

# Liekais svars, uztura paradumi un D vitamīna un omega-3 taukskābju rādītāji grūtniecības laikā

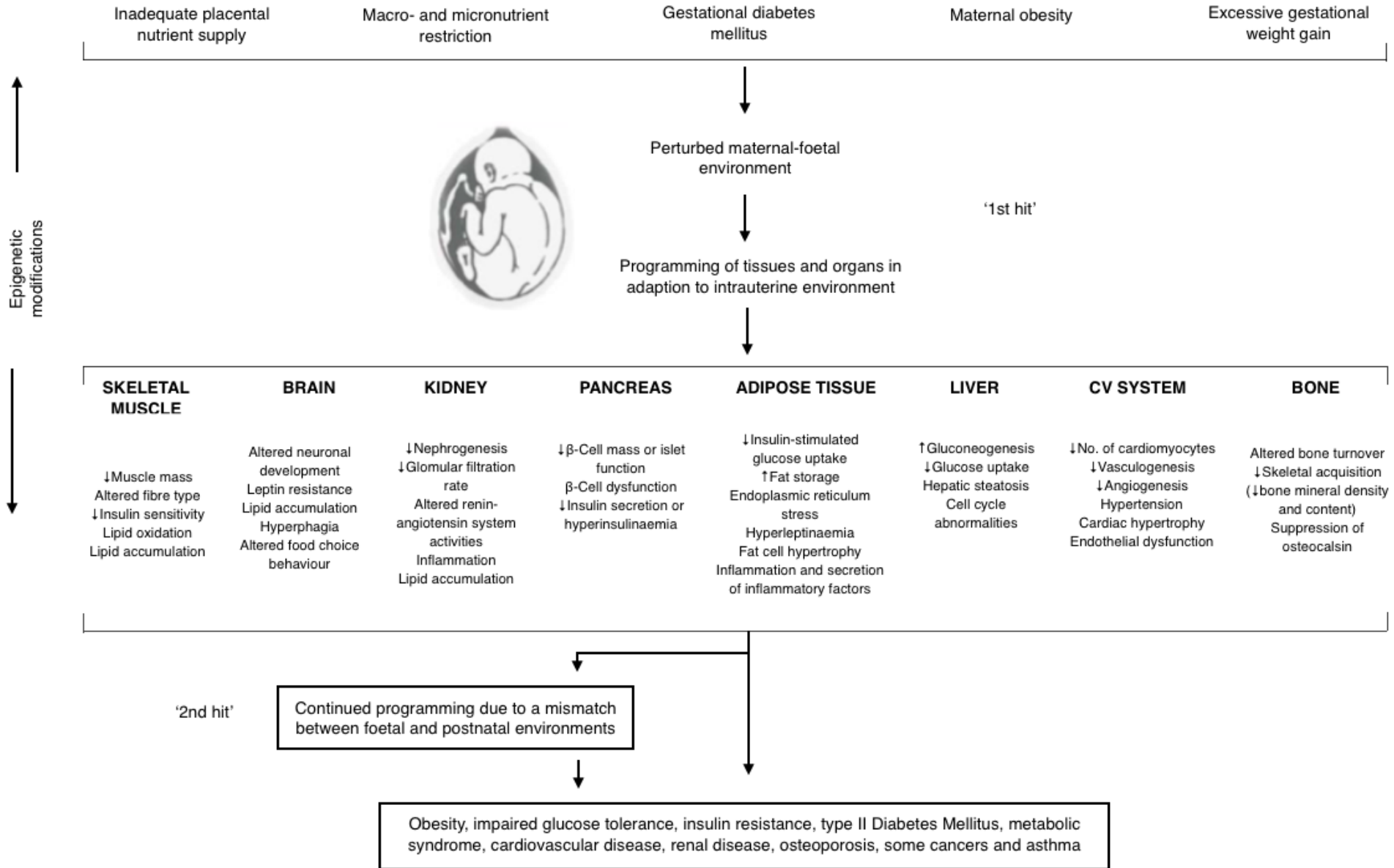
**Asoc. prof. Laila Meija**

02.01.2020. - 30.06.2023.

