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

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

(Izp-2019/10335)

Pētījums, kas izzina, vai aptaukošanās ir problēma grūtniecēm Latvijā, ar to saistītās problēmas un ietekmējošos faktorus.

FLPP
FUNDAMENTĀLIE UN LIETIŠĶIE PĒTĪJUMU PROJEKTI

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE

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 berna veselību."

Aptaukošanās

Zināms, ka aptaukošanās sievietēm Latvijā ir aktuāla problēma, taču trūkst datu par grūtnieču uztura un dzīvesveida paradumiem.

Topošās māmiņas uzturs grūtniecības laikā ietekmē gan viņas, gan bērniņa veselību. Liekais svars jau pirms grūtniecības iestāšanās, pārāk liels svara pieaugums grūtniecības laikā un neatbilstošs uzturs veicina dažādu slimību un sarežģījumu attīstību ne tikai mammai, bet arī mazulim, turklāt daži no tiem var attīstīties vēlāk, bērniņam pieaugot. Uztura kļūdas un liels svara pieaugums var veicināt priekšlaicīgu dzemdību attīstību, pārāk mazu vai pārāk lielu mazuļa dzimšanas svaru, nervu sistēmas attīstības traucējumus un vielmaiņas slimības bērnam nākotnē.

Jāatzīmē, ka grūtniecēm ar lieko svaru biežāk novēro mikroelementu, tostarp D vitamīna, un omega-3 taukskābju, deficītu, kas ir papildus riska faktors dažādu sarežģījumu attīstībai.

Mūsu pētījuma mērķis ir noskaidrot mātes un bērna veselību ietekmējošos uztura un vides riska faktorus, kā arī noteikt D vitamīna un taukskābju rādītājus asinīs.

Pētījuma rezultāti palīdzēs izstrādāt ieteikumus Latvijā dzīvojošām topošajām māmiņām, kas būs vērsti uz biežāk pieļautajām kļūdām un veicinās izpratni par pareizu uzturu, konkrētu uzturvielu nozīmi, to ietekmi uz topošās māmiņas un bērna veselību grūtniecības laikā. Pareiza uztura izvēle un piemērota fiziska aktivitāte grūtniecības laikā palīdzēs samazināt aptaukošanās riskus veselībai un dos labumu gan māmiņai, gan mazulim. Dzīvesveida izmaiņas palīdzēs izvairīties no liekā svara pieauguma grūtniecības laikā un vieglāk atgūt pirms grūtniecības svaru.

D vitamīns

D vitamīns ir nepieciešams ne tikai normālai kalcija vielmaiņai, kas nodrošina bērniņa kaulu un zobu attīstību, bet arī citām orgānu sistēmām, ieskaitot topošās māmiņas un bērna imunitātes darbību jeb aizsardzību pret dažādām infekcijām. D vitamīna trūkums paaugstina risku ne tikai augšanas traucējumiem, bet arī sirds un asinsvadu slimībām, kā arī 1.tipa cukura diabētam.

Mūsu pētījuma rezultāti rāda, ka lielai daļai Latvijas grūtnieču trūkst D vitamīna. Tikai 10% topošo māmiņu tas ir vēlamajā daudzumā. Turklāt šie dati ir ievākti vasaras un rudens sezonā, kad parasti D vitamīna līmenis ir augstākais.

Lai D vitamīna līmenis būtu optimāls, ir svarīgi uzturēties ārpus telpām un pievērst uzmanību pārtikas produktiem, kas ir bagāti ar D vitamīnu. Visbiežāk, lai mūsu klimatiskajā zonā nodrošinātu optimālu D vitamīna līmeni, tas jāuzņem papildus preparātu veidā.

Omega-3

Atbilstoši ķīmiskajai struktūrai taukskābes iedala piesātinātajās taukskābēs, kuras galvenokārt ir dzīvnieku valsts taukos, un nepiesātinātajās taukskābēs, kas ir atrodamas augu izcelsmes produktos un treknajās zivīs. Dažas no tām sauc par neaizstājamajām - cilvēka organisms tās neražo vai ražo nepietiekošā daudzumā. Lai apmierinātu organisma prasības, šīs taukskābes jāuzņem ar uzturu.

