

Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem

Kopsavilkums.

1. Ik dienas dažādojiet savu uzturu.
2. Samērojiet dienā ar pārtiku uzņemto enerģiju un patērēto enerģiju **fiziskajās aktivitātēs**, lai saglabātu optimālu ķermeņa masu.
3. Uzņemiet katru dienu 2 – 2,5 l šķidruma, tai skaitā **vismaz pusi no tā uzņemiet ar ūdeni**.
4. Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet **dārzeņus, augļus un ogas**, īpaši vietējas izcelsmes un sezonai atbilstošus. Ieteicamais daudzums – vismaz 5 porcijas dienā un vismaz puse svaigā veidā.
5. Vairākas reizes dienā ēdiet **graudaugu produktus** (īpaši pilngraudu), kā arī kartupeļus. Ieteicamais daudzums 4 – 6 porcijas dienā.
6. Lietojiet uzturā **pienu un piena produktus** ar pazeminātu tauku saturu, 2 – 3 porcijas dienā.
7. Ēdiet **pākšaugus, zivis vai liesu gaļu, kā arī olas, riekstus un sēklas**. Ieteicamais šo produktu daudzums ir 2 līdz 3 porcijas dienā. Zivis ēdiet vismaz divas reizes nedēļā.
8. Samaziniet dzīvnieku izcelsmes tauku lietošanu uzturā, t.sk. treknas gaļas, sviesta patēriņu. Labāk izvēlieties augu eļļas.
9. Ierobežojiet uzturā sāli un to saturošus produktus.
10. Ierobežojiet uzturā cukuru un to saturošus produktus.
11. **Nelietojiet alkoholiskos dzērienus**, jo to lietošana ir kaitīga Jūsu veselībai.
12. **Plānojiet veselīgas ēdienreizes**, kā arī ēdiet biežāk kopā ar saviem ģimenes locekļiem, draugiem vai citiem tuviem cilvēkiem.
13. Rūpējieties par mājās lietotā uztura drošumu un kvalitāti.

1. Ik dienas dažādojiet savu uzturu.

Dažādots un veselīgs uzturs pietiekamā daudzumā nodrošina visas organismam nepieciešamās vielas. Pārtikas produkti dabiski satur dažādu pamata uzturvielu daudzumu (olbaltumvielas, ogļhidrātus, taukus), kā arī vitamīnus un minerālvielas. Tāpēc svarīgi uzturā iekļaut produktus no dažādām produktu grupām, kā arī tos kombinēt ēdienu pagatavošanas laikā. Piemēram, ogās, paprikā un apelsīnos ir C vitamīns, bet nav dzelzs un B12 vitamīna. Siers nodrošina kalcija un B12 vitamīna uzņemšanu, bet tajā nav C vitamīna. Izslēdzot no uztura kādas grupas produktus, piemēram, gaļu vai zivis, jāpārlicinās, vai ar citiem pārtikas produktiem tiek uzņemtas visas nepieciešamās uzturvielas.

Tiek izšķirtas piecas galvenās pārtikas produktu grupas:

- graudaugu produkti;
- augļi un dārzeņi;
- piens un piena produkti;
- gaļa, zivis, kā arī citi olbaltumvielas saturoši produkti – olas, pākšaugi, rieksti un sēklas;
- tauki un eļļas.

Galvenās pārtikas produktu grupas ikdienas uzturā var attēlot dažādos veidos, tostarp kā uztura piramīdu vai pēc šķīvja principa. Mūsdienās galvenās pārtikas produktu grupas biežāk attēlo, izmantojot tā saucamo šķīvja principu:

- puse no šķīvja tiek piepildīta ar dārzeņiem un augļiem (vairāk jeb 3 daļas dārzeņu un 2 daļas augļu);
- viena ceturtda daļa tiek piepildīta ar graudaugiem (t.sk. griķiem, rīsiem, makaroniem, maizi) vai kartupeļiem;
- viena ceturtda daļa tiek atvēlēta olbaltumvielas saturošiem produktiem – gaļai, zivīm, pienam vai piena produktiem, olām, pākšaugiem;
- šķīvja centrā ir izvietota vismazākā daļa, kas apzīmē taukus un eļļas, ko izmanto ēdienu pagatavošanai, piemēram, augu eļļa salātos.

Savukārt saldumi un neveselīgas uzkodas parasti tiek attēlotas ārpus uztura šķīvja, tādējādi norādot, ka pārāk saldi, sāļi vai trekni produkti uzturā iekļaujami tikai atsevišķās reizēs. Papildus neaizmirstiet lietot pietiekamu ūdens daudzumu.

Centieties uzturā iekļaut vairāk augu izcelsmes pārtikas produktus. Pasaules Veselības organizācija rekomendē ik dienu lietot uzturā augļus un dārzeņus, kas samazina risku liekā svara un aptaukošanās attīstībai, kā arī samazina risku saslimt ar otrā tipa cukura diabētu, sirds un asinsvadu slimībām, kā arī atsevišķām onkoloģiskām slimībām, piemēram, zarnu un kuņģa vēzi¹.

Ar veselīgu uzturu cilvēka organisms uzņem visas nepieciešamās uzturvielas un papildu vielas, tāpēc uztura bagātinātāju veidā tās uzņemt nav nepieciešams. Izvērtējot individuāli Jūsu veselības stāvokli un dzīvesveida paradumus, Jūsu ārstējošais ārsts papildus var rekomendēt vai ieteikt lietot D vitamīnu ziemas mēnešos, zivju eļļu sirds veselības profilaksei, vai citus uztura bagātinātājus. Nav ieteicams lietot uztura bagātinātājus, nekonsultējoties ar ārstniecības personu. Tomēr, ja plānojat iegādāties uztura bagātinātājus, pārlicinieties vai produkts ir reģistrēts Latvijā Pārtikas un veterināra

¹ Vairāk informācijas: https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/en/

dienesta Uztura bagātinātāju reģistrā.²

2. Samērojiet dienā ar pārtiku uzņemto enerģiju un patērēto enerģiju fiziskajās aktivitātēs, lai saglabātu optimālu ķermeņa masu.