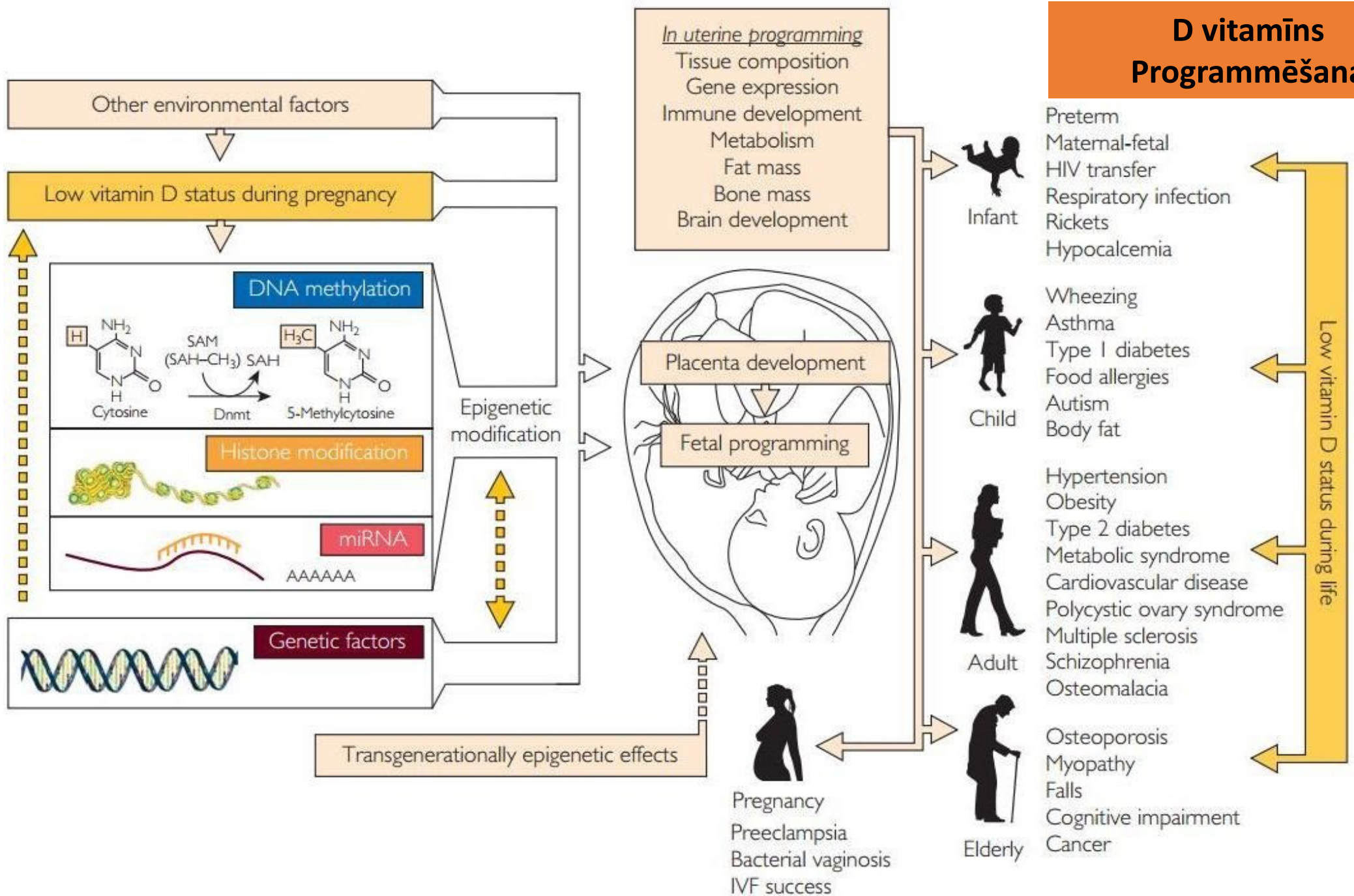
LZP Nr. lzp-2019/1-0335



# Metabolā programmēšana



# D vitamīns Programmēšana





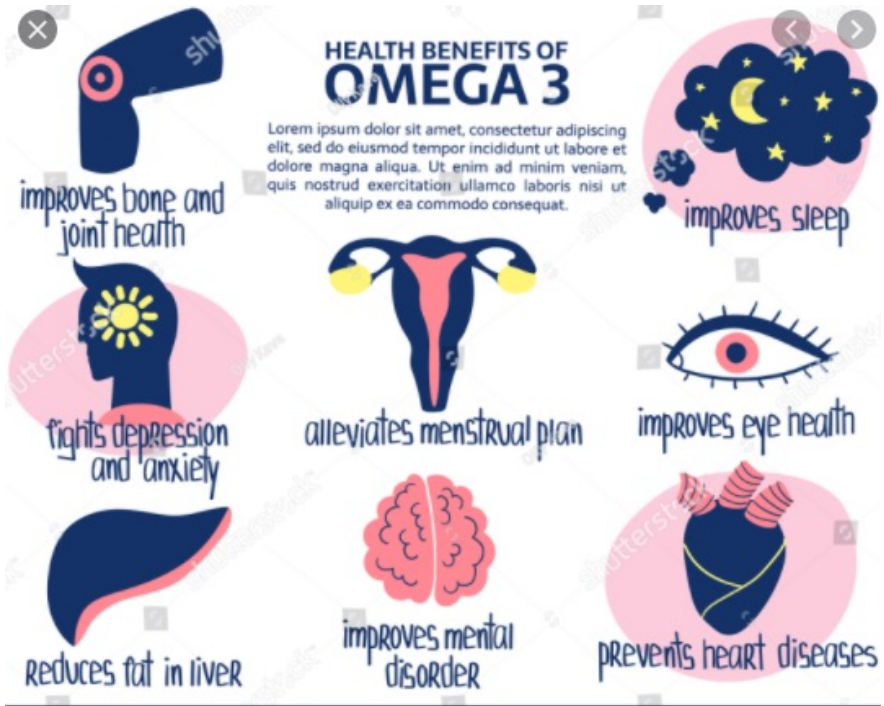
# D vitamīns

- Kustību un balsta aparāts
- Imūnā funkcija
- Galvas smadzeņu attīstība

## **Nepietiekamība/deficīts**

- Augļa augšanas aizture, dzimšanas svars
- Neonatāla tetānija, hipokalciēmija, zobu emaljas hipoplāzija
- Skeleta attīstības traucējumi, ↓kaulu masa
- KV slimības, 1.t.CD, vēzis

- Preeklampsija
