

Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem

Veselīgs uzturs rada labsajūtu, nodrošina organismu ar nepieciešamajām uzturvielām, kā arī samazina risku saslimt un palīdz kontrolēt dažādu veselības traucējumu izpausmes, tādēļ tam ir būtiska nozīme jebkurā vecumā.

Cilvēkam novecojot, dažādi faktori, piemēram, fizioloģiskas pārmaiņas, medikamentu lietošana, funkcionālo spēju samazināšanās un emocionālais stāvoklis ietekmē ikdienas, t.sk. ēšanas, paradumus, tādēļ ir jāseko līdzi uzņemtajam uzturam, lai izvairītos no uzturvielu nepietiekamības radītajām sekām.

1. Pievērsiet uzmanību pietiekamai šķidruma uzņemšanai.

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.

Vecumdienās ir ieteicams regulāri padzerties, negaidot līdz parādās slāpju sajūta, jo organismā pakāpeniski samazinās ūdens daudzums un vājinās spēja sajūst slāpes. Dažkārt arī medikamentu lietošana izraisa papildu šķidruma zudumu.

Dienā nepieciešams uzņemt 30–35 ml šķidruma uz katru ķermeņa masas kilogramu jeb sievietēm aptuveni 2 litrus šķidruma, bet vīriešiem – 2,5 litrus. Daļu no nepieciešamā šķidruma daudzuma uzņem, ēdot dārzeņus un augļus, kuri satur daudz ūdens (piemēram, gurķus, tomātus, zemenes), vai šķidrus ēdienus (piemēram, zupas, pienu, kefīru). Atlikušo dienā nepieciešamo šķidruma daudzumu jāuzņem ar dzērieniem, vislabāk ar tīru dzeramo ūdeni. Garšas uzlabošanai ūdenim var pievienot citrona šķēlītes, ogas, piparmētru lapiņas u.tml.

Kafijas (vislabāk - filtrētas melnās kafijas bez piedevām) lietošanai ikdienā mērenā daudzumā ir pozitīva ietekme uz cilvēka organismu, piemēram, palielinās fiziskās darbaspējas, kļūst vieglāk koncentrēties, uzlabojas garastāvoklis, samazinās dažādu slimību (piemēram, aknu cirozes, prostatas un kolorektālā vēža, Parkinsona slimības, 2. tipa cukura diabēta, sirds un asinsvadu slimību) risks. 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. Viena krūze (250 ml) melnās tējas satur aptuveni 60 mg kofeīna, bet viena krūze filtrētas kafijas – aptuveni 100 mg kofeīna.

Arī zāļu tējas lietojiet 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.

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

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

Uzmanību! Ja ir problēmas ar urīna nesaturēšanu, nesamaziniet uzņemtā šķidruma daudzumu, bet konsultējieties ar ārstu par iespējām šo problēmu risināt.

2. Ēdiet regulāri, pievēršot uzmanību porciju izmēram.

Cilvēkam paliekot vecākam, gremošanas sistēmas darbība palēninās, samazinās gremošanas sulu izdāle un dažādu iemeslu dēļ (medikamentu iedarbība, nomākts garastāvoklis u.c.) var pasliktināties apetīte. Lai stimulētu gremošanas procesus, jāēd **regulāri**, dienā ieturot **3 pamat maltītes un 1–3 nelielas, bet uzturvielām bagātas uzkodas**. Viena uzkoda var būt, piemēram, siermaizīte vai glāze kefīra, vai vidēja izmēra ābols.

Ja nav sūdzību par sliktu apetīti, jāēd regulāri, bet pievēršot uzmanību porciju izmēram. 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.

3. Ikdienas uzturam jābūt daudzveidīgam.

Katru dienu ēdienkartē jāiekļauj dažādi produkti – dārzeņi, zaļumi, augļi, ogas, graudaugu izstrādājumi (maize, putraimi, pārslas u.tml.), kartupeļi, piena produkti, gaļa, zivis, pākšaugi, olas u.c. Produktu dažādība nodrošina organismu ar visām nepieciešamajām uzturvielām – olbaltumvielām, taukiem, oglehidrātiem, vitamīniem un minerālvielām, kā arī citām organismam nepieciešamām vielām – šķiedrvielām, antioksidantiem u.tml.

Ikdienā priekšroka dodama **svaigiem, sezonāliem, vietējas izcelsmes produktiem**.

Nav ieteicams no uztura izslēgt kādas pārtikas produktu grupas, ja vien nav konstatētas veselības problēmas, kas saistītas ar pārtiku (piemēram, celiakija, pārtikas

alerģija u.tml.), jo tas var radīt uzturvielu trūkumu un veselības pasliktināšanos.

4. Jāuzņem ķermeņa vajadzībām un fiziskajai aktivitātei atbilstošs enerģijas un uzturvielu daudzums.

Nepieciešamais enerģijas daudzums ir atkarīgs no vecuma, dzimuma, ķermeņa masas, auguma garuma, fiziskās aktivitātes un veselības stāvokļa. Novērojot nepieciešamību pēc **enerģijas** samazinās. Senioriem ieteicams dienā uzņemt vidēji 30 kcal uz 1 kg ķermeņa masas jeb aptuveni 2030–2600 kcal dienā vīriešiem un 1700–2170 kcal dienā sievietēm.

Savukārt, nepieciešamība pēc olbaltumvielām vecumdienās nedaudz palielinās, tādēļ, lai saglabātu optimālu muskuļu masu un labu veselību, katru dienu pietiekamā daudzumā jāuzņem **olbaltumvielas**. Labi olbaltumvielu avoti ir gaļa, zivis, olas, piens un piena produkti, pākšaugi. Rekomendējams olbaltumvielu daudzums dienā ir vismaz 1 g uz 1 kg ķermeņa masas. Saslimšanas, traumu vai izgulējumu gadījumā olbaltumvielas jāuzņem vēl vairāk – 1,2–1,5 g uz 1 kg ķermeņa masas.

