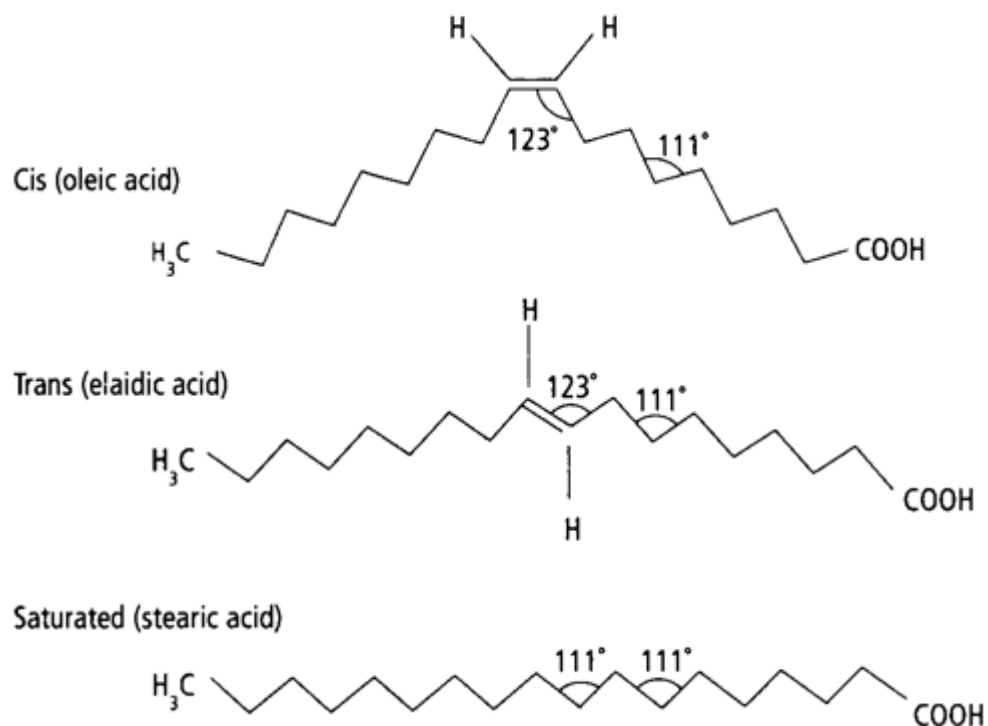


Ārstniecības
līdzeklis ar
ftalātiem

Transtaukskābes



Hidrogenācijas process



Hydrogen atoms have been indicated only for the carbons adjacent to the double bond to emphasize the isomeric forms. The cis double bond causes a bend in the molecule, whereas a trans double bond gives a straight molecule as in the saturated fatty acid. Note that in hydrogenated fats, elaidic acid is only one – albeit often a quantitatively important one – of several trans fatty acids.

Nepiesātinātās taukskābes ķēdei tiek pievienots H atoms ar ūdeņraža gāzes palīdzību

Kā katalizatoru lieto niķeli vai citus smagos metālus

Hidrogenācija notiek ar augsta spiediena īpaši augstās temperatūrās

Kad taukskābes absorbējušas pietiekamu ūdeņraža daudzumu, niķelis tiek izfiltrēts

H pārveido dubultsaiti, padarot molekulu mazāk izliektu, līdz ar to molekulas var sapakot blīvāk kopā (kā dēļu kaudzi!)

Kā blakus produkts rodas transtaukskābes (dubultsaite no *cis* formas pāriet *trans* formā)

Vienā porcijā frī kartupeļu ir
8-9 g trans tauku



100 gramos čipšu ir ~ 14 g trans tauku



Vienā ēdamkarotē margarīna ir ~ 5 g trans tauku, 100 g cepumu ir ~ 10 g trans tauku