Visi pārtikas produkti, izņemot ūdeni, tēju un melnu kafiju, satur enerģiju jeb kilokalorijas, kas tiek iegūta no produktos esošajiem oglekļahidrātiem, taukiem un olbaltumvielām. Lai uzturētu normālu ķermeņa masu, sabalansējiet dienas laikā uzņemtās un patērētās enerģijas daudzumu.

Ieteicamais enerģijas un uzturvielu, kā arī vitamīnu un minerālvielu daudzums dažādās vecuma grupās, t.sk. atkarībā no fiziskās slodzes ir noteikts Veselības ministrijas izstrādājos ieteikumos “*Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem*”.³ Gadījumā, ja ikdienā lietojat pārtiku ar augstu enerģētisko vērtību⁴, kas dienas laikā netiek iztērēta fiziskajās nodarbēs, enerģijas pārpalikums organisms noglabās “rezervēs” jeb taukaudos.

Latvijā veiktie paradumu pētījumu rezultāti liecina, ka nedaudz vairāk kā pusei pieaugušo iedzīvotāju Latvijā ir palielināta ķermeņa masa⁵. Par iemeslu tam var būt nepareizi ēšanas paradumi, mazkustīgs dzīvesveids, miega un atpūtas trūkums, paaugstināts stress darbā vai ikdienā, bet retākos gadījumos – iedzimtība.

Lai izvērtētu ķermeņa masu, parasti aprēķina ķermeņa masas indeksu (ĶMI), kas raksturo ķermeņa masu attiecībā pret auguma garumu. To aprēķina pēc formulas:

$$\text{ĶMI} = \text{masa}(\text{kg}) : \text{garums}(\text{m})^2$$

ĶMI < 18,5	nepietiekama ķermeņa masa
ĶMI = 18,5–24,9	normāla ķermeņa masa
ĶMI = 25–29,9	palielināta ķermeņa masa
ĶMI > 30,0	aptaukošanās

Palielinātas ķermeņa masas un aptaukošanās gadījumā, kad ĶMI ir virs 25, palielinās risks saslimt ar neinfekcijas slimībām, piemēram, 2.tipa cukura diabētu, hipertensiju, sirds un asinsvadu slimībām, ļaundabīgajiem audzējiem, artrītu, mugurkaula slimībām u.c. Tāpēc palielinātas ķermeņa masas gadījumā vajadzētu censties to samazināt vai vismaz panākt, lai tā nepieaug.

Esiet fiziski aktīvi ikdienā – tas stiprinās Jūsu veselību un palīdzēs samazināt vai saglabāt ķermeņa masu atbilstošajās robežās. Pasaules Veselības organizācija rekomendē katru dienu būt fiziski aktīviem vismaz 30 minūtes⁶. Vairāk informācijas par piemērotākajām fiziskajām aktivitātēm var iegūt Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā⁷.

² Pārtikas un veterinārā dienesta uztura bagātinātāju reģistrs. Pieejams: <https://registri.pvd.gov.lv/ub>

³ Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/VM_ieteicamas_enerģijas_un_uzturvielu_devas_g.pdf

⁴ Piemēram, pusfabrikāti, konditorejas izstrādājumi, saldumi, trekni gaļas produkti, trekna siera, krējuma mērces.

⁵ Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2018. Pieejams: https://spkc.gov.lv/upload/spkcresearchfailicol/finbalt_2018_i_ii_dala.pdf

⁶ Vairāk informācijas: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

⁷ Vairāk informācijas: <https://spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi/informativi-izdevumi>

3. Uzņemiet katru dienu 2 –2,5 l šķidruma, tai skaitā ūdeni.

Optimālais diennaktī organismam nepieciešamais šķidruma daudzums, kas jāuzņem ēdot un dzerot, kā arī lietojot ar ūdeni bagātus produktus ir aptuveni 2–2,5 litri jeb 30–35 ml uz cilvēka 1 kg ķermeņa svaru. Piemēram, ja cilvēks sver 70 kg, tad dienā būtu nepieciešams uzņemt vismaz 2100 – 2450 ml šķidruma. Vismaz pusi no ieteicamā šķidruma daudzuma uzņem ar ūdeni, nesaldinātām tējām bez kofeīna, piemēram, piparmētru, kumelīšu utt. Uzņemtā un zaudētā šķidruma daudzums katram cilvēkam var būt individuāls un atkarīgs no daudziem faktoriem, tostarp cilvēka ķermeņa svara un auguma garuma, lietotā uztura, fiziskās aktivitātes, apkārtējās vides temperatūras. Neaizmirstiet palielināt uzņemtā šķidruma daudzumu karstā laikā, kā arī lielas fiziskas slodzes laikā – sportojot, veicot fiziski smagu darbu.

Daļu no ieteicamā šķidruma daudzuma organisms uzņem ar pārtikas produktiem, piemēram, augļiem, dārzeņiem un ēdieniem, tostarp zupām. Tomēr neatkarīgi no lietotajiem pārtikas produktiem, dzeriet ūdeni regulāri, vairākas reizes dienā, negaidot, kad jutīsiet slāpes. Vislabāk izvēlieties dzeramo vai avota ūdeni, minerālūdeni ar zemu sāļu koncentrāciju, nesaldinātas augļu un zāļu tējas.

Slāpju remdēšanai nav ieteicams izvēlēties saldinātus dzērienus (t.sk. limonādes), sulas dzērienus vai sulu saturošus saldinātus dzērienus un citus līdzīgus dzērienus, jo tie satur daudz pievienota cukura un enerģijas. Piemēram, 300 ml saldinātajā bezalkoholiskajā dzērienā (t.sk. limonādēs) var būt līdz 40 g cukura (8 tējkarotes), kas atbilst 160 kcal, un pārsniedz Pasaules Veselības organizācijas ieteicamo cukura devu dienā.⁸

4. Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet dārzeņus, augļus un ogas, īpaši vietējas izcelsmes un sezonai atbilstošus.

