

B grupas vitamīni Latvijas grūtnieču uzturā

*Biruta Lindemane*¹, *Vinita Cauce*², *Līva Ušpele*³,
*Laila Meija*⁴

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

¹ *Rehabilitācijas fakultāte*

² *Fizikas katedra*

³ *Tālākizglītības fakultāte*

⁴ *Sporta un uztura katedra*

Ievads. Uzturs ietekmē mātes un augļa veselību, kā arī bērna veselību turpmākajā dzīvē, tādēļ grūtniecības laikā tam ir jāsaturs visas augļa attīstībai nepieciešamās uzturvielas. Īpaša nozīme augļa attīstībā ir B grupas vitamīniem, sevišķi folijskābei. Pētījums par grūtnieču uztura paradumiem Latvijā notiek pirmo reizi. Tas ir sadarbības projekts, kurā iesaistīta Pasaules Veselības organizācija, Rīgas Stradiņa universitāte un Slimību profilakses un kontroles centrs.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Darba mērķis bija noskaidrot, kādi ir grūtnieču uztura paradumi un novērtēt B grupas vitamīnu daudzumu uzturā, kā arī izanalizēt, vai uztura paradumus ietekmē dzīvesvieta, izglītība un ienākumu līmenis. Lai iegūtu nepieciešamos datus, tika izmantotas divas anketas. Dati par demogrāfiskajiem rādītājiem un uztura paradumiem tika iegūti, aptaujājot 393 grūtnieces dažādās Latvijas pilsētās. Uzņemto uzturvielu noteikšanai tika savāktas 48 aptaujas par 24 stundu laikā uzņemto uzturu. Dati par grūtnieču uztura paradumiem tika izanalizēti *IBM SPSS Windows 22.0* un *Microsoft Office Excel* programmās. Lai noskaidrotu B grupas vitamīnu daudzumu uzturā, tika izmantota Somijas Nacionālā veselības un labklājības institūta pārtikas sastāvdaļu datu bāze *Fineli*.

Rezultāti. Vidējais grūtnieču vecums bija 28,7 gadi. Rīgā dzīvoja 76 (20%) grūtnieces, bet citās Latvijas pilsētās un ciematos – 319 (80%) respondentes. Grūtnieču biežāk lietotie produkti bija augļi, dārzeņi un piens, bet reti tika lietotas zivis un svaigi spiestas sulas. Katru dienu dārzeņus lietoja 98 (25%) grūtnieces. Reģionos dzīvojošās grūtnieces biežāk uzturā lietoja dārzeņus un augļus, bet Rīgā dzīvojošās biežāk lietoja gaļu, sieru un biezpienu. Grūtnieces ar lielākiem ienākumiem uzturā vairāk lietoja pienu, skābpiena produktus, augļus, bet mazāk patērēja gaļu, sieru un biezpienu. Grūtnieces ar uzturu uzņēma visus nepieciešamos B grupas vitamīnus, izņemot folijskābi.

Secinājumi. Augļu un dārzeņu patēriņš grūtniecības laikā ir nepietiekams, jo šie produkti netiek lietoti katru dienu, līdz ar to uzturs nenodrošina grūtnieci ar tik svarīgu vitamīnu kā folijskābi. Folijskābes uzņemšana uztura bagātinātāju veidā būtu jāveicina visām reproduktīvā vecuma sievietēm jau pirms grūtniecības iestāšanās un grūtniecības pirmajā trimestrī, jo tieši šajā periodā tai ir vislielākā nozīme. Pārējos B grupas vitamīnus grūtniecēm ir iespējams nodrošināt ar sabalansētu uzturu.