Nepiesātinātajām taukskābēm, īpaši omega-3 taukskābēm, ir liela nozīme augļa augšanā un attīstībā, īpaši tas attiecināms uz nervu sistēmu un redzi. Arī topošajai māmiņai tās ir nozīmīgas, jo pasargā no priekšlaicīgām dzemdībām un pēcdzemdību depresijas. Jaunākie pētījuma dati izgaismo nepietiekamu neaizstājamo taukskābju, tajā skaitā omega-3 taukskābju, uzņemšanu pieaugušo vidū Rietumu valstīs.

Sievietei grūtniecības laikā ir īpaši svarīgi ieviest savā uzturā pārtikas produktus, kas bagāti ar omega-3 taukskābēm. Uzņemtās taukskābes no mammas caur placentu saņems arī auglis. Turklāt, ja jaunā māmiņa turpinās uzņemt vērtīgās taukskābes arī pēc bērniņa piedzimšanas, bērniņam tās tiks nodotas ar mātes pienu.

Omega-3 taukskābes visvairāk satur treknās zivis (lasis, skumbrija, siļķe, sardīnes), kā arī augu valsts produkti – linsēklas, kaņepes, čia sēklas un valrieksti, tomēr ar augu valsts produktiem ir grūti uzņemt nepieciešamo omega-3 taukskābju daudzumu.

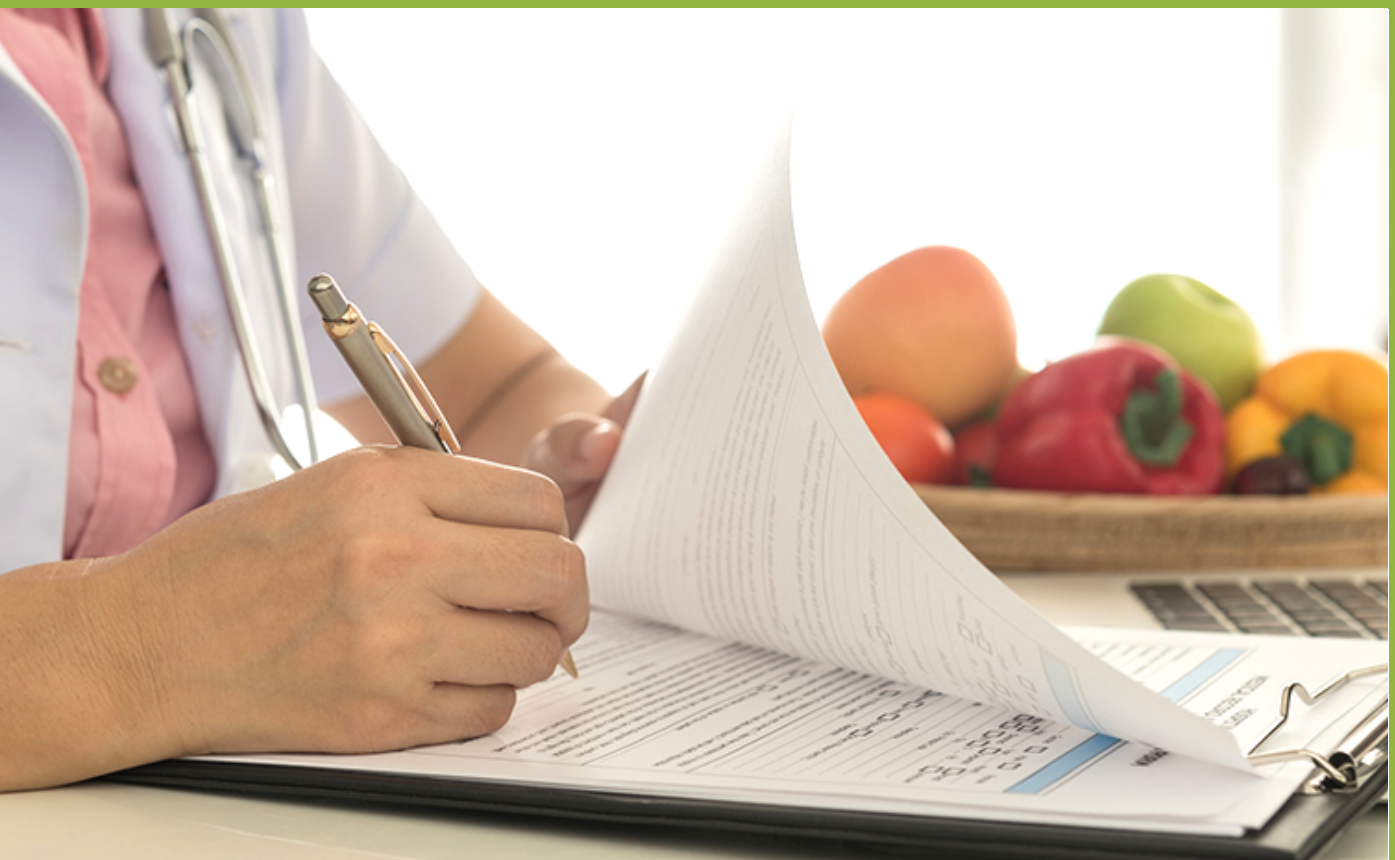
Uztura papildināšana ar uztura bagātinātājiem grūtniecības laikā

