



Veselīga uztura ieteikumi sievietēm zīdīšanas periodā



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs

VESELĪGI UN DAUDZVEIDĪGI

Nepieciešamība pēc enerģijas un uzturvielām zīdīšanas periodā ir pat augstāka nekā grūtniecības periodā*. Rūpējoties par mazuļa un savu veselību, **izvēlieties ēst veselīgi un daudzveidīgi.**

REGULĀRAS MALTĪTES

Lai uzņemtu nepieciešamo enerģijas un uzturvielu daudzumu, ieteicams ēst regulāri, **dienā ieturot:**

- **3 pamat maltītes un**
- **2–3 uzkodas.**

Uzkodām izvēlieties dārzeņus, svaigus vai žāvētus augļus un ogas, riekstus vai sēklas, liesu sieru, nesaldinātus piena produktus, pilngraudu produktus u. tml.

SPECIĀLA DIĒTA NAV JĀIEVĒRO

Zīdīšanas periodā sievietei **nav nepieciešams ieturēt speciālu diētu.**

Tikai retos gadījumos no uztura ir nepieciešams izslēgt kādus konkrētus pārtikas produktus, piemēram, piena produktus, ja ir ārsta diagnosticēta govš piena olbaltumvielu alerģija bērnam.

Ja šķiet, ka kāds pārtikas produkts varētu būt par iemeslu nelabvēlīgai mazuļa reakcijai (izsitumi uz ādas, asins stīdziņas vēdera iezē, kolikas u. tml.), vērsieties pie ģimenes ārsta vai pediatra.



*Ja grūtniecības laikā bijis liels svara pieaugums vai pirms grūtniecības bijis liekais svars vai aptaukošanās, nepieciešams izvērtēt papildu enerģijas uzņemšanas nepieciešamību.

ŠĶĪVJA PRINCIPS

Ikdienā nav jāskaita uzņemtais kilokaloriju (enerģijas) un uzturvielu daudzums. Ēst veselīgi izdosies, izmantojot “šķīvja principu”:

- $\frac{1}{2}$ no šķīvja aizpildiet ar dārzeņiem, augļiem, ogām dažādās krāsās;
- $\frac{1}{4}$ no šķīvja aizpildiet ar graudaugu produktiem (makaroniem, griķiem, putrainiem, pārslām un citiem graudaugu produktiem) vai kartupeļiem;
- $\frac{1}{4}$ no šķīvja atvēliet olbaltumvielas saturošiem produktiem – gaļai, zivīm, pienam vai piena produktiem, olām, pākšaugiem;
- šķīvja vidū paredziet vismazāko iedaļu taukvielām (piemēram, augu eļļa, kas pievienota salātiem).

$\frac{1}{2}$

dārzeņi, augļi
vai ogas

$\frac{1}{4}$

graudaugi,
kartupeļi



tauki un eļļas

$\frac{1}{4}$

gaļa, zivis, piens
vai piena produkti,
olas, pākšaugi



DĀRZENĪ, AUGĻI UN OGAS KATRĀ ĒDIENREIZĒ

Dārzeni, augļi un ogas ir **vitamīnu, minerālvielu un antioksidantu, kā arī šķiedrvielu avots.**

Katru dienu uzturā iekļaujiet **vismaz 500 g jeb piecas porcijas dārzeņu, augļu un ogu. Vismaz pusi no ieteicamā daudzuma uzņemiet svaigā veidā.**

Priekšroku dodiet **vietējas izcelsmes un sezonāliem dāržeņiem un augļiem, ogām, arī saldētā veidā.**

1 PORCIJAS PIEMĒRI

1 bļodiņa lapu salātu	½ paprikas	1 vidēja lieluma dārzenis (tomāts, burkāns)	3 ēd. k. sasmalcinātu dārzeņu	glāze* dārzeņu vai augļu sulas
1 vidēja lieluma auglis (ābols, bumbieris)	2 nelieli augļi (plūmes, mandarīni)	aptuveni 7 zemenes	sauja ķiršu, upeņu, aveņu vai citu ogu	30 g (~1 ēd. k.) žāvētu augļu

*Šeit un turpmāk – 250 ml glāze.



GRAUDAUGU PRODUKTI, KARTUPEĻI

Katru dienu uzturā iekļaujiet graudaugu produktus un kartupeļus, jo tie ir **enerģijas, vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu avots**. Dienā ieteicams uzņemt **4 līdz 7 porcijas graudaugu produktu un kartupeļu**.

1 PORCIJAS PIEMĒRI

1–2 šķēles maizes (kliju maize – 2 šķēles, rudzu maize – 1 šķēle)

pusglāze līdz glāze vārītu pilngraudu makaronu, brūno rīsu, griķu, putraimu vai citu graudaugu produktu

1 vidēja lieluma vārīts kartupelis

OLBALTUMVIELU AVOTI UZTURĀ

Regulāri uzturā lietojiet gaļu, zivis, olas, pākšaugus, jo tie ir labs **olbaltumvielu avots, kā arī satur vitamīnus un minerālvielas**. Dienā uzņemiet **3 līdz 4 porcijas** augstāk minēto produktu.

1 PORCIJAS PIEMĒRI

100 g jeb delnas lieluma vārītas, sautētas, krāsni ceptas liesas gaļas

120 g pagatavotas zivs

2 vistu olas

glāze vārītu pupiņu, lēcu vai citu pākšaugu



ZIVIS UZTURĀ

Vismaz vienu reizi nedēļā uzturā lietojiet baltās zivis (menca, pikša, heks, asaris, zandarts u. c.). Jūras zivis uzturā palīdzēs uzņemt nepieciešamo **selēna un joda** daudzumu. Tas ir būtiski, jo šo uzturvielu daudzums mātes pienā ir atkarīgs no to nodrošinājuma sievietes uzturā.

Lai uzņemtu nepieciešamo **omega-3 taukskābju, t. sk. dokozaheksaēnskābes (jeb DHS vai DHA)** daudzumu, **nedēļā ieteicams uzņemt ~150 g līdz 300 g trekno zivju** (lasis, forele, siļķe, brētliņas, sardīnes u. c.). DHS no uztura nonāk mātes pienā un veicina normālu smadzeņu un redzes attīstību bērnam.

Izvairieties uzturā lietot lielās, plēsīgās zivis (tuncis, marlīns, karaliskā makrele u. c.) **un Baltijas jūrā nozvejotās lielās zivis**, jo tās var saturēt dažādas kaitīgas vielas (smagos metālus, dioksīnus), kas var nonākt mātes pienā.

Izvairieties no zivju konservu, kūpinājumu, sālījumu un citu izstrādājumu lietošanas, jo tie var saturēt lielu sāls daudzumu, kā arī citas kaitīgas vielas (piemēram, benzopirēnus).

PIENS UN PIENA PRODUKTI

Katru dienu uzturā iekļaujiet pienu un piena produktus, jo tie ir labs **olbaltumvielu, joda un kalcija avots**. Izvēlieties piena produktus bez papildu pievienota cukura vai citām piedevām un ar zemāku tauku saturu. Dienā ieteicams uzņemt **3 līdz 4 porcijas piena un piena produktu**.

1 PORCIJAS PIEMĒRI

šķēle (30 g) siera

glāze piena vai skābpiena
dzēriena (kefīrs, paniņas u. c.)

100 g biezpiena



TAUKVIELAS UZTURĀ

Uzturā **vairāk ieteicams lietot augu izcelsmes taukvielas** – augu eļļas, sēklas, rieksti, avokado. Šie produkti ir labs **nepiesātināto taukskābju, kā arī vitamīnu un minerālvielu avots.**

Savukārt **mazāk uzturā būtu jālieto trekni dzīvnieku izcelsmes produkti**, kuri satur daudz piesātināto taukskābju, piemēram, trekna gaļa, gaļas produkti – desas, cīsiņi, sardeles, pastētes, kūpinājumi, trekni pārstrādāti piena produkti, piemēram, kausētais siers, kūpināta siera desa u. tml.

Izvairieties uzturā lietot produktus, kas satur hidrogenētus augu taukus (dažādi konditorejas izstrādājumi, cepumi u. tml.) **un produktus, kas ir cepti augstā temperatūrā**, piemēram, virtuļi, frī kartupeļi, fritēti izstrādājumi u. tml. Šie produkti var saturēt **veselībai kaitīgās trans-taukskābes**, kas var nokļūt arī mātes pienā. Trans-taukskābes apgrūtina omega-3 un omega-6 taukskābju uzsūkšanos un attiecīgi var ietekmēt smadzeņu, nervu sistēmas un redzes attīstību zīdaiņim. Tāpat trans-taukskābes var paaugstināt zema blīvuma jeb “sliktā” holesterīna līmeni asinīs un samazināt augsta blīvuma jeb tā saucamā “labā” holesterīna līmeni asinīs, tādējādi paaugstinot risku saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām.

Dienā ieteicams uzņemt **5 līdz 6 porcijas dažādu taukvielu** (ieskaitot arī taukvielas, kas tiek izmantotas produktu ražošanā un ēdienu pagatavošanā), no tām vismaz pusi ieteicams uzņemt ar augu izcelsmes taukvielām.

1 PORCIJAS PIEMĒRI

2 tējkarotes augu eļļas

neliela sauja (~30 g)
sēklu vai riekstu

½ vidēja izmēra avokado

CUKURS

Pārmērīga cukura uzņemšana ir saistīta ar liekā svara, aptaukošanās, sirds un asinsvadu un citu slimību attīstības risku.

Dienā ieteicams uzņemt **līdz 25 g jeb 5 tējkarotēm cukura**. Šis daudzums ietver gan to cukuru, kas tiek izmantots ēdienu, tējas vai citu dzērienu pagatavošanā, gan cukuru, ko satur rūpnieciski ražoti produkti.

Ja rodas vēlme pēc kaut kā salda, izvēlieties svaigus augļus, ogas, šokolādi ar kakao saturu vismaz 70% vai pašgatavotas veselīgas uzkodas (piemēram, pašgatavotu uz kodu batoniņu no auzu pārslām un žāvētiem augļiem).



SĀLS



Pārmērīgs sāls patēriņš veicina asinsspiediena paaugstināšanos, tādēļ **dienā nevajadzētu uzņemt vairāk kā 5 g jeb 1 tējkaroti sāls**.

Lai samazinātu uzņemtā sāls daudzumu:

- ierobežojiet uzturā produktus, kuriem pievienots daudz sāls – desas, cīsiņi, dažādi konservi, sālīta, kūpināta gaļa un zivis, sausās zupas u. tml.;
- gatavojot ēdienu, sāls vietā izmantojiet dažādus garšaugus (sīpolus, ķiplokus, dilles, pētersīļus u. c.).

Ja tomēr ikdienā ēdiena gatavošanai izmantojiet sāli, **ieteicams izvēlēties jodēto sāli**. Jods ir svarīgs mikroelements, kas nepieciešams:

- vairogdziedzera hormonu sintēzei mātes organismā;
- bērna normālai augšanai un attīstībai.

SVARĪGI REGULĀRI PADZERTIES

Ūdens cilvēka organismā ir nepieciešams dažādu dzīvības procesu norisei. Zīdīšanas periodā ir īpaši svarīgi regulāri padzerties, negaidot slāpju sajūtu, jo ūdens nepieciešams arī mātes piena veidošanai.

Dienā uzņemiet 2 līdz 3 litrus šķidrums, galvenokārt ūdeni.

Ikdienā uzņemtā ūdens daudzumu varat palielināt ar pāris vienkāršiem paņēmieniem:

- ūdens garšu var uzlabot, pievienojot tam citrona, apelsīna, gurķu šķēlītes, piparmētru lapiņas, ogas u. tml.;
- zīdot mazuli, turiet blakus glāzi vai krūzi ar ūdeni, lai varētu padzerties;
- dodoties ārpus mājas, ņemiet līdzi ūdens pudeli vai termosu ar nesaldinātu tēju.



KOFEĪNU SATUROŠI DZĒRIENI

Sekoiet līdzi kofeīna patēriņam, jo nedaudz šīs vielas nokļūst mātes pienā un var veicināt zīdāinim nemieru un grūtības iemigt.

Dienā ieteicams uzņemt **līdz 200 mg kofeīna jeb ne vairāk par:**

- **2 krūzītēm (200 ml) kafijas vai**
- **4 krūzītēm melnās vai zaļās tējas.**

Energijas dzērienus zīdīšanas periodā nelietojiet. Kofeīna saturs tajos ir ļoti augsts, un tie satur arī citus stimulāntus, kas var nelabvēlīgi ietekmēt mazuli.





ZĀĻU TĒJAS

Zāļu tējas lietojiet ar piesardzību, jo tās satur dažādas bioloģiski aktīvas vielas, kas var nonākt mātes pienā. Par zāļu tēju lietošanu zīdīšanas periodā konsultējieties ar ģimenes ārstu vai pediatru.

NAV DROŠAS ALKOHOLA DEVAS

Alkohola nelietošana ir drošākais risinājums zīdīšanas periodā. Lietojot alkoholu, tas strauji nokļūst arī mātes pienā un nelabvēlīgi ietekmē bērna augšanu un attīstību, kā arī miega režīmu. Papildus alkohols nelabvēlīgi ietekmē uztveri un var pasliktināt spēju droši parūpēties par bērnu. Alkohols ietekmē arī hormonu – prolaktīna un oksitocīna veidošanos, tādējādi kavējot piena veidošanos un izdalīšanos.

ĒDIENREIŽU PLĀNOŠANA UN ĒDIENA GATAVOŠANA

Viens no izaicinājumiem sievietei zīdīšanas periodā ir apvienot rūpes par mazuli ar ikdienas pienākumiem, t. sk. ēdiena gatavošanu.

Praktiski ieteikumi, kas var palīdzēt ēdienreižu plānošanā un ēdiena gatavošanā:

Iesaistiet ģimeni un draugus:

- aiciniet ģimeni, draugus sagādāt pārtikas produktus vai pagatavot maltīti, lai Jūs varētu vairāk laika veltīt rūpēm par bērnu un atpūsties;
- ja paredzēts, ka nāks ciemiņi, lūdziet, lai viņi sagatavo un atnes līdzī ēdienu, lai Jums nebūtu jāsatraucas par mielastu.





Plānošana – atslēga mierīgākam zīdīšanas periodam:

- saplānojiet iepirkumu sarakstu ilgākam laikam un iepērcieties tikai vienu–divas reizes nedēļā;
- no rīta sagatavojiet termosā tēju, lai pastaigas laikā līdzī būtu silts dzēriens;
- sagatavojiet ēdienu vairākām ēdienreizēm uzreiz (piemēram, sautējumu, zupu vai sacepumu). Kad jutīsieties izsalkusi, ēdienu atliks tikai uzsildīt (pēc pagatavošanas ēdienu drīkst uzsildīt ne vairāk kā vienu reizi). Ēdiena sagataves vai gatava ēdiena porcijas var arī sasaldēt un izmantot kādā citā dienā;
- gatavojot ēdienu, paredziet katrā ēdienreizē šķiedrvielām bagātus produktus, piemēram, pilngraudu makaronus, pākšaugus, dārzeņus, kas nodrošinās sāta sajūtu ilgākam laikam;
- izmēģiniet ēdienu gatavošanu cepeškrāsnī vai ātrvāres katlā. Laiku, ko pavadītu stāvēt pie plīts, varēsiet veltīt bērnam vai atpūtai;
- jau laikus ieplānojiet un nodrošiniet viegli pieejamas veselīgas uzkodas, piemēram, žāvētus augļus, riekstus, pilngraudu sausiņus vai cepumus ar zemu tauku daudzumu un maz pievienotā cukura, nomazgātus un ēšanai gatavus dārzeņus, augļus un ogas.

MĪTI PAR MĀTES PIENA SASTĀVU UN UZTURU ZĪDĪŠANAS PERIODĀ

Uzturs zīdīšanas periodā un tā ietekme uz mātes piena sastāvu ir bieži saistīts ar dažādiem mītiem, aplamiem ieteikumiem un pieredzēm no ģimenes locekļiem, draudzenēm u. tml. Daudzas sievietes, paļaujoties uz šiem mītiem, nepamatoti maina savus ēšanas paradumus vai pārtrauc zīdīšanu ātrāk, izvēloties citas bērna ēdināšanas alternatīvas. Zemāk uzskaitīti biežāk sastopamie mīti par mātes piena sastāvu un uzturu zīdīšanas periodā un sniegts to skaidrojums.

