

# Uztura izpratne

Guna Havensone, Laila Meija



LIETIŠKĀS  
INFORMĀCIJAS  
DIENESTS

IZDEVNIECĪBA

Rīga 2010

UDK 613.2

Me 210

### **Uztura izpratne**

**Guna Havensone, Laila Meija**

© Guna Havensone, Laila Meija, 2010

© SIA «Lietišķās informācijas dienests», 2010

Vāka foto © Rafa Irusta – Fotolia.com

Literārā redaktore: Agrita Grīnvalde

Maketētājs: Artūrs Maurāns

Vāka dizains: Artūrs Maurāns

Grāmatu nodaļas vadītāja: Rita Baroniņa-Maurāna

Izdevuma mērķis ir radīt lasītājā izpratni par izdevumā aplūkoto tēmu, tās cēloņiem un kopsakarībām, bet saturs nevar un nedrīkst tikt izmantots, lai lasītājs pats sev noteiktu diagnozi vai uzsāktu ārstēšanu. Izdevums nevar aizstāt profesionāla speciālista, ārsta, izmeklējumus, diagnozes un ārstniecības kursa noteikšanu!

Visas tiesības aizsargātas. Aizliegts jebkādu grāmatas daļu reproducēt jebkādā formā un veidā bez rakstiskas autortiesību turētāja atļaujas.

Iespiests tipogrāfijā SIA «Informatīvā biznesa centrs»

Izdevējs: SIA «Lietišķās informācijas dienests»

Adrese: Graudu ielā 68, Rīgā, LV-1058

Tālrunis 67606110

Fakss 67606120

[www.lid.lv](http://www.lid.lv)

ISBN 978-9984-826-95-0

# Saturs

|   |    |
|---|----|
| PRIEKŠVārds . . . . .                                 | 6  |
| Uzturs un organisma funkcijas . . . . .               | 8  |
| Sabalansēts uzturs . . . . .                          | 21 |
| Vielmaiņa . . . . .                                   | 25 |
| veselīgs – pilnvērtīgs, sabalansēts – uzturs. . . . . | 34 |
| Uztura pilnveidošana . . . . .                        | 52 |
| Diētoģija īpašos gadījumos . . . . .                  | 63 |
| Diētoģija slimniekiem . . . . .                       | 68 |
| Konsultācijas un izmeklēšanas metodes . . . . .       | 70 |
| Par autorēm . . . . .                                 | 78 |
| Izmantotā literatūra . . . . .                        | 80 |

# Priekšvārds

Dietoloģija aptver ne tikai veselīgu uzturu kā svara regulēšanas paņēmieni, bet arī dziļi medicīniskus un zinātniskus cilvēka veselības aspektus.

Daļa cilvēku joprojām domā, ka dietologs ir tikai svara problēmu mocītu sieviešu ārsts, kuru apmeklēt normālam cilvēkam nav nepieciešams. Tomēr šis uzskats ir kļūdainais, jo savas dzīves veselīgai veidošanai ikvienam nepieciešams apgūt izpratni par uzturu, tā saistību ar pašsajūtu un veselību. Nepareizi ēšanas un šķidruma lietošanas ieradumi ikdienā var ne tikai radīt grūti kontrolējamas ķermeņa masas izmaiņas, bet arī veicināt nopietnu slimību attīstību.

Dietologs var palīdzēt plaša spektra veselības jautājumos: gan katrā bioloģiskajā vecuma fāzē, gan fiziskās un emocionālās attīstības veicināšanā, kā arī slimību profilaksē un ārstēšanā, grūtniecības laikā (arī pirms un pēc tās), sportistiem (ikdienā vai pirms/pēc sacensībām), cilvēkiem ar hroniskām saslimšanām un daudziem citiem.

Latvijā cilvēki bieži kaunas par dietologa apmeklējumu, slēpj to no saviem draugiem, kolēģiem, bet daudzās Eiropas valstīs cilvēki lepojas ar to, ka ir tik izglītoti, lai pilnvērtīgi dzīvotu, konsultējoties, piemēram, ar savu uztura speciālistu, rehabilitologu un psihologu. Daudzi joprojām baidās iet pie dietologa, jo uzskata, ka tiks mocīti ar ļoti stingrām un negaršīgām diētām, nepārtraukti rāti un audzināti, tā riskējot iegūt vēl lielāku vainas sajūtu. Patiesībā mūsdienīga pieeja uztura terapijai ir ļoti liberāla – tiek ņemta vērā katra cilvēka ēšanas gaume, iespējas, dzīves režīms. Dzīve jāmaina, bet pakāpeniski un ar pozitīvām emocijām. Tikai tad būs paliekoši rezultāti.