Veselīgs un sabalansēts uzturs grūtniecības laikā nodrošina topošo māmiņu un mazuli ar visiem nepieciešamajiem vitamīniem un minerālvielām.
Grūtniecības laikā pieaug vajadzība pēc daudzām uzturvielām, īpaši pēc dzelzs, folskābes un joda. Gandrīz visas uzturvielas var uzņemt ar uzturu, ja ievēro vajadzīgās rekomendācijas.

Runājot par **D vitamīnu**, labs avots uzturā ir treknās zivis un sēnes, mazāk D vitamīna ir olu dzeltenumos un treknos piena produktos. Tomēr ar uzturu uzņemt vajadzīgo daudzumu ir grūti, jo D vitamīns, galvenokārt, veidojas ādā saules gaismas ietekmē un saulaino dienu Latvijas klimatiskajā zonā ir maz. Tāpēc D vitamīnu rekomendē uzņemt papildus preparātu veidā.

Lai pareizi izvēlētos sev atbilstošu D vitamīna devu, ir jākonsultējas ar ārstu, kā arī vēlams nodot asins analīzes, lai noteiktu D vitamīna līmeni.

Tām topošajām māmiņām, kuras uzturā nelieto zivis, grūtniecības laikā ir jālieto **omega-3** taukskābju preparāti.



Folskābe – būtisks mikroelements jau plānojot grūtniecību. Tā jālieto pirms grūtniecības iestāšanās, jo nodrošina augļa nervu caurulītes attīstību un asins šūnu ražošanu, kas notiek agrīni grūtniecības laikā, kad vairums topošo māmiņu par to vēl nezina. Turpmākā grūtniecības laikā , folskābe pasargā no priekšlaicīgām dzemdībām.

Topošajām māmiņām uzturā jālieto produkti, kas satur daudz folātus – zaļie lapu dārzeņi, spināti, brokoļi, Briseles kāposti, kacenkāposti, pupas, zirņi, lēcas, tomāti, bietes un pilngraudu produkti.

Sākot ar grūtniecības plānošanas periodu līdz pilnām 12 grūtniecības nedēļām rekomendē lietot 400 mkg folskābes dienā.

Jods ir nepieciešams vairogdziedzera darbībai un mazuļa smadzeņu attīstībai.

Visvairāk joda satur jūras zivis un jūras augi, piemēram, jūras kāposti. Neliels joda daudzums ir arī tādos pārtikas produktos kā olās, piena produktos, kāpostos, burkānos, spinātos, šampinjonos un ananāsos. Grūtniecēm ir ieteicams arī izmantot jodēto sāli ikdienā parastās vārāmās sāls vietā.

Sākot ar grūtniecības plānošanas periodu, visu grūtniecības laiku un bērna zīdīšanas periodu papildus jālieto 100-150 mkg joda dienā.

