

## DASH uztura plāns \*

Katru dienu ēdienkartē ieteicams iekļaut:

Produktu grupas	Ikdienā ieteicamo porciju skaits	1 porcijas izmērs (1 glāze = 237 ml)	Ieteikumi
Graudaugi, to produkti	6 – 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pilngraudu maizes šķēle</li> <li>• ½ glāze pagatavotu rīsu, makaronu, griķu</li> <li>• 30 g brokastu pārslu</li> </ul>	<p>Izvēlieties pilngraudu produktus, piem. brūnos rīsus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Graudaugiem ir zems tauku saturs, izvairieties to paaugstināt pievienojot sviestu, krējumu, siera mērces</li> </ul>
Dārzeni	4 – 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 glāze zaļo lapu dārzeņu</li> <li>• 1 vidējs tomāts, gurķis</li> <li>• ½ glāze termiski apstrādātu dārzeņu</li> <li>• ½ glāze dārzeņu sulas</li> </ul>	<p>Izvēlieties dārzeņus ēst ne tikai kā piedevas, bet kā pamatēdienu. Izvēloties saldētus un konservētus produktus, sekojiet līdzī sāl daudzumam</p>
Augļi	4 – 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vidējs auglis</li> <li>• ¼ glāze žāvēti augļi</li> <li>• ½ glāze svaigu, saldētu, konservētu augļu, ogu</li> <li>• ½ glāze augļu sulas</li> </ul>	<p>Izvēlieties sezonālus augļus, saldētas ogas bez cukura (nesezonā). Ierobežojiet uzturā konservētus augļus sīrupā, sukādes, jo šie produkti satur augstu cukura daudzumu</p>
Piena produkti ar pazeminātu tauku saturu	2 – 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 glāze piena</li> <li>• 1 glāze jogurta</li> <li>• 1 siera šķēle (50g)</li> <li>• ½ glāze biezpiena</li> </ul>	<p>Izvēlieties piena produktus ar zemu tauku saturu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sieriem ar zemu tauku saturu bieži ir paaugstināts sāls daudzums</li> </ul>
Liesa gaļa, mājputni un zivis	6 un mazāk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g pagatavotas gaļas</li> <li>• 30 g pagatavotas zivs</li> <li>• 1 ola</li> </ul>	<p>Ēdot mājputnu gaļu, neēdiet ādu. Noņemiet tauku slānīti no gaļas. Gaļu vāriet, sautējiet. <u>Ēdiet zivis 2 reizes nedēļā</u></p>
Pākšaugi	2 <u>nedēļā</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ glāze vārītu zirņu, pupiņu</li> </ul>	<p>Izvēlieties dažādus pākšaugu veidus. Pākšaugi ir bagāts šķiedrvielu avots, un regulē cukura līmeni asinīs</p>
Rieksti un sēklas	4 – 5 <u>nedēļā</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 glāze riekstu</li> <li>• 2 tējkarotes sēklu</li> </ul>	<p>Porciju izmēri ir nelieli, jo šie produkti satur daudz kaloriju, bet arī daudz vērtīgos augu valsts taukus, šķiedrvielas, minerālvielas un E vitamīnu!</p>
Tauki un eļļas	2 – 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tējkarote augu eļļas</li> <li>• 1 tējkarote majonēzes</li> </ul>	<p>Izvairieties no transtaukskābēm rūpnieciski ražotos produktos, konditorijas izstrādājumos, kūkās, cepumos, kuras lietojot uzturā, var paaugstināties risks saslimt ar sirds asinsvadu slimībām</p>

\* DASH (Uztura pieeja hipertensijas pārtraukšanai) uztura plāns ir balstīts uz 2000 kcal / dienā. Katram cilvēkam ir savas individuālās uztura vajadzības atkarībā no vecuma, dzīvesveida un veselības stāvokļa.