



Liekais svars, uztura
paradumi,
D vitamīna un
omega-3 taukskābju
rādītāji grūtniecības
laikā

Projekta gaita un izaicinājumi

LZP Nr. Izp-2019/1-0335

Projekta plāns un komanda

- Pētījumu vada asoc. prof. Laila Meija.
- Tajā piedalās prof. Gunta Lazdāne un statistikas speciāliste Vinita Cauce



Projekta gaita un izaicinājumi

Koncentrācija asinīs

- 25-OH D vit. un PTH
- Taukskābes

Izpētīt:

Uzņemtais uzturs

Liekā
svara/aptaukošanās
izplatība



Pētījumā plānots aptvert vairāk nekā 1000 dalībnieku.

Pētījuma veikšanu atbalsta:

- Rīgas Dzemdību nams
- Veselības centrs 4, VCA poliklīnika Elite
- Daugavpils reģionālā slimnīca
- Jūrmalas slimnīca
- Liepājas reģionālā slimnīca
- Dobeles un apkārtnes slimnīca
- Jelgavas pilsētas slimnīca
- Siguldas slimnīca
- Vidzemes slimnīca
- BIOR institūts
- NMS laboratorija



Projekta gaita: BIOR

- Uztura datu apstrāde
- Omega-3 un citu taukskābju noteikšanai eritrocītos
- Pētnieku apmācība



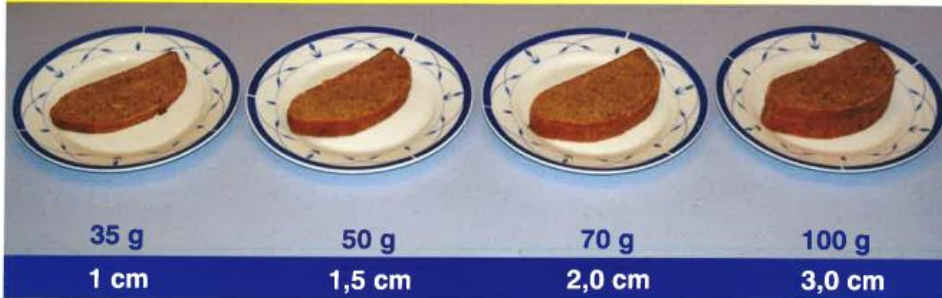
LIEKAIS SVARS, UZTURA PARADUMI UN OMEGA-3 UN D VITAMĪNA RĀDĪTĀJI GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ
LZP projekta Nr. lzp-2019/10335; RSU Pētījumu ētikas komitejas atļaujas Nr. 6-1/02/62.

Reģions (Rīga-Bi, Pierīga-Ri, Kurzeme-KU, Vidzeme-Vi, Zemgale-ZE, Latgale-LA) ☐
 Sēzona (Vasarā-Vi, Rudenī-Ri, Ziemā-Zi, Pavasarī-Pi) ☐
 Intervjuamā statuss (Grūtniece-Gi, Nedzīvojoša-Ni) ☐
 Kods ☐
 Anketas Nr. ☐

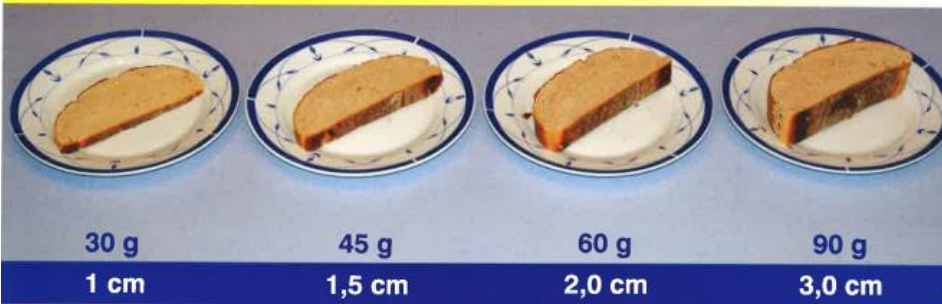
Lūgums aizpildīt anketu, veicot atzīmi (X vai V) katrā produktu rindīnā. Gadījumā, ja produkts ikdienā netiek lietots, atzīme ir norādāma ailīnē "Nekad". Anketā jau ir uzrādīts praksē biežāk sastopamais produktu porciju lielums. Gadījumā, ja šis lielums ir atšķirīgs no Jūsu ikdienā patērētā produktu lieluma, daudzumu var koreģēt izvēloties biežāku vai retāku patēriņu, vai arī koreģēt uzrādīto porcijas lielumu to nosvītrojot un blakus pierakstot savu porcijas lielumu. Uzņemta porcijas lielums tiek novērtēts izmantojot „Pārtikas porciju un ēdienu porciju fotoattēlu atlantu”.