Magnijs - grūtniecības laikā pieaug vajadzība arī pēc magnija. Grūtniecēm vajadzētu uzņemt pietiekami daudz magnija, lai nerastos krampji kājās un mazinātu preeklamspijas risku. Labs magnija avots ir rieksti, pilngraudu produkti un tumši zaļie lapu dārzeņi. Ja nepieciešams, Jums papildus magnija lietošanu preparātu veidā rekomendēs ārsts.

Kalcijs – mazina preeklampsijas risku, priekšlaicīgu dzemdību risku un bērniņam svarīgs kaulu mineralizācijai un augšanai, kā arī kaulu attīstībai pēc dzimšanas. Papildus jālieto, ja ir kādas īpašas diētas, piemēram, topošā māmiņa nelieto piena produktus.

Dzelzs – tā patēriņš pieaug grūtniecības laikā, jo ar asinīm un skābekli jāapgādā gan māmiņa, gan mazulis. Nepieciešama augļa augšanai un nervu sistēmas un muskuļu attīstībai.

Lai uzņemtu dzelzi pietiekamā daudzumā, uzturā jāiekļauj liesa liellopu, cūkas, vistas, tītara gaļa. Labs dzelzs avots būs arī zivis, graudaugu produkti, kartupeļi, zirņi, pupas, ķirbju sēklas un pistācijas rieksti. Tā uzsūkšanos veicina C vitamīns, tāpēc vēlams klāt lietot dārzeņus un augļus.

Papildus jāuzņem tikai tad, ja ārsts to nozīmē.

Gadījumos, kad pirms grūtniecības un mazuļa gaidīšanas laikā nav iespējams nodrošināt pilnvērtīgu uzturu vai topošajai māmiņai ir īpašas uztura vajadzības – noteiktas hroniskas slimības, hroniska vitamīnu vai minerālvielu nepietiekamība, īss laiks starp atkārtotām grūtniecībām, daudzaugļu grūtniecība, iepriekš dzimis bērns ar mazu dzimšanas svaru vai no uztura tiek izslēgtas kādas produktu grupas – jākonsultējas ar ārstu par konkrētu uztura bagātinātāju lietošanas nepieciešamību.

Bērniņa gaidīšanas laikā uztura bagātinātāju, tāpat kā jebkura medikamenta lietošanai ir jābūt stingrā ārsta uzraudzībā. Nepamatota un pārmērīga uztura bagātinātāju lietošana var būt kaitīga un neatbilstoša gan topošās māmiņas, gan gaidāmā mazuļa vajadzībām un veselībai.

Un vienmēr jāatceras, ka uztura bagātinātāju lietošana nevar aizstāt veselīga un sabalansēta uztura lietošanu.

Covid-19

Pētījumam norisinoties COVID-19 pandēmijas laikā, tika iegūtas vairākas atziņas par grūtnieču paradumiem un labsajūtu. Gandrīz trešdaļa no dalībniecēm juta trauksmi un nedrošību par savu un tuvinieku veselību. Tāpēc īpaši svarīgi atpazīt un ieviest savā ikdienā nodarbes, kas mazina stresu, tā var būt grāmatas lasīšana, patīkamas mūzikas klausīšanās, meditācija, pastaigas dabā u.c. Būtiski lūgt palīdzību līdzcilvēkiem vai speciālistam, ja trauksme un nedrošība šķiet grūti pārvaramas.

10% no dalībniecēm ēda biežāk un/vai lielākām porcijām, kas varētu būt saistīts ar biežāku uzturēšanos mājas vidē. Šajā situācijā ir svarīgi izvērtēt, vai maltītei ir pietiekami laba uzturvērtība un vai pieprasījums pēc kalorijām netiek pārsniegts, šeit var palīdzēt uztura speciālists.

Savukārt, pandēmijai bija arī pozitīva ietekme, jo teju 20% grūtnieču biežāk devās pastaigās svaigā gaisā. Grūtniecēm iesaka vismaz 30 minūšu garas fiziskās aktivitātes 5-7 dienas nedēļā, īpaši ieteicamas un par drošām atzītas tieši pastaigas.

