

Ko rāda pirmie projekta rezultāti

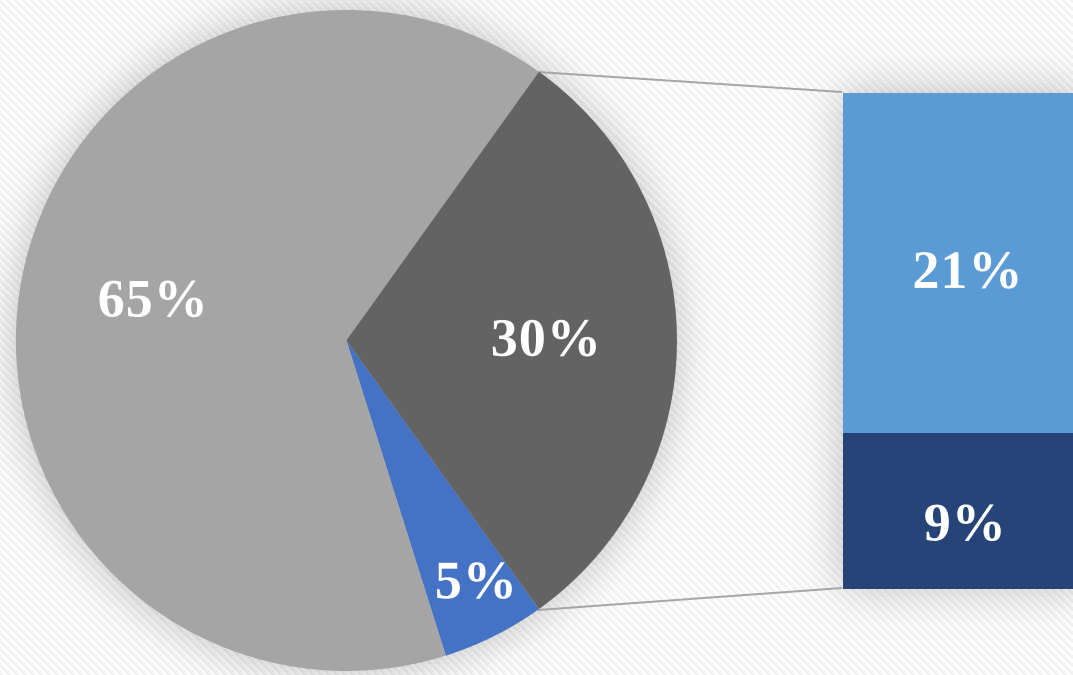
Dr. Violeta Bule,
pētniece, rezidente ginekoloģijas specialitātē

Pilotpētījuma dati

- **Dalībnieces:** 1000 grūtnieces un nedēļnieces
- **Norises laiks:** 2017.gada augusts- 2019.gada novembris.