Iekļaujiet ikdienas uzturā vismaz 500 g vai 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu katru dienu, no tiem 300 g dārzeņus un 200 g augļus vai ogas. Tāpat ieteicams vismaz pusi no ieteiktā dārzeņu, augļu daudzuma uzņemt svaigā veidā.

Viena porcija ir, piemēram:

Augļi/ogas:	Dārzeņi:
<ul style="list-style-type: none">• 1 vidēja lieluma auglis – ābols, bumbieris, banāns, apelsīns;• 2 nelieli augļi – plūmes, mandarīni, aprikozes, kivi;• puse greipfrūta;• šķēle melones, arbūza vai ananāsa,• glāze augļu sulas;• aptuveni 7 zemenes;• sauja ķiršu, upeņu, aveņu, dzērveņu vai citu ogu.	<ul style="list-style-type: none">• 1 bļodiņa lapu salātu;• puse paprikas;• 1 vidēja lieluma dārzeņi – tomāts, burkāns;• 3 ēdamkarotes zaļo zirnīšu, pākšu pupiņu vai jebkuru sasmalcinātu, svaigu vai sautētu dārzeņu;• glāze dārzeņu sulas.⁹

⁸Vairāk informācijas: https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/

⁹ Vairāk informācijas: https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/buklets_augli_darzeni_uztura.pdf

Dārzeni, augļi un ogas ir viena no ikdienas ēdienkartes svarīgākajām sastāvdaļām. Lietojot uzturā daudz dažādu dārzeņu, augļu un ogu iespējams stiprināt imunitāti, kā arī veicināt gremošanas trakta darbību. Dārzeni, augļi un ogas nodrošina vitamīnu, minerālvielu, šķiedrvielu un citu veselībai nozīmīgu vielu uzņemšanu, piemēram:

- A provitamīnu– beta karotīnu (burkāni, ķirbji, spināti);
- C vitamīnu (zaļumi, ogas, īpaši upenes, dažādi kāposti, citrusaugļi, paprika, kartupeļi);
- folskābi un B6 vitamīnu (zirņi, pupiņas, zemesrieksti, citrusaugļi, zaļumi, brokoļi);
- kāliju (žāvēti augļi, lēcas, banāni).

Papildus dārzeni un augļi ir bagāti ar kāliju, magniju un kalciju, kas novērš mikroelementu deficītu, samazina sirds un asinsvadu slimību attīstības risku. Vienlaikus dārzeni, augļi un ogas satur maz tauku, olbaltumvielu un attiecīgi enerģijas. Priekšroka būtu dodama vietējas izcelsmes un sezonāliem dārzeņiem un augļiem, ogām, arī saldētā veidā. Iekļaujiet vairāk ikdienas uzturā tādus vietējus produktus kā kāļus, rāceņus, kolrābjus, ķirbjus, kabačus.

Ēdienkartē priekšroka būtu jādod veselīem vai sagrieztiem svaigiem dārzeņiem un augļiem, ogām. Savukārt augļu vai dārzeņu sulas ir jālieto retāk un mazos daudzumos. Augļu sulas satur daudz cukura (dabiskais augļos un dārzeņos esošais cukurs), bet maz vai nemaz šķiedrvielu.

Padomi, kā varat palielināt dārzeņu un augļu daudzumu uzturā:

- iekļauj dārzeņus katrā no ēdienreizēm;
- veselīgai uzkodai darbā vai skolā izvēlies no mājām paņemtus nomizotus un sagrieztus dārzeņus;
- daļu no piedevām – rīsus, makaronus vai griķus, aizstāj ar sautētiem vai krāsni ceptiem vai citādā veidā pagatavotiem dārzeņiem;
- daļu no kartupeļiem biežputrā aizvieto ar vārītiem dārzeņiem, piemēram, kāļiem, burkāniem;
- deserta vietā izvēlies svaigus augļus;

5. Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet graudaugu produktus (pārsvarā pilngraudu), kā arī kartupeļus.

Ieteicamais graudaugu un kartupeļu daudzums dienā ir 550 g vai 4 – 6 porcijas dienā. Viena porcija ir, piemēram:

- 1 – 2 šķēles maizes (vieglāka maize, piemēram, kliju maizes 2 šķēles, bet rudzu maize 1 šķēle);
- pusglāze līdz glāze¹⁰ vārītu makaronu, putraimu vai griķu vai citu graudaugu putras;

viens vidēja lieluma vārīts kartupelis. Graudaugu produkti nodrošina organismu ar nepieciešamo enerģiju, olbaltumvielām, šķiedrvielām jeb balastvielām, minerālvielām (galvenokārt, kāliju, kalciju un magniju) un vitamīniem (folskābi, B6 vitamīnu).

Cilvēkam nepieciešams regulāri uzņemt 25 līdz 35 g šķiedrvielu dienā. Graudaugi tiek uzskatīti par labākajiem šķiedrvielu avotiem uzturā. Iekļaujot ikdienas uzturā šķiedrvielām bagātus

¹⁰ Šeit un turpmāk izmantota 250 ml glāze

pilngraudu produktus, piemēram, rudzu un pilngraudu maizi, pilngraudu makaronus, brūnos rīsus, auzu pārslu putru, iespējams stiprināt imunitāti, mazināt risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, kā arī dažu veidu onkoloģiskām slimībām. Šķiedrvielas labvēlīgi ietekmē vielmaiņu, regulē holesterīna un glikozes līmeni asinīs, rada sāta sajūtu, kā arī veicina gremošanu un regulāru vēdera izeju.

Pulētie jeb baltie rīsi, mannas putraimi, augstākā labuma jeb 1.šķiras milti un citi līdzīgi produkti satur maz šķiedrvielu, kā arī ievērojami mazāk vitamīnu un minerālvielu. Šādi produkti tiek uzskatīti par mazāk vērtīgiem uzturā un tos ieteicams uzturā iekļaut retāk un mazākos daudzumos.

