

Fitoestrogēnu avoti uzturā sievietēm pēc 45 gadu vecuma

Kristīne Ozola¹, Vinita Cauce², Inese Sikсна³, Laila Meija^{1,4}

¹Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca, Latvija

²Rīgas Stradiņa universitāte, Fizikas katedra, Latvija

³Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts "Bior", Latvija

⁴Rīgas Stradiņa universitāte, Sporta un uztura katedra, Latvija

Ievads. Nozīmīgākās fitoestrogēnu klases ir izoflavoni, kumestāni un lignāni [Morton, et al., 1994]. Rietumu puslodes iedzīvotājiem nozīmīgākais fitoestrogēnu avots uzturā ir lignāni, savukārt vismazāk tiek uzņemti kumestāni [Thompson, et al., 2006]. Fitoestrogēnu labvēlīgā ietekme ir pētīta saistībā ar hormonatkarīgiem audzējiem [Adlerkreutz, 2002; Lof, 2006], sirds un asinsvadu slimībām, osteoporozī, menopauzes simptomiem [Moutsatsou, 2007], aptaukošanos un 2. tipa cukura diabētu [Bhathena, Velasquez, 2002].

Darba mērķis, materiāls un metodes. Mērķis bija noskaidrot fitoestrogēnu daudzumu un avotus sievietes uzturā. Pētījuma norises vieta – Rīga, Liepāja un Liepājas rajons. Pētījumā tika iekļautas 100 sievietes vecumā no 45 līdz 75 gadiem, kuras dzīvoja mājās un lietoja ierasto ikdienas uzturu. No datu analīzes tika izslēgtas sievietes (n = 7), kurām pēdējā gada laikā islaicīgi bija mainījušies ēšanas paradumi. Uzņemtais uzturs pēdējā gada laikā tika novērtēts, izmantojot uztura biežuma anketu. Porciju lielums noteikts, izmantojot pārtikas produktu un ēdienu porciju fotoattēlu atlantu. Iegūtie uztura dati apstrādāti ar Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskā institūta (BIOR) izveidotu programmu. Aprēķināti statistiskie rādītāji: absolūtais un relatīvais biežums, vidējais, standartkļūda (SD), mediāna un starpkvartīļu amplitūda (I un III kvartile). Datu apstrādē izmantota *Microsoft Office Excel* un *SPSS 20.0* programma.

Rezultāti. Pētījuma dalībnieču vidējais vecums ir 55,9 (SD 8,2) gadi. Dalībnieču (n = 93) uzņemtais fitoestrogēnu mediānais daudzums ir 2672,8 (854,9–7092,3) µg/d. No tiem visvairāk ar uzturu uzņemti lignāni 2637,6 (834,0; 7069,9) µg/d, kuru galvenie avoti uzturā ir graudaugu produkti, augļi un dārzeņi. Izoflavonu mediānais uzņemtais daudzums ir 21,0 (14,3; 30,0) µg/d, to nozīmīgākie avoti uzturā ir dārzeņi un augļi. Vismazāk ar uzturu dienas laikā uzņemti kumestāni, to mediānais daudzums ir 1,1 (0,6; 1,7) µg/d, tie galvenokārt ir žāvētos augļos un zaļajā un melnajā tējā.

Secinājumi. Nozīmīgākais fitoestrogēnu avots sievietes uzturā ir lignāni, kuri galvenokārt tiek uzņemti ar graudaugiem, augļiem un dārzeņiem. Pētījuma grupas sievietes uzturā maz iekļauj pākšaugus, riekstus un sēklas.