

Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā

Veselīgs uzturs ir viens no priekšnoteikumiem cilvēka veselības saglabāšanai un veicināšanai. Tāpat sievietes veselības stāvoklis pirms grūtniecības un grūtniecības 1.trimestrī ir pamats augļa attīstībai. Veselīgs un sabalansēts uzturs nozīmē nodrošināt organismu ar nepieciešamo enerģiju, olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku, vitamīnu un minerālvielu daudzumu, uzņemot tos ar pārtikas produktiem.

Tā kā grūtniecības laikā ļoti mainās garšas īpašības, katrai jaunajai māmiņai uztura vajadzības būs individuālas un iespējams atšķirsies no citām grūtniecēm. Veselības ministrijas izstrādātie uztura ieteikumi ir paredzēti visām veselajām sievietēm, kas gaida bērniņu, lai sniegtu galvenās rekomendācijas veselīga un sabalansēta uztura paradumu piekopšanā grūtniecības laikā.

Minētie ieteikumi ir izstrādāti pamatojoties uz Dr.med. L. Meijas un Dr.med. D. Rezebergas ieteikumiem veselības aprūpes speciālistiem *“Piemērots uzturs, plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā, - veselīga dzīves sākuma pamats”*, Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijām un Ziemeļvalstu uztura ieteikumiem.

Ja sievietei ir daudzaugļu grūtniecība, nepietiekams svars vai liekais svars, hroniska slimība, vai sieviete ievēro specifisku diētu, piemēram, bezglutēna diētu, veģetārismu ir jākonsultējas ar ārstniecības personu par individuāliem uztura ieteikumiem, lai nodrošinātu veselīgu un drošu grūtniecības norisi un augļa attīstību.

Vispārīgi ieteikumi veselīga uztura plānošanai grūtniecības laikā

1. Ēdiet regulāri un ik dienu dažādojiet savu uzturu, ēdienkartē iekļaujot sezonālus produktus no visām pārtikas produktu grupām. Plānojiet savas maltītes un gatavojiet tās mājās.
2. Nodrošiniet organismu ar pietiekamu enerģijas daudzumu - grūtniecības pirmajā trimestrī papildus uzņemiet 100 kalorijas, otrajā un trešajā – papildus 300 kalorijas.
3. Katru dienu uzņemiet vismaz 5 porcijas jeb 500 g dārzeņus un augļus, tai skaitā vismaz 300 g dārzeņus.
4. Uzturā lietojiet graudaugu produktus, tai skaitā kartupeļus, dienas laikā uzņemot 4 - 7 porcijas, pamatā izvēloties pilngraudu produktus.
5. Iekļaujiet 3 - 4 piena un piena produktu porcijas dienā, izvēloties produktus ar pazeminātu tauku saturu, bez papildus pievienotā cukura, pārtikas piedevām un augu taukiem.
6. Regulāri lietojiet olbaltumvielām bagātus produktus - liesu gaļu, zivis, olas, pākšaugus, riekstus un sēklas, iekļaujot 3 - 4 porcijas dienā. Vismaz vienu reizi nedēļā uzturā lietojiet treknās zivis, piemēram, lasi, reņģes, siļķi, sardīni.
7. Samērīgā daudzumā uzturā iekļaujiet taukus. Pietiekami uzņemiet pārtikas produktus, kas satur nepiesātinātās taukskābes, samazinot ikdienas uzturā produktus, kas satur piesātinātus taukus un izvairieties no *transtaukskābju* saturošu pārtikas produktu lietošanas.
8. Ikdienas uzturā izvairieties no pārtikas produktiem ar augstu pievienotā sāls un cukura daudzumu. Saldumus, sāļās uzkodas un citus našķus uzturā varat iekļaut atsevišķos gadījumos, piemēram, svētku reizēs.
9. Nodrošiniet organismam nepieciešamo vitamīnu un minerālvielu daudzumu ar pilnvērtīgu uzturu un dažādiem pārtikas produktiem. Konsultējieties ar ārstniecības personu par papildus vitamīnu un minerālvielu uzņemšanas nepieciešamību.
10. Dienā uzņemiet 2 – 2,5 litrus šķidruma, tai skaitā 1,5 litrus tīra ūdens, lietojot to vienmērīgi visas dienas garumā.
11. Izslēdziet no uztura produktus, kas var nelabvēlīgi ietekmēt sievietes un gaidāmā bērna veselību (piemēram, jēla gaļa, jēlas zivis, jēlas olas, nepasterizēts piens un piena produkti), kā arī ievērojiet higiēnas prasības pārtikas produktu uzglabāšanā un pagatavošanā.
12. Nelietojiet alkoholu grūtniecības laikā, jo tas nopietni kaitē bērna attīstībai un veselībai.
13. Pielāgojiet uzturu ar grūtniecību saistītiem gremošanas traucējumiem, ja tādi tiek novēroti.

1. Ēdiet regulāri un ik dienu dažādojiet savu uzturu.

Dienas laikā ēdiet regulāri, vismaz trīs pamata ēdienreizes (brokastis, pusdienas un vakariņas) un starplaikos uzņemiet 2 – 3 nelielas veselīgas uzkodas, piemēram, augļus, dārzeņus, riekstus, žāvētus augļus, skābpiena produktus, pilngraudu cepumus u.tml. Ikdienas maltītēs iekļaujiet pārtikas produktus no visām produktu grupām, atbilstoši ieteicamam porciju skaitam un lielumam (*skatīt ieteikumu pielikumu*).

Pamata ēdienreizēs ieteicams ievērot “*šķīvja principu*”, kur pusi no šķīvja piepilda ar dārzeņiem un augļiem, ceturto daļu paredz olbaltumvielu saturošiem produktiem (piemēram, gaļa, zivis, olas, piena produkti un pākšaugi), savukārt atlikušajā daļā iekļaujiet ogļhidrātus saturošus produktus (piemēram, graudaugi, kartupeļi). Ikdienas uztura pamatā ir dārzeņi un pilngraudu produkti, bet būtiska nozīme ir arī augļiem, pākšaugiem, pienam un piena produktiem, gaļai, zivīm, olām, sēklām, riekstiem un augstvērtīgām augu eļļām. Nav neviena pārtikas produkta, kurā būtu sastopamas visas nepieciešamās uzturvielas, tādēļ jācenšas padarīt ēdienkarti pēc iespējas daudzveidīgāku.

Lai ikdienā nodrošinātu regulāras un veselīgas maltītes, ieteicams tās plānot. Grūtniecības laikā ikdienas uzturā ir ieteicams iekļaut dabīgus un svaigus pārtikas produktus, kas ir atbilstoši sezonai. Priekšroku dodiet vietējas izcelsmes pārtikas produktiem. Ziemas sezonā izvēlieties svaigus, kā arī saldētus dārzeņus, augļus un ogas bez papildus pievienota sāls un cukura. Pirms iepirkšanās, sastādiet iepirkuma sarakstu, iekļaujot pārtikas produktus no visām produktu grupām. Iepērkoties pievērsiet uzmanību produkta marķējumā norādītajai informācijai, tai skaitā sastāvdaļu sarakstam un produkta uzturvērtībai.

