



Slimību profilakses un kontroles centrs

VESELĪGA UZTURA IETEIKUMI GRŪTNIECĒM

Lai nodrošinātu savu un bērna organismu ar visām nepieciešamajām uzturvielām, ievēro šādus veselīga uztura pamatprincipus:



3 PAMATĒDIENREIZES

ĒD REGULĀRI



2-3 VESELĪGAS UZKODAS

piemēram, augļi, dārzeņi, rieksti, žāvēti augļi, skābpiena produkti, pilngraudu cepumi!

IKDIENĀ DAŽĀDO SAVU UZTURU, TAJĀ IEKĻAUJOT:



AUGĻUS UN DĀRŽENUS,

tai skaitā svaigā veidā. Tie nodrošinās organismu ar vitamīniem, minerālvielām un šķiedrvielām



GRAUDAUGUS, T.SK. PILNGRAUDU PRODUKTUS UN KARTUPEĻUS

Tie nodrošinās organismu ar enerģiju, vitamīniem un šķiedrvielām

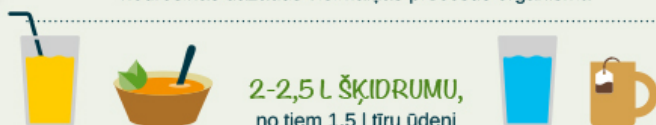


OLBALTUMVIELĀM BAGĀTUS PRODUKTUS,

kas nepieciešami bērna attīstībai un augšanai. Pienu produktus ar pazeminātu tauku saturu, bez pievienota cukura un sāls. Liesu gaļu, olas, pākšaugus, riekstus, sēklas. Zivis uzturā iekļauj 2x nedēļā, no kurām viena ir treknā zivs (silķe, forele, lasis, sardīnes)



TAUKUS SATUROŠUS PRODUKTUS, ĪPAŠI TOS, KAS SATUR „LABOS TAUKUS”, kas sniegs enerģiju un nodrošinās dažādus vielmaiņas procesus organismā



2-2,5 L ŠĶIDRUMU, no tiem 1,5 l tīru ūdeni

NEĒD VAIRĀK, ĒD LABĀK!

Grūtniecības laikā tikai nedaudz jāpalielina uzņemtās enerģijas (kcal) daudzums –

I trimestrī par 100 kcal dienā

II un III trimestrī par 300 kcal dienā

IEROBEŽO ŠĀDU PĀRTIKAS PRODUKTU LIETOŠANU UZTURĀ:



Pārtikas produktus ar augstu pievienotā cukura, sāls, un/ vai tauku daudzumu

Zaļu tējas (pirms to lietošanas konsultējies ar ārstu)



Kafiju (līdz 2. tasēm dienā) vai melno/ zaļo tēju (līdz 4 krūzēm dienā)



Piena produktus ar augstu tauku saturu un ar pievienotiem augu taukiem

GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ NELIETO:



Enerģijas dzērienus

Aknas

Alkoholu

Svaigus diedzētus graudus



Nepasterizētos vai mikstos sierus (Brie, Camamber, feta)

Zobenzivi, haizivi, tunča steiku, marlinu un karalisko skumbriju – tās var būt uzkrājušas daudz smagos metālus



Pārtikas produktus, kuru marķējumā norādīts, ka ražošanā izmantoti „daļēji hidrogenēti augu tauki” (konditorejas izstrādājumi, biezpiena sierīgi, saldumi, piena un augu tauku maisījumi, frī kartupeļi, burgeri u.c.)

Produktus, kas satur neapstrādātas olas (mājās gatavota majonēze, „peldošās salas”)

Jēlus vai termiski nepietiekami apstrādātus produktus (vītīnāta gaļa, suši, mazzsāļts lasis, gaņeles)



Gadījumos, ja pirms grūtniecības iestāšanās un tās laikā nav iespējams nodrošināt pilnvērtīgu uzturu (piemēram, hroniskas slimības, īpaša diēta), konsultējies ar ārstu par nepieciešamību lietot papildus vitamīnus un minerālvielas.

Uzzini vairāk: www.spkc.gov.lv sadaļā “Veselīgs uzturs”

