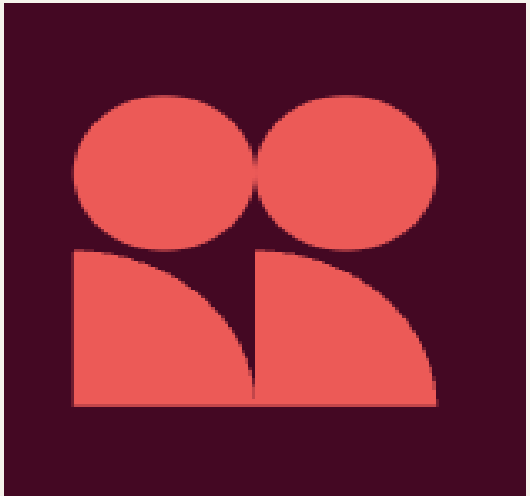
Gudrs uzturs skolēnam

Kā ģimene var palīdzēt augt, mācīties un veidot drošas attiecības ar ēdienu

Dr. Lolita Vija Neimane
RSU studiju programmu “Uzturs” un “Uzturzinātne”
direktore



Par ko runāsim?

Ko bērnam piedāvāt skolas dienā un sporta nodarbībās.

Brīvie cukuri, dzērieni un produktu sastāva lasīšana.

Diētu mīti, sociālie tīkli un “Heroin Chic”.

Kā vecākiem atbalstīt bērnu un pamanīt grūtības.

Joma	Situācija Latvijā (jaunākie dati)	Galvenās problēmas	Pozitīvās tendences
Veselības stāvoklis	~93% bērnu veselība laba vai ļoti laba	Neliela daļa ar hroniskām vai sliktām veselības problēmām	Kopumā labs veselības pašvērtējums
Liekais svars	~19% pirmsskolas bērnu ar lieko svaru/aptaukošanos	Vecāki bieži neatpazīst problēmu	Pieaug uzmanība politikas līmenī
Uzturs	Ne vienmēr sabalansēts	Pārāk daudz cukura, maz dārzeņu/augļu	Bērni arvien vairāk apzinās veselīga uztura nozīmi
Fiziskā aktivitāte	Bieži nepietiekama	Maz kustību, daudz ekrānlaika	Skolās pieaug sporta aktivitāšu nozīme
Dzīvesveids (miegs, režīms)	Ne vienmēr pietiekams miegs	Neregulārs dienas režīms	Pieaug izpratne par veselīgu dzīvesveidu
Psihosociālie faktori	Spēcīga ģimenes ietekme	Stress, nepietiekams vecāku laiks	Lielāka uzmanība emocionālajai labklājībai
Riska uzvedība	Pusaudžiem sastopama	Alkohols, citas vielas	Pieaug profilakses pasākumi

Ēdienreižu ritms

Regulāras maltītes un elastīgas uzkodas atbilstoši izsalkumam un dienas režīmam

Papildus svarīgi

Ūdens visu dienu (ne tikai tad, kad slāpst)

Mazāk saldinātu dzērienu

Regulāras maltītes (neizlaist brokastis)

Uzturs, miegs un koncentrēšanās

Regulāri piedāvājiet pilnvērtīgas maltītes un ūdeni.

Nogurumam var būt vairāki iemesli: miega trūkums, stress, nepietiekams uzturs vai veselības problēmas.

13–18 gadu vecumā ieteicamas 8–10 stundas miega diennaktī.

Ilgstošu nogurumu pārrunājiet ar ārstu. Uztura bagātinātājus izvēlieties pamatotas vajadzības gadījumā.

Ko vecāki var sagatavot skolas dienai?

Pārrunājiet, vai bērns skolā paēd un kas viņam traucē paēst.

Ja brokastis mājās neizdodas, vienojieties par līdzņemamu maltīti.

Uzkodu kastītē: pilngraudu sviestmaize, auglis vai bezpiedevu jogurts, ievērojot uzglabāšanu.

Porciju pielāgojiet vecumam, apetītei un slodzei. Ēšanu nepārvērtiet par cīņu.

Vai brokastis palīdz tev koncentrēties? Izvēle atkarīga arī no individuālā režīma.

Brokastis un pašsajūta

Maltīte, kas palīdz nodrošināt enerģiju
un uzturvielas atlikušajai dienai

Pusdienas skolā

Brokastis

•Auzu pārslas ar pienu vai ūdeni

•Banāns vai ābols

•(pēc izvēles) karote zemesriekstu sviesta vai dažas sēklas

Ļoti lēti, bet dod stabilu enerģiju vairākām stundām

Uzkoda

•Ābols / banāns (sezonas augļi = lētāk)

•Vai burkāni

•Vai vienkāršs jogurts

Pusdienas (budžeta "klasiskais variants")

•Griķi vai rīsi

•Vistas šķiņķis / olas / konservētas pupiņas

•Sautēti vai svaigi dārzeņi (kāposti, burkāni, gurķi)

Lēti produkti, bet ļoti labi smadzenēm un enerģija

Pēcpusdienas uzkoda

•Pilngraudu maize ar sieru vai biezpienu

•Vai auzu cepumi + tēja

•Vai banāns

Vakariņas (vienkāršas un vieglas)

•Omlete (2–3 olas) vai pupiņas

•Dārzeņi (svaigi vai saldēti)

•Mazliet kartupeļu vai rīsu

Padoms budžetam

•Pērc: auzas, rīsus, griķus, olas, pupiņas, sezonas dārzeņus

•Izvairies no: gataviem našķiem un dzērieniem (tie maksā vairāk un dod maz labuma)

Jautājums

Kādu uzkodu izvēlētos, ja līdz nākamajai maltītei vēl divas stundas?