2. Nodrošiniet organismu ar pietiekamu enerģijas daudzumu.

Grūtniecības laikā nepieciešamība pēc enerģijas pieaug par 100 - 300 kalorijām dienā. Vienlaikus jāuzsver, ka ieteicamais kopējais kaloriju daudzums ir atkarīgs ne tikai no grūtniecības norises laika, bet arī no sievietes ķermeņa svara, pamatvielmaiņas, fiziskām aktivitātēm un dzīvesveida. Šādu papildus enerģijas daudzumu nodrošina neliels pārtikas produktu daudzums (*piemērus skatīt 1.tabulā*). Papildus enerģiju nav ieteicams uzņemt ar saldumiem, konditorejas izstrādājumiem vai citiem našķiem.

1.tabula Papildus enerģijas nepieciešamība grūtniecības laika sadalījumā pa trimestriem.

Grūtniecības laiks	Enerģija (kcal/d)	Piemēri
I trimestris (pirmie trīs mēneši)	100	- 150g bezpiedevu dzeramais jogurts; - 200ml paniņas ar 100g avenēm vai citām ogām; - Banāns ar 50g vājpiena biezpienu; - 15 mandeles; - Liels ābols vai bumbieris
II trimestris (otrie trīs mēneši)	300	- 100g vājpiena biezpiens ar zaļumiem un gurķi, 80g pilngraudu maize;
III trimestris (pēdējie trīs mēneši)	300	- 50g pilngraudu maize ar 80g vārītu tītara fileju, salātlapas, gurķis u.c. dārzeņi, 200ml paniņas; - 125g mocarella (no pasterizēta piena), zaļumu salāti ar olīveļļu; - Piena kokteilis: 200ml bezpiedevu jogurta ar 2 ēd.k. pilngraudu auzu pārslām, 1 ēd.k. linsēklas, 40g dateles.

Uzņemtā un patērētā enerģija ietekmē svara pieaugumu grūtniecības laikā. Tāpēc būtiski ir nodrošināt atbilstošu enerģijas daudzumu ar kvalitatīviem pārtikas produktiem. Pārāk

straujš un liels svara pieaugums var palielināt hronisku slimību risku gan sievietei, gan bērnam, tāpat arī negatīvi ietekmēt grūtniecības ilgumu un iznākumu. Savukārt nepietiekams svara pieaugums var veicināt priekšlaicīgu dzemdību risku un ietekmēt bērna veselību.

Optimālo svara pieaugumu grūtniecības laikā parasti nosaka atkarībā no sievietes ķermeņa svara pirms grūtniecības, ko var noteikt pamatojoties uz ķermeņa masas indeksu (turpmāk – KMI) pirms grūtniecības.

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

Piemēram, 170 cm garai sievietei, kas sver 55 kilogramus, KMI ir 19,03 ($\text{KMI} = 55\text{kg} : (1,7\text{m} * 1,7\text{m})$)

Svarīgi nodrošināt normālu ķermeņa masu vēl pirms grūtniecības iestāšanās. Gadījumā, ja sievietei ir nepietiekams svars, ir ieteicams grūtniecības laikā nodrošināt nepieciešamo svara pieaugumu 13 – 18 kg. Savukārt sievietēm ar palielinātu ķermeņa masu ir ieteicams samazināt svaru vismaz trīs mēnešus pirms plānotās grūtniecības. Svarīgi atcerēties, ka grūtniecības laikā nav ieteicams ievērot kādu diētu ar mērķi samazināt svaru, jo uzturvielu deficīts var radīt veselības riskus topošā bērna attīstībai un sievietes veselībai. Turpretī sievietei ar normālu ķermeņa svaru ieteicamais svara pieaugums ir 10 līdz 16 kg robežās (skatīt 2.tabulu).

2.tabula Ieteicamais svara pieaugums grūtniecības laikā.

Svara kategorija	KMI un ieteicams svara pieaugums	
	KMI (kg/m ²)	Svara pieaugums grūtniecības laikā*
Pazemināts svars	< 18,5	13 - 18 kg
Normāls svars	18,5 - 24,9	10 - 16 kg
Palielināts svars	25,0 - 29,9	7 - 11 kg
Aptaukošanās	≥ 30	5 - 9 kg

* Neatteicas uz daudzauģļu grūtniecību

3. Katru dienu uzņemiet vismaz 5 porcijas dārzeņus un augļus.

Augļi un dārzeņi ir viena no ikdienas ēdienkartes svarīgākajām sastāvdaļām. Lietojot uzturā daudz dažādu dārzeņu un augļu, ir iespējams stiprināt imunitāti, kā arī veicināt gremošanas trakta darbību. Dārzeņi un augļi nodrošina vitamīnu, minerālvielu, šķiedrvielu un citu veselībai nozīmīgu vielu uzņemšanu. Grūtniecības laikā būtu ieteicams uzņemt 400 -500 g augļu un dārzeņu dienā, pusi no tiem uzņemot tieši svaigā veidā. Tāpat uzturā var iekļaut sautētus, viegli apceptus vai vārītus dārzeņus. Atsevišķās reizēs augļu porciju aizvietošanai var lietot svaigi spiestas augļu sulas (piemērus porciju skaitam un lielumam skatīt pielikumā). Priekšroka būtu dodama vietējiem dārzeņiem un augļiem.

Izvairieties uzturā iekļaut konservētus, marinētus, sālītus vai lielā tauku daudzumā ceptus dārzeņus. Tāpat izvairieties no nektāriem, sulu dzērieniem vai augļiem un to izstrādājumiem, kuriem pievienots papildus cukurs.

4. Uzturā lietojiet graudaugu produktus, tai skaitā kartupeļus, pamatā izvēloties pilngraudu produktus.

Ogļhidrāti nodrošina organismu ar enerģiju, kas nepieciešama sievietei un auglim. Grūtniecības laikā ogļhidrātu daudzumu uzturā nav nepieciešams palielināt, un tiem ir

jānodrošina 50 - 60% no kopējā uzņemtā enerģijas daudzuma. Lai uzņemtu pietiekamu ogļhidrātu daudzumu, būtiski ikdienā iekļaut graudaugu produktus un kartupeļus, kā arī pietiekamu daudzumu dārzeņu un augļu.

Izvēloties graudaugu produktus priekšroku dodiet tieši pilngraudu produktiem, jo tie dod enerģiju un satur daudz šķiedrvielu, līdz ar to šos ogļhidrātus organisms pārstrādā lēnāk un tie rada ilgāku sāta sajūtu. Ikdienas ēdienkartē būtu ieteicams iekļaut arī kartupeļus, kurus varat uzturā lietot vārītus, sautētus vai gatavotus cepeškrāsnī.

Aizcietējuma problēmas, kas sievietēm ir aktuālas visā grūtniecības laikā, var mazināt ar šķiedrvielu daudzuma palielināšanu ikdienas uzturā. Šķiedrvielas ir arī ogļhidrāti, kas gremošanas traktā netiek sašķelti un uzsūkti, bet tās labvēlīgi ietekmē zarnu mikrofloru un ir nepieciešamas normālas zarnu darbības veicināšanai. Dienā būtu ieteicams uzņemt vismaz 30-35 g šķiedrvielu.

Lai nodrošinātu pietiekamu šķiedrvielu daudzumu uzturā, iekļaujiet jau iepriekšminētos pilngraudu produktus (pilngraudu maizi, tai skaitā rupjmaizi – produkta marķējumā norādīts, ka 100g produkta satur vismaz 6 g šķiedrvielas, pilngraudu makaronus un biežputras, grūbas u.c.), kā arī pākšaugus, svaigus dārzeņus un augļus, sēklas un arī riekstus.