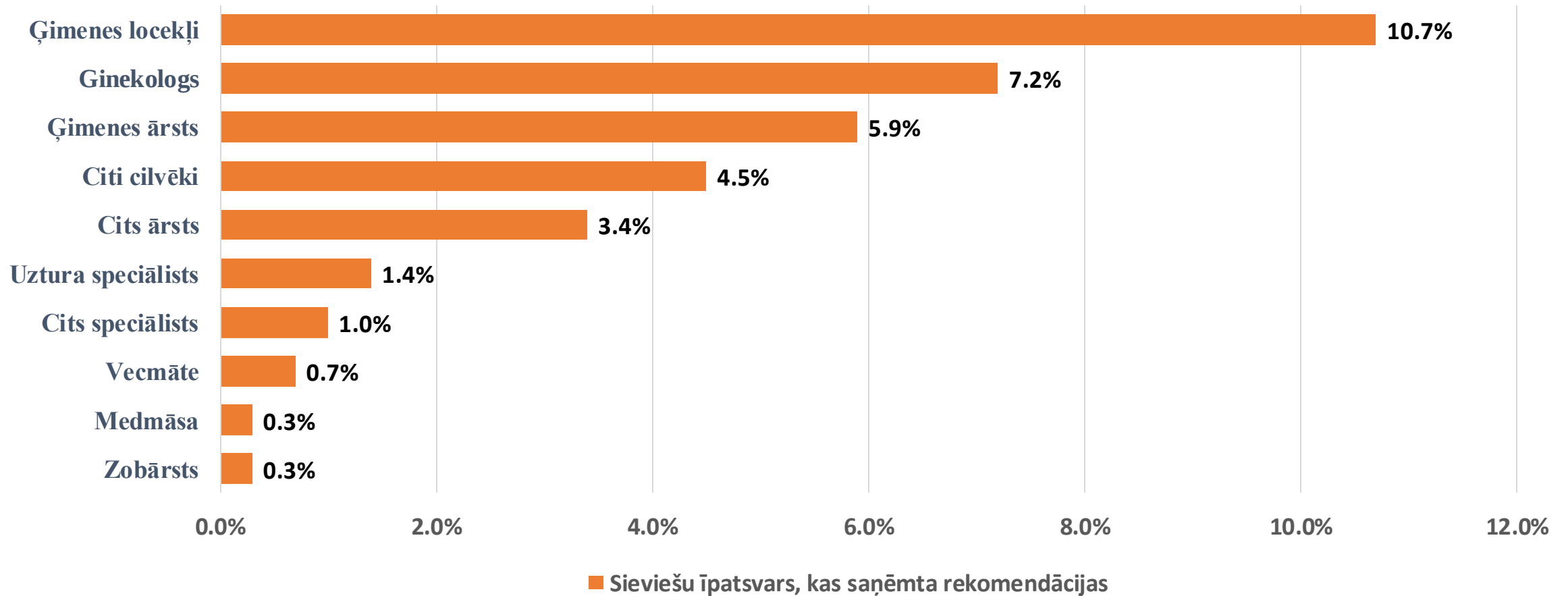


Pētījuma dalībnieču ķermeņa masas indekss (ĶMI) pirms grūtniecības

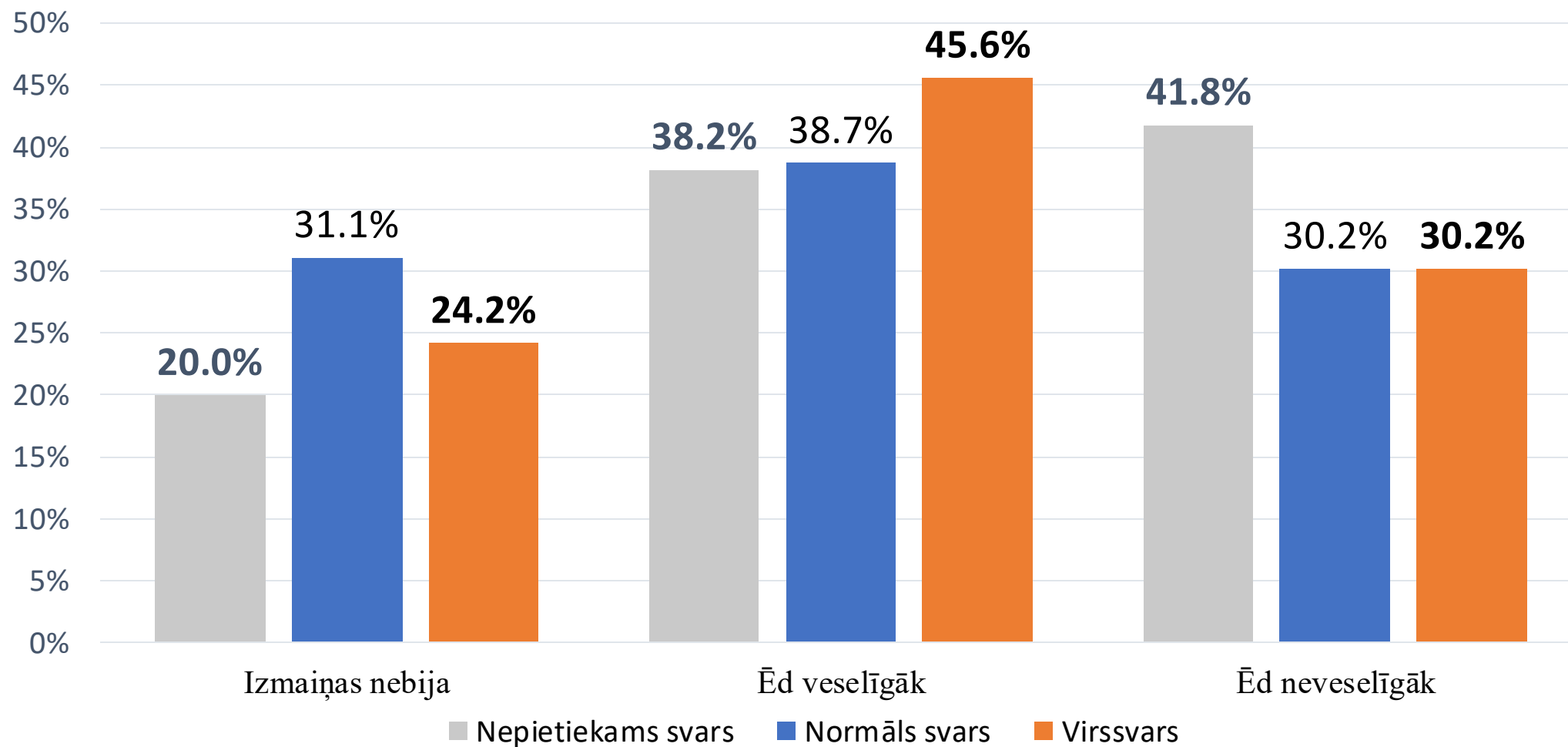


- Nepietiekams svars ($\text{ĶMI} < 18.5$)
- Normāls svars ($\text{ĶMI} 18.5 - 24.9$)
- Virssvars ($\text{ĶMI} 25.0 - 29.9$)
- Aptaukošanās ($\text{ĶMI} > 30$)