Uzkoda	Kāpēc tā ir veselīga	Ātra ideja
ābols	Šķiedrvielas, vitamīni, palīdz ilgāk just sāta sajūtu	Sagriez šķēlēs, vari pievienot zemesriekstu sviestu
burkāni	Bagāti ar A vitamīnu, labi redzei	Sagriez stienīšos, ēd ar humusu
grieķu jogurts	Olbaltumvielas, stiprina kaulus	Pievieno ogas vai medu
banāns	Ātra enerģija, kālijs muskuļiem	Labi paņemt līdzi bez sagatavošanas
pilngraudu maize	Lēni ogļhidrāti, ilgstoša enerģija	Ar sieru vai avokado
rieksti	Veselīgie tauki un proteīns	Neliela sauja kā uzkoda starp stundām
ogas	Antioksidanti un vitamīni	Zemenes, mellenes vai avenes kastītē
siers	Kalcijs stipriem kauliem	Sagriez kubiņos vai šķēlēs
gurķis	Mitrina organismu, maz kaloriju	Sagriez šķēlēs vai stienīšos
olas	Augstas kvalitātes olbaltumvielas	Vārīta ola līdzi kastītē

Sportiskam pusaudzim

ĻOTI SVARĪGI

01

ŪDENS DIENĀ

2–3 litri

Ūdens ikdienā un treniņa laikā

02

PĒC TRENIŅA

30–60 min

Ūdens + neliela uzkoda

03

MIEGS

7–9 stundas

Atpūta un atjaunošanās

- **Ko labāk ierobežot pie lielas slodzes**
- cukuroti dzērieni (dod īsu “uzrāvienu”, bet ātri krīt enerģija)
- saldie batoniņi ar daudz pievienota cukura
- baltmaize bez šķiedrvielām
- enerģijas dzērieni (īpaši bērniem un pusaudžiem)
- **Vienkāršs princips atcerēties**
- **“Ogļhidrāti + olbaltumvielas + nedaudz tauku = stabila enerģija”**



Augļi, rieksti, jogurts, nevis saldumi

Uzkodas ikdienā

Sportojošam skolēnam

Pirms treniņa izvēlieties pazīstamu, labi panesamu maltīti vai uzkodu.

Pēc slodzes ieplānojiet maltīti ar ogļhidrātu un olbaltumvielu avotu, piemēram, jogurtu ar auzām un augli.

Ikdienas dzēriens ir ūdens. Enerģijas dzēriens neaizstāj miegu vai maltīti.

Lielas treniņu slodzes un ierobežojošu diētu kombinācija var radīt nepietiekamu enerģijas uzņemšanu.

Veselīgas uzkodas pie lielas slodzes

1. Ātra enerģija (pirms slodzes vai tās laikā)

- Banāns + sauja riekstu
- Auzu batoniņš ar minimālu cukuru
- Pilngraudu maize ar medu vai zemesriekstu sviestu
- Žāvēti augļi (rozīnes, aprikozes) + rieksti

Šīs dod ātri pieejamu enerģiju muskuļiem un smadzenēm.

2. Atjaunošanās uzkodas (pēc slodzes)

- Grieķu jogurts + ogas + auzas
- Biezpiens ar augļiem
- Kefīrs + banāns
- Olu sviestmaize uz pilngraudu maizes

Šeit svarīgs ir **olbaltumvielu + ogļhidrātu duets**, lai atjaunotu muskuļus.

Ūdens un pašsajūta

Regulāri padzeries visas dienas laikā; vajadzība atkarīga no slodzes un apstākļiem



Slimību profilakses un kontroles centrs

Neaizmirsti padzerties!

ŪDENS IR KATRĀ CILVĒKA ĶERMEŅA ŠŪNĀ, un pieaugušā cilvēkā tas ir **LĪDZ 60% NO KOPĒJĀS ĶERMEŅA MASAS**

Ūdens organismā:

- regulē ķermeņa temperatūru
- uzlabo asins cirkulāciju
- mitrina ādu un uztur tās elastību
- palīdz uzturēt optimālu ķermeņa svaru
- aizsargā muguras smadzenes un citus jutīgos audus
- „ieeļļo" un aizsargā locītavas
- palīdz organismam izvadīt nevajadzīgās vielas

Kad Tev ūdens jādzer vairāk?

- Veicot fiziskās aktivitātes
- Lietojot uzturu ar augstu šķiedrvielu saturu
- Uzturoties vidē ar augstu temperatūru un augstu gaisa mitrumu
- Saslimšanas gadījumā (caureja, vemšana, paaugstināta temperatūra)
- Grūtniecības vai bērna zīdīšanas laikā

Pazīmes, kas liecina, ka šķidruma daudzums organismā ir samazināts un ir jāpadzeras:

- slāpes
- galvassāpes
- garastāvokļa izmaiņas un lēna reakcija
- sausas vai sasprēgājušas lūpas
- vājums, nogurums
- sauss deguna dobums
- tumšas krāsas urīns

Kā palielināt izdzertā ūdens daudzumu?

- Padzeries no rīta pēc pamošanās
- Padzeries ik pēc 30 minūtēm
- Padari ūdeni sev pieejamu - vienmēr ņem līdzi pudeli ar ūdeni
- Dzer nesaldinātas augu vai zāļu tējas bez kofeīna vai izvēlies minerālūdeni ar zemu sāļu koncentrāciju
- Ēd ar ūdeni bagātus dārzeņus un augļus - gurķus, tomātus, arbūzu u.c.
- Pievieno ūdenim citrona vai gurķa šķēlīti, vai piparmētru lapas

Cilvēka organisms NEUZKRĀJ ŪDENI, tāpēc tas REGULĀRI JĀDZER.

2-2,5l jeb 30-35ml uz cilvēka 1 kg ķermeņa svara*

(Šķidruma daudzums, kas dienā jāuzņem ēdot un dzerot, kā arī lietojot ar ūdeni bagātus produktus)

* Veselības ministrijas izstrādātie veseliga uztura ieteikumi pieaugušajiem (2020. gads)

Dzelzs un nogurums

Dzelzs deficīts var veicināt nogurumu; preparātus lieto pamatotas vajadzības gadījumā

DZELZS JAUNIEŠU UZTURĀ

Svarīgs skābekļa transportam, enerģijas vielmaiņai un koncentrēšanās spējām

LABĀK UZŅEMAMAIS DZELZS (HĒMA DZELZS)

- Liellopa un cita gaļa
- Zivis un jūras veltes
- Putnu gaļa

AUGU IZCELSMES DZELZS (NEHĒMA DZELZS)

- Pākšaugi: lēcas, pupiņas, turku zirņi
- Tofu, sēklas un rieksti
- Auzu pārslas un citi pilngraudi
- Spināti un citi zaļie dārzeņi

KĀ UZLABOT DZELZS UZŅEMŠANU?