- Priekšlaicīgas dzemdības
- Insulīna rezistence
- Gestācijas diabēts
- Imūnās sistēmas disfunkcija
- Bakteriālā vaginoze
- Iekaisums



# Taukskābes

**KNOW THE MANY HEALTH BENEFITS OF MONOUNSATURATED FATTY ACIDS (MUFAs)**

- IMPROVES INSULIN SENSITIVITY
- AIDS WEIGHT LOSS
- DECREASES INFLAMMATION
- REDUCES CHOLESTEROL LEVELS
- IMPROVES HEART HEALTH
- DELAYS SKIN AGING

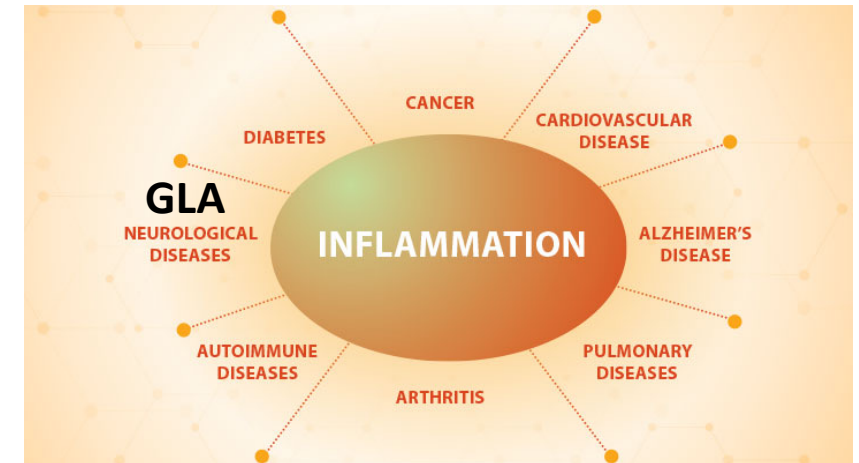
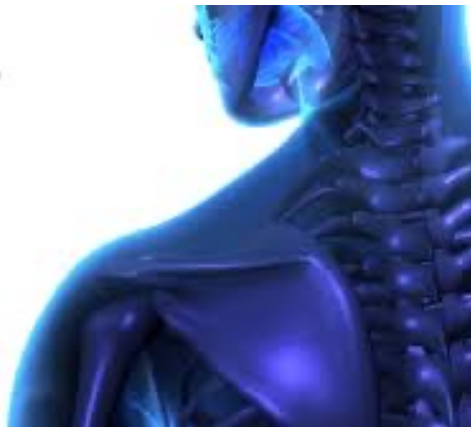
Foods with monounsaturated fats:

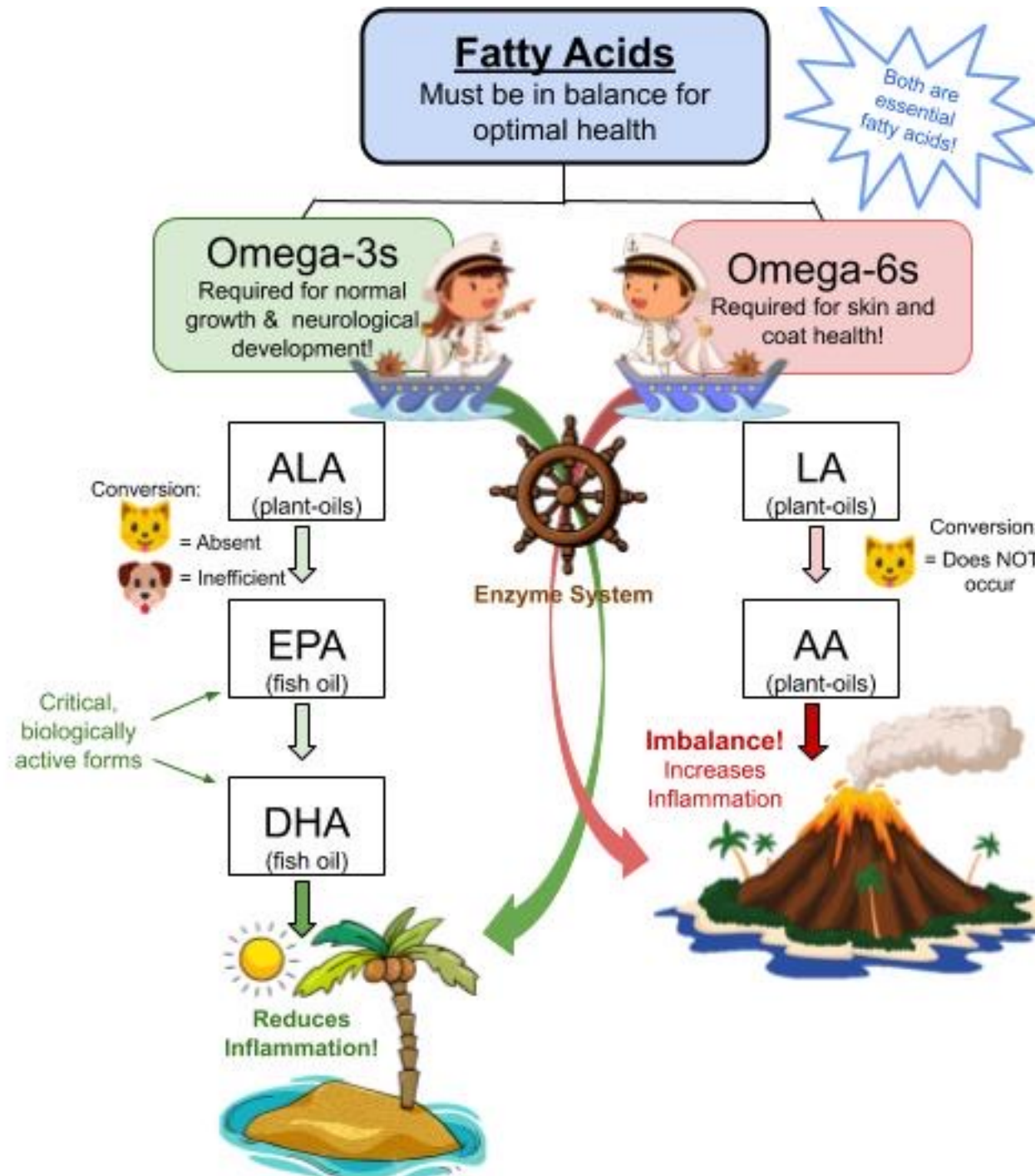
- Olive Oil
- Peanut Butter
- Avocados
- Nuts & Seeds