Ēdieni un daudzumi		Cik bieži Jūs lietojāt šos produktus pēdējā pusgada laikā?											Piezīmes
		Nekad	1x gadā vai retāk	2-4x gadā	1x mēn.	2-3x mēn.	1-2x ned.	3-4x ned.	5-6x ned.	1x dienā	2-3x dienā	4-5x dienā	6+ dienā
Maize, konditoreja izstrādājumi, sausās brokastis													
1	Rupjmaize (t.sk. formas maize) (1 porc.=35 g)												
2	Saldskābā maize, kliju (kviešu) (1 porc.=30 g)												
3	Rupjmaize (ar graudiem, ar sēklām) (1 porc.=35 g)												
4	Baltmaize (t.sk. ciabata) (1 porc.=20 g)												
5	Graudu, sēkļu maize (kviešu) (1 porc.=15 g)												
6	Bezglutēna maize (1 porc.=20 g)												
7	Baltmaizes sausmaizītes, sausiņi, galetes (risu, kukur.) (1 porc.=6 g)												
8	Rupjmaizes sausiņi, sausmaizītes (1 porc.=10 g)												
9	Kēksi, bulciņas (1 porc.=80 g)												
10	Musli ar riekstiem, sēklām un žāvētiem augļiem (bez cukura) (1 porc.=35 g)												
11	Saldās sausās brokastis, piem., Cornflakes, CocoPops (1 porc.=35 g)												

1. Rupjmaize



2. Saldskābmaize



Projekta instrumenti

- Uztura biežuma aptauja
- Demogrāfiska anketa
- Uztura dienasgrāmata drukātā un elektroniskā formātā
- Pārtikas produktu un ēdienu porciju fotoattēlu ATLANTS

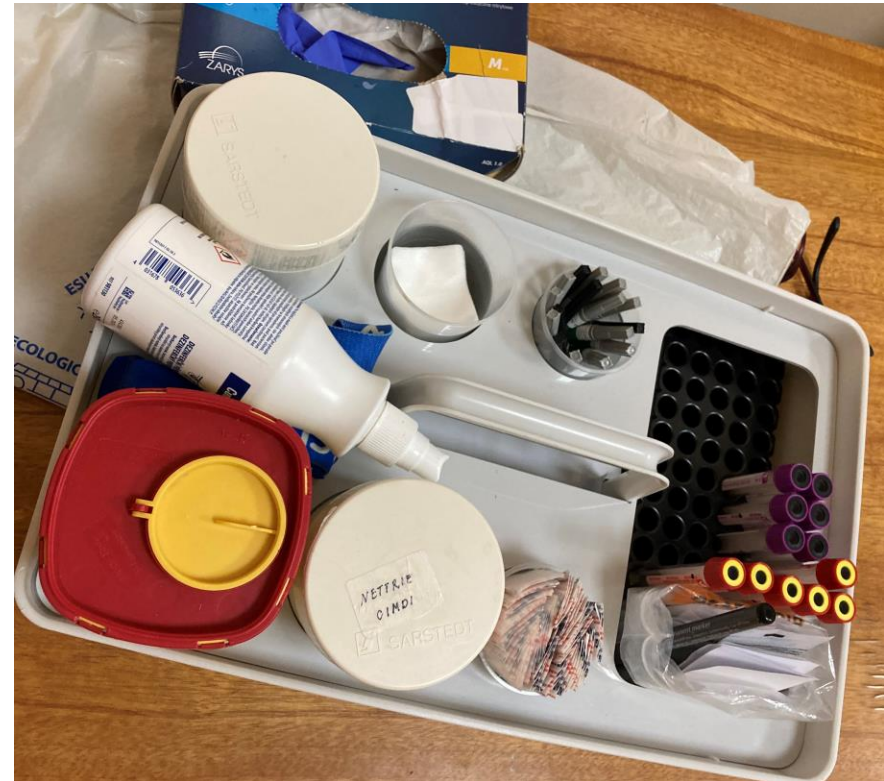
Projekta gaita: Sadarbība ar NMS

- **D vitamīna un PTH līmeņa noteikšana**
- **Asins analīžu paraugus sagatavošana taukskābju noteikšanai BIOR**



Projekta gaita: Sadarbība ar NMS

- nosaka D vitamīna un PTH līmeni
- sagatavo asins analīžu paraugus taukskābju noteikšanai BIOR





Projekta gaita Rīgā un reģionālajās slimnīcās

- Projekta komanda ir
pateicīga katrai
jaunajai māmiņai



Projekta gaita
COVID-19
pandēmijas laikā

- Neskaroties uz ierobežojumiem 2020/22. g. savākti dati par vairāk nekā 600 nedēļniecēm un 120 grūtniecēm.