Daži piemēri olbaltumvielu daudzumam produktos:

Produkta porcijas lielums	Olbaltumvielu daudzums vienā porcijā
1 glāze piena 2% (250 ml)	8 g
1 šķēle “Krievijas” siera 20 g	4,4 g
100 g (puspaciņa) vājpiena biezpiena	18 g
100 g pagatavotas gaļas	25–35 g
120 g pagatavotas zivs	25–30 g
1 vistas ola	6 g
½ glāze vārītu sarkano pupiņu	10 g

Atsevišķu nieru slimību gadījumos var būt nepieciešams uzņemt mazāk olbaltumvielu (<1 g uz 1 kg ķermeņa masas), tādēļ par to individuāli jākonsultējas ar ārstējošo ārstu, dietologu vai uztura speciālistu.

Ar **ogļhidrātiem** jānodrošina aptuveni puse no dienā uzņemtā enerģijas daudzuma jeb 45–60%. Priekšroka dodama salikto ogļhidrātu avotiem, piemēram, rupjmaizei, pilngraudu produktiem (griķiem, auzu pārslām, miežiem u.c.), kartupeļiem, jo tie sniegs ne tikai enerģiju un ilgstošu sāta sajūtu, bet arī nodrošinās organismu ar nepieciešamajām minerālvielām, vitamīniem un šķiedrvielām.

Savukārt, enerģijas daudzumam, kas tiek uzņemts ar **taukiem**, nevajadzētu pārsniegt 25–30 % no kopējā dienas enerģijas daudzuma. Uzturā ieteicams vairāk lietot augu izcelsmes taukvielas, kuras satur nepiesātinātās taukskābes (piemēram, olīveļļu, rapšu eļļu, sēklas, riekstus, avokado), bet mazāk – dzīvnieku izcelsmes taukus, kas satur

piesātinātas taukskābes (piemēram, sviests, speķis, saldaiss krējums, skābais krējums).

Ikdienā nav obligāti jāskaita uzņemtais kilokaloriju (enerģijas) un uzturvielu daudzums, ēst veselīgi izdosies, izmantojot “**šķīvja principu**”¹, kurā pusi no šķīvja jāaizpilda ar dārzeņiem, augļiem vai ogām, ¼ daļu šķīvja jāaizpilda ar graudaugu produktiem (piemēram, maizi, makaroniem, griķiem, grūbām, putrainiem, auzu pārslām) vai kartupeļiem, savukārt atlikušo ¼ daļu šķīvja jāparedz olbaltumvielu avotam – gaļai, zivīm, olām, piena produktiem vai pākšaugiem. Šķīvja centrā ir izvietota vismazākā daļa, kas apzīmē taukus un eļļas, ko izmanto ēdiena pagatavošanai.

Šķīvja iedalījums ir nosacīts, jo ēdiena pagatavošanas procesā, piemēram, dārzeņu sautējumam var būt pievienoti kartupeļi, tādējādi apvienojot divas no iepriekš minētajām šķīvja daļām, tomēr tas skaidri parāda, kādām būtu jābūt pārtikas produktu savstarpējām proporcijām vienā ēdienreizē.

Seniori mēdz saskarties ar dažādiem gremošanas sistēmas darbības traucējumiem (aizcietējums, caureja), tādēļ ir ļoti būtiski atbilstošā daudzumā uzņemt augu izcelsmes pārtikas produktos esošās **šķiedrvielas**. Tās palīdz kontrolēt glikozes un holesterīna līmeni asinīs, veicina gremošanas trakta darbību, palīdzot aizcietējumam un citu gremošanas traucējumu vai slimību gadījumā.

Šķiedrvielas ievērojamā daudzumā satur pilngraudu produkti (auzas, pilngraudu makaroni, griķi, rupjmaize u.tml.), pākšaugi, dārzeņi, augļi un ogas, tādēļ šie produkti jāiekļauj ēdienkartē katru dienu.

Izšķir šķīstošās un nešķīstošās šķiedrvielas. Nešķīstošās šķiedrvielas (kviešos, rīsos, pākšaugos, burkānos, gurķos, tomātos u.c.) veicina zarnu kustības, palēnina uzturvielu uzsūkšanos, rada ilgstošu sāta sajūtu un nodrošina regulāru vēdera izeju.

Savukārt, šķīstošās šķiedrvielas (auzu pārslās, riekstos, pupiņās, lēcās, ābolos, mellenēs u.c.) palīdz nomākt pūšanas procesus zarnās, piesaista un izvada no organisma toksiskas vielas (piemēram, smagos metālus) un pazemina holesterīna līmeni asinīs.

Dienā rekomendējams uzņemt aptuveni 25 g šķiedrvielu. Daži piemēri šķiedrvielu daudzumam produktos:

Produkti	Šķiedrvielu daudzums vienā porcijā
Šķēle rudzu maizes (~40 g)	3,2 g
½ glāze vārītu sarkano pupiņu	8,5 g
½ glāze upēņu (~90 g)	5,2 g
Bumbieris	4,6 g
Vidēja izmēra burkāns (~70 g)	1,75 g
½ glāze zemeņu	1,4 g
Vidēja izmēra ābols	1,6 g

¹ Vairāk informācijas par veselīga uztura šķīvja principu un tajā iekļaujamajiem produktiem: <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-09/Skivja-principis-infografika.pdf>

5. Katrā ēdienreizē jāiekļauj svaigi vai pagatavoti dārzeņi, augļi, ogas.

Dārzeņi, augļi un ogas bagātina uzturu ar nepieciešamajiem vitamīniem (E, K, C, B vitamīniem, karotinoīdiem²) un minerālvielām (kāliju, kalciju, magniju u.c.). Savukārt šajos produktos esošās ēteriskās eļļas ne tikai piešķir produktam patīkamu garšu un smaržu, bet arī rosina apetīti un veicina gremošanas sistēmas darbību.³

Katru dienu uzturā ieteicams iekļaut vismaz 500 g vai 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu, no tiem vismaz 300 g jeb 3 porcijas dārzeņu:

Dārzeņu porciju piemēri:				
1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija
1 blodiņa lapu salātu	½ paprikas	1 vidēja lieluma dārzeņi (tomāts, burkāns)	3 ēd.k. jebkuru sasmalcinātu svaigu vai sautētu dārzeņu	1 glāze ⁴ dārzeņu sulas

un 200 g jeb 2 porcijas augļu un/vai ogu:

Augļu porciju piemēri:					
1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija	1 porcija
1 vidēja lieluma auglis (ābols, bumbieris)	2 nelieli augļi (plūmes, mandarīni)	aptuveni 7 zemenes	sauja ķiršu, upeņu, aveņu vai citu ogu	1 glāze augļu sulas	30 g (aptuveni 1 ēd.k.) žāvētu augļu

Vismaz pusi no ieteiktā dārzeņu, augļu un ogu daudzuma vajadzētu uzņemt svaigā veidā. Priekšroka dodama vietējas izcelsmes, sezonālajiem dārzeņiem, augļiem un ogām.

Lai uzņemtu ieteikto dārzeņu daudzumu, pievienojiet tos zupām, sautējumiem, sacepumiem un citiem ēdieniem. Ja ir grūtības sakošlāt, dārzeņus var apstrādāt termiski (vārot, sautējot, cepot cepeškrāsnī u.tml.) un smalki sagriezt, sarīvēt, saberzt vai sablendēt biezenī. Pašu izaudzētos vai veikalā iegādātos dārzeņus, augļus un ogas var arī sasaldēt un vēlāk izmantot ēdiena pagatavošanai, jo, saldējot produktus, uzturvielu zudumi ir nelieli.

Nav ieteicams ikdienā patērēt no augļiem vai ogām pagatavotus ievārījumus vai konservējumus, jo, termiski apstrādājot augļus un ogas, zūd vērtīgie vitamīni, kā arī šajos apstrādes procesos parasti tiek pievienots arī liels daudzums cukura. Pārmērīgs cukura

² A vitamīna priekšteči, kas taukvielu klātbūtnē cilvēka organismā pārveidojas par A vitamīnu.

³ Vairāk par dārzeņu, augļu un ogu pozitīvajām īpašībām un to iekļaušanu uzturā varat lasīt Veselības ministrijas izstrādātajos "Ieteikumos dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā" <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3007/download>

⁴ šeit un turpmāk – 250 ml glāze.

patēriņš ikdienā veicina liekā svara veidošanos, sirds un asinsvadu slimību un 2. tipa cukura diabēta attīstību. Ziemas periodā, kad vietējas izcelsmes svaigi augļi un ogas nav pieejami, var atkausēt vasarā sasaldētās ogas un augļus, sablendēt un lietot uzturā bez pievienota cukura, piemēram, pie pankūkām, bezpiedevu jogurta vai biezpiena.

Savukārt, konservēti dārzeņi var saturēt lielu daudzumu sāls, tāpēc to lietošana uzturā arī būtu jāierobežo.

Atcerieties! Kartupeļi un kukurūza netiek ietverti dārzeņu grupā. Tos kopā ar graudaugiem pieskaita pie cieti saturošo pārtikas produktu grupas jeb ogļhidrātiem.

6. Vairākas reizes dienā uzturā jāiekļauj graudaugu produkti, kartupeļi.

Maize, makaroni, griķi, grūbas, putraini, pārsļas un citi **graudaugu produkti** ir labs enerģijas, ogļhidrātu, B grupas vitamīnu, minerālvielu (kālija, kalcija, magnija) un šķiedrvielu avots, savukārt, **kartupeļi** ir labs enerģijas, ogļhidrātu un kālija avots, bet satur mazāk šķiedrvielu nekā graudaugi.

Ieteicamais kopējais graudaugu un kartupeļu daudzums dienā ir aptuveni 550 g jeb 4 – 6 porcijas:

Graudaugu, kartupeļu porciju piemēri:		
1 porcija	1 porcija	1 porcija
1 – 2 šķēles maizes ⁵	pusglāze līdz glāze vārītu makaronu, griķu, putrainu vai citu graudaugu putras	1 vidēja lieluma vārīts kartupelis

7. Regulāri uzturā jāiekļauj olbaltumvielām bagāti produkti.

Svarīgi ir uzturā uzņemt kvalitatīvas olbaltumvielas, kuras satur visas neaizstājamās aminoskābes⁶. Olbaltumvielām bagāti produkti ir **gaļa, zivis, olas, piens un piena produkti, pākšaugi**.

Gaļu ēdienkartē iekļaujiet dažas reizes nedēļā. Sarkano gaļu (t.sk. cūkgaļu, liellopa gaļu, aitas 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,

⁵ piemēram, kliju maize – 2 šķēles, bet rudzu maize – 1 šķēle.

⁶ organisms tās nevar pats saražot, tādēļ tās jāuzņem ar uzturu.

desas, speķis, kūpinājumi, konservi u.c.), jo šajos pārtikas produktos ir liels piesātināto tauku un sāls daudzums, kā arī tie satur dažādas pārtikas piedevas (nitrītsāļi, nātrija monoglutomātu) un toksiskās vielas (piemēram, benzoapirēnu, kas rodas koksnes nepilnas sadegšanas procesā, gaļu kūpinot, grillējot). Šīs vielas kaitē cilvēka veselībai, veicinot sirds un asinsvadu slimību un dažu veidu onkoloģisko slimību attīstību, kā arī citus veselības traucējumus.

Zivis ieteicams ēst vismaz divas reizes nedēļā, no tām vienā reizē treknās zivis, kas satur garās polinepiesātinātas omega-3 taukskābes, piemēram, lasis, forele, siļķe, skumbrija, reņģes, sardīnes u.c. Izvairieties no zivju konservu, kūpinājumu, sāļjumu un citu izstrādājumu lietošanas, jo tie var saturēt lielu sāls daudzumu, kā arī citas kaitīgas vielas.

Vismaz 2–3 reizes nedēļā uzturā iekļaujiet pākšaugus (lēcas, pupiņas vai zirņus). Pākšaugi 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.

Savukārt, olas uzturā var iekļaut vairākas reizes nedēļā, neraizējoties par nelabvēlīgu ietekmi uz sirds un asinsvadu veselību, jo to lietošana nepaaugstina “sliktā” jeb zema blīvuma holesterīna līmeni asinīs.

Olbaltumvielu avotus lietojiet uzturā katrā ēdienreizē nelielā apjomā, piemēram, 100 g vājpiena biezpiena brokastīs, 100 g vārītu sarkano pupiņu pusdienās, glāzi grieķu jogurta launagā, 140 g pagatavotas zivs vakariņās.

8. Samērīgā daudzumā uzturā iekļaujiet taukvielas, pievēršot uzmanību to kvalitātei.

Uzturā ikdienā tiek lietoti gan augu, gan dzīvnieku izcelsmes tauki. 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. Organismam labvēlīgās **nepiesātinātās taukskābes** ievērojamā daudzumā atrodamas treknajās zivīs un augu valsts produktos – augu eļļās, riekstos, sēklās, avokado. Iegādājoties augu eļļu, jāpievērš uzmanība tās kvalitātei un ražošanas veidam. Biežāk uzturā vēlams iekļaut augstākā labuma neapstrādātu olīveļļu (*Extra virgin*). *Extra virgin* olīveļļas vērtīgo taukskābju un antioksidantu saturs ļauj to izmantot gan svaigā veidā (piemēram, pievienojot pie salātiem), gan produktu cepšanai (nepārsniedzot dūmošanas temperatūru ~200 °C). Cepšanai var izmantot arī rapšu vai saulespuķu eļļu.

Treknās zivis (reņģes, brētliņas, siļķes, foreles, laši) satur omega-3 taukskābes, kurām ir labvēlīga ietekme uz sirds un asinsvadu sistēmas un smadzeņu darbību, kā arī redzes un locītavu veselību.

Turpretī **piesātinātās taukskābes**, kuras ievērojamā daudzumā atrodamas treknā gaļā, speķī, sviestā, treknā pienā, krējumā, kokosriekstu un palmu taukos (kurus satur dažādi rūpnieciski ražoti konditorejas izstrādājumi, brokastu pārslas u.tml. produkti), palielina “sliktā” holesterīna līmeni asinīs un veicina aterosklerozes (asinsvadu “aizkaļķošanās”) attīstību, tādēļ šādu produktu lietošana ikdienā ir jāierobežo.

Īpaši jāizvairās uzturā patērēt tādus produktus, kuri satur daļēji hidrogenētus augu taukus (dažādi konditorejas izstrādājumi, cepumi u.tml.) vai ir cepti augstā temperatūrā (frī kartupeļi, virtuļi, fritēti izstrādājumi u.tml.), jo šie produkti satur kaitīgās *trans* taukskābes. **Trans taukskābes** ne tikai palielina “sliktā” holesterīna līmeni, bet arī pazemina “labā” jeb augsta blīvuma holesterīna līmeni asinīs, tādējādi ievērojami palielinot sirds un asinsvadu slimību risku.

Tauki satur daudz enerģijas, tādēļ pārmērīgi liels to daudzums uzturā var veicināt liekā svara un aptaukošanās attīstību, ja uzņemtā enerģija netiek patērēta ikdienas un fiziskās aktivitātēs.

Lai samazinātu ar uzturu uzņemto tauku daudzumu:

- gatavojot gaļu, nogrieziet nost 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.

9. Katru dienu uzturā lietojiet pienu un piena produktus.

Piena produktos ir daudz vērtīgu uzturvielu, no tām nozīmīgākās ir kalcījs un olbaltumvielas. Priekšroku dodiet liesākiem piena produktiem, jo tie satur mazāk piesātināto taukskābju.

Īpaši veselīgi ir **skābpiena produkti** (jogurts, kefīrs, tīrkultūra u.c.). Regulāra skābpiena produktu iekļaušana uzturā palīdz uzturēt normālu gremošanas sistēmas darbību. Lai izvairītos no pārmērīgas cukura uzņemšanas, izvēlieties skābpiena produktus bez piedevām (bez papildus pievienota cukura, ievārījuma vai šokolādes gabaliņiem u.tml.). Jogurtam, kefīram vai citam skābpiena produktam saldākai garšai var pievienot augļus vai ogas.

Biezpiens un siers ir labs kalcija avots. Izvēlieties biezpienu bez piedevām (garšas bagātināšanai zaļumus vai augļus un ogas varat pievienot pagatavošanas procesā).