Pievieno C vitamīna avotu:
papriku, citrusaugļus, kivi vai ogas.

Piemērs: lēcu ēdiens + paprika
vai auzu putra + ogas.

Tēja un kafija maltītes laikā var mazināt nehēma dzelzs uzsūkšanos — labāk tās dzert starp ēdienreizēm.

VAJADZĪBA PIEAUG AUGŠANAS LAIKĀ; MENSTRUĀCIJAS PALIELINA DZELZS DEFICĪTA RISKU.

Ja ir aizdomas par dzelzs deficītu, konsultējies ar veselības aprūpes speciālistu; preparātus nelieto “katram gadījumam”.

2. Kādas pazīmes var liecināt par uzturvielu trūkumu?

Pazīmes	Iespējamais iemesls
Nogurums, bālums, elpas trūkums pie slodzes	Dzelzs deficīts vai anēmija
Tirpšana ekstremitātēs, nejutīgums	Iespējams B12 deficīts
Lēnāka augšana vai nepietiekams svara pieaugums	Nepietiekama enerģijas vai uzturvielu uzņemšana
Kaulu veselības problēmas	Iespējams nepietiekams kalcija vai D vitamīna nodrošinājums
Grūtības koncentrēties	Var būt vairāki iemesli, tostarp dzelzs deficīts vai nepietiekama enerģijas uzņemšana

Šīs pazīmes nav specifiskas vienam uzturvielu trūkumam. Ja tās parādās, vajadzīga veselības speciālista konsultācija, nevis patstāvīga uztura bagātinātāju lietošana.

Veģetārs uzturs nav automātiski ne veselīgāks, ne bīstamāks.

Tas var būt pilnvērtīgs, ja ir daudzveidīgs un atbilstoši plānots. Jo vairāk produktu grupu tiek izslēgts, jo svarīgāk ir apzināti nodrošināt nepieciešamās uzturvielas.

Īpaši jāatceras: vegānam B12 vitamīns nav izvēles jautājums — nepieciešams nodrošināt uzticamu tā avotu.

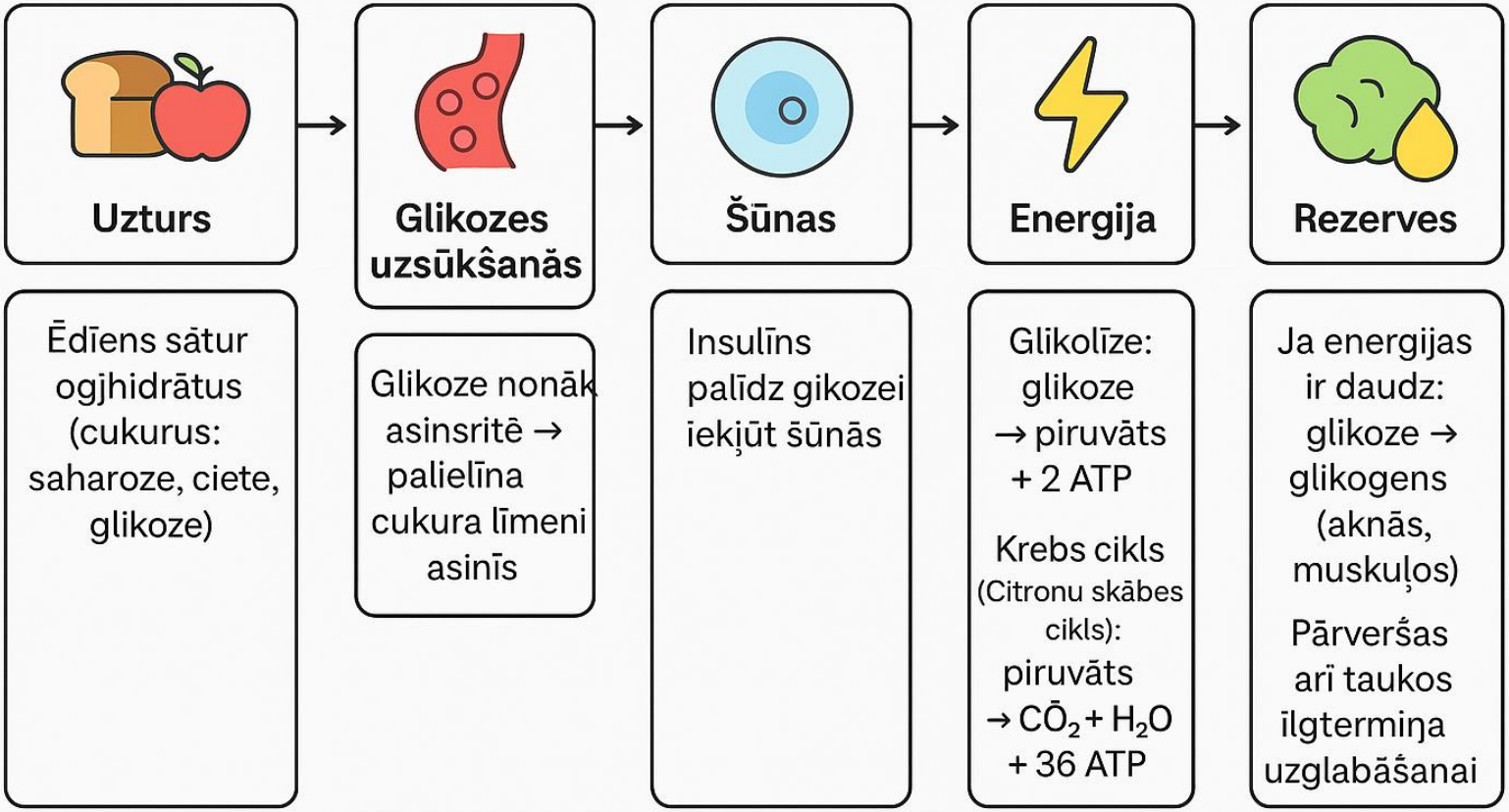
- **Katru dienu iekļaut olbaltumvielu avotus:** pupiņas, lēcas, zirņus, tofu, tempehu, kā arī olas un piena produktus, ja tos lieto.
- **Apvienot dzelzs avotus ar C vitamīnu:** piemēram, lēcas ar papriku vai pupiņas ar tomātiem.
- **Nodrošināt kalciju:** ar piena produktiem vai kalciju bagātinātiem augu dzērieniem un citiem piemērotiem produktiem.
- **Vegāniem nodrošināt B12 vitamīnu:** ar uzticamu papildinājumu vai atbilstoši bagātinātiem produktiem, vajadzības gadījumā konsultējoties ar speciālistu.
- **Neierobežot uzturu pārmērīgi:** īpaši sportojošiem jauniešiem un tiem, kuri vēl aug.

Uztura izvērtēšana un analīzes, piemēram, pilna asinsaina, feritīns vai B12 rādītāji, jāpielāgo konkrētajam jaunietim un riska faktoriem. NHS +2

Svarīgs ir kopējais uztura modelis un saldināto dzērienu biežums

Cukurs un enerģija

Cukura asimilācijas shēma (vienkārsota)



Kas ir brīvie cukuri?







Pie brīvajiem cukuriem pieskaita: pievienoto cukuru (monosaharīdi, disaharīdi), medu, sīrupus, augļu un dārzeņu sulas, koncentrātus, saldinātus dzērienus.

Pie brīvajiem cukuriem **nepieskaita** tos cukurus, kas atrodas veselos augļos, dārzeņos, piena produktos (laktoze).

https://unsplash.com/photos/a-spoon-full-of-sugar-on-top-of-a-table-gUORqj2KYGE
https://pngtree.com/freepng/creative-honey-stick-dripping-honey_17329992.html
https://pngtree.com/freepng/juicy-fruits-and-vitamins-natural-organic-fruits_16259640.html
https://www.efsa.europa.eu/lv/glossary/free-sugars
https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/how-does-sugar-in-our-diet-affect-our-health/

Brīvie cukuri un veselība

1. Netieši – caur enerģijas bilanci

vairāk brīvie cukuri → vairāk kcal → pieaug ķermeņa masa → paaugstinās insulīna rezistence → pieaug metaboliskais risks

2. Tiešāk – caur vielmaiņu

lielāka cukuru/fruktozes uzņemšana → vairāk triglicerīdi → pieaug aknu tauku uzkrāšanās → var radīt lipīdu un glikozes vielmaiņas traucējumus

Lai mazinātu ietekmi uz veselību WHO aicina pieaugušajiem un bērniem samazināt brīvo cukuru patēriņu <10% no uzņemtās enerģijas (taču <5% ir vēl vairāk ieteicams).

World Health Organization

Gillespie, K. M., Kemps, E., White, M. J., & Bartlett, S. E. (2023). The Impact of Free Sugar On Human Health—A Narrative Review. Nutrients, 15(4), 889. https://doi.org/10.3390/nu15040889

https://www.bmj.com/content/346/bmj.e7492
Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 015.

Brīvie cukuri un veselība

Iespējamās sekas veselībai:

- Aptaukošanās – palielinoties papildus enerģijas uzņemšanai pieaug ķermeņa masa

- 2. tipa cukura diabēts – insulīna rezistence un viscerālo tauku pieaugums
- Metaboliskais sindroms – centrāla aptaukošanās, paaugstināti TG, glikoze un asinsspiediens
- MASLD/NAFLD – aknu tauku uzkrāšanās
- Kardiovaskulārais risks – nelabvēlīgas lipīdu un asinsspiediena izmaiņas

Aptaukojusies akna
(Usman, M. (2026))



Cik daudz ir 10% enerģijas?

PVO iesaka brīvos cukurus ierobežot zem 10% no dienas enerģijas. Samazinājums zem 5% var dot papildu ieguvumu.

Pie 2000 kcal: mazāk par 50 g dienā. 5% atbilst 25 g.

Tas ir aprēķina piemērs. Bērnu enerģijas vajadzības atšķiras, un šie grami nav universāla deva visiem.

Praktiska izvēle: saldinātu dzērienu biežāk aizstāt ar ūdeni.

Katrā no šiem daudzumiem ir ≈25 g cukuru

Seši atsevišķi piemēri. Tie nav ieteicamie porciju lielumi.



Kola

Coca-Cola Original Taste

≈240 ml 10,6 g / 100 ml



Apelsīnu sula

Tropicana Original Orange

≈300 ml 8,4 g / 100 ml



Želejkonfektes

HARIBO Goldbears

≈55 g 46 g / 100 g



Lazdu riekstu–kakao krēms

Nutella

≈45 g 56,3 g / 100 g



Saldinātas kukurūzas pārslas

Kellogg’s Frosties

≈68 g 37 g / 100 g



Zemeņu ievārījums

Bonne Maman Strawberry Conserve

≈42 g 59 g / 100 g

Attēloti kopējie cukuri pēc etiķetes. Kopējie cukuri un brīvie cukuri nav viens un tas pats.

Daudzumi noapaļoti. Attēli ilustratīvi. Vienāds cukuru daudzums nenozīmē vienādu uzturvērtību.

Avoti: ražotāju produktu uzturvērtības tabulas, pārbaudītas 02.11.2026. Pilnas saites slaida piezīmēs.

Etiķete: kopējie cukuri un brīvie cukuri

Rinda “tostarp cukuri” norāda kopējo cukuru daudzumu. Tā atsevišķi neuzrāda pievienotos vai brīvos cukurus.