Rekomendācijas par svara samazināšanu sievietēm ar virssvaru un aptaukošanos



Uztura pārmaiņas grūtniecības laikā atkarībā no ĶMI



Galvenie secinājumi

Latvijā ir augsts grūtnieču īpatsvars
ar paaugstinātu svaru

Tikai nelielā daļa saņem
rekomendācijas svāra korekcijai

Mazāk par pusi grūtnieču uzlabo
uztura paradumus

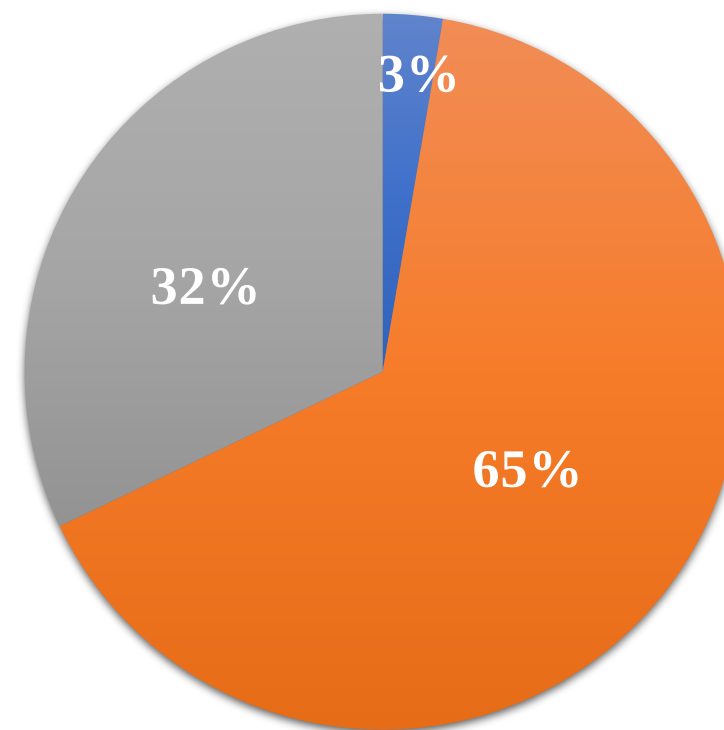
Projekta rezultāti

LZP Nr. Izp-2019/1-0335



Grūtnieču un nedēļnieču ķermeņa masas indekss (KMI) pirms grūtniecības

- Nepietiekams svars ($KMI < 18,5 \text{ kg/m}^2$)
- Normāls svars ($KMI \text{ } 18,5\text{-}24,9 \text{ kg/m}^2$)
- Virssvars un aptaukošanās ($KMI > 25 \text{ kg/m}^2$)





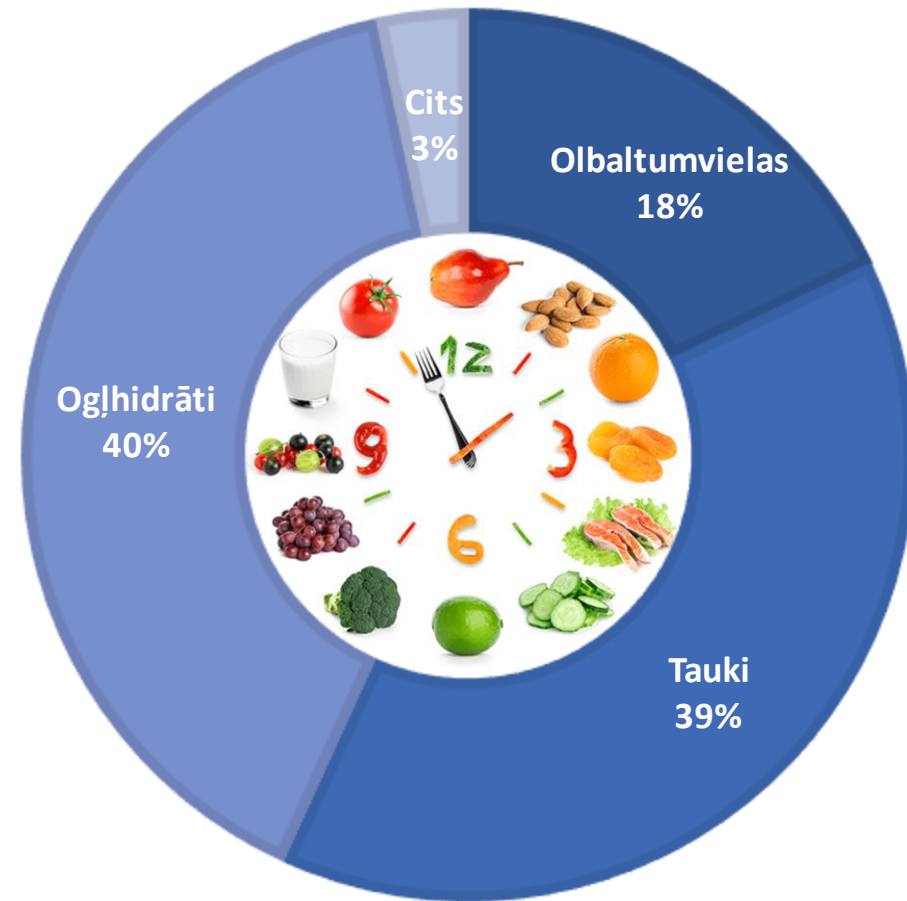
Pārmērīgs svara pieaugums

44% no visām grūtniecēm

- 38% sievietēm ar normālu KMI pirms grūtniecības
- 58 % kuriem bija virssvars un aptaukošanas

Ikdienā uzņemtās enerģijas daudzums

Vidēji grūtniece uzņem 2200 kcal dienā



■ Olbaltumvielas ■ Tauki ■ Ogļhidrāti ■ Cits

- Pētījuma dalībnieces uzņēma pārāk daudz piesātinātos taukus un daudz mazāk nepiesātinātos taukus