Pilnpiena biezpiena (tauku saturs 9%) vietā ieteicams izvēlēties biezpienu ar zemāku tauku saturu, jo liesāks biezpiens satur mazāk kilokaloriju un piesātināto taukskābju.

Siers, savukārt, atkarībā no ražošanas veida var saturēt daudz tauku un sāls, tāpēc pirms tā iegādes rūpīgi iepazīstieties ar marķējumā norādīto informāciju. Izvēlieties mazāk sāļos (<1,25 g sāls uz 100 g produkta) sierus.

10. Samaziniet sāls patēriņu uzturā!

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. Piemēram, vienā šķēlē saldskābmaizes (~ 40 g) ir aptuveni 0,36 g sāls, siera šķēlē (~20 g) ir 0,3 g sāls, bet doktordesas šķēlē (~15 g) – 0,26 g sāls.

Lai izvairītos no tādiem produktiem, kuri satur daudz sāls, iegādājoties pārtiku pievērsiet uzmanību produkta marķējumā norādītajam sāls daudzumam:

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

Pārmērīga sāls (precīzāk – sāls sastāvā esošā nātrijs) lietošana uzturā var veicināt asinsspiediena paaugstināšanos un tūsku veidošanos, kā arī rada papildu slodzi nieru darbībai.

Medikamentu un alkohola lietošanas, bojātu zobu, samazināta siekalu daudzuma u.c. faktoru ietekmē novecojot pavājinās spēja sajūst garšas, tādēļ seniori mēdz ēdienam pievienot vairāk cukura un sāls, lai labāk sajūstu to garšu. Lietojot mazāk sāls, labāk var izjust ēdiena dabisko garšu, bet pievienojot ēdienam sāli lielos daudzumos, tiek zaudētas pārējās garšas nianšes, tādēļ nepārsāliet ēdienu!

Būtiski, ka ne tikai galda sāls, bet arī jūras, Himalaju un citi sāls veidi satur nātriju, tādēļ arī tie ir jālieto ar mēru.

Sāls vietā ēdiena garšu var uzlabot ar svaigiem vai kaltētiem garšaugiem un garšvielām⁷, ķiplokiem, sīpoliem, dzērveņu, cidoniju vai citrona sulu.

Sāls patēriņu var samazināt arī nelietojot 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, čipsus, sāļos krekerus u.tml.

⁷ iepazīstieties ar marķējumā norādīto informāciju un pārlicinieties, ka garšvielu sastāvā nav sāls.

11. Ierobežojiet alkohola patēriņu!

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.

12. Dažādu iemeslu dēļ var būt traucēta atsevišķu uzturvielu uzņemšana.

Cilvēkam novecojot, organismā samazinās **B₁₂ vitamīna** uzsūkšanās efektivitāte, tādēļ senioriem var veidoties šī vitamīna deficīts. B₁₂ vitamīna uzsūkšanos var samazināt arī dažādas saslimšanas (piemēram, kuņģa gļotādas iekaisums jeb gastrīts). B₁₂ vitamīns nodrošina normālu nervu sistēmas un imūnsistēmas darbību, kā arī tas ir nepieciešams sarkano asinsķermenīšu (eritrocītu⁸) veidošanai. B₁₂ vitamīns atrodams tikai dzīvnieku izcelsmes produktos, tādēļ rekomendējams uzturā regulāri lietot pienu un piena produktus, dažas reizes nedēļā uzturā iekļaut gaļu un zivis.

Novecojot samazinās arī **kalcijs** uzsūkšanās. 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 – pienu un piena produktus, riekstus, dārzeņus. Dienā vīriešiem nepieciešams uzņemt 1000 mg kalcija, bet sievietēm – 1200 mg. Daži piemēri kalcija daudzumam produktos:

Produkts un tā porcijas lielums	Kalcija daudzums vienā porcijā
Puscietā siera “Gouda” šķēle 20 g	177 mg
Vājpiena biezpiens 100 g	70 mg
Glāze piena (1,5% tauku) 250 ml	300 mg
Mandeles 30 g	83 mg
Lapu kāposts (kale) 30 g	72 mg
Brokoļi 100 g	30 mg
1/2 glāze upēņu (~90 g)	65 mg

⁸ palīdz transportēt skābekli organismā.

D vitamīns palīdz uzsūkties kalcijam, nodrošinot atbilstošu kaulu blīvumu un samazinot lūzumu risku. Dienā nepieciešams uzņemt 20–30 µg jeb 800–1000 SV⁹ D vitamīna.

D vitamīns dabiski rodas ādā saules ultravioletā starojuma ietekmē, tomēr ne vienmēr ir iespējams doties ārā, saules starojums Latvijas platuma grādos visu gadu nav pietiekams, kā arī novecojot kopumā samazinās organisma spēja veidot D vitamīnu.

Tikai nelielu daļu dienā nepieciešamā D vitamīna ir iespējams uzņemt ar uzturu (treknām zivīm, sēnēm, piena produktiem, olas dzeltenumu), tādēļ ir ieteicams D vitamīnu uzņemt papildus ar medikamentiem vai uztura bagātinātājiem, sevišķi ziemas periodā. Atbilstošāko devu ieteiks ārsts vai farmaceits.

Uzmanību! Jebkura uztura bagātinātāja (vai medikamenta) lietošanu vajadzētu uzsākt tikai pēc konsultēšanās ar ārstu vai farmaceitu. Bez ārstniecības personas norādījumiem nemainiet rekomendētās devas apjomu vai lietošanas režīmu. Uztura bagātinātāji nevar aizstāt pilnvērtīgu uzturu un lietoti pārmērīgās devās var būt kaitīgi veselībai!

13. IZMAIŅAS UZTURA PARADUMOS VAR PALĪDZĒT DAŽĀDU VESELĪBAS PROBLĒMU GADĪJUMĀ.

Hroniska vai akūta slimība var samazināt apetīti vai kā citādi ietekmēt uztura paradumus. Praktiski ieteikumi uztura un ēdienreizes organizēšanai, ja Jums ir:

• **sausā mute:**

- uzņemiet daudz šķidruma, regulāri padzeroties ūdeni;
- ēdiet mīkstas konsistences ēdienu (smūtiji¹⁰, biezzupas, sautējumi, biezeņi, omletes u.tml.);
- neēdiet sausus produktus (maize, krekeri, cepumi);
- ēdiet maziem kumosiem, kārtīgi sakošļājot ēdienu.

• **grūtības sakošļāt ēdienu:**

- sasmalciniet produktus mazos gabaliņos;
- ēdiet lēnām un nesteidzīgi;
- centieties ēst vairāk šķidru vai mīkstu ēdienu (smūtiji, zupas, biezzupas, biezeņi, omletes u.tml.).

• **grūtības norīt ēdienu:**

- uzņemiet ēdienu tikai sēdus stāvoklī, vēlams 90° leņķī, mugurai atbalstoties pret krēsla atzveltni vai spilveniem;
- dzeriet vairāk šķidruma;
- ēdiet bieži, mazām porcijām, vēlams vienā un tajā pašā laikā;

⁹ starptautiskās vienības.

¹⁰ kokteilis, kas pagatavots no piena, kefīra, paniņām vai dzeramā bezpiedevu jogurta, kuram pievienotas ogas un/vai augļi, spināti, auzu pārslas, sēkliņas u.tml.

- ēdiet maziem kumosiem (1/2 – 1 tējķ. apjomā);
- paturiet mutē gabaliņu kāda cieta pārtikas produkta, lai pastiprināti izdalās siekalas, bet kopumā izvairieties ēst cietus, sausus produktus (cepumi, krekeri, rieksti, sīksta gaļa), to vietā izvēloties viendabīgas, biezas konsistences ēdienus – biezeņus, ķīseļus, biezzupas, jogurtus u.tml.;
- šķidrās konsistences ēdienus varat biezināt, piemēram, ar želatīnu vai speciāliem pārtikas un šķidrums biezinātājiem, lai atvieglotu to norīšanu;
- pēc ēšanas sēdus pozīcijā palieciat vismaz 30 min.

• **grēmas (dedzināšana aiz krūšu kaula), dedzināšana kuņģī:**

- ēdiet bieži, mazām porcijām;
- centieties neizlaist maltītes;
- ieturiet maltīti nesteidzīgi, sēžot taisni un kārtīgi sakošļājot ēdienu;
- vakariņās uzņemiet mazāk ēdiena;
- ieturiet vakariņas 2–3 stundas pirms došanās gulēt;
- pierakstiet, kuri ēdieni vai produkti (visbiežāk trekni un asi ēdieni, šokolāde, kafija, alkohols, cepti ēdieni u.tml.) izraisa diskomfortu un izvairieties no tiem;
- biežāk uzturā lietojiet liesus, olbaltumvielām bagātus produktus (vājpiena biezpiens, liess siers, liesa gaļa, zivis, pākšaugi).

• **gāzu uzkrāšanās vēderā:**

- lai ierobežotu maltītes laikā norītā gaisa daudzumu, ēdot nesarunājieties un ēdiet ar aizvērtu muti;
- dzeršanai nelietojiet salmiņus;
- ēdienu rūpīgi sakošļājiet;
- nelietojiet košļājamās gumijas,
- nelietojiet gāzētos un alkoholiskos dzērienus;
- ierobežojiet uzturā treknu un saldu produktu (kūkas, smalkmaizītes u.tml.) lietošanu;
- ja vēdera uzpūšanās ir no pākšaugu vai citu šķiedrvielām bagātu produktu lietošanas uzturā, iesākumā iekļaujiet tos uzturā nelielā daudzumā, pakāpeniski palielinot uzņemto apjomu un ļaujot gremošanas sistēmai pielāgoties;
- ja vēdera uzpūšanos veicina piena cukura (laktozes) uzņemšana, izvairieties dzert pienu, bet izvēlieties skābpiena produktus (jogurtu, kefīru), kuros ir mazāks laktozes saturs, vai bezlaktozes produktus (piemēram, nogatavināts siers vai speciālie piena produkti bez laktozes);

Papildus regulāri nodarbojieties ar fiziskām aktivitātēm, piemēram, dodieties pastaigās, vingrojiet, nūjojiet u.tml.

• **aizcietējumi:**

- ieturiet maltītes noteiktā laikā;
- uzņemiet atbilstošu šķidrums daudzumu, dodot priekšroku siltiem dzērieniem,

īpaši no rīta;

- regulāri ēdiet pilngraudu produktus (rudzu maize, pilngraudu makaroni u.c.);
- regulāri uzturā iekļaujiet pākšaugus, dārzeņus, zaļumus, augļus un ogas, žāvētus augļus.

Papildus regulāri nodarbojieties ar fiziskām aktivitātēm, piemēram, dodieties pastaigās, vingrojiet, nūjojiet u.tml.

• **caureja:**

- ja ir aizdomas, ka kādi produkti veicina caureju, izvairieties no to lietošanas;
- uzņemiet atbilstošu šķidruma daudzumu, regulāri padzeroties;
- izvairieties no produktiem, kuri satur poliolus jeb cukurspirtus (āboli, bumbieri, arbūzs, dažādi rūpnieciski ražotie produkti, kas satur saldinātājus ar vārda izskaņu -ols vai -īts (sorbitols/sorbīts, mannitols/mannīts u.tml.));
- akūtajā periodā ierobežojiet šķiedrvielām bagātu produktu lietošanu (pilngraudu produkti, pākšaugi, svaigi dārzeņi, augļi un ogas), bet pēc stāvokļa uzlabošanās, pakāpeniski atkal iekļaujiet šos produktus uzturā;
- ja ir karsts laiks, dzeriet ne tikai ūdeni, bet arī negāzētu minerālūdeni vai buljonu.

• **slikta apetīte:**

- ēdiet bieži, nelielām porcijām (5–6 reizes dienā);
- ēdiet visvairāk, kad ir apetīte, piemēram, no rīta;
- bagātiniet ēdiena garšu ar dažādām garšvielām (bez papildus pievienota sāls) vai garšaugiem, jo tajos esošās ēteriskās eļļas veicina gremošanas sulu izdali un apetīti;
- padzeriet starp ēdienreizēm, nevis to laikā;
- skaisti iekārtojiet vidi, kurā tiek ieturētas maltītes;
- ieturiet maltītes kopā ar ģimeni, draugiem – sarunas pie galda var palīdzēt uzņemt vairāk ēdiena.

• **augsts asinsspiediens:**

- ierobežojiet uzturā uzņemtā sāls daudzumu;
- gatavojot nepievienojiet ēdienam sāli;
- samaziniet piesātināto taukskābju daudzumu uzturā (skat. šo ieteikumu sadaļu “8. *Samērīgā daudzumā uzturā iekļaujiet taukvielas, pievēršot uzmanību to kvalitātei.*”);
- izvairieties no alkohola lietošanas.

• **ierobežotas kustības rokās un/vai kājās:**

- lūdziet kādam palīdzību maltītes laikā (sagriezt ēdienu, pabarot u.tml.);
- ēdiet “pirkstiņēdienus” (piemēram, svaigi vai termiski apstrādāti, gabaliņos sagriezti dārzeņi vai augļi, siera nūjiņas, rudzu maizes šķēle ar sviestu vai avokado, mazas pankūciņas vai kēksiņi no pilngraudu miltiem), kuru ēšanai nav nepieciešami virtuves piederumi un kas ir viegli noturami rokās.

• **kognitīvi traucējumi (piemēram, vecuma demence):**

- redzamā vietā (piemēram, uz durvīm, pie spoguļa vai ledusskapja) atstājiet atgādinājumu par ēdienreīžu ieturēšanu un nepieciešamību padzerties (vai atgādinājums telefonā);
- ieturiet maltītes ģimenes lokā.

Tuviniekiem vai aprūpētājiem jāatgādina senioram par ēdienreizēm vai padzeršanos, jāuzrauga ēšanas process, jāpalīdz sagatavot ēdienu, paēst, padzerties.

• **nomākts garastāvoklis, vientulība, depresija:**

- ieturiet maltītes ģimenes, draugu lokā;
- piedalieties grupu aktivitātes – iepirkšanās, ēdiena gatavošana, fiziskās aktivitātes, rokdarbi kopā ar citiem cilvēkiem;
- nelietojiet alkoholu, lai uzlabotu sev garastāvokli.

Uzmanību! Iemesli iepriekš minētajiem veselības un labsajūtas traucējumiem var būt dažādi, tāpēc pārrunājiet tos ar savu ģimenes ārstu. Savukārt, lai saņemtu individuālas rekomendācijas par nepieciešamajām korekcijām ēšanas paradumos, vērsieties pie dietologa vai uztura speciālista.

Ja ilgstoši ir slikta dūša, vemšana, aizcietējumi vai caureja, paaugstināta temperatūra, sāpes vēderā vai asiņu piejaukums vēdera izejai, **nekavējoties sazinieties ar ārstu!**

14. Lai mājās pagatavots ēdiens būtu drošs lietošanai, jāievēro higiēnas prasības.

Iegādājoties pārtiku, vienmēr jāpievērš uzmanība produktu **derīguma termiņam**, kas ir norādīts uz marķējuma. Pārtikas produktiem, kuriem ir īss derīguma termiņš un kuri ātri bojājas, marķējumā parasti raksta **“Izlietot līdz”** un norāda konkrētu datumu, pēc kura pārtika tiek uzskatīta par nedrošu un uzturā to lietot nedrīkst.

Savukārt, minimālais derīguma termiņš **“Ieteicams līdz”** ir datums, līdz kuram pārtikas produkts saglabā tam raksturīgās īpašības, ja tiek ievērotas uzglabāšanas prasības. Produkts ir lietojams arī pēc šī termiņa beigām, taču var būt mainījusies tā krāsa, tekstūra, garša vai smarža.

Nelietojiet uzturā bojātus pārtikas produktus (redzams pelējums, nepatīkama smaka u.tml.). Ja rodas šaubas par produkta svaigumu, labāk neēdiet to.

Pirms ēdiena gatavošanas vienmēr rūpīgi **jānomazgā rokas** ar ziepēm un tīru ūdeni. Roku higiēna ir būtiska arī ēdiena gatavošanas laikā (piemēram, pēc darbošanās ar jēliem produktiem, labierīcību apmeklējuma u.c.).