To explore more, visit [www.Top10HomeRemedies.com](http://www.Top10HomeRemedies.com)

## Omega 6

- Skin Health
- Bone Health
- Hair Health
- Metabolism





# Omega-3 indekss

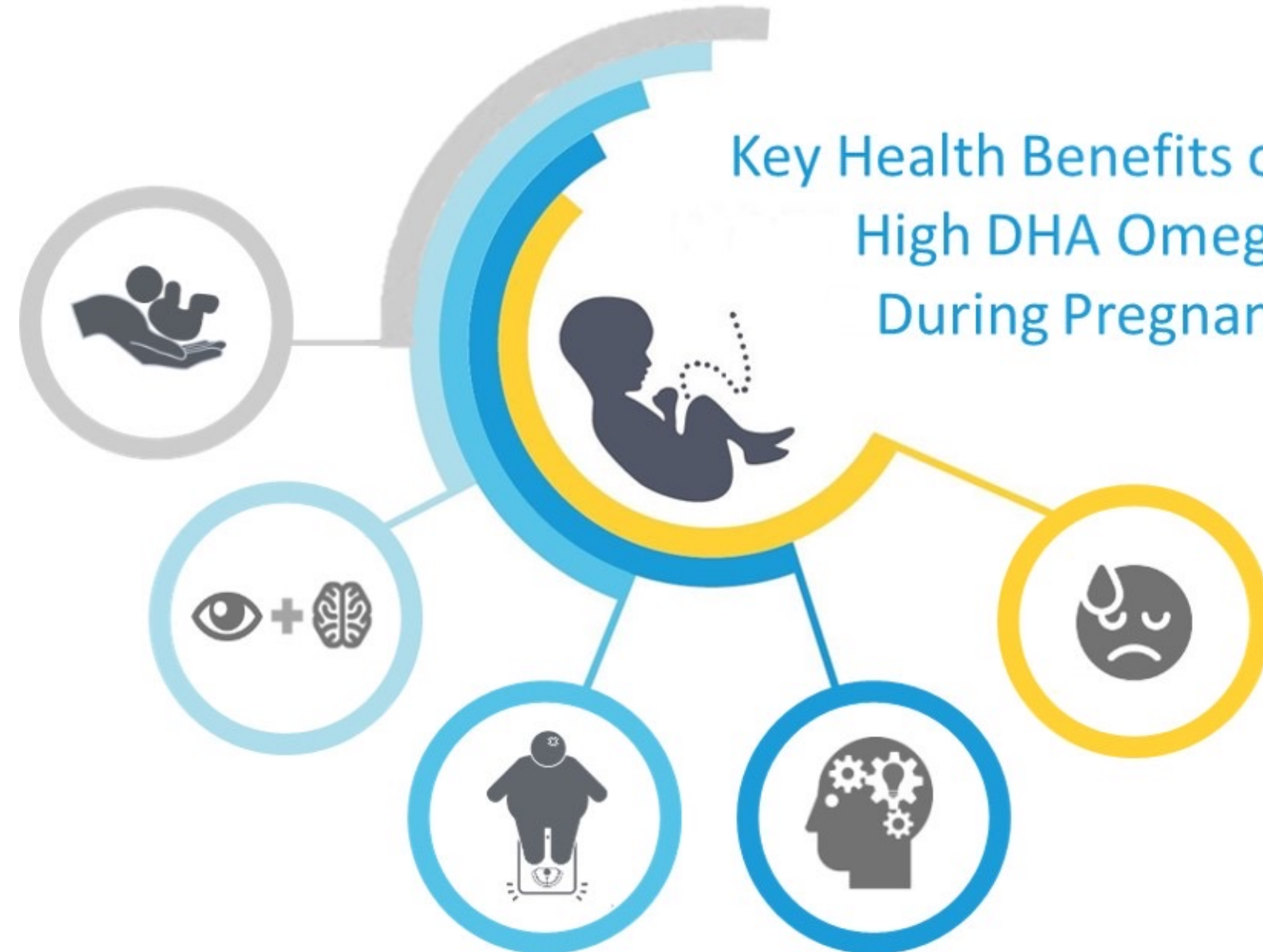
TABLE 1. RATIOS OF N-6 TO N-3 FATTY ACIDS IN VARIOUS POULATIONS