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 paniņas ar 100g avenēm vai citām ogām -Banāns ar 50g vājpiena biezpienu -15 mandeles -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 tītara fileju, salātlapas, gurķis u.c. dārzeņi, 200ml paniņas -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.
III trimestris (pēdējie trīs mēneši)	300	

Cik kilogramus ir normāli uzņemt, gaidot mazuli, ja man ir liekais svars?

Ja pirms grūtniecības iestāšanas Jums bija liekais svars, vēlamais svara pieaugums ir no 7 līdz 11 kilogramiem.

Gadījumā, ja pirms grūtniecības Jums bija aptaukošanās – ieteicams mazāks svara pieaugums – no 5 līdz 9 kilogramiem. Savukārt, ja pirms grūtniecības ir normāls svars, tad svara pieaugumam jābūt 10-16 kg.

Svarīgi atcerēties, ka šajā periodā topošajai māmiņai nevajadzētu īpaši censties pieņemties svarā, uzņemot vairāk kaloriju ar uzturu. Nedrīkst arī ievērot diētu svara samazināšanai, jo uzturvielu deficīts var radīt veselības riskus gan māmiņai, gan arī bērniņam.

Vai maizi, kartupeļus un putras drīkst ēst, ja ir novērots straujš svara pieaugums?

Graudaugi un to produkti, kā arī kartupeļi ir lielisks ogļhidrātu avots. Šo produktu iekļaušana uzturā palīdz uzņemt daļu no nepieciešamās enerģijas, uzturvielām, minerālvielām un vitamīniem. Papildus ieguvums – tie satur daudz šķiedrvielu, īpaši runājot par pilngraudu produktiem, kurus ir ieteicams izvēlēties topošai mammiņai. Šķiedrvielas arī ir ogļhidrāti, kas nodrošina normālu zarnu darbību un arī kalpo kā barības viela mūsu zarnu trakta iemītniekiem - baktērijām. Maize, kartupeļi un putras nevar veicināt svara pieaugumu, ja topošā māmiņa uzņem tos ar mērenību, kā arī nav iemesla tos izslēgt no uztura, ja novērojat strauju svara pieaugumu. Šai problēmai varētu būt vairāki ar uzturu saistīti un nesaistīti iemesli, tāpēc ir ieteicams vērsties pie speciālista, lai tos noskaidrotu.

Kā saldumu ēšana grūtniecības laikā var ietekmēt manu mazuļi?

Pievienotā cukura uzņemšana uzturā nelabvēlīgi ietekmē gan mātes (palielināts svars, gestācijas diabēts, preeklampsijas risks, priekšlaicīgu dzemdību risks), gan augļa veselību (palielināts dzimšanas svars, aptaukošanās un insulīna rezistence, izmainīti garšas receptori un alerģiju risks bērnības gados). Ar uzturu cukuru ieteicams uzņemt 5% no kopējās uzņemtās enerģijas dienas devas, tas nozīmē 25 g, kas atbilst 5 tējkarotēm, ieskaitot cukuru, kas ir pārtikas produktos.

Ieteicams izvairīties no gatavajiem konditorejas izstrādājumiem, saldinātiem un gāzētiem dzērieniem, kā arī pievērsiet uzmanību norādītam cukura daudzumam uz rūpnieciski ražoto produktu marķējuma (fruktoze, glikoze, fruktozes-glikozes sīrups, maltoze, agaves sīrups, brūno rīsu sīrups, kļavu sīrups, u.c.). Ja kārojās saldumu, priekšroku dodiet svaigiem augļiem, žāvētiem augļiem bez pievienotā cukura vai pašgatavotiem našķiem ar samazinātu cukura daudzumu.

Vai tiešam jāizslēdz kādas produktu grupas, gaidot mazuļi?

Grūtniecības laikā ieteicams izslēgt:

- nepasterizētus piena produktus, mīkstos sierus (Bri, feta, Kamembers, siers ar pelējumu);
- termiski neapstrādātu gaļu (piemēram, tartars) un zivis (t.sk. suši, jūras produktus);
- termiski neapstrādātas olas;
- aknas;
- lielās zivis (haizivis, marlins, zobenzivis, tuncis, karaliskā makrele);
- alkoholu;
- enerģijas dzērienus;
- daļēji hidrogenētus taukus;
- nelietot preparātus un ādas kopšanas līdzekļus, kas satur A vitamīnu (retinolu).

Uzturā ieteicams ierobežot:

- kofeīnu saturošus dzērienus – kafiju, melno vai zaļo tēju, kakao - līdz 200mg kofeīna dienā, ko satur, piemēram,1-2 kafijas tases vai 2-4 tējas tases
- treknās zivis (lasis, makrele, Baltijas jūrā zvejotas zivis) – līdz 2 reizēm nedēļā.

Kādas produktu grupas grūtniecības laikā jāuzņem vairāk?

Grūtniecības laikā uzturam ir jābūt daudzveidīgam un sabalansētam, ietverot tādas produktu grupas kā:

- Olbaltumvielām bagātus produktus, kā gaļa, zivis, olas, pākšaugi (3-4 porcijas dienā);
- Graudaugus - putras, kartupeļus, makaronus, dodot priekšroku pilngraudu produktiem (4-7 porcijas dienā);
- Dārzeņus un augļus (500g dienā, no tiem 300g ir dārzeņi);
- Piena produktus (liesu biezpienu, jogurtu, sieru) – 3-4 porcijas;
- Piesātinātiem taukiem (sviests, krējums, saldais krējums, dzīvnieku tauki) jāsastāda tikai nelielu daļu no kopējo tauku daudzuma. Lielākā daudzumā uzņemiet nepiesātinātās taukskābes saturošos produktus – olīveļļu, riekstus, bet īpaši tos, kas ir bagāti ar omega-3 taukskābēm - čia sēklas, maltās linsēklas, kaņepes, linsēklu eļļa, valrieksti, treknās zivis (lasis, makrele, sardīnes, brētliņas).

Ir svārīgi lietot uzturā produktus no visām pārtikas produktu grupām.

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 nevajag tās lietot vairāk kā parasti, ja lietojat atbilstoši rekomendācijām. Topošajām māmiņām rekomendē divas reizes nedēļā uzturā iekļaut termiski apstrādātas zivis (kopā 150 - 300 g pagatavotas zivis). No tām reizi nedēļā priekšroku dodot tieši treknajām zivīm, kā lasim, forelei, siļķei vai sardīnēm. Uzturā nav ieteicamas tādas zivis kā zobenzivs, haizivs, tuncis, marlīns un karaliskā skumbrija, jo tās palielinātā daudzumā var saturēt smagos metālus, kā arī Baltijas jūras zivis. Priekšroka jādod mazāka izmēra zivīm, piemēram, brētliņām vai reņģēm. Izvairieties no kūpinātām un žāvētām jūras veltēm.

Cik dienā vajag apēst dārzeņu un augļus, lai mazinātu aizcietējumus?

Rekomendē ikdienā apēst 5 porcijas (400-500 g) dārzeņu un augļu, kas ir nozīmīgs šķiedrvielu avots un veicina gremošanas trakta darbību, kā arī nodrošina organismu ar nepieciešamajiem vitamīniem un minerālvielām. Nevajadzētu arī aizmirst par pilngraudu produktu un pietiekošu ūdens lietošanu ikdienā, kā arī atbilstošām fiziskām aktivitātēm, kas palīdz mazināt aizcietējumus. Labs šķiedrvielu avots, kas var palīdzēt novērst aizcietējumus ir rudzu maize, pilngraudu maize, pākšaugi, kāposti, burkāni, svaigi un mērenās devās lietoti žāvēti augli un ogas. Savukārt mazkustīgs dzīvesveids, viegli asimilējamo ogļhidrātu, kā baltmaize, konditorejas izstrādājumi un nepietiekošs uzņemtā šķidruma daudzums veicina aizcietējumu rašanos.

Vai dārzeņi zupā vai sautējumā var būt pieskaitāmi pie nepieciešamām dienas dārzeņu porcijām?

Jā. Vismaz pusi no dienā ieteicamo dārzeņu un augļu būtu jāuzņem svaigā veidā, bet pārējo var iekļaut vārītā, sautētā, tvaicētā, vai viegli apceptā veidā. Lai dārzeņi nezaudētu C vitamīnu, to termiskās apstrādes ilgumam vajadzētu būt pēc iespējas īsākam. Savukārt dažu dārzeņu, piemēram tomātu un burkānu uzturvērtība pēc to termiskās apstrādes tikai palielinās, jo tā organisms labāk spēj izmantot tajos esošos karotinoīdus.