Trans tauku ietekme uz veselību

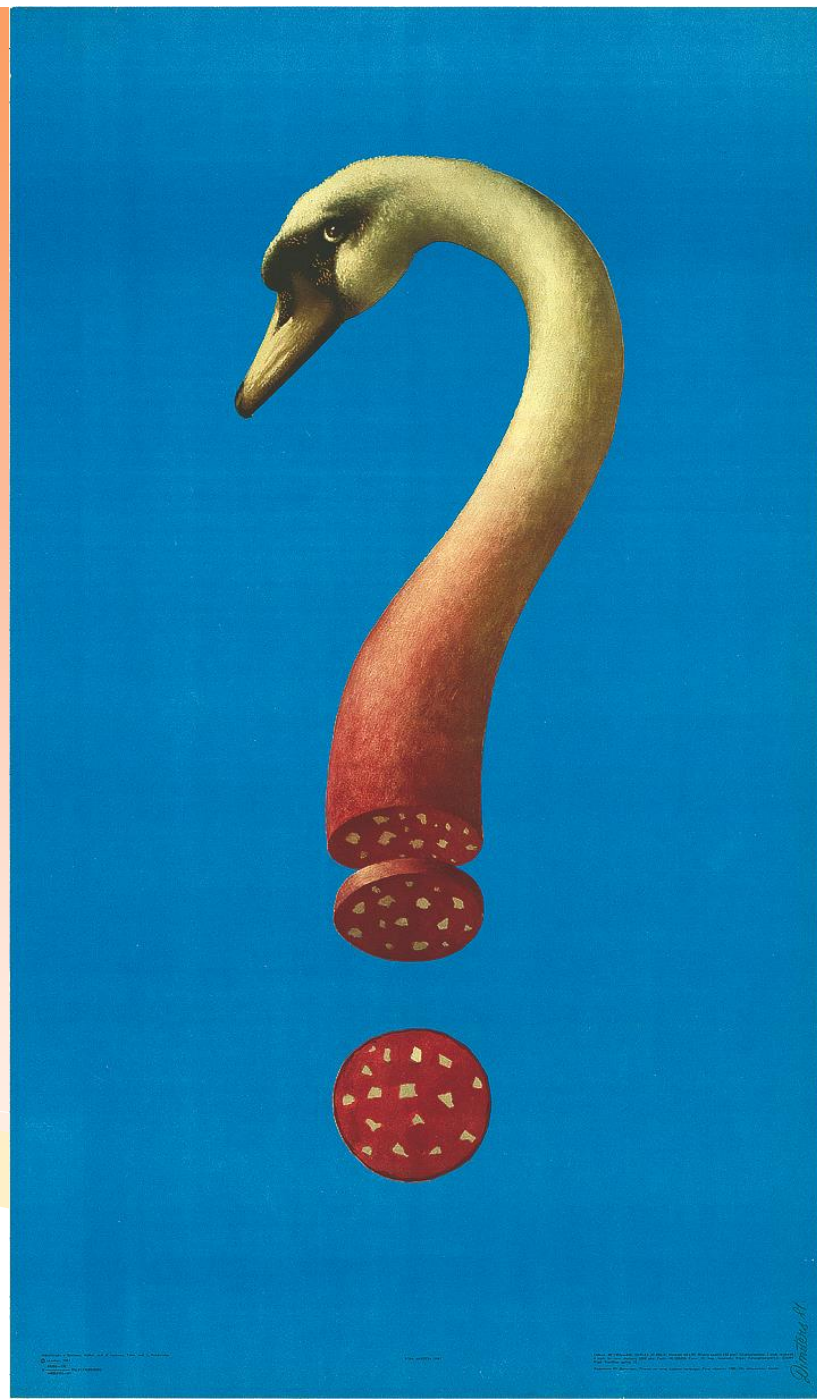
Trans tauku izmantošana pārtikas produktu ražošanā notiek jau gandrīz veselu gadsimtu, tomēr transtaukskābju negatīvā ietekme uz veselību tika atklāta tikai pēdējos divdesmit gados

**Trans taukiem ir izteikti negatīva ietekme uz
grūtniecību un augļa attīstību**

Trans taukskābes negatīvi ietekmē veselību un var radīt sirds un asinsvadu slimības, vēzi, diabētu, aptaukošanos

Trans taukskābēm ir tendence paaugstināt holesterīna līmeni asinīs vairāk nekā piesātinātiem taukiem (paaugstina kopējo holesterīna līmeni asinīs par 20-30mg %). Turklāt trans taukskābes paaugstina tieši sliktā holesterīna līmeni asinīs un mazina labā holesterīna līmeni

Vai mēs varam ierobežot
transtaukskājbu lietošanu
Latvijā un pārņemt vismaz
Dānijas, ja ne Islades
likumdošanas normatīvus?



Nedaudz par ēšanu

Ģimene Vācijā nedēļā noēd 500 USD



Gimene Japānā nedēļā noēd 400 USD



Ġimene Kuveitā nedēļā noēd 221.45 USD



Ģimene Mongolijā nedēļā noēd 40.02 USD



Ĝimene Butānā nedēļā noēd 5.03 USD



Ģimene Čadā nedēļā noēd 1.62 USD



Baktvangas ciemā Indijā dzīvo Ciona Čana ģimene, kurā ir 39 sievas, 94 bērni, 14 vedeklas, 33 mazbērni. Vienai maltītei ģimenei vajag 33 vistas, 60 kg kartupeļu un 90 kg rīsu



Pasaulei ir tendence atkārtot visas ASV kļūdas. Ja mēs redzam 20. gadsimta beigu ASV tendenci uz visas nācijas aptaukošanos, tad varam prognozēt, ka Zemeslodes slimība Nr.1.