POPULATION	n-6/n-3
Paleolithic	0.79
Greece before 1960	1.00-2.00
Current Greece	1.10-2.10
Current United States	16.74
Current United Kingdom and Northern Europe	15.00
Current Japan	4.00

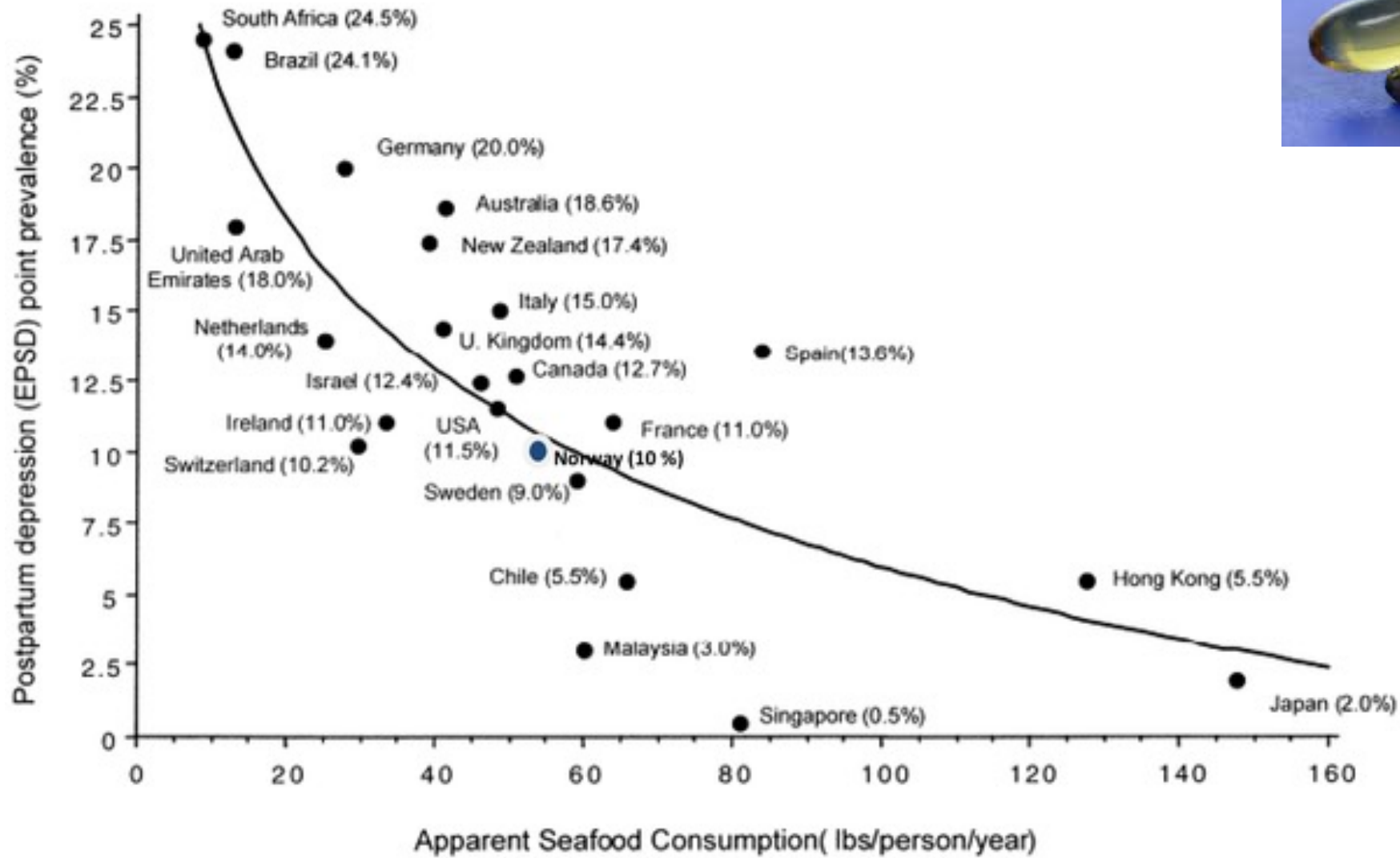


## Key Health Benefits of Taking High DHA Omega-3 During Pregnancy

- Asiņošana
- Prolongēts gestācijas laiks
- Priekšlaicīgas dzemdības



## Seafood consumption and prevalence rates of postpartum depression.





# Latvijas dati

- Sievietes reproduktīvā vecumā, kas nelieto D vitamīna preparātus D vitamīna deficīts:
  - 47% D vasarā
  - 69 % ziemā(Lejnieks A. u.c., 2013)
- Joda deficīts:
  - 81 % grūtnieču nepietiekams joda daudzums uzturā(Konrāde I. u.c., 2014)

- Proper maternal nutrition during pregnancy planning and pregnancy: a healthy start in life (2017) Meija L., Rezeberga D. Recommendations for health care professionals – the experience from Latvia.

PVO

- Uztura ieteikumi "Piemērots uzturs, plānojot grūtniecību un grūtniecības laikā, – veselīga dzīves sākuma pamats. Ieteikumi veselības aprūpes speciālistiem." Meija, L., Rezeberga, D.

Veselības Ministrijas mājas lapā

2017. gadā sadarbībā ar PVO - pilota pētījums *Latvijas grūtnieču uztura paradumi un to ietekmējošie faktori (n=1000)*

# Liekais svars, uztura paradumi un D vitamīna un omega-3 taukskābju rādītāji grūtniecības laikā

## Mērķis

Izpētīt:

➤ **Liekā svara/aptaukošanās izplatība**

➤ **Uzņemtais uzturs**

(tauksk, D vit., uzt.bagātinātāji)

Uztura paradumi

Dzīves veids

