

Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem



REGULĀRAS, DAUDZVEIDĪGAS MALTĪTES

REGULĀRAS MALTĪTES

Lai stimulētu gremošanas procesus, jāēd regulāri, dienā ieturot **3 pamatmaltītes**. Starp maltītēm var apēst 1–3 nelielas uzkodas.



PORCIJU IZMĒRS

Pievērsiet uzmanību porciju izmēriem – jo lielākas porcijas, **jo vairāk enerģijas (kilokaloriju) tiek uzņemts**, it sevišķi, ja ēdiens ir trekns. Ja uzņemtā enerģija netiek patērēta ikdienas un fiziskās aktivitātēs, var izveidoties liekais svars un aptaukošanās.



DAUDZVEIDĪBA

Produktu dažādība ikdienas ēdienkartē nodrošina organismu ar visām nepieciešamajām uzturvielām. Ikdienā priekšroka dodama svaigiem, sezonāliem, vietējas izcelsmes produktiem.

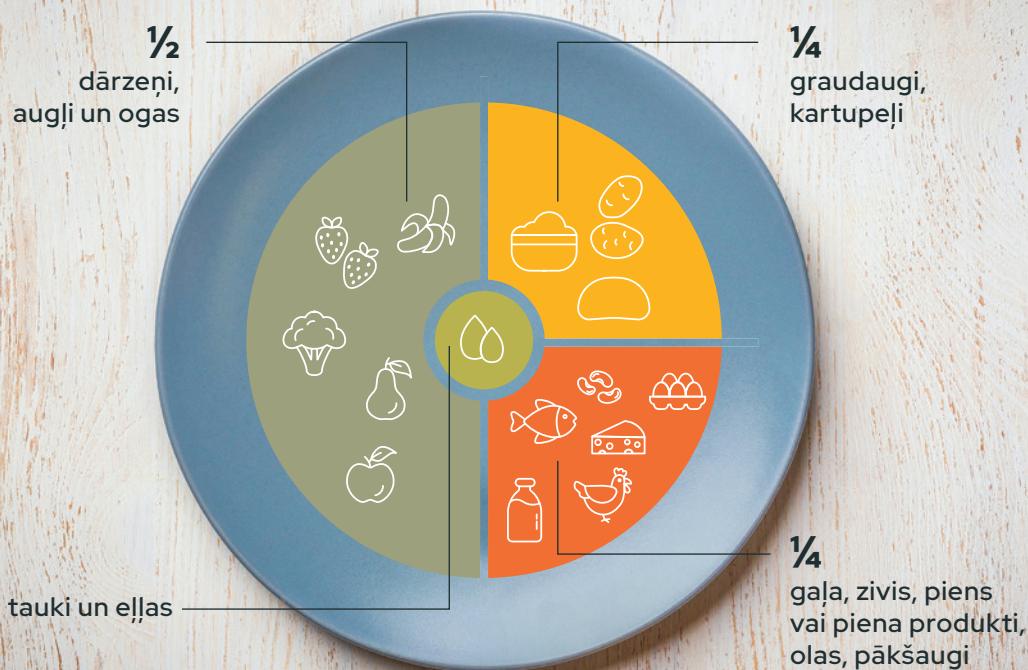
Nav ieteicams no uztura izslēgt kādas pārtikas produktu grupas, jo tas var radīt uzturvielu trūkumu un veselības pasliktināšanos. Izņēmums, ja ir konstatētas veselības problēmas, kas saistītas ar pārtiku, piemēram, celiakija vai pārtikas alerģija.



ŠĶĪVJA PRINCIPS

Dienā uzņemamais enerģijas daudzums ir atkarīgs no vecuma, dzimuma, ķermeņa masas, auguma garuma, fiziskās aktivitātes un veselības stāvokļa. Ikdienā nav obligāti jāskaita uzņemtais kilokaloriju (enerģijas) un uzturvielu daudzums. Ēst veselīgi izdosies, izmantojot “šķīvja principu”:

- $\frac{1}{2}$ no šķīvja jāpiepilda ar dārzeņiem, augļiem un ogām dažādās krāsās;
- $\frac{1}{4}$ no šķīvja jāpiepilda ar graudaugiem (t.sk. griķiem, rīsiem, makaroniem, maizi) vai kartupeļiem;
- $\frac{1}{4}$ no šķīvja jāatvēl olbaltumvielas saturošiem produktiem: gaļai, zivīm, pienam vai piena produktiem, olām, pākšaugiem;
- vismazākā daļa - tauki un eļļas, ko izmanto ēdienu pagatavošanai (piemēram, augu eļļa salātos).





DĀRZEŅI, AUGĻI UN OGAS KATRĀ ĒDIENREIZĒ

Dārzeni, augļi un ogas bagātina uzturu ar nepieciešamajiem vitamīniem, minerālvielām un šķiedrvielām. Šajos produktos esošās ēteriskās eļļas ne tikai piešķir produktam patīkamu garšu un smaržu, bet arī rosina apetīti un veicina gremošanas sistēmas darbību.

IETEICAMS:

1. Katru dienu uzturā iekļaut vismaz piecas porcijas augļu, dārzeņu un ogu, no tām - vismaz pusi svaigā veidā. Priekšroka dodama vietējās izcelsmes, sezonālajiem dāržeņiem, augļiem, ogām.
2. Pievienot dāržeņus zupām, sautējumiem, sacepumiem un citiem ēdieniem, tādējādi uzņemot ieteikto dārzeņu daudzumu.
3. Ziemas periodā atkausēt vasarā sasaldētās ogas un augļus, sablendēt un lietot uzturā bez pievienota cukura, piemēram, pie pankūkām, bezpiedevu jogurta vai biezpiena.



Kartupeļi un kukurūza neietilpst dārzeņu grupā. Tos kopā ar graudaugiem pieskaita pie cieti saturošo pārtikas produktu grupas jeb ogļhidrātiem.

ŠĶIEDRVIELAS GREMOŠANAS UZLABOŠANAI

Atbilstošā daudzumā uzņemiet augu izcelsmes pārtikas produktos esošās šķiedrvielas. Tās palīdz kontrolēt glikozes un holesterīna līmeni asinīs, veicina gremošanas trakta darbību, palīdzot aizcietējumu un citu gremošanas traucējumu vai slimību gadījumā. Dienā rekomendējams uzņemt aptuveni 25 g šķiedrvielu.

DAŽI PIEMĒRI ŠĶIEDRVIELU DAUDZUMAM PRODUKTOS:

PRODUKTI	ŠĶIEDRVIELU DAUDZUMS
Šķēle rudzu maizes (~40 g)	3,2 g
½ glāze vārītu sarkano pupiņu	8,5 g
½ glāze upeņu (~90 g)	5,2 g
Bumbieris	4,6 g
Vidēja izmēra burkāns (~70 g)	1,75 g



NEŠĶĪSTOŠĀS ŠĶIEDRVIELAS:

kviešos, rīsos,
pākšaugos,
burkānos, gurķos,
tomātos u.c.

POZITĪVĀ IETEKME:

veicina zarnu kustības, palēnina
uzturvielu uzsūkšanos, rada
ilgstošu sāta sajūtu un
nodrošina regulāru vēdera izeju.



ŠĶĪSTOŠĀS ŠĶIEDRVIELAS:

azu pārlās,
riekstos, pupiņās,
lēcās, ābolos,
mellenēs u.c.

POZITĪVĀ IETEKME:

palīdz nomākt pūšanas procesus
zarnās, piesaista un izvada no
organisma toksiskas vielas un
pazemina holesterīna līmeni asinīs.



OLBALTUMVIELĀM BAGĀTI PRODUKTI

Svarīgi ir uzturā uzņemt kvalitatīvas olbaltumvielas, kuras satur visas neaizstājamās aminoskābes. Olbaltumvielām bagāti produkti ir gaļa, zivis, pākšaugi, olas, piens un piena produkti.

GAĻA

IETEICAMĀIS ĒŠANAS BIEŽUMS:
dažas reizes nedēļā



- Sarkano gaļu (t.sk. cūkgaļu, liellopa gaļu), kā arī gaļas izstrādājumus (cīsiņus, sardeles, desas, kūpinājumus) ēdiet ierobežotā daudzumā, ne vairāk kā 500 g nedēļā (pagatavotā veidā), jo to lietošana var palielināt zarnu vēža risku;
- ikdienā izvēlieties liesu gaļu bez redzamiem taukiem, kuru vislabāk pagatavot sautējot mazā ūdens daudzumā, vārot vai cepot krāsni zemākā temperatūrā;
- ieteicams atturēties no treknas gaļas, gaļas izstrādājumu un produktu lietošanas (cīsiņi, sardeles, desas, speķis, kūpinājumi, konservi u.c.), jo šajos pārtikas produktos ir liels piesātināto tauku un sāls daudzums. Tie var saturēt arī dažādas pārtikas piedevas un toksiskās vielas, kas veicina sirds un asinsvadu slimību un dažu veidu onkoloģisko slimību attīstību, kā arī citus veselības traucējumus.

ZIVIS

IETEICAMĀIS ĒŠANAS BIEŽUMS:
vismaz divas reizes nedēļā



- Būtiski lietot uzturā treknās zivis, piemēram, lasi, foreli, siļķi, skumbriju, reņģes, sardīnes, jo tās satur garās polinepiesātinātās omega-3 taukskābes, kas ir organismam labvēlīgas;
- izvairieties no zivju konservu, kūpinājumu, sāļījumu un citu izstrādājumu lietošanas, jo tie var saturēt lielu sāls daudzumu, kā arī citas kaitīgas vielas.



OLAS

IETEICAMAIS ĒŠANAS BIEŽUMS:
vairākas reizes nedēļā



- Olu lietošana nepaaugstina “sliktā” jeb zema blīvuma holesterīna līmeni asinīs, līdz ar to nerada nelabvēlīgu ietekmi uz sirds un asinsvadu veselību.

PĀKŠAUGI

IETEICAMAIS ĒŠANAS BIEŽUMS:
vismaz 2–3 reizes nedēļā



- Pākšaugi (lēcas, pupiņas vai zirņi) ir vērtīgs un salīdzinoši lēts ēdienkartes papildinājums, tomēr to gremošanas procesā pastiprināti veidojas gāzes un var uzpūsties vēders;
- vismazāk gāzes vēderā rodas pēc lēcu un šķelto zirņu ēšanas.

PIENS UN PIENA PRODUKTI

IETEICAMAIS ĒŠANAS BIEŽUMS:
katru dienu



- Pienā un piena produktos ir daudz vērtīgu uzturvielu, no tām nozīmīgākās ir kalcijs un olbaltumvielas;
- Īpaši veselīgi ir skābpiena produkti (jogurts, kefīrs, tīrkultūra u.c.). Regulāra to lietošana palīdz uzturēt normālu gremošanas sistēmas darbību.

TAUKVIELAS SAMĒRĪGĀ DAUDZUMĀ

Tauki ēdienkartē var būt gan acīmredzamā (piemēram, eļļa, speķis vai sviests), gan apslēptā veidā (piemēram, sierā, riekstos, avokado).
Tauki dod organismam enerģiju un palīdz uzsūkties taukos šķīstošajiem vitamīniem (A, D, E, K), tomēr ne visi tauki ir labvēlīgi veselībai.

LABVĒLĪGAS TAUKSKĀBES

NEPIESĀTINĀTAS TAUKSKĀBES

Treknajās zivīs un augu valsts produktos – augu eļļās, riekstos, sēklās, avokado.



POZITĪVĀ IETEKME:

Palīdz uzsūkties taukos šķīstošajiem vitamīniem, labvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu sistēmu, smadzeņu darbību, redzes un locītavu veselību.

NELABVĒLĪGAS TAUKSKĀBES

PIESĀTINĀTĀS TAUKSKĀBES

Treknā gaļā, speķī, sviestā, treknā pienā, krējumā, kokosriekstu un palmu taukos.



NEGATĪVĀ IETEKME:

Palielina "sliktā" holesterīna līmeni asinīs un veicina asinsvadu aterosklerozes jeb aizkaļķošanās attīstību.

TRANSTAUKSKĀBES

Konditorejas izstrādājumos, cepumos u.tml., produktos, kuri cepti augstā temperatūrā, piemēram, frī kartupeļi, virtuļi.



NEGATĪVĀ IETEKME:

Palielina sirds un asinsvadu slimību risku.




Tauki satur daudz enerģijas, tādēļ pārmērīgi liels to daudzums uzturā var veicināt liekā svara un aptaukošanās attīstību.

Lai samazinātu ar uzturu uzņemto tauku daudzumu:

- gatavojot gaļu, nogrieziet tai redzamos taukus;
- izvēlieties pienu un piena produktus ar samazinātu tauku saturu (piemēram, piens 2%, krējums 15%);
- saldā krējuma vietā kafijai pievienojiet pienu vai, vislabāk, lietojiet melnu kafiju bez piedevām;
- salātus pagatavojiet ar kefīru vai bezpiedevu jogurtu. Ja tomēr izmantojat krējumu, izvēlieties tādu, kurā tauku saturs ir līdz 20%;
- samaziniet ceptu produktu lietošanu uzturā;
- cepšanai izvēlieties augu eļļas, nevis sviestu vai cūku taukus.

SAMAZINĀTS SĀLS PATĒRIŅŠ

Dienā ar uzturu nav vēlams uzņemt vairāk par 5 g (aptuveni viena tējkarote) sāls. Šis daudzums ietver ne tikai to sāli, ko pieber ēdienam tā gatavošanas laikā, bet arī to sāls daudzumu, kas jau ir maizē, sierā, gaļas izstrādājumos u.c. gatavos pārtikas produktos.

Saldauskābmaizes šķēle	(~ 40 g) aptuveni 0,36 g sāls	
Siera šķēle	(~20 g) aptuveni 0,3 g sāls	
Doktordesas šķēle	(~15 g) aptuveni 0,26 g sāls	

Lai izvairītos no pārmērīgas sāls lietošanas, iegādājoties pārtiku, pievērsiet uzmanību produkta marķējumā norādītajam sāls daudzumam:

Daudz sāls	1,25 g vai vairāk sāls 100 g produkta
Vidēji daudz sāls	0,25 - 1,25 g sāls 100 g produkta
Maz sāls	0,25 g vai mazāk sāls 100 g produkta



LAI SAMAZINĀTU SĀLS PATĒRIŅU:

- ēdiena garšu var uzlabot ar svaigiem vai kaltētiem garšaugiem un garšvielām, ķiplokiem, sīpoliem, dzērveņu, cidoniju vai citrona sulu.
- ierobežojiet uzturā dažādus rūpnieciski ražotus produktus, kuriem pievienots daudz sāls – desas, cīsiņus, gaļas un zivju konservus, sālītu, kūpinātu gaļu un zivis, sālītus dārzeņu konservus, sausās zupas, buljona kubiņus u.tml.

PIETIEKAMS ŠĶIDRUMA DAUDZUMS

ŪDENS



Ūdens cilvēka organismā ir nepieciešams dzīvības procesu norisei, tādēļ regulāri un pietiekami ir jāuzņem šķidrums, lai novērstu organisma atūdeņošanās un aizcietējumu risku. Ūdens ir būtisks locītavu normālai darbībai. Tas samazina žultsakmeņu un nierakmeņu veidošanās risku, kā arī palīdz uzlabot koncentrēšanās spējas.

Dienā nepieciešams uzņemt 30–35 ml šķidruma uz katru ķermeņa masas kilogramu jeb sievietēm aptuveni 2 litrus šķidruma, bet vīriešiem – 2,5 litrus.

KAFIJA



Kafijas lietošanai ikdienā mērenā daudzumā ir pozitīva ietekme uz cilvēka organismu. Tomēr jāizvairās no pārmērīgas kofeīnu saturošu dzērienu (kafijas, kakao, melnās vai zaļās tējas) lietošanas uzturā, jo kofeīns var īslaicīgi paaugstināt asinsspiedienu, ietekmēt miega kvalitāti un radīt trauksmi.

Dienā nevajadzētu uzņemt vairāk par 400 mg kofeīna. Piemēram, vienā krūzē (250 ml) filtrētas kafijas ir aptuveni 100 mg kofeīna, bet krūzē melnās tējas – aptuveni 60 mg.

TĒJA



Zāļu tējas dzeriet ar piesardzību, īpaši, ja lietojat arī kādus medikamentus. Zāļu tējās esošās bioloģiski aktīvās vielas var ietekmēt medikamentu efektivitāti, tādēļ konsultējieties ar ģimenes ārstu vai farmaceitu par to iespējamo mijiedarbību ar medikamentiem.

PIENS UN PIENA PRODUKTI



Piens un skābpiena produkti (kefīrs, jogurts, paniņas u.tml.) satur enerģiju (kilokalorijas) un uzturvielas, tādēļ tie ir uzskatāmi par ēdienu nevis dzērieniem.



SALDINĀTIE DZĒRIENI



Slāpju remdēšanai nav ieteicams izmantot dzērienus, kuri satur cukuru, piemēram, limonādes, kvasu, no sīrupa vai ievārījuma pagatavotus dzērienus, kompotus, morsus, sulu dzērienus, tējas ar cukuru vai medu. Šādā veidā neapzināti var tikt uzņemts pārmērīgs daudzums cukura, kas var veicināt liekā svara veidošanos.

ALKOHOLISKIE DZĒRIENI



Alkoholisko dzērienu iedarbība uz organismu var būt daudzveidīga – no apetītes palielināšanās līdz nopietnam kaitējumam veselībai.

Pārmērīga alkoholisko dzērienu lietošana var izraisīt orgānu – smadzeņu, nervu, aknu, sirds, gremošanas orgānu, aizkuņģa dziedzera funkciju traucējumus.

Alkoholiskie dzērieni satur arī daudz enerģijas (kilokaloriju), līdz ar to tie var veicināt liekā svara un aptaukošanās attīstību.

ATSAKOTIES NO ALKOHOLA LIETOŠANAS, IR VAIRĀKI POZITĪVIE IEGUVUMI:

- zemāks asinsspiediens;
- labāks miegs un augstākas darbaspējas;
- labāka imūnsistēmas darbība;
- retāki gremošanas sistēmas darbības traucējumi u.c.



VAIRĀK INFORMĀCIJAS

Veselības ministrijas "Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem".

<https://www.vm.gov.lv/lv/media/9536/download>



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls ir izgatavots ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.