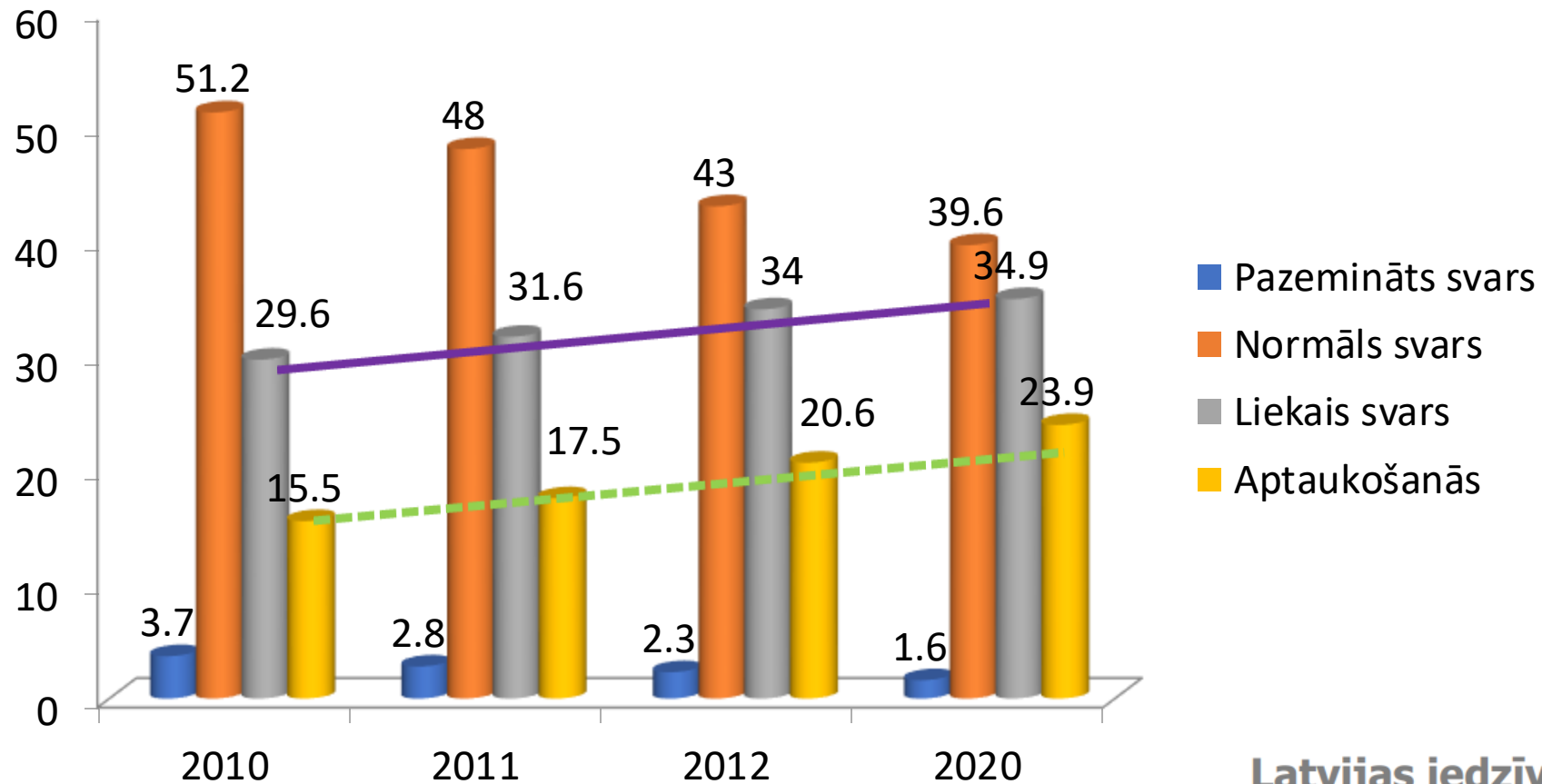


Grūtnieču un ar krūti barojošu sieviešu uzturs

Dace Rezeberga / Laila Meija

2016.gada 3.martā

Ķermeņa masas indekss iedzīvotājiem Latvijā vecuma grupā no 15-64 gadiem (%)



Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2020

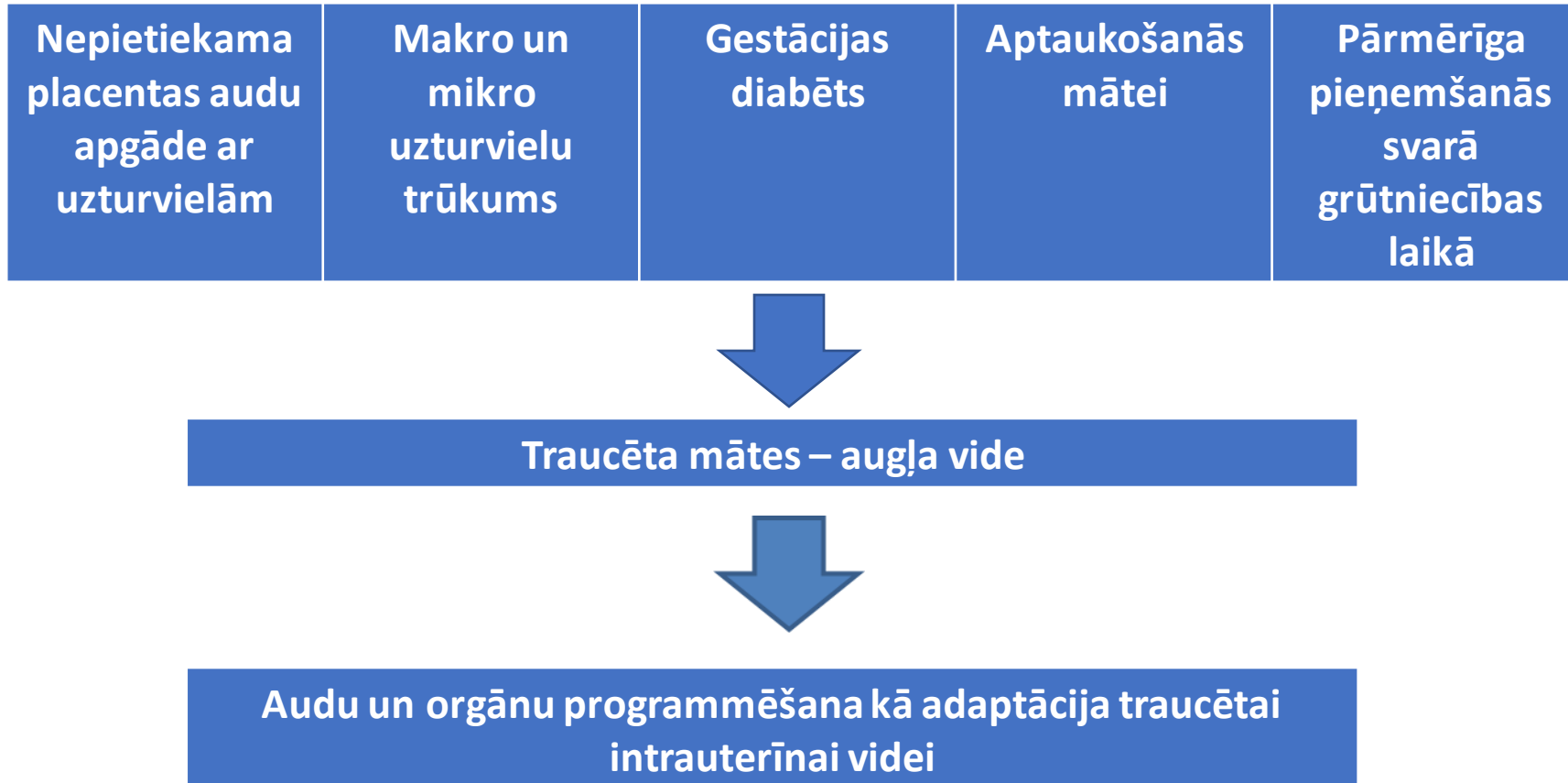
Health Behaviour among Latvian Adult Population, 2020



Piemērots uzturs reprodūktīvā
vecuma sievietēm – veselīga dzīves
sākuma stūrakmens



Epigēnētiskā programmēšana



Piemērots uzturs, plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā, — veselīga dzīves sākuma pamats

Ieteikumi veselības aprūpes speciālistiem
2017. gads

Autori

Dr. med. Laila Meija, RSU docente, Sporta un uztura katedra, dietoloģe

Dr. med. Dace Rezeberga, RSU profesore, [Dzemdniecības un ginekoloģijas katedras](#) vadītāja, Rīgas Dzemdību nama galvenā ārste, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas galvenā speciāliste dzemdniecībā un ginekoloģijā, ārste ginekoloģe, dzemdību speciāliste

Konsultanti

Dr. med. Gunta Lazdāne, Pasaules Veselības organizācijas (PVO) Eiropas reģionālā biroja programmas vadītāja

