

Apstiprināts ar  
Veselības ministrijas  
2007.gada 8.augusta  
rīkojumu Nr.127

## **Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem**

### **Dažādojiet savu uzturu ik dienas!**

Iekļaujiet ikdienas ēdienkartē dažādus produktus – graudu izstrādājumus, augļus, dārzeņus, piena produktus, gaļu, zivis, pākšaugus, olas. Produktu dažādība nodrošina organismu ar visām nepieciešamajām uzturvielām – olbaltumvielām, taukiem, ogļhidrātiem, vitamīniem un minerālvielām, kā arī ar vairākām citām organismam nepieciešamām vielām – ēteriskajām eļļām, organiskajām skābēm, šķiedrvielām un antioksidantiem. Ar šīm vielām īpaši bagāti ir augu izcelsmes produkti. Lai uzņemtu visas vērtīgās vielas, ieteicams lietot dažādus produktus, jo neviens no tiem atsevišķi nesatur visus nepieciešamos komponentus. Tādēļ ir svarīgi uzturā lietot svaigus, pilnvērtīgus produktus, kuri ir pieejami attiecīgajā sezonā.

Ēdiet biežāk (5 – 6 reizes dienā), bet mazākas porcijas, lai organisms labāk izmantotu uzņemto pārtiku. Ēdiet regulāri un nesteidzīgi, neizlaidiet maltītes.

### **Esiet fiziski aktīvi!**

Veselīgs uzturs kopā ar regulāru fizisko aktivitāti ir vissvarīgākais nosacījums, lai saglabātu veselību un dzīves kvalitāti, novērstu hronisku slimību progresēšanu un samazinātu risku saslimt ar aptaukošanos, sirds un asinsvadu, kaulu un locītavu slimībām. Izvēlieties sev piemērotu fizisko slodzi – fizisku darbu dārzā vai mājās, pastaigas, lēnu skriešanu, peldēšanu, braukšanu ar velosipēdu vai citu jums patīkamu nodarbi. Centieties būt fiziski aktīvi vismaz 30 minūtes katru dienu.

### **Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet graudaugu produktus un kartupeļus!**

Maize, kartupeļi, makaroni, griķi, grūbas, putraini, pārsļas un citi graudaugu produkti ir labs ogļhidrātu, vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu avots. Pilngraudu produkti nodrošina organismu ar kāliju, kalciju, magniju, fosforu, C un B grupas vitamīniem. Šķiedrvielas veicina gremošanu,

palīdz izvairīties no aizcietējumiem, samazina holesterīna daudzumu asinīs, izvada no organisma kaitīgās vielas.

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

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

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

### **Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet dārzeņus, augļus un ogas!**

Augļi un dārzeņi bagātina Jūsu uzturu ar nepieciešamajiem vitamīniem un minerālvielām.

Augļos, ogās un zaļajos lapu dārzeņos esošais C vitamīns palielina pretošanās spēju infekcijām, stiprina asinsvadus, mazina nogurumu un uzlabo koncentrēšanās spējas.

Lapu dārzeņi, burkāni, ķirbji un tomāti satur beta karotīnu, kas nepieciešams redzes, ādas un gļotādu veselībai.

E vitamīns, ko satur pētersīļu lapas, spināti, dilles, salāti, paprika, pasargā no priekšlaicīgas novecošanās.

Zaļie lapu dārzeņi un garšaugi – spināti, dilles, sīpolloki, pētersīļi satur dzelzi, kas ir nepieciešams sarkano asins šūnu veidošanai un imunitātes stiprināšanai. Lapu dārzeņi ir arī labs kalcija avots, kas nostiprina kaulus.

Augļi un dārzeņi ir arī labs šķiedrvielu avots. Tajos ir maz tauku un maz kaloriju, tādēļ tie palīdz saglabāt veselīgu svaru.

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

- 3 ēdamkarotes salātu vai vārītu jeb sutinātu dārzeņu,
- vai šķīvis dārzeņu zupas,
- vai viens vidēji liels auglis (piemēram, ābols),
- vai divi mazāki augļi (piemēram, plūmes),
- vai pusglāze sulas.

Izvēlieties vietējos un sezonas dārzeņus un augļus, jo tiem ir visaugstākā uzturvērtība. Ēdiena gatavošanai izmantojiet arī saldētos dārzeņus – uzturvielu zudumi tajos ir nelieli.

Ja ir apgrūtināta sakošļāšana, dārzeņus ēdiet rīvētā, vārītā vai sautētā veidā. Augļus varat nomizot, sagriezt mazos gabaliņos, sablenderēt vai izspiest no tiem sulu.

**Atcerieties!** Kartupeļi netiek ietverti šajā grupā, jo tos pieskaita uztura piramīdas pirmajam stāvam, kurā ietilpst „ogļhidrātu” produkti (maize, putraimi un kartupeļi).

### **Regulāri lietojiet olbaltumvielām bagātus produktus!**

Olbaltumvielām bagāti produkti ir gaļa, zivis, mājputnu gaļa, piena produkti, kaltēti pākšaugi, olas un sēnes. Tie satur arī daudz dzelzs, cinka, B grupas vitamīnus un citas uzturvielas. Zivis ieteicams lietot vismaz divas reizes nedēļā. Nedēļā ieteicamais zivju un liesas gaļas daudzums ir 300 – 600 gramu. Ikdienas uzturā neaizmirstiet tādus olbaltumvielu avotus kā pākšaugus (pupiņas, zirņus, šķeltos zirņus), kā arī olas un sēnes.

Pārāk daudz olbaltumvielu rada lielu slodzi aknām un nierēm, tādēļ uzturā nedrīkst pārdozēt olbaltumvielas saturošus produktus.

### **Samērīgā daudzumā uzturā iekļaujiet taukus!**

Uzturā tiek lietoti augu un dzīvnieku izcelsmes tauki. Tie var būt redzamā veidā (piemēram, eļļa vai cūku tauki) un neredzamā veidā (piemēram, liesā gaļā, zivīs, riekstos).

Tauki dod organismam enerģiju. Tomēr ne visi tauki ir labi veselībai. Labie tauki, kuros ir nepiesātinātās taukskābes, sastopami zivīs, vistas gaļā, liesā liellopu gaļā un augu valsts produktos – augu eļļās, riekstos, sēklās. Labākais taukvielu avots ir augu eļļas – rapšu, olīvu, saulespuķu. Izmantojiet eļļas arī salātu pagatavošanai! Sliktie tauki, kuru sastāvā ir piesātinātās taukskābes, atrodami treknā gaļā, speķī, sviestā, treknā pienā un krējumā. Piesātinātās taukskābes palielina holesterīna līmeni asinīs un veicina aterosklerozes attīstību, tādēļ ieteicams izvairīties lietot uzturā šādus produktus.

Pārmērīgi daudz tauku uzturā var kaitēt sirdij un asinsvadiem, kā rezultātā var veidoties sirds asinsvadu slimības. Samaziniet tauku patēriņu uzturā, ja maz kustaties!

Lai samazinātu tauku daudzumu uzturā, ieteicams:

- gatavojot gaļu, noņemt visus redzamos taukus;
- lietot pienu ar samazinātu tauku saturu (2%);
- lietot krējumu ar samazinātu tauku saturu (15%);
- samazināt ceptu produktu lietošanu uzturā;
- cepšanai labāk izvēlēties augu eļļas, nevis sviestu vai cūku taukus.

## **Lietojiet uzturā pienu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu!**

Piena produktos ir daudz vērtīgu uzturvielu, bet nozīmīgākās ir olbaltumvielas un kalcijs. 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 ik dienas uzturā lietot kalciju saturošus produktus un būt fiziski aktīvam.

Ikdienas uzturā iekļaujiet pienu, kurā tauku saturs nepārsniedz 2,0%. Centieties ierobežot saldā un skābā krējuma izmantošanu ēdienu aizdaram, jo tas satur daudz sliktos taukus, bet maz olbaltumvielu un minerālvielu. Saldā krējuma vietā kafijai vai tējai pievienojiet pienu! Ierastā krējuma vietā salātus sagatavojiet ar kefīru, jogurtu bez cukura vai augu eļļu! Ja tomēr izmantojat krējumu, izvēlieties tādu, kurā tauku saturs ir līdz 15%.

Īpaši veselīgi ir skābpiena produkti ar lakto- un bifido- baktēriju piedevām. Ikdienā ieteicams lietot vismaz 2 – 3 glāzes skābpiena dzērienu.

Siers ir labs kalcijs avots, bet tas var saturēt arī daudz tauku un sāls, tāpēc izvēlieties mazāk sāļos un treknos sierus, kuros tauku saturs nepārsniedz 20%.

## **Lietojiet pietiekoši daudz šķidruma!**

Ūdens cilvēka organismā ir nepieciešams visiem dzīvības procesiem. Regulāra un pietiekama šķidruma lietošana ir ļoti svarīga. Pietiekams daudzums šķidruma novērš organisma atūdeņošanās risku un aizcietējumus.

Cilvēkam novecojot, organismā samazinās ūdens daudzums, kā arī mazinās spēja sajūst slāpes. Dažkārt arī medikamentu lietošana izraisa papildus šķidruma zudumu. Negaidiet, līdz Jums parādās slāpju sajūta – lietojiet šķidrumu regulāri! Dienā būtu jāuzņem 8 glāzes šķidruma tajā skaitā ūdeni, zāļu tējas, sulas, pienu un ēdiena šķidro daļu!

Gadījumos, kad ir urīna nesaturēšana, nesamaziniet uzņemtā šķidruma daudzumu, bet gan konsultējieties ar ārstu par šo problēmu.

## **Samaziniet sāls patēriņu uzturā!**

Vārāmais sāls ir galvenais nātrija avots cilvēka uzturā. Tomēr pārmērīga sāls lietošana uzturā nav veselīga, jo var ierosināt asinsspiediena paaugstināšanos un papildus slodzi nieru darbībai.

Cilvēkiem pēc 60 gadiem, dienā ar uzturu vēlams uzņemt ne vairāk kā 3 gramus jeb divas trešdaļas tējkarotes sāls. 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.

Sāls patēriņu uzturā var samazināt, lietojot mazāk sāļo uzskodu – desas, cīsiņus, gaļas un zivju konservus, sālītu un kūpinātu gaļu un zivis, sālītus dārzeņu konservus, sausās zupas, buljona kubiņus. Nepārsāliet ēdienus! Izvairoties no sāls pievienošanas, gatavojot ēdienu. Ja nepieciešams, labāk uzkaisiet sāli gatavam ēdienam, tomēr labāk centieties no tā izvairīties. Daudzi ir pieraduši ēst sāļu ēdienu, taču tad pazūd ēdiena garšas nianses. Lietojot mazāk sāls Jūs labāk izjutīsiet ēdiena dabisko garšu. Mēģiniet uzlabot ēdiena garšu ar svaigiem vai kaltētiem, garšaugiem un garšvielām, ķiplokiem, sīpoliem, dzērveņu, cidoniju vai citronu sulu.

### **Ierobežojiet alkohola patēriņu!**

Alkoholisko dzērienu iedarbība uz organismu atkarībā no dzēriena daudzuma un kvalitātes var būt plaša – no ēstgribu rosinošas līdz kaitējošai. Pārmērīga alkoholisko dzērienu lietošana var izraisīt dažādu orgānu – smadzeņu, nervu, aknu, sirds, gremošanas orgānu, aizkuņģa dziedzera funkciju traucējumus. Alkoholiskie dzērieni satur arī daudz lieku kaloriju.

Lietojot alkoholu, ievērojiet mērenību un kvalitāti. Nav ieteicams dienā lietot vairāk kā vienu pudeli alus (500 ml) vai glāzi sarkanvīna (250 ml) vai mazo glāzīti (40 ml) kāda stipra alkoholiska dzēriena (balzama, brendija, konjaka, degvīna utml.).

