

PĒTĪJUMS "LIEKAIS SVARS, UZTURA PARADUMI UN OMEGA-3 UN D VITAMĪNA RĀDĪTĀJI GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ"

LZP FLP projekts Nr. Izp-2019/1-0335
Saskaņots RSU Pētījumu ētikas komitējā, lēmums Nr.6-1/02/62
Projektu īsteno Rīgas Stradiņa universitāte

D vitamīna uzņemšana ir būtiska mātes un augļa veselībai grūtniecības laikā.

Lielāko daļu D vitamīna mēs iegūstam no vasaras saules gaismas iedarbības uz mūsu ādu.

Nelielu D vitamīna daudzumu var uzņemt ar uzturu.

Nedēļas laikā Latvijas grūtnieču uzturā vidēji ir:

20 g sēnes

150 g zivis

Kopā ar uzturu pētījuma dalībnieces (735 sievietes) uzņēma vidēji tikai 80 SV*.

BET!

3 g jeb 1/2 tējkarotes sviesta

350 g piena produktu

210 g jeb 3 olas

Tiek rekomendēts ar uzturu uzņemt vidēji 400-4000 SV.**

Vidējais D vitamīna līmenis Latvijas grūtniecēm nesasniedz optimālo...

Tikai 22% pētījuma dalībnieču bija optimāls D vitamīna līmenis

optimāls ≥ 45 ng/mL

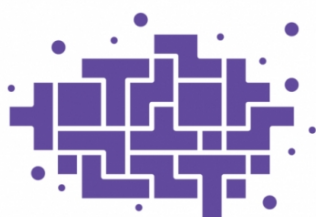
Latvijas grūtniecēm vidēji 34 ng/mL

Aterieties, ka D vitamīns ir jālieto papildus preparātu veidā visa gada garumā.

Parūpējieties par bērna veselību un savu labsajūtu!

* SV - starptautiskās vienības

** pēc dažādu valstu rekomendācijām



FLPP
FUNDAMENTĀLO UN
LIETIŠĶO PĒTĪJUMU
PROJEKTI



**RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE**