

Apstiprināts
ar Veselības ministrijas
2008.gada
rīkojumu Nr.

Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem

Kopsavilkums.

1. Ik dienas dažādojiet savu uzturu.
2. Samērojiet savu ēdienkarti ar fizisko aktivitāti, lai saglabātu ķermeņa masu ieteiktajās robežās.
3. Uzņemiet katru dienu **1,5 – 2 l** šķidruma, tai skaitā ūdeni.
4. Vairākas reizes dienā ēdiet graudaugu produktus (īpaši pilngraudu), kā arī kartupeļus. Ieteicamais daudzums **800 g vai 4 – 6 porcijas** dienā.
5. Vairākas reizes dienā ēdiet dārzeņus, augļus un ogas, īpaši vietējos. Ieteicamais daudzums vismaz **400 g vai 5 porcijas** dienā, no tiem puse – svaigā veidā.
6. Lietojiet uzturā pienu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu.
7. Ēdiet pākšaugus, zivis vai liesu gaļu. Ieteicamais liesas gaļas daudzums nedēļā ir **300-600 g**, zivis vismaz divas reizes nedēļā.
8. Samaziniet margarīna, trekna gaļas, sviesta patēriņu. Lietojiet nedaudz eļļas.
9. Ierobežojiet uzturā sāli, cukuru un tos saturošus produktus.
10. Rūpējieties par mājās lietotā uztura drošumu un kvalitāti.

1. Ik dienas dažādojiet savu uzturu.

Bez tādām uztura pamatvielām kā olbaltumvielas, tauki un ogļhidrāti, pārtikas produkti satur arī citas organismam nepieciešamas vielas. Tie ir mikroelementi, vitamīni, flavonoīdi, ēteriskās eļļas, balastvielas (šķiedrvielas) u.c. Ar šīm vielām īpaši bagāti ir augu izcelsmes produkti.

Lai uzņemtu visas šīs vērtīgās vielas, ieteicams lietot dažādus produktus, jo neviens no tiem atsevišķi nesatur visus nepieciešamos komponentus. Piemēram, kartupeļos un apelsīnos ir C vitamīns, bet nav dzelzs un B12 vitamīna. Siers nodrošina kalciju un B12 vitamīna uzņemšanu, bet tajā nav C vitamīna. Pilngraudu produkti satur dzelzi, bet tajos nav C vitamīna. Lai nodrošinātu organismu ar visām uzturvielām un citām veselībai nepieciešamām vielām, jāveido veselīga ēdienkarte, izmantojot uztura piramīdu. Ikdienā ieteicams izvēlēties pārtikas produktus no piecām galvenajām uzturvielu grupām, tās ir: graudaugu produkti, augļi un dārzeņi, piena produkti, gaļa, zivis. Izslēdzot no uztura kādas grupas produktus, piemēram, gaļu, būtu jāpārlicinās, vai ar citiem produktiem tiek uzņemtas visas nepieciešamās uzturvielas.

Veselīgas ēdienkartes pamatā ir tās produktu grupas, kas atrodas uztura piramīdas apakšējā daļā: graudaugu produkti, augļi un dārzeņi. Galveno vietu ēdienkartē vajadzētu ierādīt augu valsts produktiem, jo tie satur antioksidantus, piemēram, flavonoīdus un karotīnus, gremošanas stimulatorus – rūgtvielas un ēteriskās eļļas (piemēram, sīpolos un ķiplokos esošos allilsavienojumus, fitosteroīdus). Flavonoīdus (*flavus* - lat. dzeltens) sauc arī par augu pigmentiem jeb krāsvielām un kopumā augos ir atrodami ap 4000 dažādu flavonoīdu. Šīs bioloģiski aktīvās vielas spēj pasargāt no sirds-asinsvadu un onkoloģiskajām saslimšanām.

Cilvēka organismam nepieciešams regulāri uzņemt balastvielas. Ieteicamais balastvielu daudzums ir 30-35 g dienā. Izšķir ūdenī šķīstošās (pektīni, oligosaharīdi un rezistentā ciete) un ūdenī nešķīstošās (celuloze, hemiceluloze, lignīns) balastvielas. Nešķīstošo un šķīstošo balastvielu vēlamā attiecība uzturā ir 3 : 1. Šķīstošās balastvielas labvēlīgi iedarbojas uz tauku un ogļhidrātu vielmaiņu un regulē holesterīna un cukura līmeni asinīs. Nešķīstošās balastvielas veicina regulāru vēdera izeju un sekmē urīna izvades funkciju. Uzturā lietojot daudz balastvielas saturošus produktus (pilngraudu produkti, augļi un dārzeņi), tiek veicināta arī pareiza gremošanas orgānu darbība. Balastvielas rada sāta sajūtu arī tad, ja uzņemts mazāks kaloriju daudzums.

2. Samērojiet savu ēdienkarti ar fizisko aktivitāti, lai saglabātu ķermeņa masu ieteiktajās robežās.

Lai uzturētu normālu ķermeņa masu, nepieciešams **sabalansēt uzņemtās un patērētās enerģijas daudzumu**. Pārtika ar augstu enerģētisko vērtību un zemu bioloģisko vērtību - nepietiekošu vitamīnu un minerālvielu daudzumu (parasti tā, kas satur daudz taukvielas un/vai cukuru) rada aptaukošanas risku.

Latvijā veiktie uztura pētījumu rezultāti liecina, ka apmēram pusei pieaugušo iedzīvotāju Latvijā ir palielināta ķermeņa masa. Par iemeslu tam var būt gan nepareizi ēšanas ieradumi, gan mazkustīgs dzīves veids, gan iedzimtība. Lai izvērtētu ķermeņa masu, var izmantot KMI (ķermeņa masas indeksu), kas raksturo ķermeņa masu attiecībā pret auguma garumu. To aprēķina pēc formulas:

$$\text{KMI} = \text{masa}(\text{kg}) : (\text{garums}(\text{m}))^2$$

$\text{KMI} < 18,5$	nepietiekama ķermeņa masa
$\text{KMI} = 18,5 - 25$	normāla ķermeņa masa
$\text{KMI} = 25 - 30$	palielināta ķermeņa masa
$\text{KMI} > 30$	aptaukošanās

Ja KMI lielāks nekā 30, palielinās risks saslimt ar daudzām slimībām (piemēram, diabētu, hipertensiju, sirds-asinsvadu slimībām, ļaundabīgajiem audzējiem, artrītu, mugurkaula slimībām), tāpēc cilvēkiem ar palielinātu ķermeņa masu vajadzētu censties to samazināt vai vismaz panākt, lai tā nepieaug.

Papildus risku var radīt arī tauku izvietojums. Risks saslimt ar 2.tipa cukura diabētu, hipertensiju un sirds slimībām palielinās cilvēkiem, kuriem ir pastiprināta tauku uzkrāšanās vidukļa daļā (ķermeņa augšējās daļas aptaukošanās jeb ābola forma), salīdzinājumā ar cilvēkiem, kuriem tauki uzkrājušies uz gūžām un augšstilbos (ķermeņa apakšējās daļas aptaukošanās jeb bumbiera forma).

Aptaukošanās risks, kas var radīt veselības traucējumus, palielinās, pieaugot vidukļa apkārtmēram. Vīriešiem normāls vidukļa apkārtmērs ir līdz 94 cm, sievietēm – līdz 80 cm.

Lai saglabātu atbilstošu ķermeņa masu, katru dienu jābūt fiziski aktīviem vismaz 30 minūtes. Jebkurš cilvēks neatkarīgi no fiziskās sagatavotības var vērsties pie ģimenes ārstiem, treneriem sporta klubos vai pie sporta ārstiem, lai saņemtu kvalificēta speciālista konsultāciju un piemērotu sev atbilstošu fizisku slodzi. Īpaši tas attiecas uz cilvēkiem ar veselības traucējumiem (aptaukošanās, sirds-asinsvadu slimības, osteoporozes). Cilvēkiem ar mazkustīgu dzīvesveidu būtu ieteicama mērena fiziskā slodze, piemēram, pastaiga vai braukšana ar riteni. Šiem cilvēkiem fiziskā slodze jāpalielina pakāpeniski, piemēram, katru dienu palielinot pastaigas vai riteņbraukšanas laiku vai ātrumu. Savukārt, sportistiem vai cilvēkiem

ar labu fizisku sagatavotību ieteicams turpināt aktīvu dzīvesveidu arī tad, ja tiek ievēroti veselīga uztura principi.

Cilvēkiem ar KMI 30 un vairāk, ķermeņa masu vajadzētu samazināt pakāpeniski. Optimālais svara zudums ir ap 0,5 kg nedēļā un to turpina, kamēr tiek sasniegts vēlamais mērķis. Nav ieteicams izvēlēties radikālas diētas, kas pārāk stingri ierobežo enerģijas uzņemšanu, vai arī izslēdz daudzus produktus, īpaši dārzeņus un augļus. Laika gaitā pat neliels kaloriju ierobežojums uzturā un neliels fizisko aktivitāšu kāpinājums var pasargāt no svara pieauguma vai arī palīdzēt zaudēt lieko svaru.

Izvairieties no radikālām diētām, uztura bagātinātāju un zāļu lietošanas svara samazināšanas nolūkā bez konsultēšanās ar ārstu.

3. Uzņemiet katru dienu 1,5 – 2 l šķidruma, tai skaitā ūdeni.

Optimālais diennaktī organismam nepieciešamais šķidruma daudzums, kas jāuzņem ēdot un dzerot, ir aptuveni **1,5 – 2 litri**.

Cilvēka organisms diennaktī zaudē apmēram līdz 2 l šķidruma, kas jāatjauno, jo ūdens ir nepieciešams visiem dzīvības procesiem. Apmēram puse no nepieciešamā šķidruma tiek atjaunota ar pārtikas produktiem, otra puse būtu jāuzņem ar dzērieniem. Uzņemtā šķidruma daudzums katram cilvēkam ir individuāls un atkarīgs no daudziem faktoriem: uztura, fiziskās aktivitātes, gadalaika, klimata. Tā, piemēram, ja uzturā lieto vairāk augļu un dārzeņu, šķidruma daudzumu var samazināt. Tomēr negaidiet, līdz Jums parādās slāpju sajūta – lietojiet šķidrumu regulāri! Vislabāk izvēlieties dzeramo vai avota ūdeni, minerālūdeni, dārzeņu sulas, nesaldinātas augļu un zāļu tējas. Svaigi spiestas augļu sulas būtu jāatšķaida ar ūdeni vai minerālūdeni, jo augļos ir daudz augļu cukura. Slāpju remdēšanai nevajadzētu izvēlēties limonādes un augļu nektārus, jo tie satur daudz cukura. Piemēram, 300 ml limonādes var būt līdz 40 g cukura – 8 tējkarotes (160 kcal)! Arī alkoholiskie dzērieni nav domāti slāpju remdēšanai.

4. Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet graudaugu produktus (īpaši pilngraudu), kā arī kartupeļus!

Puse no dienā nepieciešamās enerģijas ir jāuzņem ar šīs grupas produktiem. To ieteicamais daudzums ir **800g vai 4 – 6 porcijas dienā**. Viena porcija ir, piemēram:

- 2 – 3 maizes šķēles,
- pusglāze – glāze vārītu makaronu, putraimu vai griķu biezputras,
- viens vidēja lieluma vārīts kartupelis.

Graudaugu produkti nodrošina organismu ne tikai ar nepieciešamo enerģiju, bet arī ar olbaltumvielām, balastvielām, minerālvielām (galvenokārt, kāliju, kalciju un magniju) un vitamīniem (folskābi, B6 vitamīnu un karotinoīdiem).

Iekļaujot ikdienas uzturā balastvielām bagātos pilngraudu izstrādājumus, piemēram, pilngraudu maizi, pilngraudu makaronus, auzu pārslu biezputru, ir iespējams stiprināt imunitāti un līdz ar to pasargāt sevi no infekcijas slimībām un alerģijām, kā arī mazināt risku saslimt ar onkoloģiskām saslimšanām. Apstrādātie un attīrītie graudi (piemēram, pulētie rīsi, mannas putraini) satur maz balastvielu.

Lai izvairītos no vienveidīguma, būtu ieteicams ievērot uztura dažādību, ikdienā lietojot gan graudaugu produktus, gan kartupeļus. Kartupeļi ir bagāti ar C vitamīnu, kas nav graudaugos, savukārt graudaugi nodrošina balastvielu uzņemšanu, kas kartupeļos ir ļoti nelielā daudzumā.

Graudaugu produktos ir arī zems tauku saturs (ja vien tauki nav pievienoti, ēdienu sagatavojot vai pasniedzot).

Izvairieties lietot uzturā graudaugu produktus, kas satur daudz cukura (piemēram, saldinātas brokastu pārslas vai ātri pagatavojamās biezputras).

5. Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet dārzeņus, augļus un ogas, īpaši vietējos.

Centieties apēst vismaz **400g vai 5 porcijas** augļu un dārzeņu katru dienu. Viena porcija ir, piemēram:

Augļi:

- 1 vidēja lieluma auglis – ābols, bumbieris, banāns, apelsīns,
- 2 nelieli augļi – plūmes, mandarīni, aprikozes, kivi (arī dabīgā sulā konservēti),
- puse greipfrūta,
- šķēle melones, arbūza vai ananāsa,
- glāze augļu sulas,
- aptuveni 7 zemenes,
- sauja ķiršu, upeņu, aveņu, dzērveņu vai citu ogu.

Dārzeņi:

- 1 bļodiņa lapu salātu,
- puse paprikas,
- 1 vidēja lieluma dārzeņis – tomāts, burkāns,
- 3 ēdamkarotes zaļo zirnīšu, pākšu pupiņu vai jebkuru sasmalcinātu, svaigu vai sutinātu dārzeņu.
- glāze dārzeņu sulas.