Bezpielikumu pienā un jogurtā ir dabīgi sastopama laktoze. Tā nav brīvais cukurs.

Sastāvdaļu sarakstā meklējiet cukuru, sīrupus, medu un sulas koncentrātu. Vērtējiet arī porcijas lielumu.

Piemērs: dzērienā 10 g cukuru uz 100 ml. 500 ml pudelē kopā ir 50 g cukuru.

Produkts / pārtikas grupa	Cukura saturs uz 100 g (≈)
Granulētais cukurs (parasts “cukurs”)	**≈ 99.9 g**
Pulver-cukurs / saldinātāja pulveris	**≈ 97.9 g**
Brūnais cukurs	**≈ 96.3 g**
Saldināta pulvera šokolādes/latē maisījums (piem., “chocolate-flavor beverage mix”)	**≈ 83.9 g**
Medus	**≈ 82.1 g**
Želejkonfektes / marmelādes konfektes (piem., “fruit jelly”)	**≈ 62 – 69 g**
“Cietās” vai “gudrās” konfektes (piem., daļa pārdošanā kā “bez cukura / ar saldinātājiem”) — tradicionālās	**≈ 65 – 70 g** cukuri (ja ir “cukurs / glikozes sīrups”)
“Šokolādes konfektes” / saldumi (vidēji saldumu grupa)	**≈ 51 – 55 g** cukuri / 100 g saldumu (konkrēts saldums, pēc datiem)
Klasiski šokolādes saldumi / šokolāde ar cukuru (ir dažādas pakāpes) — konfekšu saldumi	**~51.5 g** cukuri uz 100 g piemēram šokolādes konfektēm
Želejkonfektes / marmelādes ar sīrupu/cukuru (piem.), saldumi “gummy / jelly candy”	**≈ 62 g** cukuri / 100 g



KONFEKTES KARŪNA MIGLE (400616)

Vienība : 0.5kg

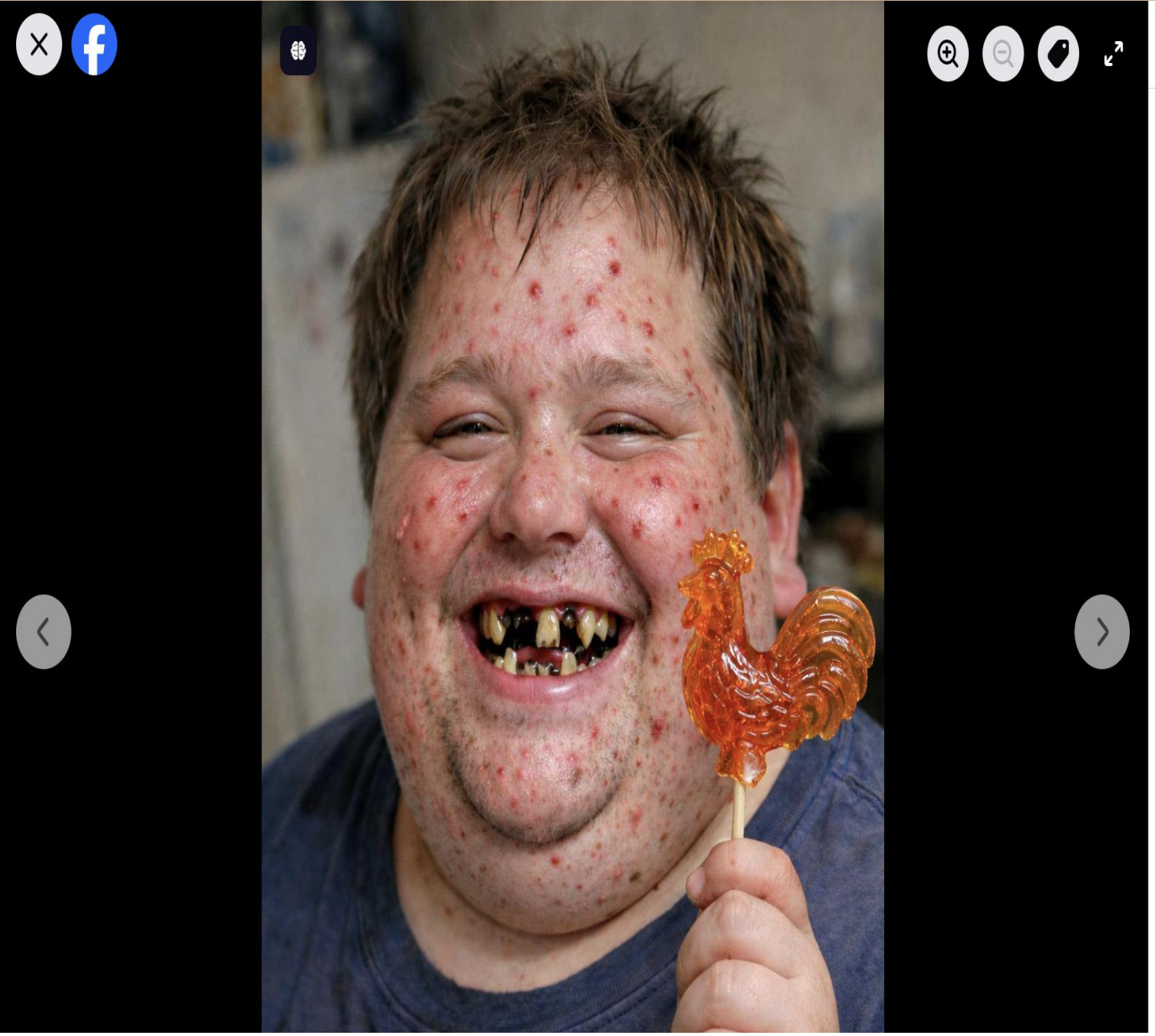
Iepakojumā : 6 (3kg)

Konfekte "Migle"

Sastāvdaļas: cukurs, kartupeļu čipsi (kartupeļi, palmu eļļa), augu tauki (palmu,šī sūkalu pulveris (no **piena**), kakao pilveris ar samazinātu tauku saturu, dekstroze, vafeļu kripatiņas (**kviešu** milti, kartupeļu ciete, rapšu eļļa, emulgators (**sojas** lecitīns), irdinātāji (E500, E503), pārtikas sāls), emulgatori (**sojas** lecitīns, E476, saulespuķu lecitīns), aromatizētāji.

