

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

Omega-3 taukskābes

- nepieciešamas augļa galvas smadzeņu, tīklenes attīstībai;
- mazina priekšlaicīgu dzemdību un preeklampsijas risku;
- veicina augļa augšanu, kognitīvo attīstību;
- mazina bērnam sirds un asinsvadu slimību attīstības risku;
- mazina depresijas risku mammai.



Omega-3 avoti

- zivis (sardīnes, skumbrija, brētliņas, lasis, siļķe);
- valrieksti, linsēklas, čia sēklas, kaņepju sēklas;

Atceries!

Omega-3 taukskābēm zivīs piemīt augstāka biopieejamība cilvēka organismā nekā augu izcelsmes avotos, ko ir jāuzņem lielākā daudzumā, lai grūtniecības laikā nodrošinātu nepieciešamo omega-3 taukskābju dienas devu.



Devas

Dienā grūtniecei ir jāuzņem:

- 300 mg eikozapentāenskābes (EPA) un dokoheksaēnskābes (DHS), kas atbilst 2-3 zivs porcijām nedēļā (225-340g);
- 30 g riekstu un sēklu (alfa-linolēnskābes avots).



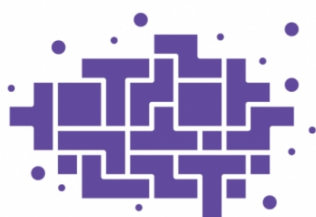
Latvijas dati

Grūtnieces (735 sievietes) vidēji uzņēma 126 g zivju un 7,4 g riekstu un sēklu nedēļā, kas neatbilst ieteicamai devai.

Vidējais omega-3 indekss bija 5,4%. Tiek rekomendēts, lai tas būtu robežās 8-12%.

Atceries!

Gandrīz visām grūtniecēm Latvijā ir nepietiekams omega-3 līmenis organismā. Ja ar uzturu neizdodas uzņemt pietiekamu omega-3 taukskābju daudzumu, jāizvērtē preparātu lietošana.



FLPP
FUNDAMENTĀLO UN
LIETIŠĶO PĒTĪJUMU
PROJEKTI



**RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE**