

## Piena un piena produktu lietošanas paradumi zīdaiņiem Latvijā

*Inga Širina<sup>1,2</sup>, Ieva Strēle<sup>3</sup>, Inese Sikсна<sup>2</sup>, Dace Gardovska<sup>4</sup>*

<sup>1</sup> Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

<sup>2</sup> Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides zinātniskais institūts BIOR, Latvija

<sup>3</sup> Rīgas Stradiņa universitāte, Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedra, Latvija

<sup>4</sup> Rīgas Stradiņa universitāte, Pediatrijas katedra, Latvija

**Ievads.** Veselīga uztura pamatprincipu ievērošana pirmajā dzīves gadā ir īpaši svarīga. Govs piena lietošana pirmajā dzīves gadā var nelabvēlīgi ietekmēt bērna veselības stāvokli, piemēram, palielināt dzelzs deficīta risku. Pasaules Veselības organizācija iesaka govju pienu nelietot pirmajā dzīves gadā. Taču piena produktu lietošana ir svarīga bērna ēdienkartē uzreiz pēc dārzena, augļu un gaļas ieviešanas. Līdz 6 mēnešu vecumam ir ieteicama tikai ekskluzīva zīdīšana.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Noskaidrot piena un piena produktu lietošanu uzturā zīdaiņiem Latvijā līdz viena gada vecumam. 2012. gadā EFSAs atbalstīta projekta ietvaros tika ievākti dati par zīdaiņu un mazu bērnu uzturu. Pētījumam nepieciešamie dati tika ievākti, izmantojot intervēšanas metodi. Intervijai tika izmantotas divu veidu anketas: pārtikas produktu patēriņa biežuma anketa un uztura dienasgrāmata, kura tika aizpildīta arī atkārtoti aptuveni pēc 6 mēnešiem. Intervēšana veikta visos Latvijas reģionos. Tika izveidota reprezentatīva zīdaiņu un bērnu izlase, skaitu proporcionāli sadalot pa reģioniem.

**Rezultāti.** Nesasniedzot 6 mēnešu vecumu, pienu ieviesa 2,5% (n = 3) zīdaiņu uzturā. Līdz viena gada vecumam pienu ieviesa 37,2% (n = 99) zīdaiņu, kas ir pretrunā ar PVO un ESPGHAN rekomendācijām. Pienu lieto uzturā galvenokārt zīdaiņi, kuri sasniedz 6 mēnešu vecumu (n = 96). Šīs vecuma grupas zīdaiņiem pienu vecāki dod vidēji vienu reizi dienā (mediāna = 0,86 reizes). Vienā reizē uzņemamais vidējais daudzums ir aptuveni 70 ml piena (mediāna = 45 ml). Piena produktus līdz 6 mēnešu vecumam ievieš zīdaiņu ēdienkartē 2,5% (n = 3) gadījumu, savukārt pēc 6 mēnešu vecuma – 78,1% (n = 114) gadījumu. Apskatot visus zīdaiņus kopā (n = 266), līdz gada vecumam piena produktus lieto 44% (n = 117) zīdaiņu, bet nelieto vispār 56% (n = 149), kas arī ir pretrunā ar rekomendācijām. Piena produktu lietošanas biežums zīdaiņiem, kas vecāki par 6 mēnešiem, ir aptuveni vienu reizi dienā (mediāna = 1). Līdz viena gada vecumam gan pienu, gan piena produktus lieto 34,2% zīdaiņu (n = 91) un nelieto attiecīgi 53% zīdaiņu (n = 141).

**Secinājumi.** Pēc iegūtajiem pētījuma rezultātiem var spriest, ka liela daļa vecāku ievieš pienu zīdaiņa uzturā pirmajā dzīves gadā (37,2% zīdaiņu), kas neatbilst PVO un ESPGHAN rekomendācijām un var veicināt dzelzs deficītu un anēmiju. Tomēr jāpiebilst, ka pirmajā pusgadā piens tiek ieviests tikai 2,5% zīdaiņu uzturā. Vairāk nekā pusei zīdaiņu pirmajā dzīves gadā netiek ieviesti piena produkti, kas arī nav saskaņā ar aktuālām uztura vadlīnijām un var radīt olbaltumvielu un kalcija trūkumu zīdaiņa organismā.