Vairums produktu jāuzglabā sausā, vēsā vietā, bet piena, gaļas un zivju produkti, olas un konditorejas izstrādājumi, kuru sastāvā ir krēmi, ir jāuzglabā ledusskapī. Jēli produkti (gaļa, zivis) **ledusskapī** jāuzglabā atsevišķi no gatavajiem produktiem (slēgtā traukā vai iesaiņoti). Apstrādājot jēlus produktus, jāizmanto atsevišķi virtuves piederumi, t.i. tikai

šādu produktu apstrādei paredzēts dēlītis, nazis. Gaļas, zivju, olu ēdienu gatavošanā svarīga ir pietiekama termiska apstrāde, kas iznīcina potenciālos slimību ierosinātājus. Gatavojot ēdienu, nepieļaujiet jēlas gaļas vai zivs saskari ar produktiem, kas jau ir gatavi lietošanai.

Dārzeni, zaļumi, augļi un ogas pirms ēšanas vai gatavošanas ir rūpīgi jānomazgā zem tekoša ūdens.

Ēdienu ieteicams ēst tūlīt pēc tā pagatavošanas vai arī atdzesēt un uzglabāt ledusskapī, jo, ilgstoši uzglabājot ēdienu istabas temperatūrā, tajā var savairoties mikroorganismi, kas var izraisīt saindēšanos.

15. Esiet atbildīgs par savu veselības stāvokli. Veselības problēmu gadījumā konsultējieties ar ārstniecības personu.

Reizi gadā dodieties uz valsts apmaksātu profilaktisko pārbaudi pie sava ģimenes ārsta. Ja nepieciešams, ģimenes ārsts nozīmēs asins analīzes vai citus izmeklējumus veselības stāvokļa izvērtēšanai.

Ja ir pēkšņi parādījušās kādas veselības problēmas, samazinājusies apetīte vai bez uztura paradumu maiņas ir samazinājies svars, jākonsultējas ar ģimenes ārstu.

Izmantotās informācijas avoti

1. Keller, Wdoniak, 2012. *A guide to healthy eating eating for elder adults*. Pieejams: [https://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-\(2\).pdf](https://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-(2).pdf)
2. D. Volkert et al., 2018. *ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics*. Pieejams: https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN_guideline_on_clinical_nutrition_and_hydration_in_geriatrics.pdf
3. Veselības ministrija, 2020. *Uztura ieteikumi pacientiem ar gastroezofageālā refluksa (atviļņa) slimību*. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3799/download>
4. EFSA, 2010. *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water*. Pieejams: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2010.1459>
5. EFSA, 2019. *Dietary Reference Values for EU*. Pieejams: <https://efsa.gitlab.io/multimedia/drvs/index.htm>
6. J.T. Lamont, 2021. *Patient education: Chronic diarrhea in adults (Beyond the Basics)*. Pieejams: <https://www.uptodate.com/contents/chronic-diarrhea-in-adults-beyond-the-basics>
7. Christine Ritchie, Michi Yukawa, 2021. *Geriatric nutrition: Nutritional issues in older adults*. Pieejams: <https://www.uptodate.com/contents/geriatric-nutrition-nutritional-issues-in-older-adults>
8. Veselības ministrija, 2017. *Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem*. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ieteicams_enerijas_un_uzturvielu_devas1.pdf
9. Latvijas Kardiologu biedrība, pacientu biedrība Parsirdi.lv. *Praktiski un iedvesmojoši kardiologu ieteikumi holesterīna pazemināšanai*. Pieejams: https://kardiologija.lv/wp-content/uploads/2020/03/holesterina_buklets_.pdf
10. L. Meija, D. Šantare, E. Kreislere, 2018. *Uztura ieteikumi onkoloģijas pacientiem ārstēšanas laikā*. Pieejams: <https://onko.lv/assets/files/pdf/uztura-ieteikumi-90119.pdf>
11. Somu pārtikas sastāva datu bāze Fineli, 2022. Pieejams: <https://fineli.fi/fineli/en/index?>
12. Informatīvs izdevums ārstiem Medicus Bonus. Nr. 52 Janvāris-februāris. Raksts “Seniora dzīvesveidam ir nozīme”, lpp. 45 līdz 47.
13. Sikaroudi et al., 2020. *The responses of different dosages of egg consumption on blood lipid profile: An updated systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials*. Pieejams: https://www.researchgate.net/publication/342100187_The_responses_of_different_dosages_of_egg_consumption_on_blood_lipid_profile_An_updated_systematic_review_and_meta-analysis_of_randomized_clinical_trials

14. Estruch et al., 2018. *Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts*. Pieejams: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa1800389>
15. G. Evarðsone, 2016. *Svarīgi zināt – par pārtikas produktu derīguma termiņiem*. Pieejams: <https://www.zm.gov.lv/presei/svarigi-zinat-par-partikas-produktu-deriguma-termiņiem?id=8439>
16. American Heart Association, 2018. *Healthy Cooking Oils*. Pieejams: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>
17. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016. *Sāls*. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/infografika_sals1.pdf
18. Veselības ministrija, 2020. *Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem*. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/infografika_sals1.pdf
19. Jeon et al., 2021. *Taste Sensitivity of Elderly People Is Associated with Quality of Life and Inadequate Dietary Intake*. Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8155931/>
20. Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācija, 2011. *Osteoporozes klīniskās vadlīnijas*. Pieejams: <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/media/1448/downloadvmnvd.gov.lv/lv/media/1448/download>
21. H.L.Wachamo, 2017. *Review on Health Benefit and Risk of Coffee Consumption*. Pieejams: https://www.researchgate.net/profile/Hailulire-Wachamo/publication/327241743_Review_on_Health_Benefit_and_Risk_of_Coffee_Consumption/links/5e79c7254585158bd501ca05/Review-on-Health-Benefit-and-Risk-of-Coffee-Consumption.pdf