Lai dažādotu uzturu ieteicams lietot ne tikai graudaugu produktus, bet papildināt ēdienkarti arī ar kartupeļiem. Kartupeļi ir labs kālija avots, bet tie satur mazāk šķiedrvielu salīdzinājumā ar graudaugiem. Kartupeļus ieteicams vārīt, sautēt vai cept cepeškrāsnī bez taukvielām vai ar mazu augu eļļas daudzumu.

Rūpnieciski ražoti produkti no graudaugiem mūsdienās bieži tiek pagatavoti, izmantojot daudz pievienota cukura. Savukārt produkti no kartupeļiem ir ar lielu eļļas un pievienotā sāls daudzumu. Tāpēc ieteicams izvairīties uzturā lietot graudaugu produktus ar pievienoto cukuru, piemēram, saldinātas brokastu pārslas, cepumus, saldās ātri pagatavojamās putras, kā arī sāļās kartupeļu uzkodas, piemēram, kartupeļu čipsus.

6. Lietojiet uzturā pienu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu.

Katru dienu uzturā lietojiet 2 – 3 porcijas pienu vai skābpiena produktus. Vienas porcijas piemērs:

- nesaldināts piens vai skābpiena produkts, piemēram, kefīrs, paniņas, bezpiedevu jogurts – viena glāze;
- siers – viena šķēle jeb 30 g;
- biezpiens – 100 g.

Piens un piena produkti satur vērtīgas uzturvielas, īpaši olbaltumvielas un kalciju. Iekļaujiet pienu un piena produktus uzturā katru dienu!

Kalcijs nodrošina kaulu un zobu attīstību, nodrošina to veselību dzīves laikā, kā arī piedalās asinsreces procesā. Kalcija daudzums pienā un piena produktos ar samazinātu tauku saturu būtiski neatšķiras no kalcija satura pārējos piena produktos. Tomēr ņemiet vērā, ka lai arī siers ir labs kalcija avots, tas var saturēt arī daudz tauku un sāls, tāpēc izvēlieties mazāk sāļos un treknos sierus, piemēram, svaigo sieru vai mocarellas sieru.

Ieteicams izvēlēties liesus piena produktus bez pievienota cukura vai sāls. Uzturā iekļaujiet pienu, kurā tauku saturs nepārsniedz 2,5%. Ierobežojiet saldā un skābā krējuma izmantošanu ēdienu pagatavošanā, jo tie satur daudz piesātināto taukskābju, toties ļoti maz olbaltumvielu un minerālvielu. Piesātinātās taukskābes nav absolūti nepieciešamas cilvēka uzturā, tās sniedz organismam papildu enerģiju, bet pārlietu iekļaujot tās uzturā var palielināties liekā svara risks un holesterīna līmenis asinīs.

Tāpat nav ieteicams ikdienas uzturā iekļaut piena produktus ar paaugstinātu olbaltumvielu daudzumu. Šādi produkti ir paredzēti noteiktiem mērķiem un atsevišķām patērētāju grupām,

piemēram, sportistiem vai senioriem, ja ir grūtības ar citiem pārtikas produktiem uzņemt nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu. Uzņemot pārāk daudz uzturā olbaltumvielas, palielinās liekā svara un aptaukošanās risks.

Ieteikumi:

- ēdienu pagatavošanā krējumu aizstāt ar kefīru, paniņām, rjaženku, bezpiedevu jogurtu, tīrkultūru vai citu skābpiena produktu ar zemāku tauku saturu;
- saldā krējuma vietā kafijai vai tējai pievienojiet pienu;
- izvēlēties biezpienu ar tauku daudzumu līdz 5 %.

Īpaši veselīgi ir skābpiena produkti, jo tie satur vērtīgus mikroorganismus (jeb t.s. bifidobaktērijas un laktobaktērijas). Vesela cilvēka zarnu mikroflora sastāv no dažādām mikroorganismu grupām, starp kurām ir līdzsvars. Mikroorganismu sastāvs zarnās mainās līdz ar cilvēku vecumu un lietoto uzturu, to var izmainīt arī antibiotiku lietošana, kā arī dažādas slimības, tostarp anēmija, infekcijas, badošanās, operācijas, grūtniecība u.c. faktori. Ja mikrofloras līdzsvars izjūk, notiek cilvēkam vēlamo mikroorganismu skaita samazināšanās un slimību izraisītāju (nevēlamo) mikroorganismu skaita pieaugums zarnās. Lietojot uzturā skābpiena produktus, ir iespējams uzturēt atbilstošu zarnu mikrofloru.

7. Ēdiet pākšaugus, zivis vai liesu gaļu, olas, riekstus un sēklas – 2 līdz 3 porcijas dienā. Zivis ēdiet vismaz divas reizes nedēļā.

Pākšaugi, zivis, gaļa, olas, rieksti un sēklas ir olbaltumvielu, vitamīnu un minerālvielu avoti un tie būtu jāiekļauj cilvēka ikdienas uzturā. Dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielas ir vērtīgākas par augu valsts olbaltumvielām, jo tās satur visas cilvēka organismam nepieciešamās neaizstājamās aminoskābes (cilvēka organisms tās nesintezē, tādēļ tās jāuzņem ar uzturu). Tāpat gaļa un zivis ir labāki dzelzs avoti uzturā, jo dzelzs uzsūkšanās ir labāka no dzīvnieku izcelsmes produktiem. Papildus gaļa satur vērtīgas uzturvielas – B grupas vitamīnus un cinku.

Plānojiet ēdienkarti tā, lai dienā uzņemtu 2 lielākas porcijas un 1 mazāku porciju ar pākšaugiem, zivīm, gaļu, olām, riekstiem vai sēklām. Piemēram, 2 lielākās porcijas varat iekļaut pusdienās un vakariņās, piemēram, zivi vai vistas gaļu, savukārt, ar 1 mazāku porciju uzņemiet uzkodas veidā, piemēram, riekstus un sēklas, novārītu olu. Rieksti un sēklas papildus olbaltumvielām satur arī taukus, tāpēc ieteicams tos neiekļaut uzturā vairākas reizes nedēļā, vienā porcijā paredzot ne vairāk kā 20 – 30 gramus.