### **Konsultējieties ar ģimenes ārstu!**

Hronisku slimību gadījumos uzturam ir īpaši uzdevumi. Piemēram, ja Jums ir paaugstināts holesterīna līmenis, rūpīgi jāseko uzņemto tauku daudzumam un kvalitātei.

Cukura diabēta gadījumā uzmanība jāpievērš gan tauku, gan ogļhidrātu izvēlei.

Jebkuras slimības gadījumā jākonsultējas ar ģimenes ārstu vai citu speciālistu par uzturā ieteicamajiem un nevēlamajiem pārtikas produktiem.

Jūsu ikdienas uzturam pēc iespējas vajadzētu būt gatavotam no svaigiem produktiem, taču hroniska vai akūta slimība var samazināt apetīti vai citādi ietekmēt Jūsu uztura paradumus. Tādēļ Jūs, iespējams, vēlēsieties lietot vitamīnus, minerālvielas vai citas vielas saturošus uztura bagātinātājus sava ikdienas uztura papildināšanai. Uztura bagātinātājus vajadzētu iegādāties tikai pēc konsultēšanās ar savu ģimenes ārstu, jo ne vienmēr reklamētie uztura bagātinātāji ir nepieciešami tieši Jums. Uztura bagātinātāji nekādā gadījumā nevar aizstāt svaigus augļus un dārzeņus. Vitamīni un minerālvielas tiek

labāk izmantoti, ja ir uzņemti ar dabiskiem produktiem, nevis rūpnieciski ražotiem vitamīnu un minerālvielu preparātiem. Bez tam kapsulas un tabletes maksā dārgāk, nekā svaigi pārtikas produkti.

Iepazīstiet savu organismu un palīdziet sev šādos gadījumos:

Biežāk sastopamie veselības sarežģījumi	Ieteikumi uzturam
Grūtības sakošļāt ēdienu	Sasmalciniet produktus mazos gabaliņos, ēdiet lēnām un nesteidzīgi.
Grūtības norīt	Dzeriet vairāk ūdens. Paturiet mutē gabaliņu kāda cieta pārtikas produkta, lai pastiprināti izdalās siekalas.
Grēmas, dedzināšana kuņģī	Ēdiet bieži, mazām porcijām!
Gāzu uzkrāšanās	Ierobežojiet uzturā treknus un saldus produktus, nedzeriet <u>gāzētu</u> ūdeni un limonādes, izvairieties no alkohola lietošanas!
Aizcietējumi	Regulāri ēdiet rupja maluma miltu izstrādājumus. Ēdiet dārzeņus, augļus un ogas, kad vien tas iespējams!
Slikta apetīte	Centieties ēst bieži, nelielām porcijām! Neizvairieties no mazām uzkodām ēdienreīžu starplaikos! Centieties ēst vairāk šķidru barību!
Augsts asinsspiediens	Ierobežojiet uzturā sāli! Centieties samazināt slikto tauku daudzumu uzturā! Izvairieties no alkohola lietošanas!

### **Rūpējieties par mājās gatavotā uztura drošumu!**

Atcerieties, ka ir svarīgi uzturā izmantot tikai svaigu, pareizi uzglabātu un sagatavotu pārtiku! Vairums produktu jāuzglabā sausā, vēsā vietā. Piena, gaļas un zivju produkti, olas un konditorejas izstrādājumi, kuru sastāvā ir krēmi, ir jāuzglabā ledusskapī. Gatavojot ēdienu nepieļaujiet jēlas gaļas vai zivs saskari ar produktiem, kas jau ir gatavi lietošanai. Gaļas, zivju, olu ēdienu sagatavošanā svarīga ir pietiekama termiska apstrāde. Ēdienu ieteicams ēst tūlīt pēc tā pagatavošanas vai arī atdzēsēt un uzglabāt ledusskapī. Iepērkoties vienmēr pievērsiet uzmanību derīguma termiņam produkta marķējumā. Ja rodas šaubas par produkta svaigumu, labāk neiegādājieties un neēdiet to. Nelietojiet uzturā bojātus pārtikas produktus.