Iekļaujiet graudaugus un pilngraudus (miežu putraimus, tritikāli, kailgraudu miežus u.c.) dažādos mājās gatavotos ēdienos – zupās, salātos, sautējumos un sacepumos. Piemēram, parasto makaronu vai mannas vietā izvēlaties pilngraudu produktus, pagatavojiet mājās pākšaugu pastēti (humusu) vai papildus pie bezpiedevu jogurta, kefīra, biezpiena, piena kokteiļiem vai salātiem pievienojiet linsēklas vai citas sēklas.

Lietojot uzturā daudz šķiedrvielu, atcerieties izdzert vismaz 1,5 litrus ūdens dienā.

5. Ikdienā lietojiet pienu un piena produktus, izvēloties produktus ar pazeminātu tauku saturu, bez papildus pievienotā cukura, pārtikas piedevām un augu taukiem.

Piens un piena produkti ir būtiska veselīga uztura sastāvdaļa un tie ir īpaši ieteicami grūtniecības laikā. Priekšroku dodiet nesaldinātam pienam, piena produktiem un skābpiena produktiem (piemēram, kefīrs, paniņas, jogurts), kā arī biezpienam un sieram. Īpaši veselīgi ir skābpiena produkti (kefīrs, paniņas, jogurts, rjaženka). Lietojot uzturā skābpiena produktus, ir iespējams saglabāt un atjaunot zarnu mikrofloru.

Uzturā iekļaujiet pienu, kurā tauku saturs nepārsniedz 2,0%. Centieties ierobežot saldā un skābā krējuma izmantošanu ēdienu pagatavošanā. Gatavojot salātus, ierasto krējumu var aizstāt ar kefīru, paniņām, rjaženku, bezpiedevu jogurtu vai citu piena produktu ar zemāku tauku saturu. Ja tomēr izmantojat krējumu, izvēlieties tādu, kurā tauku saturs ir līdz 20%. Saldā krējuma vietā kafijai vai tējai pievienojiet pienu.

Izvēloties piena produktus, pievērsat uzmanību marķējumā norādītajam sastāvam un produkta nosaukumam. Izvairieties no piena un piena produktiem, kuriem ir pievienots cukurs vai pārtikas piedevas, tāpat arī nelietojiet produktus no piena, kuriem ir pievienoti augu tauki (piemēram piena un augu tauku maisījumi, skābais krēms, siera izstrādājums u.c.).

6. Regulāri lietojiet olbaltumvielām bagātus produktus - liesu gaļu, zivis, olas, pākšaugus, riekstus un sēklas, iekļaujot 3 - 4 porcijas dienā. Vismaz vienu reizi nedēļā uzturā lietojiet treknās zivis, piemēram, lasi, reņģes, siļķi, sardīni.

Olbaltumvielām sievietes veselības nodrošināšanā un bērna attīstībā ir liela nozīme. Grūtniecības sākumā olbaltumvielu daudzumu ēdienkartē nav nepieciešams paaugstināt, tas ir 0,8 – 1 g uz vienu kilogramu ķermeņa svara dienā. Tomēr sākot ar grūtniecības 2. trimestri ieteicams uzņemt 1,1 g olbaltumvielu uz vienu kilogramu ķermeņa svara dienā. Olbaltumvielu deficīts uzturā var ietekmēt bērna augšanu un attīstību, kā arī palielina infekciju risku topošajai māmiņai.

Galvenie olbaltumvielu avoti uzturā ir olas, gaļa, zivis, pākšaugi, piens un piena produkti (piemērus skatīt 3.tabulā).

3.tabula Olbaltumvielu daudzums pārtikas produktos, piemēri:

Pārtikas produkta piemērs	Olbaltumvielas, g
1 ola	6-7
1 glāze bezpiedevu jogurts	6
100g tītara gaļa	20
100g lasis	18
100g vājpiena biezpiens (0,5%)	18 - 19
100g pilnpiena biezpiens (9%)	16,7
50g Krievijas siers	11
200ml piens (2%)	6,4
150g pagatavotas pupas	9
50g auzu pārslas	6
50g grūbas	5
¼ tasīte rieksti	4

Grūtniecības laikā uzturā iekļaujiet termiski apstrādātu gaļu, zivis un olas. Gaļu un zivis ieteicams pagatavot, izmantojot saudzīgas metodes, piemēram, tvaicēt, sautēt, vārīt vai cept cepeškrāsnī. Gaļu pagatavošanas procesā nevajadzētu “piededzināt”.

Būtu jāizvairās lietot sālītus, kūpinātus un marinētus gaļas izstrādājumus (desas, šķinķi, kūpinājumus u.c.), jo tajos olbaltumvielu daudzums ir ievērojami mazāks, toties tie satur daudz pievienotā sāls, tauku un nevēlamas pārtikas piedevas.

Divas reizes nedēļā uzturā lietojiet zivis, kopā 150 - 300 g termiski apstrādātas zivis, (izņemot zobenzivi, haizivi, tunča steiku, marlinu un karalisko skumbriju), no kurām reizi nedēļā (vismaz 150 g) iekļaujiet uzturā tieši treknās zivis piemēram, siļķi, foreli, lasi, sardīnes. Pievērsiet uzmanību zivs izvēlei. Nav ieteicams izvēlēties sālītas, marinētas, kūpinātas un žāvētas zivis.

Ieteicams Baltijas jūrā nozvejotās zivis lietot uzturā ne vairāk par 140 g nedēļā, ņemot vērā iespējamās piesārņojuma riskus. Izvēloties Baltijas jūrā nozvejotās zivis, priekšroku dodiet mazāka izmēra zivīm, piemēram, reņģēm un brētliņām.

Būtisks olbaltumvielu avoti ir arī augu valsts produkti piemēram pākšaugi (pupas, zirņi, lēcas), rieksti un sēklas.

7. Samērīgā daudzumā uzturā iekļaujiet taukus. Pietiekami uzņemiet pārtikas produktus, kas satur nepiesātinātās taukskābes, samazinot ikdienas uzturā produktus, kas satur piesātinātos taukus un izvairieties no *transtaukskābju* saturošu pārtikas produktu lietošanas.

Tauki cilvēka uzturā ir būtiska uzturviela, jo tie sniedz enerģiju un ir nepieciešami organisma vielmaiņas procesos, piemēram termoregulācijas un aizsargfunkciju nodrošināšanai. Ar taukiem ieteicams uzņemt vidēji 30% no dienā uzņemtā kopējā enerģijas daudzuma. Pēc ķīmiskās uzbūves tauki sastāv no taukskābēm, kas var būt piesātinātās un nepiesātinātās, kas savukārt iedalās mononepiesātinātās (*omega 9*) un polinepiesātinātās (*omega 3, omega 6*) taukskābēs.

Grūtniecības laikā tauku daudzumu uzturā nav nepieciešams palielināt, tam jāatbilst veselīga uztura ieteikumiem. Grūtniecēm un sievietēm, kuras plāno grūtniecību, ir jāpievērš pastiprināta uzmanība tam, lai ikdienas uzturā būtu nepiesātinātās taukskābes jeb *omega* taukskābes. Īpaši svarīgas ir *omega-3 taukskābes*, jo pietiekams to daudzums uzturā pozitīvi ietekmē ne tikai sievietes veselību, bet arī bērna attīstību, tai skaitā intelektuālās spējas.