Projekta gaita COVID-19 pandēmijas laikā

- Intervētas tikai grūtnieces
- Attālinātās intervijas - jauna pieredze visiem

Buklets

Uzturs - kas interesē grūtnieces Latvijā un kas par to jau zināms.



Biežāk uzdotie jautājumi



Vai tiešām grūtniecības laikā ir jāēd par diviem?

Pretēji vispārpieņemtajam mītam, topošajai māmiņai nav jāēd par diviem. Vidēji nepieciešamība pēc enerģijas pieaug par 100 kalorijām dienā pirmajā grūtniecības trimestrī un par 300 kalorijām dienā - otrajā un trešajā trimestrī. Papildus enerģiju jāuzņem ar produktiem, kuri ir bagāti ar organismam vērtīgām vielām, kurus topošais bērniņš varētu izmantot savai augšanai un attīstībai. To nav ieteicams uzņemt ar konditorejas un balto miltu izstrādājumiem, saldumiem, čipsiem vai citiem našķiem.

1.tabula Papildus enerģijas nepieciešamība grūtniecības laikā

Grūtniecības laiks	Enerģija (kcal/d)	Piemēri
I trimestris (pirmie trīs mēneši)	100	-150g bezpiedevu dzeramais jogurts -200ml piņiņas ar 100g avenēm vai citām ogām -Banāns ar 50g vājpiena biezpienu -15 mandeļi -Liels ābols vai bumbieris
II trimestris (otrie trīs mēneši)	300	-100g vājpiena biezpiens ar zaļumiem un gurķi, 80g pilngraudu maize -50g pilngraudu maize ar 80g vārītu titara fileju, salātlapas, gurķis u.c. dārzeņi, 200ml piņiņas
III trimestris (pēdējie trīs mēneši)	300	-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.



Vai zivis un jūras veltes ir bagāts Omega 3 avots? Vai nepieciešams palielināt zivis un jūras velšu uzņemšanu grūtniecības laikā?

Zivis un jūras veltes ir labs Omega-3 avots, bet nav nepieciešams tās lietot vairāk kā parasti. Topošajām māmiņām rekomendē divas reizes nedēļā uzturā iekļaut termiski apstrādātas zivis (150 - 300 g). No tām reizi nedēļā priekšroku dodot tieši treknajām zivīm, kā lasim, forelei, siļķei vai sardinēm. Uzturā nav ieteicamas tādas zivis kā zobenzivs, haizivs, tuncis, marlins un karaliskā skumbrija, jo tās palielinātā daudzumā var saturēt smagos metālus. Arī Baltijas jūrā nozvejotās zivis ieteicams lietot ne vairāk kā 140 g nedēļā, ņemot vērā iespējamās piesārņojuma riskus. Priekšroka jādod mazāka izmēra Baltijas jūrā nozvejotajām zivīm, piemēram, brētliņām vai reņģēm. Tāpat jāizvairās no kūpinātām un žāvētām jūras veltēm.



Atsauksmes par dalību pētījumā

Liekais svars, uztura paradumi un D vitamīna
un omega-3 taukskābju rādītāji grūtniecības laikā

LZP FLP projekts Nr. Izp-2019/10335

„Man ļoti rūp mana bērna un mana veselība,
tāpēc gribu pateikt paldies par iespēju
piedalīties pētījumā.”

„Dalība pētījumā mudināja mani pārskatīt savu
uzturu un pievērst uzmanību šķidruma uzņemšanai. ”

„Pētījuma ietvaros bija iespējams nodot analīzes,
kas ir īpaši svarīgas grūtniecības laikā. Man ļoti patika,
ka pēc analīžu rezultātu saņemšanas varēja uzdot
interesējošos jautājumus kvalificētām uztura speciālistēm.”

„Pēc analīžu rezultātu saņemšanas sapratu, ka man ir
zems D vitamīna līmenis un arī zems omega-3 indekss.
Es domāju, ka jāievieš izmaiņas savā ikdienas uzturā,
jo šie rādītāji ietekmē mana bērna veselību.”