Augļi un dārzeņi ir viena no ikdienas ēdienkartes svarīgākajām sastāvdaļām. Lietojot uzturā daudz dažādu dārzeņu un augļu, ir iespējams stiprināt imunitāti, kā arī veicināt gremošanas trakta darbību. Dārzeņi un augļi nodrošina vitamīnu, minerālvielu, balastvielu un citu veselībai nozīmīgu vielu uzņemšanu, tie satur A provitamīnu (burkāni, ķirbji, spināti u.c.), C vitamīnu (visi zaļumi, ogas (īpaši upenes), dažādi kāposti, citrusaugļi, paprika, kartupeļi u.c.), folskābi (zirņi, pupiņas, zemesrieksti u.c.), kāliju (žāvēti augļi, lēcas, banāni u.c.), bet satur maz tauku un kaloriju. Priekšroka būtu dodama vietējiem dārzeņiem un augļiem.

Dzelzs un mikroelementu deficīts izraisa anēmiju, kas ir izplatīta sabiedrības veselības problēma, īpaši sievietēm un bērnu vidū. C vitamīns, ko satur vairums dārzeņu un augļu, sekmē dzelzs uzsūkšanos no produktiem ar augstu dzelzs saturu, tādējādi samazinot dzelzs deficīta radītās anēmijas risku. Lai palielinātu dzelzs uzsūkšanos organismā no pārtikas produktiem, ieteicams dārzeņus lietot kopā ar liesu gaļu, aknām un zivīm, kā arī gaļas ēdienus lietot kopā ar citrusaugļu sulām, mežrozīšu tēju. Daudz dzelzs ir zaļumos (dilles, pētersīļu lapas, spināti).

Dārzeņi un augļi ir bagāti ar kāliju, magniju un kalciju, kas ne tikai novērš mikroelementu deficītu, bet arī samazina sirds-asinsvadu slimību attīstības risku.

Bez jau minētajiem mikroelementiem, dārzeņi un augļi satur B grupas vitamīnus, tajā skaitā arī folskābi un B6 vitamīnu. Folskābei ir nozīme anēmijas novēršanā, tā ir nepieciešama arī nervu sistēmas fizioloģiskiem procesiem. Sievietēm reproduktīvajā vecumā būtu ieteicams lietot folskābi saturošus produktus, īpaši to iesaka pirms grūtniecības iestāšanās. Daudz folskābes ir pupās, sojas pupās, lēcās, zirņos un zemesriekstos, kā arī pilngraudu maizē, citrusaugļos, aknās, zaļumos, brokoļos. Folskābe var samazināt arī sirds-asinsvadu slimību risku. B grupas vitamīnu saturošus produktus pēc iespējas vairāk ir ieteicams lietot cilvēkiem ar tendenci uz depresijām, cilvēkiem ar fotosensibilizāciju (bailes no gaismas), pēcdzemdību periodā.

Ēdienkartē priekšroka būtu jādod veselīem vai sagrieztiem dārzeņiem un augļiem, nevis dzidrinātām sulām, jo tajās ir maz vai vispār nav balastvielu.

6. Lietojiet uzturā pienu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu.

Katru dienu lietojiet **2-3 glāzes (500-750 ml)** pienu vai skābpiena dzērienus.

Piens un piena produkti satur vērtīgas uzturvielas, īpaši olbaltumvielas un kalciju. Kalcijs nodrošina veselīgu kaulu un zobu attīstību, kā arī piedalās asinsreces procesā. Kalcijs organismā ir nepieciešams, lai stiprinātu kaulus un palīdzētu izvairīties no osteoporozes – kaulu slimības, kuras rezultātā kauli kļūst trausli un viegli lūzt. Tādēļ ir svarīgi katru dienu uzturā lietot kalciju saturošus produktus un būt fiziski aktīvam. Siers ir labs kalcija avots, bet tas var saturēt arī

daudz tauku un sāls, tāpēc izvēlieties mazāk sāļos un treknos sierus, kuros tauku saturs nepārsniedz 20%.

Ieteicams izvēlēties „liesos” piena produktus.