Var saturēt zemesriekstus, citus riekstus un olas.

100gr enerģētiskā vērtība- 2140kJ/512kcal



Lolita Neimane
13. Februāris ·

Šobrīd aktīvi lasu izglītojošas lekcijas, īpaši par cukuru - un te 3 vienā redzamas sekas... vai vari nosaukt tās?!?

Rediģēt | Rādīt ierakstu augstāk

25 | 17 | 4

Patīk | Komentārs | Dalīties

Atbilstošākie

Violeta Kalniņa
Darbs visiem Zobārsts, dietologs, dermatologs.Nu, un cukurgailīšu cehs rullē

1 0 | Patīk | Atbildēt | Paslēpt | Rediģēts

9 n e d .

Kristine Sondore atbil... · 2 atbildes

Dina Elksne
Man palika slikti.

Diskusijai: cukuri, zobu veselība un svara pieauguma risks. Aknei ir vairāki cēloņi; foto nenosaka diagnozi.



Ultra-processed foods:
A global threat to public health

GLOBAL FOOD RESEARCH PROGRAM
University of North Carolina at Chapel Hill



1. Pārēšanās un svara pieaugums



Ilustratīvs attēls

UPP ir rūpnieciski formulēti produkti no pārveidotām sastāvdaļām, bieži ar garšas un tekstūras veidotājiem (NOVA 4).

Daudzi UPP ir enerģētiski blīvi un ātri apēdami. Bieža to izvēle var atvieglot enerģijas pārpalikuma veidošanos.

KO PARĀDA KLĪNISKIE PĒTĪJUMI?

+508 kcal dienā

Hall et al., 2019: 20 pieaugušie, 14 dienas katrā uzturā. UPP uzturā vidēji apēda vairāk un pieņēmās svarā par 0,9 kg.

–2,06% un –1,05%

Dicken et al., 2025: 55 pieaugušie, divi 8 nedēļu uztura periodi. Svars mazinājās abos, vairāk minimāli pārstrādātas pārtikas uzturā.

Pieaugušo īstermiņa pētījumi palīdz skaidrot svara risku. Tie nenosaka bērna individuālo reakciju.

Hall et al. Cell Metab. 2019. doi:10.1016/j.cmet.2019.05.008
Dicken et al. Nat Med. 2025. doi:10.1038/s41591-025-03842-0

2. Vielmaiņas un sirds veselības riski



Ilustratīvs attēls

Ilgtermiņa pētījumos vēro arī saistības ar sirds un asinsvadu slimībām un priekšlaicīgu mirstību.

Descarpentrie et al., 2026: 12 metaanalīžu pārskats. Lielāks UPP patēriņš saistīts ar vairākiem veselības riskiem.

2. tipa cukura diabēts

RR 1,26 (95% TI 1,16–1,36)

Par 26% lielāks relatīvais risks pieaugušajiem ar augstāko, salīdzinot ar zemāko UPP patēriņu.

Signāli redzami jau bērnībā

Chen et al., 2026: CHILD kohorta, 1408 bērni. Lielāks UPP īpatsvars 3 gadu vecumā saistīts ar nedaudz augstāku diastolisko asinsspiedienu 8 gados.

Novērotā saistība nepierāda cēloni. Nozīme ir arī kopējam uzturam un dzīvesveidam.

Descarpentrie et al. Nutr Rev. 2026. doi:10.1093/nutrit/nuag099
Chen et al. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2026. doi:10.1016/j.numecd.2026.104570

3. Bērnu ēšanas paradumi un ēdiena signāli



Ilustratīvs attēls

Iepakojums vien produktu nepadara par UPP. Izvērtējiet sastāvu, uzturvērtību un vietu kopējā ēdienkartē.

JAMA NETWORK OPEN, 23.10.2026

46 bērni, novērojums 1 gadu

Lielāks UPP patēriņš bija saistīts ar spēcīgāku reakciju uz ēdiena attēliem smadzeņu striatumā. Šī reakcija savukārt saistījās ar taukaudu pieaugumu.

Neliels novērojumu pētījums. Cēloņsakarību nepierāda.

Ko ģimene var mainīt ikdienā?

Saldināta dzēriena vietā biežāk ūdens.
Uzkodām auglis, bezpiedevu jogurts vai sviestmaize.
Regulāras maltītes, mazāk našķošanās pie ekrāna.

Svarīgi, cik bieži UPP aizstāj pilnvērtīgas maltītes. Viena uzkoda nenosaka bērna veselību.

JAMA Network Open. 23.10.2026;9(10):e2640252. doi:10.1001/jamanetworkopen.2026.40252
Praktiskie ieteikumi: SPKC, veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem.

UPP un jaunu vīriešu reproduktīvā veselība

Ilustratīvs attēls

43 vīrieši

20–35 gadu vecumā
3 nedēļas katrā uzturā

PRESTON ET AL., CELL METABOLISM, 2025

Randomizēts krustenisks uztura pētījums

Salīdzināja UPP un nepārstrādātas pārtikas uzturu ar vienādu enerģijas daudzumu katrā kaloriju grupā.

UPP uzturā novēroja hormonālas pārmaiņas, tostarp FSH samazinājumu, un spermatozoīdu kustīguma pasliktināšanās tendenci.

LIN ET AL., HUMAN REPRODUCTION, 2026

651 vīrietis kohortas analīzē

Lielāks UPP īpatsvars uzturā bija saistīts ar zemāku pāra ieņemšanas varbūtību mēnesī.

FR 0,90 (95% TI 0,83–0,99) uz 1 SD lielāku UPP īpatsvaru.

Signāls profilaksei. Īstermiņa hormonālas pārmaiņas un novērotas saistības vēl nepierāda neauglību.

Preston et al. Cell Metab. 2025. doi:10.1016/j.cmet.2025.08.004
Lin et al. Hum Reprod. 2026. doi:10.1093/humrep/deag023

Palīdz vēža profilaksē	**Ierobežot vai izvairīties**
Dārzeņi – īpaši krāsaini: brokoļi, kāposti, spināti, paprika, burkāni	**Sarkanā gaļa** – liellopa, cūkgaļa, jēra
Augļi – ogas, āboli, apelsīni, kivi	**Apstrādāti gaļas produkti** – desas, šķiņķis, bekons
Pilngraudi – auzas, rudzi, kvieši, brūnie rīsi	**Treknie un ceptie ēdieni** – frī kartupeļi, cepumi, picas
Pākšaugi – pupas, zirņi, lēcas	**Pārāk daudz cukura** – saldumi, gāzētie dzērieni
Rieksti un sēklas – mandeles, valrieksti, linsēklas	**Alkohols** – īpaši bieža vai liela patēriņa gadījumos
Zivis – īpaši taukainās zivis (lasis, skumbrija)	**Piedegusi vai kūpināta pārtika**
Veselīgas eļļas – olīveļļa, rapšu eļļa	**Ļoti sāļi ēdieni** – kūpināta gaļa, konservi ar augstu sāls daudzumu

Vēža veids	Ieteicamie uztura principi	Piemēri / specifiski padomi	Piezīmes
Krūts vēzis	Samazināt alkoholu, uzturēt veselīgu svaru, ēst daudz augļu, dārzeņu un pilngraudu	Vidusjūras diēta, rieksti, omega-3 taukskābes, ierobežot piesātinātos taukus	Īpaši svarīgi postmenopauzes sievietēm; uzturs var ietekmēt estrogēna līmeni
Resnās zarnas vēzis	Palielināt šķiedrvielu patēriņu, ierobežot sarkano/pārstrādāto gaļu, uzturēt veselīgu svaru	Pilngraudi, dārzeņi, augļi, pākšaugi, ierobežot alkoholu	Fiziskā aktivitāte papildina uztura efektu
Prostatas vēzis	Samazināt piesātinātos taukus, palielināt augļu un dārzeņu, īpaši likopēna patēriņu	Tomāti, arbūzi, greipfrūti; omega-3 taukskābes	Likopēns īpaši pētīts prostatas vēža profilaksē
Plaušu vēzis	Samazināt alkoholu, uzturēt antioksidantu bagātu uzturu, izvairīties no pārstrādātiem produktiem	Dārzeņi (brokoļi, kāposti), augļi, pilngraudi	Nesatur cigaretes ietekmi, bet uzturs var mazināt papildu risku
Aknu vēzis	Ierobežot alkoholu, uzturēt veselīgu svaru, samazināt piesātinātos taukus	Augļi, dārzeņi, pilngraudi; izvairīties no pārmērīgas sālītas pārtikas	Īpaši svarīgi cilvēkiem ar hepatītu vai taukaino aknu slimību
Kuņģa vēzis	Samazināt sāls un kūpinātas pārtikas patēriņu, palielināt augļu/dārzeņu	Dārzeņi, augļi, pilngraudi; izvairīties no pārmērīgi sālītiem un kūpinātiem produktiem	H. pylori infekcijas gadījumā uztura ietekme papildina medicīnisko ārstēšanu
Barības vada vēzis	Ierobežot alkoholu, izvairīties no ļoti karstas pārtikas un dzērieniem, palielināt augļu/dārzeņu	Augļi, dārzeņi, pilngraudi, omega-3	Palīdz samazināt iekaisumu un kairinājumu gļotādā



Ekrāni un ēšanas paradumi

Ēdot pie ekrāna, var būt grūtāk pamanīt izsalkuma un sāta signālus



Kā veidot veselīgus ieradumus?

Pakāpeniskas izmaiņas

Mīti, jautājumi un diskusija

Ko tu pārbaudītu, pirms noticētu uztura padomam sociālajos tīklos?

1. slaids — Uztura mīti: vai tā tiešām ir taisnība?



MĪTS: “Ogļhidrāti padara resnu!”

PATIESĪBA:

Ogļhidrāti ir svarīgs enerģijas avots. Svarīgs ir kopējais uzturs un porcijas, nevis viena uzturviela.



MĪTS: “Pēc plkst. 18.00 ēst nedrīkst!”

PATIESĪBA:

Nav universālas stundas, pēc kuras ēšana kļūst kaitīga. Svarīgas ir kopējās dienas maltītes, izsalkums un dienas režīms.



MĪTS: “Detoksa tējas attīra organismu!”

PATIESĪBA:

Aknas un nieres dabiski palīdz organismam izvadīt vielmaiņas galaprodukt**u**s. Detoksa produkti nav nepieciešami, un daži var kaitēt.



MĪTS: "Ja šī diēta palīdzēja influencerim, tā palīdzēs arī man!"

PATIESĪBA:

Cilvēku vajadzības un veselības stāvoklis atšķiras. Sociālo tīklu pieredzes stāsti neaizstāj zinātniskus pierādījumus.

“Heroin Chic”: kāpēc tas skar vecākus?

Ar šo apzīmējumu raksturo modes estētiku, kas idealizē izteiktu tievumu un novājinātu izskatu.

Sociālajos tīklos līdzīgi ķermeņa ideāli var atkārtoti parādīties bērna personalizētajā saturā.

Apspriediet, kā rodas attēli, filtri un reklāmas. Izskats neļauj spriest par cilvēka veselību.

Mērķis ir pasargāt bērnu no kaitīgiem salīdzinājumiem un uztura ierobežošanas.