Grūtniecības laikā būtu jāsamazina produktu lietošana, kas satur piesātinātos taukus. Savukārt produktus, kas satur transtaukskābes nevajadzētu iekļaut ikdienas uzturā (*piemērus skatīt 4.tabulā*).

4.tabula Tauku iedalījums pēc to iekļaušanas ikdienas uzturā:

Ļoti labi/ Visbiežāk	Auksti spiestas, nerafinētas augu eļļas (piemēram, linsēklu, valriekstu),zivju (īpaši trekno) tauki, sēklas
Labi/ Bieži	Olīveļļa, rieksti
Vidēji / Retāk	Piena tauki, dzīvnieku tauki, t.sk. speķis, palmu eļļa/ tauki, kokosriekstu eļļa
Ļoti slikti / Izslēgt	Daļēji hidrogenēti augu tauki, kas satur transtaukskābes

Nepiesātinātās taukskābes jeb *omega taukskābes* dabīgi atrodas augu eļļās, treknās zivīs, riekstos, sēklās, avokado. Grūtniecības laikā nepieciešamās *omega-3 taukskābes* var uzņemt reizi nedēļā ēdot 150 g treknās zivis, piemēram, siļķi, lasi, foreli, reņģes un sardīnes konservētā vai termiski apstrādātā veidā. Savukārt, ja zivis netiek lietotas uzturā, tad *omega-3 taukskābes* var uzņemt ar uztura bagātinātājiem (zivju eļļas preparātiem), kuriem klāt nav pievienots A vitamīns. Par papildus uztura bagātinātāju lietošanu grūtniecības laikā jākonsultējas ar ārstu.

Omega-3 taukskābes var uzņemt arī ar augu valsts produktiem, piemēram, lietojot maltas linsēklas un to eļļu, valriekstus un to eļļu, čia sēklas un citas sēklas vai riekstus. Būtiski uzturā iekļaut arī auksti spiestas jeb nerafinētas augu eļļas, piemēram, olīveļļu. Tomēr būtiski atcerēties, ka tikai ar augu valsts produktiem var nepietiekami uzņemt visas *omega-3 taukskābes*, un tās būtu jāuzņem arī ar dzīvnieku izcelsmes produktiem.

Piesātināto tauku galvenā funkcija organismā ir enerģijas nodrošinājums un mehāniska aizsardzība. Tie ir nepieciešami, lai organismā uzsūktos taukos šķīstošie A, D, E un K vitamīni. Galvenie piesātināto tauku avoti uzturā ir piena tauki, dzīvnieku tauki, palmu eļļa un kokosriekstu eļļa. Jāatceras, treknu produktu lietošana kopā ar neaktīvu dzīvesveidu ir saistīta ar ķermeņa masas izmaiņām (palielināšanos), jo uzņemtie tauki netiek pilnībā izmantoti enerģijas gūšanai, tādējādi veidojot tauku rezerves.

Transtaukskābes rodas rūpnieciski daļēji hidrogenizējot augu eļļas, kā arī tauku karsēšanas un pārtikas produktu cepšanas procesā augstā temperatūrā (> 220°C). Transtaukskābes visbiežāk ir atrodamas piena un augu tauku maisījumos, saldumos, konditorejas izstrādājumos, biezpiena sierīņos, ātrās ēdināšanas iestādēs pieejamos produktos (frī kartupeļos, burgeros u.c.) un citos produktos, kuru ražošanai tiek izmantoti daļēji hidrogenēti augu tauki. Iegādājoties pārtikas produktus, rūpīgi iepazīstieties ar informāciju, kas norādīta pārtikas produktu marķējumā. Neizvēlaties tādus pārtikas produktus, kuru marķējumā norādīts, ka ražošanā ir izmantoti “*daļēji hidrogenēti augu tauki*”.

8. Ierobežojiet pārtikas produktu lietošanu ar augstu pievienotā cukura un sāls daudzumu.

Iepazīstieties ar informāciju uz pārtikas produktu marķējuma un neizvēlaties pārtikas produktus, kuri satur augstu pievienotā sāls, cukura un tauku (īpaši piesātināto taukskābju) daudzumu, kā arī pārtikas piedevas un daļēji hidrogenētus augu taukus.

Ar cukuru ir ieteicams uzņemt ne vairāk kā 10% no kopējās uzņemtās enerģijas devas dienā, kas vidēji ir 50 g jeb 10 tējkarotes. Savukārt veselības veicināšanai Pasaules Veselības organizācija iesaka ar cukuru uzņemt līdz 5% no kopējās dienas uzņemtās enerģijas devas, kas atbilst 25 g jeb 6 tējkarotēm cukura dienā. Jāuzsver, ka lielāko daļu cukura cilvēks uzņem ar rūpnieciski ražotajiem pārtikas produktiem, piemēram, saldumiem, konditorejas izstrādājumiem, jogurtiem ar piedevām, mērcēm, saldinātiem, gāzētiem dzērieniem u.tml. Ja grūtniecības laikā rodas vēlme pēc saldumiem, izvēlieties svaigus vai žāvētus augļus, auzu pārslu cepumus, mājās gatavotu piena kokteili u.c.

Ikdienas sāls patēriņam nevajadzētu būt lielākam kā 5 g (t.i. apmēram viena tējkarote). Šis daudzums ietver ne tikai to sāli, kas tiek piebērts ēdienam tā pagatavošanas laikā, bet arī to sāls daudzumu, kas tiek uzņemts ar rūpnieciski ražotiem produktiem (maizi, sieru, gaļas izstrādājumiem, u.c.). Pārmērīgi uzņemot lielu sāls daudzumu, var tikt paaugstināts asinsspiediens un aizturēts ūdens organismā. Lai ierobežotu sāls lietošanu ikdienā, ieteicams izvairīties no marinētiem, sālītiem un citiem pārtikas produktiem ar augstu pievienotā sāls daudzumu. Gatavojiet ēdienus mājās, garšas uzlabošanai lietojiet dažādus garšaugus (sīpolus, ķiplokus, piparus, zaļumus u.c.) un garšvielas, kurām nav pievienots sāls.

Ikdienas uzturā samaziniet pārtikas produktus, kuri varētu saturēt daudz pievienoto sāli, cukuru un taukus:

- Saldināti, gāzēti dzērieni, sulu dzērieni, nektāri, sīrupi, kompoti;
- Gatavās mērces, piemēram, “mērce salātiem”, barbekjū mērces, kečups, majonēze;
- „Smērējamie produkti”, piemēram, piena un augu tauku maisījumi, kausētais siers;
- Gaļas izstrādājumi (desas, cīsiņi) un zivju izstrādājumi, tai skaitā kūpinājumi un sālīti produkti;
- Marinēti dārzeņi un to asorti, sālīti rieksti un sēklas;
- Dažādas ātrās uzkodas (frī kartupeļi, burgeri) un citi sāļie našķi (čipši).