Vienas porcijas piemērs:

- glāze vārītu pupiņu, lēcu vai citu pākšaugu;
- 80–100 g jeb delnas lieluma novārītas, sautētas, krāsni ceptas vistas vai tītara, liesas cūkgaļas, liellopa vai citas gaļas;
- 100–140 g zivs filejas;
- 2 olas.

Sarkano gaļu (t.sk. cūkgaļu, liellopa gaļu, aitas gaļu), kā arī gaļas izstrādājumus iesaka ēst

mērenā daudzumā līdz 500 g nedēļā pagatavotā veidā, jo to lietošana var palielināt zarnu vēža risku.¹¹¹² Tāpat ikdienā ieteicams izvēlēties liesu gaļu bez redzamiem taukiem, kuru pagatavo mazā eļļas daudzumā, bet ieteicamāk gaļu pagatavot, to sautējot mazā ūdens daudzumā, vārot vai cepot krāsni zemākā temperatūrā. Tā kā gaļa nav obligāti iekļaujama katras dienas ēdienkartē, aizvieto jiet kādu no gaļas ēdieniem ar citiem olbaltumvielu produktiem, piemēram, pupiņām, lēcām, olām.

Zivis ieteicams ēst divas reizes nedēļā, no kurām vienā reizē treknās zivis, kas satur garās polinepiesātinātas omega-3 taukskābes, piemēram, lasis, forele, siļķe, skumbrija, reņģes, sardīnes u.c.

Ieteicams atturēties no treknas gaļas un gaļas produktu lietošanas (cīsiņi, sardēles, desas, speķis, kūpinājumi u.c.). Gaļas produktus ieteicams izvēlēties vien atsevišķās reizēs vai svētku reizēs, jo šajos pārtikas produktos ir augsts tauku un sāls saturs, kā arī tie satur dažādas pārtikas piedevas (nitrītsāļi, nātrija monoglutomātu) un toksiskās vielas (piemēram, benzoapirēnu, kas rodas koksnes nepilnas sadegšanas procesā, gaļu kūpinot, grillējot). Šīs vielas kaitē cilvēka veselībai, veicinot sirds un asinsvadu slimības, dažu veidu onkoloģiskās slimības un citus veselības traucējumus. Pasaules Veselības organizācija ir noteikusi gaļas produktus, piemēram, desas, kūpinātu gaļu u.c. par vēzi izraisošiem jeb kancerogēniem produktiem.¹³

Atsakoties no gaļas vai zivs lietošanas uzturā, ieteicams rūpīgi pārskatīt savu ikdienas uzturu, lai pārliecinātos par visu nepieciešamo uzturvielu uzņemšanu ar citiem pārtikas produktiem.¹⁴

8. Samaziniet dzīvnieku izcelsmes tauku lietošanu uzturā, t.sk. treknas gaļas, sviesta patēriņu. Labāk izvēlieties augu eļļas.

Tauki nodrošina organismu ar enerģiju un taukskābēm, kuras veicina taukos šķīstošo vitamīnu (A, D, E un K) uzsūkšanos, kā arī daļa no taukiem (nepiesātinātās taukskābes) tiek izmantotas bioloģisku aktīvu vielu veidošanai organismā. Ar taukiem uzņemiet ne vairāk kā 25 – 30% no dienā nepieciešamās enerģijas jeb vidēji 67 – 80 gramus, atkarībā no fiziskās slodzes, dzimuma, vecuma, kā arī dienā uzņemtās kopējās enerģijas. Liels jebkuru tauku vai eļļas patēriņš var palielināt ķermeņa masu, risku saslimt ar sirds un asinsvadu un atsevišķām onkoloģiskajām slimībām. Jāatzīmē, ka ne visi tauki ir vienlīdz labi veselībai, ieteicamāki uzturā ir augu valsts izcelsmes tauki un eļļas.

- **Dzīvnieku izcelsmes taukos** (trekna gaļa, piena tauki, sviests) vairāk ir piesātinātās taukskābes. Pārmērīgi lietojot piesātinātās taukskābes, cilvēka organismā paaugstinās holesterīna daudzums, kas var veicināt sirds un asinsvadu slimības, t.sk. infarktu un insultu.
- **Augu valsts izcelsmes taukos un eļļās** vairāk ir nepiesātinātās taukskābes, kuras samazina holesterīna līmeni asinīs un daļa no tām nodrošina organismu ar omega-3 un omega-6 taukskābēm.

Lai nodrošinātu organismu ar nepieciešamajām taukskābēm uzturā ieteicams mērenā daudzumā lietot labas kvalitātes rapšu eļļu, olīveļļu, riekstus un sēklas, un to eļļas, kā arī avokado. Lai nodrošinātu organismu ar garajām polinepiesātinātajām omega-3 taukskābēm ieteicams papildus augu

¹¹ Vairāk informācijas: <https://www.cancerresearchuk.org/>

¹² Vairāk informācijas: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/about>

¹³ Vairāk informācijas: <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>

¹⁴ Vairāk informācijas: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/ves_uztura_ieteik_vegetarisesi.pdf

eļļām vismaz vienu reizi nedēļā uzturā lietot treknas zivis – lasi, foreli, skumbriju, siļķi, sardīnes u.c. Omega-3 taukskābes samazina risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām. Veselīgu taukskābju uzņemšanai ikdienas uzturā iesaka gatavot salātus ar augu eļļu, pievienot to nelielos daudzumos ēdienam gatavošanas laikā, vidēji 3 – 5 ēdamkarotes augu eļļas dienā.

Izvairieties lietot ikdienas uzturā produktus ar augstu tauku saturu, piemēram, tortes, saldētus pusfabrikātus, treknus gaļas produktus, saldā krējuma desertus u.c. Šie produkti satur daudz piesātināto taukskābju un holesterīna.