Mīts – konkrētu produktu iekļaušana vai izslēgšana no uztura ietekmēs mātes piena sastāvu.

Patiesība – sievietes uztura paradumi ietekmē atsevišķu nepiesātināto taukskābju, vitamīnu un mikroelementu (selēna, joda) saturu pienā, tādēļ zīdīšanas periodā turpiniet ēst veselīgi un daudzveidīgi. Tomēr kopumā mātes piena sastāvs vairāk mainās atkarībā no diennakts laika, zīdīšanas ilguma, bērna vajadzībām u. c. faktoriem, bet ne no uztura zīdīšanas periodā.





Mīts – lai zīdainim nerastos veselības problēmas, zīdīšanas periodā no uztura jāizslēdz konkrēti produkti, piemēram, govju piens, izstrādājumi no kviešu miltiem, sarkanie augļi un ogas, pākšaugi, kāpostveidīgie dārzeņi, ķiploki, čili u. tml.

Patiesība – ja zīdainis un māte ir veseli, tad zīdīšanas periodā speciāla diēta nav jāievēro, un jebkurš pārtikas produkts var tikt lietots samērīgos daudzumos. Ja šķiet, ka kāds produkts varētu būt par iemeslu nelabvēlīgai zīdaiņa reakcijai (kolikas, izsitumi uz ādas, asins stīdžiņas vēdera izejā u. tml.), tad ir jāvērsas pie ģimenes ārsta vai pediatra, lai vienotos par turpmāko rīcību. Vienlaikus atsevišķi produkti var nedaudz izmainīt piena garšu (ķiploki, čili u. c.) vai krāsu (bietes, burkāni, saldaiss kartupelis jeb batāte u. c.), tomēr par to nav jāuztraucas un šos produktus droši drīkst lietot arī zīdīšanas periodā.

Mīts – zīdīšanas periodā uzturā nedrīkst lietot termiski neapstrādātus produktus (jēlu gaļu, zivis, olas u. c.), kā arī medu.

Patiesība – lai gan zīdīšanas periodā atšķirībā no grūtniecības laika vairs nav tik strikti jāizvairās no jēlu produktu lietošanas uzturā (piemēram, jēlām zivīm, gaļas, olām u. c.), ieteicams ievērot piesardzību. Jēli produkti var saturēt patogēnos mikroorganismus (salmonellas, zarnu nūjiņas u. c.), kas, nokļūstot organismā, var ierosināt saslimšanu sievietei (caureju, vemšanu, drudzi u. c.). Tāpat, lai gan medu nav vēlams iekļaut bērna uzturā līdz viena gada vecumam, jo tas var saturēt baktērijas *Clostridium botulinum* sporas, sieviete zīdīšanas periodā drīkst lietot uzturā medu, jo šo baktēriju sporas vai toksīns botulīns mātes pienā no sievietes uztura nenonāk.



Mīts – "riskanto" produktu (govs piens, izstrādājumi no kviešu miltiem, sarkanie augļi un ogas, pākšaugi, kāpostveidīgie dārzeņi u. tml.) izslēgšana no uztura palīdzēs, ja zīdainim ir kolikas.

Patiesība – daudzas sievietes zīdīšanas periodā no uztura izslēdz pākšaugus, kāpostveidīgos dārzeņus un citus produktus, domājot, ka tas veicinās pastiprinātu gāzu veidošanos un kolikas zīdainim. Jāņem vērā, ka vielas, ko zīdāinis uzņem ar mātes pienu, nav tie paši produkti, ko ēd sieviete. Gāzes, kas var veidoties gremošanas traktā sievietei pēc atsevišķu produktu (piemēram, pākšaugu) lietošanas uzturā, nemonā mātes pienā un nevar veicināt vēdera pūšanos bērnam. Koliku galvenais izcelsmes iemesls joprojām nav zināms un tas var nebūt saistīts ar mātes uzturu zīdīšanas periodā, bet ar citiem iemesliem, piemēram, psiholoģiskiem. Tikai retos gadījumos no mātes uztura izslēgti alergēni var palīdzēt mazināt kolikas. Gadījumos, kad zīdainim ilgstoši ir kolikas, vērsieties pie ģimenes ārsta vai pediatra, lai vienotos par turpmāko rīcību. Tomēr arī koliku gadījumā noteikti turpiniet zīdīšanu, jo mātes piens satur vairāk nekā 200 dažādus oligosaharīdus – vielas, kas palīdz uzturēt normālu zarnu mikrofloru un veicina vēdera izeju zīdainim.

Mīts – noteiktu produktu (sierāboliņš, fenheliš, ingvers u. c.) un dzērienu (ķimeņu, diļļu tēja u. tml.) iekļaušana uzturā palielina piena daudzumu.

Patiesība – pašreizējie zinātniskie pētījumi norāda, ka nav tāda specifiska produkta, kas būtu jāēd, vai dzēriena, kas jādzer, lai vairāk veidotos piens. Zīdīšana darbojas pēc principa “pieprasījums rada piedāvājumu” jeb, jo biežāk un vairāk bērns zīž, jo vairāk sievietes krūtīs veidojas piens*.

Mīts – zīdāinim pēc sešu mēnešu vecuma mātes piens vairs nav "vērtīgs".

Patiesība – ap sešu mēnešu vecumu ir nepieciešams zīdāinim uzsākt dot papildu tūru, tomēr mātes piens nepaliek mazāk vērtīgs. Mātes piens turpina nodrošināt aptuveni pusi no nepieciešamās enerģijas un uzturvielām zīdāinim otrajā pusgadā un aptuveni vienu trešdaļu no nepieciešamās enerģijas un uzturvielām otrajā dzīves gadā. Mātes piens satur arī citas vērtīgas vielas (imūnglobulīnus, kas aizsargā bērnu pret infekcijām, augšanas faktorus, fermentus u. c.). Zīdīšana palīdz veidot emocionālo saikni starp māti un bērnu, un tai ir labvēlīga ietekme arī uz sievietes veselību, tādēļ turpiniet zīdīšanu, cik vien ilgi jūs abi ar bērnu to vēlaties!

*Ieteikumus veiksmīgai zīdīšanai atradīsiet Slimību profilakses un kontroles centra informatīvajā materiālā "Zīdīšanas ABC".



ATSEVIŠĶAS UZTURVIELAS VAR BŪT NEPIECIEŠAMS UZŅEMT PAPILDUS

Ja no uztura zīdīšanas periodā tiek izslēgta kāda produktu grupa (piemēram, uzturā netiek lietota gaļa vai zivis, graudaugi, piens vai tml.), atsevišķas uzturvielas var būt nepieciešams uzņemt papildus ar uztura bagātinātāju palīdzību.

Uztura bagātinātāju izvēle, lietošana un devas vispirms ir jāaskāņo ar ārstniecības personu! Vienlaikus vienmēr ir jāpārlicinās, vai produkts ir reģistrēts Latvijā Pārtikas un veterinārā dienesta Uztura bagātinātāju reģistrā!*

Uzturviela	Dienā ieteicamais daudzums zīdīšanas periodā	Avoti uzturā
Folskābe	500 µg	Dārzeni (īpaši zaļo lapu salāti un dārzeni zaļā krāsā) <u>svaigā veidā</u> , kā arī pākšaugi
Jods	150 līdz 250 µg	Zivis un jūras veltes, piens un piena produkti, jodētais sāls
D vitamīns	15 µg jeb 600 darbības vienības (DV)	Lielākā daļa D vitamīna veidojas ādā saules starojuma ietekmē. Nedaudz to var uzņemt, ēdot treknās zivis, olas, sēnes
B12 vitamīns	2 µg	Dzīvnieku izcelsmes produkti
Dokozaheksaēnskābe (DHS/DHA)	Vismaz 200 mg	Treknās zivis

*<https://registri.pvd.gov.lv/ub>



VAIRĀK INFORMĀCIJAS

Veselības ministrijas "Veselīga uztura ieteikumi sievietēm zīdīšanas periodā" (2022).

<https://www.vm.gov.lv/lv/media/11193/download?attachment>



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Materiāls ir izgatavots ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.