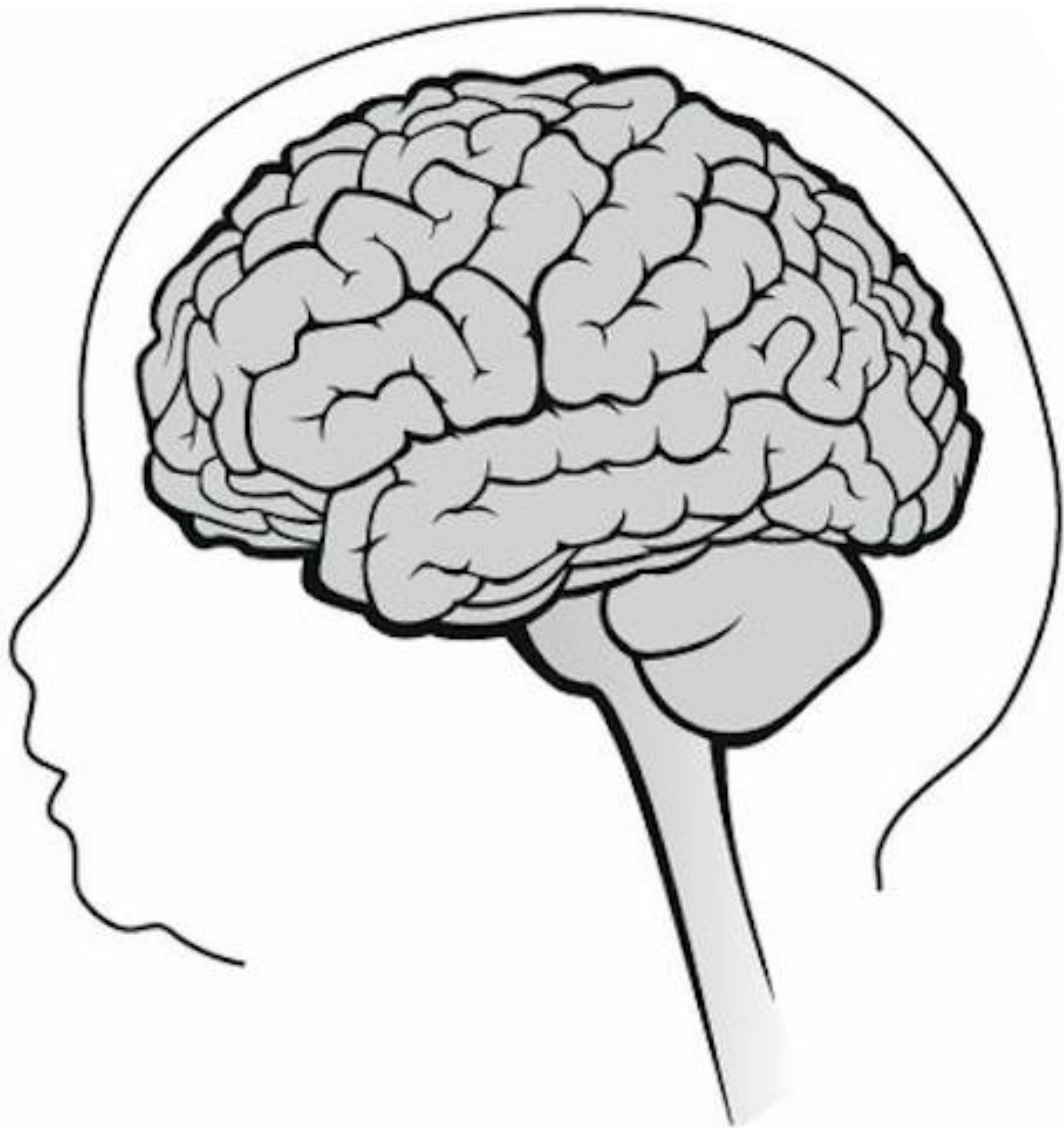
≠





Omega 3 taukskābju līmenis grūtniecības laikā

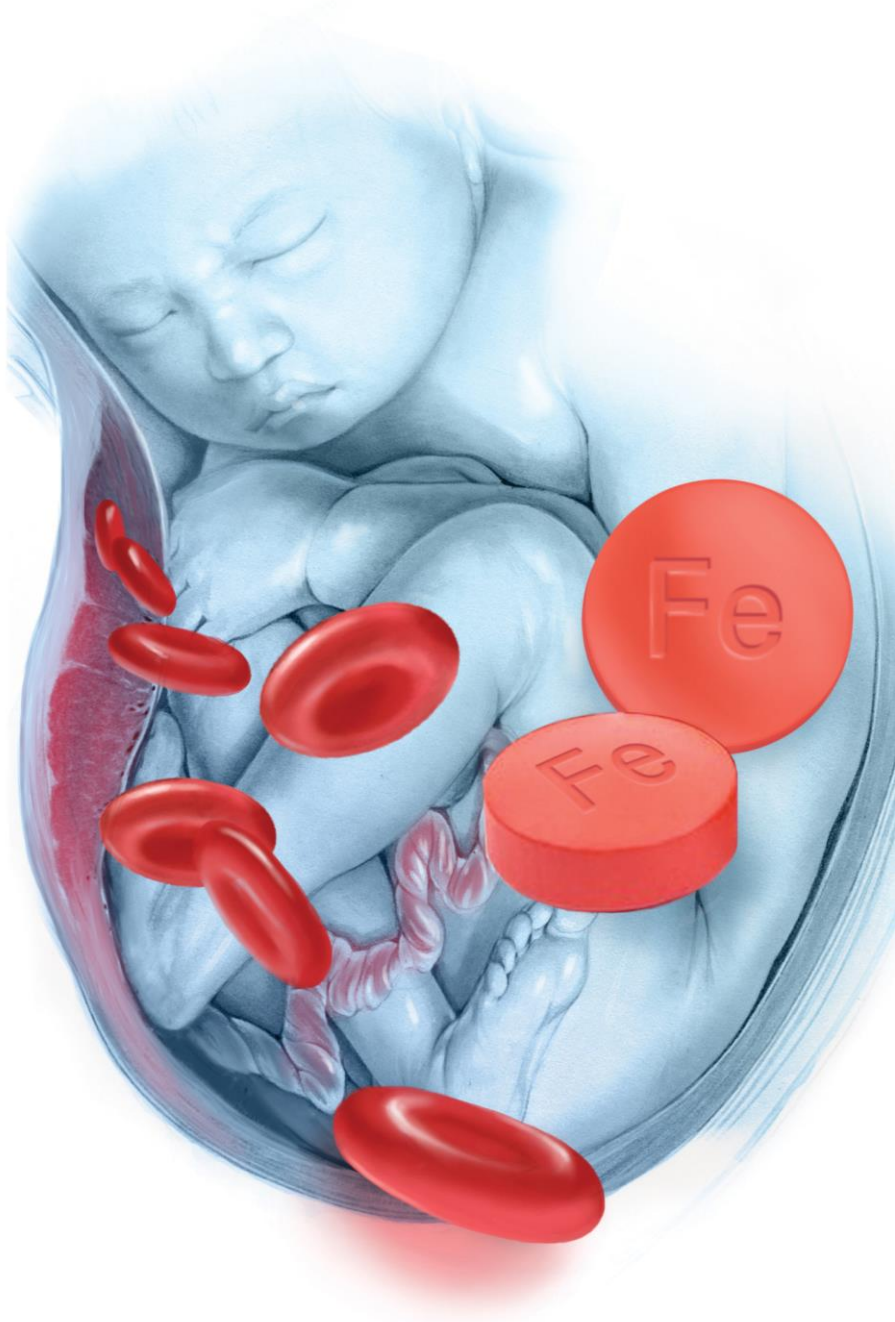
- Optimāls robežintervāls ir 8%-11%
- Grūtniecēm un nedēļnieceēm
Omega-3 indeksa mediāna – 5,5%