Cilvēka asinīs izšķir tā saucamo „*slikto holesterīnu*” jeb zema blīvuma lipoproteīnus (ZBL), kas veicina aterosklerozes veidošanos, un tā saucamo „*labo holesterīnu*” jeb augsta blīvuma lipoproteīnus (ABL), kas kavē aterosklerozes veidošanos. Lai samazinātu „*sliktā holesterīna*” daudzumu asinīs, ir svarīgi samazināt piesātināto tauku uzņemšanu uzturā. Holesterīnu visbiežāk ar pārtiku uzņem ar dzīvnieku valsts produktiem, piemēram, pienu un piena produktiem (īpaši trekniem) aknām un citiem subproduktiem. Papildus aktuālākajos pētījumos tiek norādīts, ka holesterīna līmeni asinīs var paaugstināt arī bieža un pārmērīga pārtikas produktu ar augstu fruktozes daudzumu (t.sk. Fruktozes – glikozes sīrupa) lietošana.

Ņemot vērā, ka holesterīnam ir arī organismā svarīgas funkcijas (ietilpst šūnas membrānās, piedalās vielmaiņas procesos, ir dzimumhormonu sastāvā), no dzīvnieku tauku saturošiem produktiem pavisam atteikties nevajadzētu. Tāpat nav ieteicams ierobežot olu patēriņu uzturā, jo tās ir vērtīgs daudzu uzturvielu avots un nepalielina holesterīna līmeni asinīs.

9. Ierobežojiet uzturā sāli un to saturošus produktus.

Ikdienas sāls patēriņam nevajadzētu būt lielākam kā 5 g (t.i. viena tējkarote). Šis daudzums ietver sāli, ko Jūs pieberat ēdienam gatavošanas laikā un sāli, kas tiek uzņemts ar jau gataviem produktiem – maizi, sieru, gaļas produktiem, pusfabrikātiem u.c. Aptuveni trīs ceturtdaļas sāls tiek uzņemts ar gatavajiem pārtikas produktiem, bieži to pat neapzinoties, jo rūpnieciski ražotajos produktos ir tā saucamais „*slēptais sāls*”.

Pārmērīga sāls lietošana uzturā paaugstina asinsspiedienu, kā rezultātā var izraisīt dažādas sirds un asinsvadu slimības (t.sk. infarktu un insultu). Pārmērīga sāls lietošana ir saistīta arī ar kuņģa un zarnu trakta vēža attīstību.

Kā zināt, ka pārtikas produkts satur daudz sāls:

- Daudz sāls nozīmē: 1,25 g vai vairāk sāls uz 100 g produkta;
- Vidēji daudz sāls nozīmē: 0,25 līdz 1,25 g sāls uz 100 g produkta;
- Maz sāls nozīmē: 0,25 g vai mazāk sāls uz 100 g produkta.

Ja esiet pieradis pie sāļa ēdiena vai ir ieradums pievienot sāli ēdienam pat pirms ēdiena nogaršošanas, mēģiniet pakāpeniski samazināt sāls patēriņu. Palielinot dažādu garšvielu un garšaugu lietošanu, vēlme uzturā lietot sāļus ēdienus ar laiku mazināsies turklāt sāksiet izbaudīt ēdiena dabiskās garšas nianses.

Lai samazinātu sāls patēriņu:

- izvairieties no sāls pievienošanas, gatavojot ēdienu. Aizstājiet to ar svaigiem vai kaltētiem garšaugiem un garšvielām – ķiplokiem, sīpoliem, pētersīļiem, dillēm, kā arī saulē kaltētiem tomātiem, dzērveņu, cidoniju, citronu un citām skābajām sulām;
- nekad nepievienojiet sāli ēdienam pirms pagāršošanas;
- pievērsiet uzmanību sāls daudzumam pārtikas produktu marķējumā, t.sk. gatavajos garšvielu maisījumos;
- pārtikas produktus, kas satur daudz sāls (pusfabrikāti, desas, cīsiņi, mazzālīts lasis, gaļas un zivju konservi, sāļta un kūpināta gaļa un zivis, dārzeņi sālījumā, sausās zupas, buljona kubiņi) vajadzētu lietot reti un mazos daudzumos;
- palieliniet to produktu patēriņu, kas sāli satur maz vai nemaz, izvēlieties biežāk produktus, kuri satur ne vairāk par 1 g sāls uz 100 g produkta;
- lietojiet uzturā svaigus dārzeņus un augļus. Tie satur kāliju, veicina ūdens izdalīšanos, ko aiztur nātrijs. Daudz kālija ir pupās, zirņos, lēcās, selerijās, kāpostos, ķirbjos, redīsos, sarkanajās bietēs, tomātos, kartupeļos, upenēs.

Parastā sāls vietā labāk lietot **sāli ar joda piedevu jeb tā saucamo jodēto sāli**, jo pētījumi apliecina¹⁵, ka Latvijas iedzīvotāju uzturā ir samazināts joda daudzums, kas īpaši ietekmē bērnu veselību un var izpausties kā garīgās attīstības traucējumi. Joda deficīts var veicināt arī kākšļa (vairogdziedzera funkciju traucējumi) attīstību.

10. Ierobežojiet uzturā cukuru un to saturošus produktus.

Veselības veicināšanai un uzlabošanai cukuru ar ikdienas uzturu ieteicams uzņemt ne vairāk par 5% no dienas enerģijas daudzuma jeb vidēji līdz 25 g dienā.¹⁶ Pasaules Veselības organizācija stingri neiesaka pārsniegt 50 g dienā uzņemtā cukura daudzumu. Ieteicamais cukura daudzums ietver cukuru, kuru izmantojam mājās tējas, kafijas vai ēdienu pagatavošanā, kā arī cukuru, kuru uzņemam kopā ar gatavajiem pārtikas produktiem, piemēram, cepumiem, saldinātajiem jogurtiem, brokastu pārslām.