Uzturā iekļaujiet pienu, kurā tauku saturs nepārsniedz 2,0%. Centieties ierobežot saldā un skābā krējuma izmantošanu ēdienu aizdaram, jo tas satur daudz piesātināto taukskābju, toties ļoti maz olbaltumvielu un minerālvielu. Ir pierasts, ka skābo krējumu pievieno gan dārzeņu salātiem un zupām, gan ceptiem un vārītiem ēdieniem. Gatavojot salātus, ierasto krējumu var aizstāt ar kefīru, paniņām, rjaženku, jogurtu bez cukura vai citu piena produktu ar zemāku tauku saturu. Ja tomēr izmantojat krējumu, izvēlieties tādu, kurā tauku saturs ir līdz 15%. Saldā krējuma vietā kafijai vai tējai pievienojiet pienu. Kalcija daudzums pienā un piena produktos ar samazinātu tauku saturu neatšķiras no kalcija satura pārējos piena produktos.

Īpaši veselīgi ir skābpiena produkti.

Vesela cilvēka zarnu mikroflora sastāv no dažādām mikroorganismu grupām, starp kurām valda līdzsvars. Mikroorganismu sastāvs zarnās mainās līdz ar cilvēku vecumu un lietotajiem uzturlīdzekļiem, to var izmainīt arī anēmija, infekcijas, badošanās, operācijas, grūtniecība u.c. Arī tad, ja cilvēks ir saslimis un lieto antibiotikas, tiek iznīcināta gan nevēlamā, gan arī vēlamā zarnu mikroflora. Ja šis līdzsvars izjūk, notiek cilvēkam vēlamo mikroorganismu skaita samazināšanās un slimību izraisītāju (nevēlamo) mikroorganismu skaita pieaugums zarnās. Rezultātā cilvēkam var rasties gremošanas trakta darbības traucējumi un dažu organismam svarīgu barības vielu nepietiekama uzsūkšanās. Lietojot uzturā skābpiena produktus, ir iespējams atjaunot zarnu mikrofloru.

7. Ēdiet pākšaugus, zivis vai liesu gaļu. Ieteicamais liesas gaļas daudzums nedēļā ir 300-600 g, zivis - vismaz divas reizes nedēļā.

Zivis ieteicams lietot vismaz divas reizes nedēļā. Nedēļā ieteicamais zivju un liesas gaļas daudzums ir 300 – 600 gramu. Ikdienas uzturā neaizmirstiet tādas olbaltumvielu avotus kā pākšaugus (pupiņas, zirņus, šķeltos zirņus), kā arī olas un sēnes.

Pākšaugi, pupiņas, lēcas un rieksti, kā arī liesa gaļa, zivis un olas satur daudz olbaltumvielu un dzelzi. Daudz dzelzs ir pākšaugos (pupiņās un zirņos), bet tas neuzsūcas tik labi, kā no gaļas un zivīm. Dzelzs uzsūkšanos no pupiņām sekmē to diedzēšana.

Gaļa satur tādas vērtīgas uzturvielas kā olbaltumvielas, B grupas vitamīnus, dzelzi un cinku. Dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielas ir vērtīgas, jo tās satur neaizstājamās aminoskābes (cilvēka organisms tās nesintezē, tādēļ tās jāuzņem ar uzturu). Ieteicams atturēties no treknas gaļas un gaļas produktu lietošanas (cīsiņi,

sardeles, desas, speķis, kūpinājumi u.c.), jo šajos pārtikas produktos ir augsts tauku saturs, kā arī pārtikas piedevas (nitrītsāļi) un toksiskās vielas (piemēram, tās, kas rodas koksnes nepilnas sadegšanas procesā, gaļu kūpinot). Šīs vielas kaitē veselībai, veicinot sirds-asinsvadu, aptaukošanos, onkoloģiskās u.c. saslimšanas. Ja produkts ir apstrādāts ar dūmiem vai pagatavots atklātā liesmā (piemēram, grillēts), tādā gadījumā produkta virsējā kārtā, piemēram, āda ir jānoņem. Jo ilgāk tāds produkts tiek glabāts, jo vairāk iespēju, ka toksiskās vielas nokļūst produkta iekšienē.

Pērkot gaļu vajadzētu izvēlēties liesu gaļu vai visus redzamos taukus nogriezt, ēdienu pagatavojot.

8. Samaziniet margarīna, trekna gaļa, sviesta patēriņu. Lietojiet nedaudz eļļas.

Tauki nodrošina organismu ar enerģiju un taukskābēm, kuras nodrošina taukos šķīstošo vitamīnu (A, D, E un K) uzsūkšanos. Ar taukiem vajadzētu uzņemt ne vairāk kā 30% no dienā nepieciešamās enerģijas. Tomēr liels jebkuru tauku vai eļļas patēriņš var palielināt ķermeņa masu, risku saslimt ar sirds un asinsvadu un onkoloģiskajām slimībām. Ne visi tauki ir vienlīdz labi veselībai.

Ir trīs galvenie tauku veidi:

1. piesātināto taukskābju tauki – vairāk sastopami atgremotājdzīvnieku taukos (liellopu gaļa, kazas gaļa, aitas gaļa), kā arī piena taukos un sviestā. Piesātināto taukskābju tauki palielina risku saslimt ar sirds-asinsvadu slimībām, piemēram, infarktu un insultu.
2. mononepiesātināto taukskābju tauki – atrodami augu eļļās (olīveļļā, rapšu eļļā), kā arī dzīvnieku taukos (trekna cūkgaļa, liellopu gaļa, jēra gaļa, piens, sviests). Tie samazina holesterīna līmeni asinīs.
3. polinepiesātināto taukskābju tauki – ir visās augu eļļās un zivīs, īpaši treknajās (lasis, forele, bute, siļķe, skumbrija). Dažas šo tauku taukskābes ir īpaši nepieciešamas, jo neveidojas organismā:
 - omega-6 polinepiesātināto taukskābju tauki atrodami saulespuķu, kā arī kukurūzas un sojas eļļā, nedaudz margarīnā un dzīvnieku taukos. Tie veicina antioksidantu (E vitamīna un karotinoīdu) un taukos šķīstošo vitamīnu uzsūkšanos.
 - omega-3 polinepiesātināto taukskābju tauki atrodami treknās zivīs (siļķēs, skumbrijās, forelēs, lašos, sardīnēs), linu eļļā, rapšu eļļā. Lietojot trekna zivis uzturā vismaz divas reizes nedēļā, samazinās risks saslimt ar sirds-asinsvadu slimībām.

Taukus saturošos produktos parasti ir visi minētie taukskābju veidi, bet dažādās proporcijās. Ieteicamā tauku attiecība veselīgā uzturā ir: piesātināto / mononepiesātināto / polinepiesātināto taukskābju tauki = 1 : 1,2 : 0,8.

Holesterīns tiek uzņemts ar dzīvnieku valsts produktiem, piemēram, aknām un citiem subproduktiem, olu dzeltenumu un piena taukiem. Izšķir „slikto holesterīnu” jeb zema blīvuma holesterīnu (ZBL), kas veicina aterosklerozes veidošanos un „labo holesterīnu” jeb augsta blīvuma holesterīnu (ABL), kas kavē aterosklerozes veidošanos. Lai samazinātu „sliktā holesterīna” daudzumu asinīs, ir svarīgi samazināt piesātināto tauku uzņemšanu. Tomēr nevajadzētu vispār atteikties no tauku saturošiem produktiem, jo holesterīnam ir svarīgas funkcijas: tas ietilpst katra šūnas membrānā, piedalās vielmaiņas procesos, ir dzimumhormonu sastāvā. Nav ieteicams ierobežot olu patēriņu uzturā, jo tās ir vērtīgs daudzu uzturvielu avots.

Ikdienā ēdot taukiem bagātus produktus, cilvēks uzņem pārāk daudz nevajadzīgas enerģijas. Treknu produktu lietošana saistīta arī ar ķermeņa masas palielināšanos, īpaši tiem cilvēkiem, kuri ir fiziski neaktīvi. Pārmērīgi daudz tauku uzturā var kaitēt sirdij un asinsvadiem, kā rezultātā var veidoties sirds-asinsvadu slimības. Visu veida tauku (ieskaitot tos, ko lieto ēdienu pagatavošanai) ierobežošana palīdz samazināt uzņemtās enerģijas daudzumu un līdz ar to saglabāt vai, ja nepieciešams, samazināt ķermeņa masu.

9. Ierobežojiet uzturā sāli, cukuru un tos saturošus produktus.

Ikdienas sāls patēriņam nevajadzētu būt lielākam kā 5 g (t.i. viena tējkarote).

Šis daudzums ietver ne tikai to sāli, ko Jūs pieberat ēdienam tā gatavošanas laikā, bet arī to sāls daudzumu, kas ir maizē, sierā, gaļas izstrādājumos, u.c.

Gan paaugstināts asinsspiediens, gan sirds-asinsvadu slimības (infarkti un insulti), gan kuņģa vēzis ir saistītas ar pārmērīgu sāls patēriņu. Vairums cilvēku sāli ēd daudz vairāk, bieži to pat neapzinoties, jo sāli satur arī rūpnieciski gatavoti produkti, tajos ir tā saucamais „slēptais sāls”. Trīs ceturtdaļas (75%) sāls, ko mēs uzņemam ar pārtiku, tiek uzņemtas ar gatavajiem pārtikas produktiem.