Pie toksikozes negribas ēst, vai tas ir slikti un var ietekmēt arī manu bērnu?

Rīta nelabumu, sliktu dūšu vai grūtnieču toksikozi biežāk novēro pirmajā grūtniecības trimestrī, kad nepieciešamība pēc papildus enerģijas ir neliela un auglis spēs uzņemt visu sev nepieciešamo arī no mammas organisma uzkrājumiem. Protams, ilgstoša kopējās uzņēmtās enerģijas un uzturvielu samazināšana nav vēlama topošai māmiņai, tāpēc jāmeklē risinājumi cīņā ar toksikozi kopā ar ārstu.

Apetītes uzlabošanai un nelabuma mazināšanai var palīdzēt sekojoši ieteikumi:

- Lietot produktus, kuri garšo un izvairīties no pārtikas, kura izsauc nelabumu (bieži tie ir produkti ar izteiktu smaku - zivis, gaļa, olas u.tml.).
- Pirms piecelšanās no gultas ieteicams apēst nelielu daudzumu ar vieglu, ogļhidrātiem bagātu pārtiku (sausiņi, cepumi, barankas). Tas palīdzes novērst zemo cukura līmenī asinīs, kas var izraisīt sliktu dūšu.
- Iekļaut uzturā vairāk pārtikas produktu ar augstu B6 vitamīna saturu (t.i., turku zirņi, cepti kartupeļi, banāni, tītara krūtiņas).
- Kopumā nav ieteicams izlaist ēdienreizes - tukšs kuņģis un bada sajūta var izprovocēt nelabu dūšu. Nelielas, ar olbaltumvielām bagātas maltītes jāsadala vienmērīgi dienas laikā. Ieteicams dzert maziem malkiem starp ēdienreizēm. Izteiktas toksikozes gadījumā (vemšana ir biežākā kā 2-3 reizes dienā un turpinās vairākās dienās pēc kārtas), jāmeklē ārsta palīdzību.

Kas palīdz pie grēmām?

Trešajā trimestrī dedzināšana aiz krūšu kaula un grēmas ir viena no biežākajām sūdzībām daudzām grūtniecēm. Lai kontrolētu vieglus dedzināšanas simptomus būtu ieteicams nedaudz mainīt diētu un dienas režīmu:

- Organizējiet biežas, ik pēc 2-3 stundām, nelielas, bet daudzveidīgas ēdienreizes. Ieteicams izvairīties no produktiem un ēdieniem, kas veicina pārmērīgu kuņģa skābes sekrēciju- trekni, asi ēdieni, citrusa augļi, tomāti, piparmētru tēja, ātrās uzkodas un kofeīnu saturoši dzērieni. Baudiet maltītes nesteidzīgi!
- Pēc maltītēm vismaz 45 min nav vēlams apgulties, ieteicams doties mierīgā pastaigā svaigā gaisā, lai uzlabotu gremošanas sistēmas darbību.
- Var līdzēt arī dažas izmaiņas guļamistabā. Var pacelt gultas galvgali uz augšu – gravitācijas spēks neļaus kuņģa skābei nokļūt barībās vadā un nepatīkamais kairinājums mazināsies.

Ja izmaiņas uzturā un dzīvesveidā nepalīdz, vēlams konsultēties ar savu ārstu, lai piemeklētu nepieciešamo preparātu simptomu mazināšanai.