Cukuru lieto ēdienu gatavošanā kā konservējošu un biezināšu vielu, tāpēc rūpnieciski ražoti produkti satur tā saukto "*slēpto cukuru*". Lielu daļu cukura ikdienā uzņemam tieši ar rūpnieciski ražotajiem pārtikas produktiem.

Aptuvens cukuru daudzums produktos:

- vienas kūkas gabaliņš – 60 g cukura;
- bezalkoholisks saldināts dzēriens 300 ml – 40 g cukura;
- saldināts jogurts 150 ml – 15 g cukura;
- saldējums 120 ml – 24,7 g cukura;

¹⁵ Vairāk informācijas: <https://www.researchgate.net/publication/228553889>

¹⁶ Monosaharīdi un disaharīdi, ko ražotājs, pavārs vai pats patērētājs ir pievienojis pārtikas produktam, kas dabīgi atrodami medū, sīrupos, augļu sulās un augļu sulu koncentrātos.

Vairāk informācijas: https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/

- šķīstošais kafijas dzēriens 9,9 g – 15,2 g cukura¹⁷.

Dažādi cukuri dabiski ir atrodami pārtikas produktos, piemēram, augļu un ogu cukurs (glikoze, fruktoze), laktoze jeb piena cukurs. Pārtikas produktu marķējumā sadaļā “ogļhidrāti – tostarp cukuri” parasti tiek norādīts kopējais cukuru daudzums, gan tas, kas pārtikas produktā ir dabiski veidojies, gan arī pievienotais cukurs. Tomēr, ja cukurs pārtikas produkta marķējumā sadaļā “sastāvdaļas” minēts kā pirmais starp pārējām sastāvdaļām, vai ja minēti vairāki cukura veidi, piemēram, brūnais cukurs, niedru cukurs, glikozes – fruktozes sīrups, glikozes sīrups, fruktoze, tad šāds produkts ir uzskatāms ar augstu cukura saturu.

Dažos produktos ar marķējumu "bez cukura" tiek izmantoti cukura aizstājēji, kuri dod saldu garšu, bet nedod enerģiju. Cilvēki kļūdaini domā, ka lietojot šādus produktus, ir iespējams samazināt ķermeņa masu un vienlaikus nekaitēt veselībai. Nav ieteicams bieži uzturā iekļaut produktus ar tā saucamajiem “*mākslīgajiem*” cukura aizvietotājiem – saharīnu, ciklamātu un aspartāmu u.c. saldinātājiem (tie ir apmēram 200 reizes saldāki par cukuru), ja vien nav cukura diabēts vai kāds cits stāvoklis, kura dēļ nevar uzturā lietot cukurus. Parasti šos cukura aizvietotājus apzīmē uz iepakojuma kā pārtikas piedevas ar “E” burtu un ciparu kombināciju, piemēram, aspartāms E-962. Aktuālākajos zinātniskajos pētījumos tiek norādīts, ka saldinātāju izmantošana nepierāda saistību ar svara samazinājumu un nepalīdz samazināt svaru¹⁸. Ieteicamāk uzturā kopumā pakāpeniski samazināt saldināto produktu daudzumu uzturā.

Lai mazinātu vēlmi ikdienā lietot daudz cukura vai produktus, kuri satur cukuru, ieteicams pakāpeniski samazināt uzturā lietoto produktu salduma pakāpi. Samazinot cukura daudzumu, varēsiet izgaršot produktu dabisko garšu, to nianšes, tādējādi iepazīstot jaunas garšas un ēdienus. Piemēram, ja šobrīd kafijas krūzei pievienojiet 2 tējkarotes cukura, pakāpeniski samaziniet pievienotā cukura daudzumu līdz 1 tējkarotei, bet vēlāk atsakieties no tā pievienošanas. Cilvēka garšas kārpīņas ātri pielāgojas un pēc neilga laika vēlme pēc saldu produktu ēšanas mazināsies.

Tāpat saldas garšas piešķiršanai variet pievienot ēdieniem produktus, kuri dabiski satur cukuru, bet papildus satur arī vērtīgas vielas cilvēka organismam. Piemēram, ūdenim var pievienot citrusaugļu šķēlītes, ledu ar ogām, savukārt nesaldinātam jogurtam, biezpienam vai putrai var pievienot banānu šķēlītes un riekstus.

11. Nelietojiet alkoholiskos dzērienus, jo to lietošana ir kaitīga Jūsu veselībai.

Alkohola lietošana ir cēlonis vairāk nekā 60 dažādām hroniskām slimībām vai akūtiem stāvokļiem. Alkohola lietošana globāli ir trešais nozīmīgākais priekšlaicīgas nāves un invaliditātes riska faktors, bet Latvijā alkohols ir galvenais novēršamais riska faktors¹⁹. Lai gan Pasaules Veselības organizācija norāda konkrētas alkohola devas un to ietekmi uz veselību²⁰, tomēr labāk ir atteikties no alkoholisko dzērienu lietošanas ikdienā vispār. Alkoholiskie dzērieni satur tā saucamās “*tukšās kalorijas*”, jo tajā esošais spirts un cukuri satur ievērojamu enerģētisko vērtību, bet nesniedz

¹⁷ Vairāk informācijas: https://spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika_cukurs.pdf

¹⁸ Vairāk informācijas: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29159583>

¹⁹ Vairāk informācijas: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Nozare/Ieteikumi_gim_arsti_alko_atkaribas_arstesana.

²⁰ Vairāk informācijas: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67210/WHO_MSD_MSB_01.6b.pdf

organismam vērtīgas vielas.

Alkohola enerģētiskā vērtība uz 100 ml:
--

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• alus –38,9 kcal;• ābolu vīns –42,3 kcal;• baltvīns – 69,8 kcal;• sarkanvīns – 65,4 kcal;• šampanietis – 88 kcal;• brendijs – 239,6 kcal;• viskijs – 246,8 kcal;• degvīns – 257 kcal. |
|---|

Attiecīgi viena glāze (50ml) stipra alkoholiska dzēriena vidēji var saturēt 112 kcal, glāze (250 ml) sarkanā vīna var saturēt 225 kcal, 500 ml alus vai sidra var saturēt 195 kcal, bet 330 ml viegla alkoholiskā dzēriena var saturēt 237 kcal.

12. Plānojiet veselīgas ēdienreizes, kā arī ēdiet biežāk kopā ar saviem ģimenes locekļiem, draugiem vai citiem tuviem cilvēkiem.

Ēšana ģimenes, draugu vai kolēģu lokā ir ne tikai uzturvielu uzņemšana, bet arī socializēšanās process, kas sniedz emocionālu baudu. Biežāk ēdiet brokastis, pusdienas vai vakariņas kopā ar ģimenes locekļiem vai draugiem. Bērniem, kuri pieraduši ēst ģimenes lokā, neizlaižot ēdienreizes un iekļaujot uzturā veselīgus pārtikas produktus, veidosies veselīgi uztura paradumi. Ēšanas laikā nav ieteicams skatīties televizoru, izmantot viedtālruni vai planšetdatoru vai citas ierīces. Ja ēšanas laikā uzmanība tiek pievērsta citai nodarbei, piemēram, seriāla vai filmas skatīšanai, nemanot tiek apēsts lielāks ēdiena daudzums nekā nepieciešams.

Plānojot savu nākamo ēdienreizi ar ģimenes locekļiem vai tuviniekiem, pagatavojiet veselīgus ēdienus un piedāvājiet nogaršot jaunus ēdienus. Plānojiet ēdienu izkārtojumu un daudzumu Jūsu šķīvī. Centieties vismaz pusi no šķīvja piepildīt ar svaigiem, tvaicētiem vai sautētiem dārzeņiem. Ēdiet lēni un nesteidzīgi, izbaudot ēdiena dabisko garšu un tās nianšes. Nepārēdieties, bet apēdiet tikai tik, cik tobrīd vēlaties. Ja parasti ēdienreizi noslēdzat ar desertu, izvēlieties svaigus augļus, kurus variet papildināt ar ēdamkaroti jogurta.

13. Rūpējieties par mājās lietotā uztura drošumu un kvalitāti.

Ievērojot dažus nosacījumus, var būtiski samazināt riskus, kas saistīti ar produktu bojāšanos vai piesārņojumu ar mikroorganismiem un to toksīniem uzglabāšanas procesā.

Produktu uzglabāšana atbilstošā temperatūrā samazina mikroorganismu un to radīto toksīnu vairošanās iespēju. Labākā vieta lielākās daļas pārtikas produktu un gatavā ēdiena uzglabāšanai ir ledusskapis. Visi ātri bojājošies produkti ir uzglabājami ledusskapī:

- svaiga gaļa un svaigas zivis;

- gatavie gaļas un putnu gaļas produkti, ēdieni (pastētes, maltas gaļas ēdieni);
- gatavie zivju produkti un ēdieni (izņemot konservus);
- gatavie olu produkti vai ēdieni no olām, kuru izgatavošanā izmantotas jēlas olas bez termiskas apstrādes (krēmi, buberti, pudiņi u.c.);
- piena produkti (biezpiens, krējums u.c.);
- diedzēti graudi;
- lietošanai uzturā gatavie jūras produkti (garneles, moluski, krabji un līdzīgi produkti, izņemot konservus);
- cieti saturoši produkti, kuri ir termiski apstrādāti – rīsu, putrainu, makaronu ēdieni;
- salāti ar majonēzi vai krējumu; konditorejas izstrādājumi ar krēmu.

Savukārt augu eļļu ieteicams uzglabāt vēsā, tumšā vietā, cieši noslēgtā pudelē.

Optimāli ēdiens jālieto uzturā tūlīt pēc tā pagatavošanas. Ja tas nav iespējams, ēdiens ir jāatdzesē un jāuzglabā ledusskapī. Ja ēdiens ir lietojams uzturā termiski neapstrādātā veidā, tas jālieto tūlīt pēc izņemšanas no ledusskapja. Lai izvairītos no maizes sapelēšanas un kancerogēnā aflatoksīna rašanās maizē, tā būtu jāuzglabā bez polietilēna iesaiņojuma. Nekad nelietojiet uzturā produktus, kuriem vismaz vienā no daļām ir redzams pelējums. Pelējums var būt arī produkta dziļākajos slāņos, tādēļ sapelējušās maizes daļas nogriešana vai pelējuma noņemšana no ievārījuma virspuses nepasargās no mikotoksīnu uzņemšanas.

Arī gatavošanas (termiskās apstrādes) procesā mikroorganismi iet bojā un karstums novērš baktēriju vairošanos. Jēlai gaļai un zivīm nepieciešama īpaša pieeja, jo uz to virsmas vienmēr ir mikroorganismi. Pietiekami ilga cepšana vai vārīšana padarīs šos produktus drošus lietošanai, bet, ja gaļa iegriezot izskatās sārta vai tās sula ir sārta, tā nav pietiekoši termiski apstrādāta. Ļoti svarīgi ir nepieļaut jēlas gaļas vai zivs kontaktu ar produktiem, kuri jau ir gatavi lietošanai. Uzglabājot ledusskapī, vislabāk jēlu gaļu vai zivi glabāt atsevišķi no citiem produktiem, kā arī novietot tos zemāk, lai nepieļautu šķidrums notecēšanu uz citiem pārtikas produktiem.

Katram produktam ražotājs norāda produkta derīguma termiņu, tādēļ to stingra ievērošana ievērojami mazina risku saslimt ar pārtikas toksikoinfekcijām. Dažiem pārtikas produktiem (rieksti, maize, sēklas) bojāšanās sākumā nav acīmredzamu izmaiņu. Tas nozīmē, ka vizuāli produkts ir derīgs lietošanai, bet tajā var būt jau savairojušās nevēlamās baktērijas, pelējuma sēnīte un to toksīni.