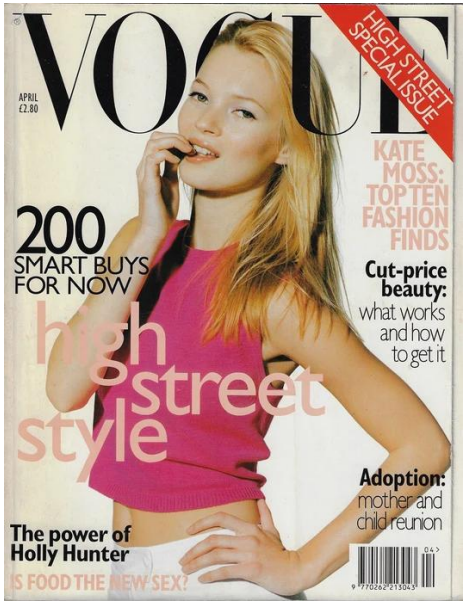
Kas ir ‘’Heroin Chic’’?







Kāpēc "Heroin Chic" atkal ir aktuāls?



1990. gadi
- žurnāli
- modes skates
- reklāmas
- fotogrāfijas

2020. gadi
- Instagram
- TikTok
- Pinterest
- algoritmiski personalizēts saturs
- "thinspiration"
- "fitspiration"



Estētika pret Bioloģiju

Estētika	Bioloģija
‘’Jo tievāka, jo labāka’’	Organismam ir nepieciešama enerģija
“Muskuļi nav svarīgi, galvenais ir izskats’’	Muskuļi nepieciešami **spēkam, vielmaiņai, kustībām un fiziskajai funkcijai**
‘’Ļoti tievs ķermenis = veselīgs ķermenis”	Nepietiekama enerģijas pieejamība var negatīvi ietekmēt **kaulu veselību** un palielināt lūzumu risku
“Tauki ir slikti”	Tauki nepieciešami **šūnu membrānām, hormonu sintēzei un taukos šķīstošo vitamīnu uzsūkšanai**
“Menstruācijas nav svarīgas svara kontrolei”	Menstruālā cikla traucējumi var liecināt par **hormonālās sistēmas disfunkciju**.

Pazīmes, ko nevajadzētu ignorēt

Maltīšu izlaišana, arvien šaurāks atļauto produktu loks vai izvairīšanās no ēšanas kopā.

Spēcīgas bailes pieņemties svarā, vainas sajūta pēc ēšanas vai uzmācīga nodarbošanās ar ķermeņa izskatu.

Pārmērīga sportošana, bieža došanās uz tualeti pēc ēšanas vai straujas paradumu pārmaiņas.

Nogurums, reiboņi, svara vai augšanas pārmaiņas: vērsieties pie ģimenes ārsta. Palīdzību nepadariet atkarīgu no redzama tievuma.

Saruna, kas palīdz

Sāciet ar novērojumu: “Esmu pamanījusi, ka tu pēdējā laikā reti ēd kopā ar mums. Kā tu jūties?”

Klausieties bez pārmetumiem. Runājiet par pašsajūtu un ikdienas grūtībām, nevis vērtējiet augumu.

Izvairieties no svara zaudēšanas slavēšanas un ēdiena dalīšanas “labā” un “sliktā”.

Ja ir aizdomas par ēšanas traucējumiem, savlaicīgi piesaistiet ģimenes ārstu un attiecīgos speciālistus.

Novembra grozs ģimenei

Bietes, burkāni, kāposti un ķirbis: krāsns dārzeņi, zupas un sautējumi.

Āboli un saldētas ogas: piedeva putrai vai bezpiedevu jogurtam.

Auzas, grūbas un rupjmaize: vienkāršs pamats ikdienas maltītēm.

Iesaistiet bērnu izvēlē un gatavošanā. Jaunu produktu piedāvājiet atkārtoti, bez spiediena to apēst.



Helovīns pret Mārtiņdienu

Abos svētkos ir vieta priekam, kustībai un kopīgai maltītei.

HELOVĪNS

31. oktobris

IEGUVUMI

Kopā būšana un radošas maskas.
Pastaigas un kustība, apciemojot kaimiņus.

RISKI

Bieža konfekšu ēšana un ilga ledenes sūkāšana palielina kariesa risku. Saldumi var aizstāt maltīti.

MĀRTIŅDIENA

10. novembris

IEGUVUMI

Ģimenes tradīcijas un kopīga gatavošana.
Rudens raža, zirņi un pupas svētku galdā.

RISKI

Lielas porcijas un daudz treknu vai sāļu ēdienu. Arī tradicionāls cienasts var būt nesamērīgs.

VECĀKU IZVĒLE

Pilnvērtīga maltīte pirms svinībām, ūdens un saldumi pie maltītes.
Svētku prieku veido arī spēles un kopā būšana.

Helovīns *pret* Mārtiņdienu

HELOVĪNS

31. oktobris



Ieguvumi

Radošas maskas, kopā būšana un pastaigas.

Riski

Bieža saldumu ēšana un ilga ledenes sūkāšana palielina kariesa risku.

MĀRTIŅDIENA

10. novembris



Ieguvumi

Tradīcijas, kopīga gatavošana un rudens raža.

Riski

Lielas porcijas, trekni un sāļi cienasti.

Svētku prieku veido arī spēles un kopā būšana. Saldumus baudām pie maltītes.



Siltas vakariņas pēc skolas

Ķirbju un lēcu zupa ar rudzu maizi. Lēcas papildina maltīti ar olbaltumvielām un šķiedrvielām.

Grūbas ar pupiņām un krāsnī ceptām bietēm.

Zivs ar kartupeļiem un kāpostu salātiem.

Tējai pievienotais medus un sīrups arī palielina brīvo cukuru daudzumu.

Ko ģimene var sākt jau šonedēļ?

Vienoties par vienu kopīgu maltīti, kurā tālruņus noliek malā.

Sagatavot ūdens pudeli un bērnam piemērotu uzkodu skolas dienai.

Pārrunāt vienu sociālajos tīklos redzētu uztura vai izskata apgalvojumu.

Rādīt piemēru ar attieksmi pret ēdienu un savu ķermeni. Ja bērnam ir grūtības, meklēt palīdzību savlaicīgi.

Paldies par uzmanību!

Lolita Neimane
lolita.neimane@rsu.lv
29491001