21. gadsimtā būs aptaukošanās, kas, kā likums, līdzīgs diabētu un sirds asinsvadu sistēmas slimības



Tieši tāpat kā cilvēks, ceļo pārtikas produkti un preces. Šobrīd gandrīz visur pārtikas piegāde kļūst globāla— cilvēki uz zemeslodes arvien vairāk ēd internacionālu, mazāk lokāli audzētu, ražotu un pārstrādātu pārtiku



Ārsta saskarsme ar sadzīves ķīmiju

Katru gadu slimnīcās Latvijā nonāk līdz 100 bērnu kas apdedzinājušies ar kodīgiem sārmiem, etiķa esenci, dažādām kodīgām ķīmiskām vielām

Latvijas vecāki parasti visbīstamākās vielas novieto vienā plauktiņā ar ievārījumu

Uz zemeslodes tikai 7% iedzīvotāju aizdomājas par
vides veselību, bet tikai 1% ir gatavs par to iestāties

Var izmērīt dzīves kvalitāti,
nevar izmērīt laimi



Kādas ir būtiskās sentences iedzīvotāju veselības uzlabošanai pašvaldību līmenī?

Būtiskie virzieni ēšanas paradumu izmaiņā:

- (i) mainies lai dzīvotu!
- (ii) samazini porciju!
- (iii) celies un ej kustēties!

Ēdīsim proporcionāli, lietosim mazo šķīvi!

Ēdiens proporcionāli cilvēkam (bērnam un sievietei uz šķīvja parasti pārāk liela porcija)

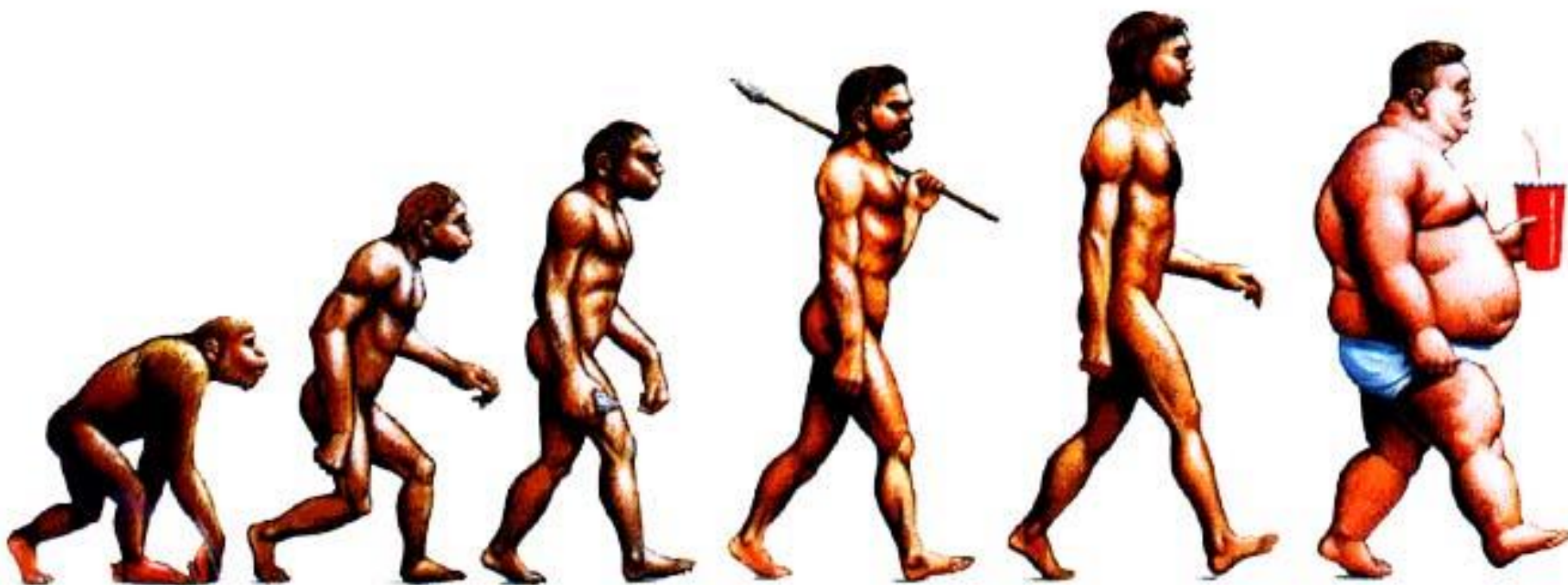
Ēd racionāli un nepārēdies! Ēd veselīgi!

Dzīvo veselīgi!

Veselība nozīmē dzīvot tievam, tas nozīmē taupīt naudu (mazāk tērēt par ēdmaņu, netērēt par veselības izdevumiem)

Nekad pie ēdiena nepievieno sāli! Atdod pārsālītu porciju kafejnīcā un restorānā, sāls pārlieku pievienots galvenokārt lai slēptu kāda produkta nelāgo smaku. Tev nav jānobeidz savas nieres tikai tādēļ, ka pavārs ir muļķis

Būtiskākais uzdevums Latvijas valstij ir
iedzīvotāju dzīves ilgums un dzīves kvalitāte,
tātad valsts uzdevums
Nr.1 ir sabiedrības veselība



PALDIES PAR UZMANĪBU !