Dažkārt pārtikas produkta marķējumā tiek norādīts nātrija saturs pārtikas produktā. 1 g sāls satur 0,4 g nātrija, tādēļ, zinot nātrija saturu pārtikas precē, iespējams aptuveni aprēķināt sāls (NaCl) saturu pēc sekojošas formulas:

$$\text{sāls} = \text{nātrijs} \times 2,5$$

Kā zināt, ka pārtikas produkts satur daudz sāls:

- Daudz sāls nozīmē: 1,25 g vai vairāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,5 g vai vairāk nātrija uz 100 g produkta).
- Vidēji daudz sāls nozīmē: 0,25 līdz 1,25 g sāls uz 100 g produkta (vai 0,1 līdz 0,5 g nātrija uz 100 g produkta).
- Maz sāls nozīmē: 0,25 g vai mazāk sāls uz 100 g produkta (vai 0,1 g vai mazāk nātrija uz 100 g produkta).

Cilvēki ir pieraduši pie sāļa ēdiena un pievieno to ēdienam pat pirms ēdiena nogaršošanas, taču tad pazūd ēdiena garšas nianses. Šo paradumu var mainīt, ja pakāpeniski samazina sāls patēriņu, tā vietā palielinot dažādu garšvielu un garšaugu lietošanu. Vēlēšanās baudīt sāļtus ēdienus izzūd relatīvi ātri un pēc kāda laika sāļts ēdiens cilvēkiem jau liekas nepatīkams. Lietojot mazāk sāls, Jūs labāk izjutīsiet ēdiena dabisko garšu.

Lai samazināt sāls patēriņu:

- izvairieties no sāls pievienošanas, gatavojot ēdienu. Aizstājiet to ar svaigiem vai kaltētiem garšaugiem un garšvielām – ķiplokiem un sīpoliem, dzērveņu, cidoniju, citronu un citām skābajām sulām;
- ja nepieciešams, labāk uzkaisiet sāli gatavam ēdienam. Tomēr labāk centieties no tā izvairīties;
- nekad nepievienojiet sāli ēdienam pirms pagāršošanas;
- pievērsiet uzmanību sāls saturam pārtikas produktu marķējumā;
- pārtikas produktus, kas satur daudz sāls (veikalos nopērkami gatavi pārtikas produkti, pusfabrikāti, desas, cīsiņi, gaļas un zivju konservi, sāļta un kūpināta gaļa un zivis, dārzeņu konservi, sausās zupas, buljona kubiņus) vajadzētu lietot reti un mazos daudzumos;
- palieliniet to produktu patēriņu, kas sāli satur maz vai nemaz;
- lietojiet uzturā svaigus dārzeņus un augļus. Tie satur kāliju, kas zināmā mērā ir pretstats nātrijam. Tas veicina ūdens izdalīšanos, ko aiztur nātrijs. Daudz kālija ir pupās, zirņos, lēcās, selerijās, kāpostos, ķirbjos, redīsos, sarkanajās bietēs, tomātos, kartupeļos, upenēs.

Parastā sāls vietā labāk lietot sāli ar joda piedevu, jo pētījumi apliecina, ka Latvijas iedzīvotāju uzturā ir samazināts joda daudzums, kas īpaši ietekmē bērnu veselību un var izpausties kā garīgās attīstības traucējumi. Joda deficīts var veicināt arī kākšļa (vairogdziedzera funkciju traucējumi) attīstību.

Cukuram jādod ne vairāk kā 10% no dienas enerģijas daudzuma (līdz 50g dienā).

Vairumam cilvēku patīk salda garša. Cukuru lieto arī ēdienu gatavošanā kā konservējošu un biezinājošu vielu. Šī iemesla dēļ rūpnieciski ražoti produkti satur tā saukto "slēpto cukuru". Piemēram, viena kūka var saturēt ap 30 g cukura, un 300 ml bezalkoholiska dzēriena var būt ap 40 g cukura (attiecīgi 120 kcal un 160 kcal).

Produkti var saturēt dažāda veida rafinētos cukurus, piemēram, balto un brūno cukuru. Ja cukurs pārtikas produkta marķējumā minēts kā pirmais starp pārējām sastāvdaļām, vai ja minēti vairāki cukura veidi, tad tas parasti ir produkts ar augstu cukura saturu. Neviena no šiem cukuriem nav nepieciešams ikdienas uzturā. Tie galvenokārt dod tikai enerģiju, tādēļ tos droši var izslēgt no uztura, nenodarot nekādu ļaunumu veselībai.