Joda uzņemšana grūtniecības laikā

- 6 % grūtnieču lieto papildu jodu
- 47 % lieto dažāda sastāva multivitamīnus
- 68 % nepietiekama joda uzņemšanu





Dzelzs uzņemšana grūtniecības laikā

- Dienā ar uzturu tiek uzņemts 12,6 mg dzelzs
- Grūtniecības III trimestrī novēro:
27 % anēmiju (Hb <110 g/l).
>90 % dzelzs deficītu

Kalcijs

- Ar uzturu vidēji dienā tiek uzņemti 1046 mg kalcija, kas ir pietiekami un atbilst Latvijas rekomendācijām.





D vitamīns

- D vit. vidējais līmenis **33.30 ng/mL**
 - minimāls 8 ng/mL**
 - maksimāls 91 ng/mL**
- Sestdaļai respondentu – **deficīts** (<19,9 ng/mL)



Veselības paradumi
un emocionālā
labsajūta COVID-19
pandēmijā

- **31,6%** biežāk gatavoja mājās
- **23,2%** biežāk devas pastaigās svaigā gaisā
- **32,9%** izjuta trauksmi, nedrošību par savu un tuvinieku veselību

Galvenie secinājumi

Paaugstināts svars vai aptaukošanās ir nopietna problēma grūtniecības laikā

Grūtnieču uzturs neatbilst esošajām rekomendācijām

Omega 3 tauksskābu uzņemšana nav optimāla

Grūtnieces uzņem nepietiekamu joda daudzumu

D vitamīna līmenis ir nepietiekams pat vasaras un rudens sezonā



Omega-3 and vitamin D status in pregnancy: research in Latvia.

L. Meija, K. Klaramunta Antila, L. Ušpele, G. Lazdāne..

Global trends in lifestyle and nutrition during pregnancy.

G. Lazdane, L. Meija, D. Rezeberga.

The dietary habits during lactation.

A. Piskurjova, O. Aizbalte, L. Meija.

Lifestyle habits in pregnant women in Latvia.

R. Rezgale, B. Bartaševiča, A. Alksnīte, L. Meija.

Pre-pregnancy weight self-assesment and dietary habit changes during pregnancy.

V. Bule, V. Cauce, K. Stašinska, L. Meija.

Knowledge of medical professionals about nutrition in pregnancy.

L. Ušpele, V. Bule, K. Klaramunta-Antila, G. Jansone, P. Rudzīte, V. Cauce, L. Meija.

Omega-3 index in pregnant women in Latvia. L. Meija, V. Bule, L. Ušpele, D. Rezeberga, G. Lazdāne, V. Cauce.

Symptoms of depressive disorders in perinatal period in Latvian women. L. Ušpele, G. Jansone, V. Bule, V. Cauce, L. Meija.

Symptoms of Anxiety in Perinatal Period in Latvian Women. L. Laugale-Veilande, G. Jansone, L. Upšele, V. Bule, K. Karamunta-Antila, V. Cauce,



VITAMIN D IN LATVIAN PREGNANT WOMEN

Authors: **Roberta Rezgale**¹, **Agnija Irkle**¹, **Liene Gundare**¹

Scientific research supervisors: Asoc. Prof. **Laila Meija**^{1,2}, Mg. phys. **Vinita Cauce**¹

¹ Rīga Stradiņš University, Latvia

² Pauls Stradiņš Clinical University Hospital, Latvia

GESTATIONAL WEIGHT GAIN AND PREGNANCY COMPLICATIONS

Authors: **Beate Bartaševica**¹, **Arta Alksnīte**¹, **Kristine Klaramunta - Antila**¹

Scientific research supervisor: Asoc. Prof. **Laila Meija**^{1,2}

¹ Rīga Stradiņš University, Latvia

² Pauls Stradiņš Clinical University Hospital, Latvia

SYMPTOMS OF ANXIETY IN PERINATAL PERIOD IN LATVIAN WOMEN

Authors: **Laine Laugale-Veilande**¹, **Kristine Klaramunta - Antila**¹, **Vinita Cauce**¹