Dr. Joao Breda, PVO Eiropas reģionālā biroja programmas vadītājs



*Veselīga uztura ieteikumi
sievietēm
grūtniecības laikā*



Veselīgs uzturs ir viens
no priekšnoteikumiem cilvēka
veselības saglabāšanai un veicināšanai. Tāpat

5.6.2. D vitamīns

D vitamīna lielākā daļa veidojas ādā saules starojuma ietekmē, kā arī to uzņem ar uzturu. Lai veidotos D vitamīns, svarīgi uzturēties ārpus telpām. Atkarībā no ādas tipa pietiekamu D vitamīna devu var saņemt dienas vidū, 5–10 minūtes pavadot saulē ar atsegtu seju un rokām un nelietojot saules aizsargkrēmu. Vasaras periodā no aprīļa līdz septembrim, uzturoties saulē 2–3 reizes nedēļā pa 20–30 minūtēm katru reizi, būs nodrošināts pietiekams D vitamīna līmenis.

Galvenais D vitamīna avots uzturā ir zivis. Ar piena produktiem uzņemtais D vitamīna daudzums ir neliels. Daudz D vitamīna ir sēnēs, īpaši baravikās, bet tās ikdienā regulāri nelieto. Lai precīzi izvēlētos atbilstošu D vitamīna devu, var noteikt 25(OH)D vitamīna seruma līmeni, taču rutīnveidā, t. i., pilnīgi visām grūtniecēm, to neiesaka. **Rudens un ziemas periodā — no oktobra līdz martam — papildus ir jālieto D vitamīns 800-1000 SV/d. Riska grupas D vitamīna deficītam ir sievietes, kuras maz laika pavada ārpus telpām, kuras uzturā nelieto zivis un kurām ĶMI ir lielāks par 30kg/m², kā arī sievietes ar tumšu ādas krāsu.**

Tomēr dzelzs preparātus lietot profilaktiski nav ieteicams, jo, uzņemot dzelzi pārāk daudz, sekas var būt negatīvas. Tāpēc dzelzs preparāti nav jālieto visām grūtniecēm. **Dzelzs papildu lietošanai pieeja ir individuāla — tikai indikāciju gadījumā.**

5.4. Tauki

Tauki ir neatņemama uztura sastāvdaļa, kas ir gan enerģijas avots, gan arī nepieciešami neskaitāmos vielmaiņas procesos. Grūtniecēm nav jāmaina tauku daudzums uzturā. Vajadzīgais tauku daudzums saistīts ar kopējo uzņemto enerģijas daudzumu (ieteicamais tauku daudzums ir 30% no kopējā enerģijas daudzuma). Svarīga ir tauku izvēle. ω -3 taukskābes eikozapentaēnskābe (EPA) un it īpaši dokozaheksaēnskābe (DHA) ir nepieciešamas augļa galvas smadzeņu un tīklenes attīstībai, tās mazina priekšlaicīgu dzemdību risku, kā arī mazina nākotnē bērnam sirds un asinsvadu slimību un mātei — perinatālās depresijas risku. ω -3 taukskābes uzturā ir īpaši svarīgas otrajā un trešajā trimestrī. DHA ieteicamais daudzums ir 200–300 mg/d. To var nodrošināt, 2 reizes nedēļā ēdot zivis

Proper maternal nutrition during pregnancy planning and pregnancy: a healthy start in life (2017)



Download

[English](#) (PDF, 829.0 KB)

[Русский](#) (PDF, 998.1 KB)

Recommendations for health care professionals – the experience from Latvia

These recommendations were prepared within the Biennial Collaborative Agreement between the Ministry of Health of Latvia and the WHO Regional Office for Europe (2016–2017) on the basis of the recommendations of the WHO Regional Office for Europe in 2016 for good maternal nutrition.



**Sabiedrības veselības pamatnostādnes
2021.-2027. gadam**

1. Rīcības virziens: Veselīgs un aktīvs dzīvesveids						
Nr. p.k.	Uzdevums	Izpildes termiņš (gads)	Atbildīgā institūcija¹⁸	Līdzatbildīgās institūcijas¹⁶	Sasaiste ar politikas rezultātu un rezultatīvo rādītāju	Sasaiste ar NAP2027 uzdevumu
1.1.	Veicināt veselīga un sabalansēta uztura lietošanu, īstenojot vienotu uztura politiku.	2021.- 2027.	VM	ZM, IZM, LM, EM, KM, VARAM, pašvaldības, NVO	PR: 1. RR: 1.4., 1.5., 1.6. 1.7., 1.8., 1.9, 1.10., 1.12.	[70, 101, 285; 292]

Paldies pētījuma komandai par uz pierādījumiem
balstītu uztura aspektu aktualizāciju grūtnieču
populācijā Latvijā!