9. Nodrošiniet organismam nepieciešamo vitamīnu un minerālvielu daudzumu

Ievērojot veselīga uztura pamatprincipus grūtniecības laikā, sievietei un bērnam tiek nodrošinātas nepieciešamās minerālvielas un vitamīni. Grūtniecības laikā pieaug vajadzība pēc folskābes, dzelzs un joda. Gadījumos, ja pirms grūtniecības iestāšanās un tās laikā nav iespējams nodrošināt pilnvērtīgu uzturu, vai sievietei ir īpašas uztura vajadzības (piemēram, hroniskas slimības, no uztura izslēgta kāda pārtikas produktu grupa, hroniska vitamīnu vai minerālvielu nepietiekamība), ir jākonsultējas ar ārstu par konkrētu uztura bagātinātāju lietošanas nepieciešamību. Grūtniecības laikā jebkāda veida medikamentus un uztura bagātinātājus var lietot tikai stingrā ārsta uzraudzībā. Jāatceras, ka nepamatota un pārmērīga uztura bagātinātāju vai medikamentu lietošana var būt kaitīga sievietes un gaidāmā bērna veselībai!

Folskābe¹ - vajadzība pēc tās pieaug uzreiz pēc grūtniecības iestāšanās. Folskābei ir būtiska nozīme audu augšanā un to pareizas darbības nodrošināšanā, un pietiekams folskābes daudzums mazina risku zīdaiņim iegūt nervu caurulītes attīstības defektus. Folskābes deficīts rodas, ja uzturā lieto maz svaigus dārzeņus, augļus un ogas. Tādēļ uzturā jālieto pārtikas produkti, kas satur daudz folātu – zaļie lapu dārzeņi, brokoļi, spināti, Briseles kāposti, kacenkāposti, pākšaugi (lēcas, zirņi, pupas), bietes, apelsīni, tomāti, pilngraudu produkti. Grūtniecības laikā ieteicams 600 µg folskābes dienā, ko uzņemt pietiekamā daudzumā tikai ar uzturu ir diezgan grūti, jo, produktus vārot un uzglabājot, folskābes daudzums tajos būtiski samazinās. Ilgāk folskābe saglabājas saldētajos pārtikas produktos. Tādēļ, lai novērstu folskābes deficītu sievietei un augļa attīstības traucējumus, konsultējoties ar ārstu, ir ieteicams jau plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā lietot papildus folskābi 400 µg dienā preparātu veidā.

¹ Folskābe – vitamīns gan pārtikas produktos, gan preparātu veidā. Folāti – vitamīns pārtikas produktu sastāvā.

D vitamīns ir nepieciešams kalcija vielmaiņai, stabilai nervu sistēmai, imūnsistēmai, kā arī bērna kaulu un zobu attīstībai. Lai nodrošinātu pietiekamu D vitamīna daudzumu, grūtniecības un zīdīšanas laikā tiek ieteikts 10µg (400SV²) dienā, bet ziemas periodā 20 µg dienā. Lai precīzi izvēlētos atbilstošu D vitamīna devu, ir jākonsultējas ar ārstniecības personu. Labs D vitamīna avots uzturā ir treknās zivis, olas dzeltenums, piena produkti, baravikas, šitake sēnes. Tomēr galvenokārt D vitamīns veidojas ādā dabīgas saules starojuma ietekmē. Latvijas iedzīvotājiem no aprīļa līdz septembrim ir pietiekami uzturēties saulē 5 - 15 minūtes dienā divas līdz trīs reizes nedēļā ar atsegtu seju un rokām. Pretiedeguma krēms ir jālieto atkarībā no ādas tipa, ultravioletā starojuma indeksa un citiem drošas saulēšanās ieteikumiem. Tāpat jāatceras, ka grūtniecības laikā nav ieteicams izmantot solāriju ar mērķi paaugstināt D vitamīna daudzumu.

Dzelzs nepieciešamība grūtniecības laikā pieaug, jo palielinās asiņu tilpums, kā arī pieaug dzelzs vajadzības bērnam, placentai. Tādēļ, lai uzņemtu dzelzi pietiekamā daudzumā, uzturā ieteicams regulāri, mērenos daudzumos iekļaut gaļu (piemēram, liesu liellopa gaļu, vistas gaļu), kā arī zivis, zirņus, pupas, ķirbju sēklas, pistāciju riekstus u.c. Dzelzs uzsūkšanos veicina C vitamīns. Tādēļ pārtikas produktus, kas bagāti ar dzelzi, lietojiet kopā ar tādiem pārtikas produktiem, kas satur C vitamīnu, piemēram tādi svaigi dārzeņi un augļi kā paprika, kivi, upenes, pētersīļi, citroni. Turpretī dzelzs uzsūkšanos kavē zaļā un melnā tēja, kafija, pilngraudu produktos esošie fitīna savienojumi, kalcijs piena produktos, tādēļ tos nevajadzētu lietot kopā ar dzelzi saturošiem pārtikas produktiem. Gadījumos, ja dzelzs rezerves sievietes organismam ir nepietiekamas, ārsts var ieteikt papildus lietot dzelzi saturošus uztura bagātinātājus.

Kalcijis ir nozīmīga minerālviela ne tikai stipru zobu un kaulu veidošanai, bet tam ir nozīme muskuļu darbībā un asins recēšanā. Grūtniecības laikā nepieciešamība pēc kalcija pieaug, taču šajā laikā tas arī vairāk uzsūcas no pārtikas produktiem. Galvenie kalcija avoti uzturā ir piens un piena produkti, piemēram, kefīrs, bezpiedevu jogurts, paniņas, biezpiens, siers, rjaženka. Tāpat kalcijijs ir sastopams mazās zivīs (uzturā var lietot kopā ar asakām, piemēram brētliņas, reņģes), mandelēs, pākšaugos, brokoļos, ķirbju sēklās u.c. Sievietēm grūtniecības laikā ir ieteicams uzņemt 1 g kalcija dienā. Savukārt daudzaugļu grūtniecības laikā ir ieteicams 1,3 g kalcija dienā. Kalcija uzsūkšanos kavē kofeīns, tāpēc jāizvairās to saturošus pārtikas produktus lietot kopā ar kalciju saturošiem pārtikas produktiem.

Kalcijijs produktos:

- **Kefīrs 2.5% (200g) – 300mg**
- **Vājpiena biezpiens (200g) – 380mg**
- **Cietais, puscietais siers (35g) – 324mg**

Grūtniecības laikā īpaša uzmanība ir jāpievērš uzņemtajam joda daudzumam, jo tam ir nozīme bērna garīgai un fiziskai attīstībai. Joda avoti ir jūras zivis, jodētais sāls, piena produkti un olas. Nav ieteicams uzturā lietot jūras zāles, aļģes vai to preparātus, jo šādi var uzņemt pārāk lielu joda daudzumu. Joda pārdozēšana var izraisīt vairogdziedzera traucējumus jaundzimušajam. Gadījumos, ja tiek uzņemts nepietiekošs joda daudzums, tad ieteicams konsultēties ar ārstu par nepieciešamību lietot papildus uztura bagātinātājus jau pirms grūtniecības iestāšanās un grūtniecības laikā.

Uzmanieties, lai nepārdozētu A vitamīnu. A vitamīns ir nepieciešams katra organisma pilnvērtīgai funkcionēšanai, bet grūtniecības laikā pārāk lielas vitamīna devas ir kaitīgas augļa normālai attīstībai, jo var radīt iedzimtas attīstības anomālijas vai centrālās nervu sistēmas disfunkciju. Tāpēc nav ieteicams uzturā iekļaut aknas un aknu produktus, kas ir A vitamīna avots. Savukārt augu valsts produkti, kas dabīgi satur karotīnu jeb A vitamīna provitamīnu, (piemēram, burkāni, ķirbji, aprikozes, plūmes) neietekmē augļa attīstību, tāpēc šos pārtikas produktus uzturā lietot ir droši. Tāpat A vitamīnu var pārdozēt, lietojot medikamentus vai uztura bagātinātājus, kas satur A vitamīnu.

² D vitamīna ieteicamās dienas devas var tikt noteiktas mikrogramos (µg) vai starptautiskās vienībās (SV).

Atcerieties, ka uztura bagātinātāji neaizstāj veselīgu un sabalansētu uzturu. Uztura bagātinātājos esošās vitamīnu un minerālvielu devas var būt neatbilstošas sievietei grūtniecības laikā un toksiskas bērnam, tāpēc jebkura uztura bagātinātāja vai medikamenta lietošana grūtniecības laikā būtu obligāti jāaskaņo ar ārstu!

10. Dienā uzņemiet 2 – 2,5 litrus šķidruma, tai skaitā 1,5 litrus tīra ūdens, lietojot to vienmērīgi visas dienas garumā.

Ūdens nepieciešams katrai cilvēka šūnai un tas piedalās visās organisma reakcijās. Ūdens veicina barības vielu piegādi bērnam no uzņemtās pārtikas. Tas var palīdzēt novērst aizcietējumus, hemoroīdus, urīnceļu vai urīnpūšļa infekcijas, kas ir bieži izplatītas grūtniecēm.

Nepieciešamo šķidruma daudzumu cilvēks var uzņemt dažādos veidos - lietojot tīru ūdeni, bezalkoholiskos dzērienus (piem. tēju), dažādus pārtikas produktus un ēdienus.

Ja ārsts nav ieteicis individuāli nepieciešamo šķidruma daudzumu, veselam cilvēkam vēlams ikdienā uzņemt 30 - 35 ml šķidruma uz vienu kilogramu ķermeņa masas, kas vidēji pieaugušam cilvēkam ir 2 - 2,5 litri dienā, t.sk. vismaz 1,5 litri tīra ūdens veidā. Lielāku šķidruma, t.sk. ūdens daudzumu ir nepieciešams uzņemt karstā laikā un palielinātas fiziskas slodzes gadījumā.

Dienā ieteicamo šķidruma, t.sk. tīru ūdeni, daudzumu centieties dzert, sadalot to vienmērīgi visas dienas garumā. Ārstniecības persona var noteikt citu nepieciešamo šķidruma daudzumu, ko dienas laikā ir atļauts uzņemt.

Lai veicinātu pietiekošu ūdens lietošanu ikdienas uzturā, pievienojiet tam citronu, zemenes, mellenes, sagrieztus kivi, arbūza vai melones gabaliņus, gurķu šķēlītes, ingveru, rozmarīnu, piparmētru, baziliku u.c. Karstās vasaras dienās augļu gabaliņus un sasmalcinātas garšaugu lapiņas var sasaldēt ledus gabaliņos un tos pievienot ūdenim.

Grūtniecības laikā būtu jāuzmanās no dažādu zāļu tēju lietošanas, un to lietošana būtu jāapspriež ar ārstu. Bezalkoholiskie, gāzētie dzērieni ar augstu pievienotā cukura saturu (limonādes, sulu dzērieni u.c.) nav rekomendējami grūtnieces ikdienas uzturā, jo tie neremdē slāpes, bet var izraisīt nevajadzīgu svara pieaugumu, ņemot vērā tajos esošo palielināto cukura daudzumu.

Liels kofeīna daudzums topošās māmiņas uzturā var kavēt augļa attīstību. Grūtniecības laikā uzturā ieteicams nepārsniegt 200 mg kofeīna dienā, ko var uzņemt ar 2 kafijas tasēm vai 4 (250 ml) melnās vai zaļās tējas krūzēm dienā. Tāpat kofeīnu satur arī bezalkoholiskie dzērieni un šokolāde. Grūtniecības laikā no uztura jāizslēdz enerģijas dzērieni.

11. Uzturā lietojiet drošu pārtiku.

Grūtniecības laikā ir jāpievērš īpaša uzmanība higiēnas pasākumiem, lai uzņemtu drošu un nekaitīgu pārtiku. Papildus uzmanība jāpievērš olu, gaļas un zivju termiskajai apstrādei. Ieteicams gatavot maltītes mājās, jo tā var pārliecināties par ēdiena kvalitāti un drošumu.

Ieteikumi pārtikas drošuma nodrošināšanai:	No uztura ir jāizslēdz:
<ul style="list-style-type: none">- Pirms sāciet gatavot ēdienu, nomazgājiet rokas ar ziepēm;- Rūpīgi tekošā ūdenī nomazgājiet visus dārzeņus, augļus un ogas;- Rūpīgi nomazgājiet virtuves piederumus pēc to izmantošanas maltītes gatavošanai;- Katrai produktu grupai izmantojiet savu virtuves dēlīti;	<ul style="list-style-type: none">- Jēlas zivis un jūras veltes, kā arī ēdienus, kuru sastāvā ir jēli produkti, piemēram, suši, mazašlīts lasis, garneles;- Zobenzivs, haizivs, tunča steiks, marlins un karaliskā skumbrija, jo tās var būt uzkrājušas daudz smagos metālus;- Jēla vai termiski nepietiekami apstrādāta gaļa;

<ul style="list-style-type: none"> - Gaļu, zivis, olas termiski apstrādājiēt līdz pilnīgai produkta gatavībai; - Nemarinējiēt gaļu un zivis istabas temperatūrā; - Neēdiēt pārtikas produktus pēc to derīguma termiņa beigām; - Maltīti apēdiēt 2 stundu laikā pēc tās pagatavošanas vai uzglabājiēt gatavo ēdienu ledusskapī; - Nelietojiēt uzturā bojātus augļus un dārzeņus; - Ievērojiēt pārtikas produktu uzglabāšanas nosacījumus; - Uzglabāšanas posmā neļaujiēt jēliem pārtikas produktiem saskarties ar gatavo pārtiku. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rūpnieciski ražoti gaļas izstrādājumi, kas nav pietiekami termiski apstrādāti– desas (piem. čorizo, vītināta desa ar pelējumu), šķiņķi (prosciutto, vītināta gaļa), gatavās gaļas pastētes; - Dzīvnieku un zivju aknas; - Visi ēdiēni, kuros ir neapstrādātas vai nepietiekami apstrādātas olas (piemēram, mājās gatavota majonēze, „peldošās salas”); - Nepasterizēti sieri vai mīkstie sieri (piemēram, Brie, Camamber, Roquefor, zilie sieri, feta, ja vien zināms, ka siers pagatavots no pasterizēta piena); - Gatavās sviestmaizes, ātrās ēdināšanas iestādēs pagatavotie produkti - <i>hot-dogi, kebabi, frī kartupeļi, burgeri</i>; - Svaīgi diedzēti graudi un citi neapstrādāti graudi un pākšaugi; - Enerģijas dzēriēni; - Alkohols.
---	--

12. Nelietojiēt alkoholu grūtniecības laikā, jo tas nopietni kaitē bērna attīstībai un veselībai.

Alkohola lietošana grūtniecības laikā ir kaitīga sievietes veselībai un augļa attīstībai. Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijām, kā arī pētījumu rezultātiem nav noteikta droša deva, kuru lietojot, grūtnieces un nedzimušā bērna veselība nebūtu apdraudēta, tādējādi grūtniecības laikā jāatturas no alkohola lietošanas.