Dažos produktos ar marķējumu "bez cukura" ir cukura aizstājēji, kuri dod saldu garšu, bet nedod enerģiju. Cilvēki kļūdaini domā, ka lietojot šādus produktus, ir iespējams samazināt ķermeņa masu un vienlaikus nekaitēt veselībai. Cukura aizvietotāji, tādi kā saharīns, ciklamāts un aspartāms (aspartāmu nedrīkst lietot cilvēki ar iedzimtu slimību fenilketonūriju) ir mākslīgie saldinātāji un tos parasti pievieno ēdieniem, lai saldinātu garšu (tie ir apmēram 200 reizes saldāki par cukuru). Tie nebojā zobus un nedod enerģiju, tādēļ tie ir noderīgi gan diabēta slimniekiem, gan cilvēkiem ar paaugstinātu ķermeņa masu. Tomēr šādi produkti nav uzskatāmi par veselīgiem un dažkārt var radīt alerģiskas reakcijas. Pareizāk būtu saprast, ka katram produktam ir tikai tam vien piemītoša sava garša, un mēģināt vispār atradināties no saldinātu produktu lietošanas.

Nesamazinot uzņemto uztura enerģētisko vērtību un nepalielinot fizisko slodzi, cukura aizstājēju lietošana ķermeņa masu nesamazinās.

Mājas apstākļos nesaldinātus produktus, piemēram, jogurtu bez piedevām, biezpienu var pasaldināt, pievienojot kādu saldu augli vai ogas.

10. Rūpējieties par mājās lietotā uztura drošumu un kvalitāti.

Ievērojot dažus nosacījumus, var ievērojami samazināt riskus, kas saistīti ar produktu bojāšanos vai piesārņojumu ar mikroorganismiem un to toksīniem uzglabāšanas procesā.

Produktu uzglabāšana atbilstošā temperatūrā samazina mikroorganismu un to radīto toksīnu vairošanās iespēju. Labākā vieta lielākās daļas pārtikas produktu un gatavā ēdiena uzglabāšanai ir ledusskapis. Visi ātri bojājošie produkti ir uzglabājami ledusskapī:

- svaiga gaļa un svaigas zivis;
- gatavie gaļas un putnu gaļas izstrādājumi, ēdieni (zilcgaļa, pastētes, maltas gaļas ēdieni);
- gatavie zivju izstrādājumi un ēdieni (izņemot konservus);

- gatavie olu produkti vai ēdieni no olām, kuru izgatavošanā izmantotas jēlas olas bez termiskas apstrādes (krēmi, bumbieri, pudiņi u.c.);
- piena produkti (biezpiens, krējums u.c.);
- diedzēti graudi;
- lietošanai uzturā gatavie jūras produkti (garneles, moluski, krabji un līdzīgi produkti, izņemot konservus);
- cieti saturoši produkti, kuri ir termiski apstrādāti - rīsu, putrainu, makaronu ēdieni;
- salāti ar majonēzi vai krējumu; konditorejas izstrādājumi ar krēmu.

Optimāli ēdiens jālieto uzturā tūlīt pēc tā pagatavošanas. Ja tas nav iespējams, ēdiens ir jāatdzesē un jāuzglabā ledusskapī. Ja ēdiens ir lietojams uzturā termiski neapstrādātā veidā, tas jālieto tūlīt pēc izņemšanas no ledusskapja. Sausiem produktiem (rieksti, maize, graudu izstrādājumi) nav nepieciešama uzglabāšana ledusskapī. Lai izvairītos no maizes sapelēšanas un kancerogēnā aflatoksīna rašanās maizē, tā būtu jāuzglabā bez polietilēna iesaiņojuma.

Arī gatavošanas (termiskās apstrādes) procesā mikroorganismi iet bojā un karstums novērš baktēriju vairošanos. Jēlai gaļai un zivīm nepieciešama īpaša pieeja, jo uz to virsmas vienmēr ir mikroorganismi. Pietiekami ilga cepšana vai vārīšana padarīs šos produktus drošus lietošanai, bet, ja gaļa iegriežot izskatās sārta vai tās sula ir sārta, tā nav pietiekoši termiski apstrādāta. Ļoti svarīgi ir nepieļaut jēlas gaļas vai zivs kontaktu ar produktiem, kuri jau ir gatavi lietošanai.

Katram produktam ražotājs norāda produkta derīguma termiņu, tādēļ to stingra ievērošana ievērojami mazina risku saslimt ar pārtikas toksikoinfekcijām. Dažiem pārtikas produktiem (rieksti, maize, sēklas) bojāšanās sākumā nav acīmredzamu izmaiņu. Tas nozīmē, ka vizuāli produkts ir derīgs lietošanai, bet tajā var būt jau savairojušās nevēlamās baktērijas, pelējuma sēnīte un to toksīni.

Izvēlieties veselīgus gatavošanas paņēmienus (vārīšana, tvaicēšana, sutināšana).

Valsts sekretāra vietnieks
politikas īstenošanas jautājumos

J.Bundulis