Noderīgas saites

- https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2860/download
- https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/veseligauzturaieteikumigrutniecemspkcinfografika1000px_002.jpg
- https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/Iedzivotajiem/Informativi%20materiali/Informativi%20izdevumi/grutniecesuzturs_buklets_148x210_new.pdf
- https://www.vm.gov.lv/lv/media/3799/download

Izmantotā literatūra

- Meija, L. "Veselīga uztura ieteikum sievietēm grūtniecības laikāi. " Tiešsaite: https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi/vm_ves_uztura_ieteikumi_grutn1.pdf
- The association of United Kingdom dietitians, "Food fact sheet. Pregnancy". Tiešsaite: https://www.bda.uk.com/resource/pregnancy-diet.html
- Government of Canada, "Your Guide to a Healthy Pregnancy". Tiešsaite: https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html
- Goran, M. I., Plows, J. F., & Ventura, E. E., 2019. Effects of consuming sugars and alternative sweeteners during pregnancy on maternal and child health: evidence for a secondhand sugar effect. The Proceedings of the Nutrition Society, 78(3), 262–271. Tiešsaitē: https://doi.org/10.1017/S002966511800263X
- Forbes, L. E., Graham, J. E., Berglund, C., & Bell, R. C., 2018. Dietary Change during Pregnancy and Women's Reasons for Change. Nutrients, 10(8), 1032 Tiešsaitē: https://doi.org/10.3390/nu10081032;
- Krause, M., Escott-Stump, S., Raymond, J. and Mahan, L., 2016. Krause's food & the nutrition care process. 14th ed. St. Louis, Mo.: Elsevier/Saunders;
- British Nutrition Foundation, "Nutrition for pregnancy". Tiešsaite: https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/nutritionforpregnancy.html
- American Pregnancy Association, "Pregnancy nutrition". Tiešsaite: https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/pregnancy-nutrition/
- Meija, L., Bule,, V., Ušpele, L., Rezeberga, D., Lazdāne, G., Cauce, V., "Omega-3 index in pregnant women in Latvia". International Research Conference on Medical and Health Care Sciences Knowledge for Use in Practice (Rīga, 24–26 March 2021): Abstracts. Rīga: Riga Stradiņš University, 2021. p. 19
- Ušpele, L., Jansone, G., Bule, Cauce, V., Meija, L., "Symptoms of depressive disorders in perinatal period in Latvian women". International Research Conference on Medical and Health Care Sciences Knowledge for Use in Practice (Rīga, 24–26 March 2021): Abstracts. Rīga: Riga Stradiņš University, 2021. p. 29
- Laugale-Veilande, L., Jansone, G., Upšele, L., Bule, V., Karamunta-Antila, K., Cauce, V., Meija, L., "Symptoms of Anxiety in Perinatal Period in Latvian Women". Rīga Stradiņš University International Student Conference 2021, International Student Conference (Rīga, 22–23 March 2021): Abstracts. Rīga: Riga Stradiņš University, 2021. p. 91
- Bartaševiča, B., Alksnīte, A., Klaramunta-Antila, K., "Gestational weight gain and pregnancy complications". Rīga Stradiņš University International Student Conference 2021, International Student Conference (Rīga, 22–23 March 2021): Abstracts. Rīga: Riga Stradiņš University, 2021. p. 100
- Rezgale, R., Irkle, A., Gundare, L., "Vitamin D in different prepregnancy body mass index classes in Latvian pregnant women". Rīga Stradiņš University International Student Conference 2021, International Student Conference (Rīga, 22–23 March 2021): Abstracts. Rīga: Riga Stradiņš University, 2021. p. 173
- Stašinska, K., Cauce, V., Kalvāne, M., Meija, L., "Self-assessment of the Impact of COVID-19 Pandemic on the Nutrition During Pregnancy", International Student Conference (Rīga, 22–23 March 2021): Abstracts. Rīga: Riga Stradiņš University, 2021. p. 190

Autores:

Laila Meija - sertificēta dietoloģe, interniste, asoc.prof. RSU Sporta un uztura katedrā, vadošā pētniece un projekta "Liekais svars, uztura paradumi un D vitamīna un omega-3 taukskābju rādītāji grūtniecības laikā" vadītāja

Anna Piskurjova - uztura speciāliste, zīdīšanas konsultante
Ksenija Ņikuļcova - uztura speciāliste
Marita Kalvāne - uztura speciāliste
Olga Aizbalte - topošā uztura speciāliste
Roberta Rezgale - medicīnas fakultātes studente
Beate Bartaševica - medicīnas fakultātes studente

Dizains:

Ksenija Ņikuļcova - uztura speciāliste