Visdrošāk grūtniecības laikā vai plānojot grūtniecību ir alkoholu nelietot vispār. Grūtniecības laikā lietotais alkohols no sievietes asinsrites caur placentu nokļūst bērna asinsritē un apmēram stundas laikā sasniedz tādu pašu koncentrāciju kā mātes asinīs. Papildus tam alkohols uzkrājas augļa ūdeņos un var tur saglabāties pat tad, kad mātes asinīs alkoholu vairs nevar konstatēt.

Alkohola lietošana grūtniecības laikā ir risks priekšlaicīgām dzemdībām un neiznestam bērnam (bērns ar samazinātu ķermeņa masu un augumu), kā arī ietekmē bērna fizisko un psihisko veselību. Bieži vien jaundzimušajam, kurš prenatali ticis pakļauts alkoholam, uzreiz pēc dzimšanas var netikt diagnosticētas nopietnas veselības problēmas, taču tās tiek novērotas vēlāk, piemēram, skolas vecumā (mācīšanās grūtības ar atmiņas un uzmanības traucējumu problēmām, hiperaktivitāte, grūtības iekļauties sociālajā vidē u.c.).

Alkohola lietošana grūtniecības laikā bērnam var izraisīt arī smagākus veselības traucējumus, piemēram, augļa alkohola sindromu, kā arī citus fiziskās un garīgās veselības traucējumus, tajā skaitā uzvedības traucējumus, kuri var izpausties un tikt novēroti visa mūža garumā. Augļa alkohola sindroms izpaužas gan kā fiziskie defekti, gan arī kā centrālās nervu sistēmas attīstības traucējumi. Kā arī to raksturo samazināts augļa svars un augums, un vēlākā periodā atpalikšana augšanā. Bērniem, kuriem ir augļa alkohola sindroms, ir strukturālas smadzeņu izmaiņas, kā rezultātā attīstās garīga atpalcība.

Svarīgi atcerēties, ka minētās bērna veselības problēmas ir novēršamas, jo viens no būtiskiem riska faktoriem ir alkohola lietošana grūtniecības laikā! Ja uzzināt, ka esat stāvoklī un grūtniecības sākumposmā esat lietojusi alkoholu, izvairieties no turpmākas alkohola lietošanas un pārrunājiēt šo jautājumu ar savu ārstu vai vecmāti.

13. Pielāgojiet uzturu ar grūtniecību saistītiem gremošanas traucējumiem, ja tādi tiek novēroti.

Grūtniecības laikā organismā paaugstinās hormona progesterona līmenis. Šis hormons nodrošina grūtniecības norisi, taču tas izraisa arī blakusefektus, kas ietekmē grūtnieces gremošanas sistēmu. Daudzas sievietes grūtniecības laikā sūdzas par gremošanas traucējumiem – nelabumu, dedzināšanu, aizcietējumiem, tādēļ ir svarīgi pielāgot ikdienas uzturu.

Grūtniecības toksikoze ir viena no nepatīkamākajām grūtniecības izpausmēm, kas parasti tiek novērota grūtniecības sākumā. Biežāk tā ir rīta pusē, bet katrai sievietei tas ir individuāli. Ieteikumi sliktas dūšas mazināšanai:

- No rīta apēdiet sausmaizīti, pilngraudu cepumu, baranku u.tml.;
- Dienas laikā centieties ēst bieži un mazām porcijām, neizlaidiet nevienu no ēdienreizēm;
- Brokastīs ieteicami olbaltumvielas saturoši produkti (ola, siers, bezpiedevu jogurts, kefīrs, piens u.tml.) un graudaugu produkti;
- Izvairieties no trekna, sālīta ēdiena, jo šāds ēdiens pastiprinās nelabumu;
- Izvairieties no ēdieniem, kuri subjektīvi liekas ar nepatīkamu smaku;
- Ēdienreīžu starplaikos dzeriet pietiekami daudz šķidruma, lēni un mazām porcijām. Dažām sievietēm palīdz vēss vai gāzēts šķidrums, kā arī var dzert tējas, kas nesatur kofeīnu, piemēram, ingvera, anīsa;
- Pievienojiet ingveru vai citronu tējai vai ūdenim, kā arī ēdienreīžu starplaikos varat lietot ingvera sukādes;
- Ēdienreīžu starplaikos varat lietot sūkājāmās konfektes, sorbertu vai citu aukstu uzskodu, cepumu vai sausiņu;
- Ēdienu un dzērienu lietojiet atsevišķi.

Jāatceras, ka ārsta palīdzība ir jāmeklē, ja grūtniecības toksikoze izraisa pārmērīgu vemšanu (biežāk kā 2 - 3 reizes dienā un tā turpinās ilgāku laiku), kuras laikā organisms zaudē uzņemto uzturu un šķidrumu.

Aizcietējumi grūtniecības laikā ir bieža izpausme, jo palielinoties dzemdei, resnā zarna tiek nospiesta un tā vājinās zarnu kustības. Tāpat aizcietējumu rašanos var veicināt ar šķiedrvielām nabadzīgs uzturs, fizisko aktivitāšu trūkums, dzelzs preparātu lietošana u.c. Aizcietējumi sievietei rada ne tikai diskomfortu, bet var veicināt hemoroīdu un taisnās zarnas polipu veidošanos, tādēļ aizcietējumu gadījumā noteikti ir jāvērsas pie ārstējošā ārsta pēc padoma un palīdzības. Uztura padomi aizcietējumu mazināšanai:

- Palieliniet šķidruma daudzumu līdz 2 - 2,5 litri dienā;
- Uzturā vairāk lietojiet pilngraudu produktus (piemēram, rudzu maizi), dārzeņus, svaigus augļus un ogas, kā arī linsēklas, riekstus un sēklas. Šķiedrvielu daudzumu uzturā palieliniet pakāpeniski, lai nerastos diskomforta sajūta vēderā;
- Uzturā palieliniet skābpiena produktu daudzumu, piemēram, kefīru, bezpiedevu jogurtu;
- Uzturā samaziniet augstākā labuma vai 1.šķiras miltu izstrādājumus (baltmaize, makaroni, manna, rīsi) un ēdienus ar lielu pievienotā cukura daudzumu (konditorejas izstrādājumus, saldumus u.c.);
- Ikdienā esiet fiziski aktīva, piemēram, pastaigājieties svaigā gaisā, peldiet u.c.

Grēmas jeb dedzināšanas un diskomforta sajūtas pēc maltītes ir raksturīga grūtniecības otrā pusē. Lai samazinātu šīs sajūtas:

- centieties ēst bieži (5 - 6 reizes dienā) mazām porcijām;
- neēdiet vēlu vakarā;
- izslēdziet trekņus ēdienus;
- izvairieties no kafijas, melnās un zaļās tējas lietošanas;
- pēc ēšanas ieteicams pastaigāties;
- izslēdziet pārtikas produktus un ēdienus, kas rada diskomforta sajūtas gremošanas traktā.