Scientific research supervisors: Asoc. Prof. **Laila Meija**¹, Dr. **Līva Ušpele**²

¹ Rīga Stradiņš University, Latvia

² Rīga Maternity Hospital, Latvia

³ Liepāja Regional Hospital, Latvia



SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL AND MENTAL HEALTH DURING THE SARS-COV-2 PANDEMIC IN LATVIAN PREGNANT WOMEN

Authors: **Paula Rudzite**¹, **Dārta Jakovicka**¹

Scientific research supervisors: Asoc. Prof. **Laila Meija**^{1,2}, Mg. phys. **Vinita Cauce**¹

¹ Rīga Stradiņš University, Latvia

² Pauls Stradiņš Clinical University Hospital, Latvia

SELF-ASSESSMENT OF THE IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON THE NUTRITION DURING PREGNANCY

Authors: **Katrīna Stašinska**¹, **Marita Kalvane**¹

Scientific research supervisors: Asoc. Prof. **Laila Meija**¹, Mg. phys. **Vinita Cauce**¹

¹ Rīga Stradiņš University, Latvia

BREASTFEEDING PRACTICE AMONG MOTHERS IN LATVIA

Authors: **Anna Piskurjova**¹, **Olga Aizbalte**¹, **Ksenija Ņikuļcova**¹

Scientific research supervisors: Asoc. Prof. **Laila Meija**¹, Mg. phys. **Vinita Cauce**¹

¹ Rīga Stradiņš University, Latvia.

IODINE INTAKE IN PREGNANT WOMEN IN LATVIA

Authors: *Liene Gundare*¹, *Olga Aizbalte*², *Beate Bartaševica*²

Scientific research supervisors: Assoc. prof. *Laila Meiija*^{2,3}, *Vinita Cauce*²

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY DURING PREGNANCY AND GESTATIONAL WEIGHT

Authors: *Elvita Penka*¹, *Dārta Jakovicka*¹, *Rimma Kince*¹

Scientific research supervisors: Assoc. prof. *Laila Meiija*^{1,2}, Mg. phys. *Vinita Cauce*¹



THE EFFECT OF SELF-REPORTED PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN PREGNANCY ON VITAMIN D STATUS AMONG HEALTHY PREGNANT LATVIAN WOMEN

Authors: *Anna Piskurjova*¹, *Roberta Rezgale*¹, *Ksenija Nikulcova*¹, *Marita Kalvane*¹

Scientific research supervisors: Assoc. prof. *Laila Meiija*^{1,2}, *Vinita Cauce*¹

MATERNAL VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION DURING PREGNANCY IN LATVIA

Authors: *Dārta Jakovicka*¹, *Elvita Penka*¹, *Rimma Kince*¹

Scientific research supervisors: Assoc. prof. *Laila Meiija*^{1,2}, Mg. phys. *Vinita Cauce*¹,
Ms. *Violeta Bule*¹



BA un MG darbi

- Omega-3 taukskābes uzturā un eritrocītos grūtniecēm.
- Uztura bagātinātāju lietošanas tendences un pamatotība grūtniecēm Latvijā.
- Taukskābju spektrs uzturā un to rādītāji Latvijas grūtniecēm.
- Vitamīns D grūtniecēm Latvijā.

CHANGES IN HEALTH BEHAVIOUR AND EMOTIONAL WELL-BEING OF PREGNANT WOMEN DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN LATVIA

Roberta Rezgale^{1,#}, Vinita Cauce¹, Violeta Bule^{1,3}, Anna Piskurjova¹,
and Laila Meija^{1,2}

Rīga Stradiņš University, 16 Dzirciema Str., Rīga, LV-1007, LATVIA

Pauls Stradiņš Clinical University Hospital, 13 Str., Rīga, LV-1002, LATVIA

Rīga East Clinical University Hospital, 2 Hipokrāta Str., Rīga, LV-1038, LATVIA

* Corresponding author, roberta.rezgale@rsu.lv

Paldies par uzmanību!