➤ **Koncentrācija asinīs**

• 25-OH D vit.; PTH

• Taukskābes

- n-3 indekss
- n-6 / n-3
- AA / EPA

- SFA
  - Myristic acid: C14:0
  - Pentadecanoic acid: C15:0
  - Heptadecaenoic acid: C17:0
  - Stearic acid: C18:0
  - Arachidic acid: C20:0
  - Behenic acid: C22:0
  - Lignoceric acid: C24:0
- MUFA
  - Palmitoleic acid: C16:1n-7c
  - Palmitoelaidic acid: C16:1n-9c
  - Vaccenic acid: C18:1n-7c
  - Oleic acid: C18:1n-9c
  - Gondoic acid: C20:1n-9c
  - Nervonic acid: C24:1n-9
- n-3 FAs
  - alpha-Linolenic acid: C18:3n-3
  - EPA: C20:5n-3
  - DPA: C22:5n-3
  - DHA: C22:6n-3
- n-6 FAs
  - Linoleic acid: C18:2n-6c
  - γ-Linolenic acid: C18:3n-6
  - Eicosadienoic acid: C20:2n-6
  - Dihomo-γ-linolenic acid: C20:3n-6
  - Arachidonic acid: C20:4n-6
  - Docosatetraenoic acid: C22:4n-6

# Īpašs dzīves periods

Uztura intervence grūtniecības laikā

Mazina risku:

- gestācijas diabēts
- gestācijas hipertensija
- preklamsija
- priekšlaicīgas dzemdības
- metabolās slimības

Bērna nākotnes veselības programmēšana

**Periods pirms grūtniecības iestāšanās**



# Gaidāmie rezultāti un ietekme:

- Uz pierādījumiem balstītas rekomendācijas
- Mērķtiecīga intervences stratēģija
- Vērst sabiedrības uzmanību par veselīga dzīves veida nozīmi
- Ieradumu maiņa ģimenē
- Mātes un bērna veselība īstermiņā un ilgtermiņā

- Medicīnas darbinieku profesionālās asociācijas
- VM
- SPKC
- RSU
- Ģimenes / Grūtnieces
- Vecāku organizācijas
- Sociālie tīkli
- Masu saziņas līdzekļi

# Pateicos par uzmanību!