Paraugš uztura plānošanai grūtniecības laikā

PĀRTIKAS PRODUKTU GRUPAS	NEPIECIEŠAMĀIS PORCIJU SKAITS DIENĀ	1 PORCIJAS piemērs
Dārzeni Augļi	vismaz 5 dienā (t.sk. vismaz 3 dārzeņu porcijas dienā)	1 tase jeb ~75g svaigu dārzeņu salāti; 1 tase jeb ~75g gatavoti dārzeni (brokoļi, burkāni, ķirbji); 1 auglis ~ 150g (ābols, banāns, apelsīns, bumbieris); 2 nelieli augļi (kivi, plūmes); 1 sauja ogu; ~125 ml sulas; 4 lielas žāvētas aprikozes, 1 ½ ēd.k. rozīnes
Pilngraudu produkti (maize, putras, makaroni), kartupeļi	4 – 7 dienā	1 maizes šķēle (~40g); ½ tase jeb 75-120g pagatavoti brūnie rīsi, griķi, pilngraudu makaroni, bulgurs, auzu pārslas; ~30g musli; 1 vidējs kartupelis
Piens un piena produkti	3 – 4 dienā	1 glāze piena, skābpiena produkti; 120g biezpiens, riktots siers; 40 g (liela šķēle) siera; 200 g bezpiedevu jogurta
Liesa gaļa Zivis Olas Pākšaugi Rieksti un sēklas	3 – 4 dienā	90-100g neapstrādāta liesa gaļa; 120g svaigas zivis; viena vistas ola; ~150g pagatavotu dažādu veidu pupu, zirņu; neliela sauja (~30g) sēklas, dažādi rieksti
Augu eļļas, taukvielas	5 – 6 dienā (t.sk. vismaz 3-4 augu eļļas porcijas dienā)	2 tējkarotes eļļas; 1 ēd.k. skābais krējums; 10g sviests

Ikdienas uzturā ieteicams iekļaut pārtikas produktus no visām produktu grupām, atbilstoši tabulā norādītajam porciju skaitam, piemēram, dienā ir ieteicams apēst vismaz 5 dārzeņu un augļu porcijas.

Ēdienkartes piemērs vienai dienai

Ēdienreize	Ēdiena paraugs	Daudzums porcijās
Brokastis	Pilngraudu maizes šķēle ar cieti vārītu olu, siera šķēli, 100 g svaigu dārzeņu salātiem	1 porciju dārzeņu 2 porcijas graudaugu produktu 1 porciju piena produktu 1 porciju olu
Otrās brokastis	Glāze bezpiedevu jogurta, blenderēts kopā ar banānu, sauju ogām un sauju dažādām sēklām	2 porcijas augļu un ogu 1 porciju piena produktu 1 porciju sēklas
Pusdienas	300 g brokoļu – zaļo zirnīšu biezzupa, kuskusa salāti: 1 tase kuskusa, 2 ēd.k. granātābola sēkliņas, 20 g parmezāna siers, salātlapas, tomāts, paprika, linsēklu eļļa, citrona sula, garšaugi	2 porcijas dārzeņu 2 porcijas graudaugu produktu 0.5 porciju piena produktu 1 porciju pākšaugu 2 porcijas augu eļļas
Launags	120 g biezpiena ar ēdamkaroti bezpiedevu jogurta un garšaugiem, viens svaigs gurķis, pilngraudu maizes šķēle, tēja	0.5 porciju dārzeņu 1 porciju graudaugu produktu 1 porciju piena produktu
Vakariņas	cepeškrāsnī cepta menca (120 g svaiga zivs) ar puravu – mārrutku mērci, 1 tase grūbas, cepeškrāsnī cepti dārzeņi	1 porciju dārzeņu 2 porcijas graudaugu produktu 1 porciju zivs 2 porcijas augu eļļas

Izmantotā literatūra

1. Meija, L., Rezeberga, D. Ieteikumi veselības aprūpes speciālistiem “Piemērots uzturs, plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā, - veselīga dzīves sākuma pamats.” Tiešsaite: http://www.vm.gov.lv/lv/nozare/informativie_izdevumi_specialistiem/
2. World Health organisation, “Guideline: Sugars intake for adults and children” Tiešsaite: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1
3. World Health organisation “Is low dose alcohol exposure during pregnancy harmful?” Tiešsaite: <http://www.euro.who.int/en/data-and-evidence/evidence-informed-policy-making/publications/hen-summaries-of-network-members-reports/is-low-dose-alcohol-exposure-during-pregnancy-harmful>
4. European Commission pilot project “Promotion of healthy diets: Early years and ageing population”. Tiešsaite: https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/projects/ep_funded_projects_en#fragment1
5. Nordic Nutrition Recommendations 2012, Norden. Tiešsaite: <https://www.norden.org/en/theme/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012>
6. Finish food safety authority, “Eating together – food recommendation for families with children”. Tiešsaite: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>
7. Webster-Gandy, J., Madden, A., Holdsworth, M. Oxford handbook of nutrition and dietetics, 2nd edition. Oxford University press, 2012: 57-236
8. Koletzko, B., Bauer, C.P., Bung, P. German National Consensus recommendations on nutrition and lifestyle in pregnancy by the “healthy start – young family network”. Annals of Nutrition & Metabolism, 2013, 63:311-322
9. Cetin, I., Laoreti, A. The importance of maternal nutrition for health. Journal of Pediatric and Neonatal Individualized Medicine, 2015, 4(2): e040220
10. Mecacci, F., Biagioni, S., Ottanelli, S. Nutrition in pregnancy and lactation: how a healthy infant is born. Journal of Pediatric and Neonatal Individualized Medicine, 2015, 4(2): e040236
11. Blumfield, M., Hure, A., MacDonald-Wicks, L., Smith, R. The association between the macronutrient content of maternal diet and the adequacy of micronutrients during pregnancy in the women and their children’s health (WATCH) study. Nutrients, 2012, 4: 1958-1976
12. The association of United Kingdom dietitians “Food fact sheet. Pregnancy”. Tiešsaite: <https://www.bda.uk.com/foodfacts/Pregnancy.pdf>
13. Government of Canada, Pregnancy. Tiešsaite: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy.html>
14. Australian dietary guidelines. Tiešsaite: <https://www.eatforhealth.gov.au/>
15. Kanādas zema-riska alkohola lietošanas vadlīnijas. Tiešsaite: <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf>
16. Infografika, “For these guidelines, “a drink” means”. Tiešsaite: http://www.camh.ca/en/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_information/alcohol/Pages/low_risk_drinking_guidelines.aspx
17. Kanādas atkarību izraisīto vielu centrs, “Women and Alcohol”. Tiešsaite: <http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Women-and-Alcohol-Summary-2014-en.pdf>
18. Zacs Dz., Rjabova J., Bartkevics V., “Occurrence of Brominated Persistent Organic Pollutants (PBDD/DFs, PXDD/DFs, and PBDEs) in Baltic Wild Salmon (*Salmo salar*) and Correlation with PCDD/DFs and PCBs”, Environ. Sci. Technol., 2013, 47 (16), pp 9478–9486. Tiešsaite: <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/es401852d>