



## Pulmonālā hipertensija – uztura ieteikumi

### ➤ Ievērojiet pilnvērtīgu un sabalansētu diētu un uzturiet veselīgu svaru !

- **iegādājieties veselīgus, sezonālus, vērtīgus pārtikas produktus** – lasīt pārtikas produktu sastāva etiķetes,
- **mājās gatavotas maltītes** – iespēja izvēlēties atbilstošus pārtikas produktus,
- **sabalansēta diēta** kopā ar regulāru fizisko aktivitāti

Šie uztura principi ietver augļu, dārzeņu, graudaugu, piena produktu ar pazeminātu tauku saturu, zivju, pākšaugu, putnu gaļas un liesas gaļas lietošanu uzturā; ar piesātinātajām taukskābēm, transtaukskābēm un holesterīnu bagātu produktu ierobežošanu uzturā

### Ogļhidrāti – 45 – 60 % no kopējā kaloriju daudzuma

**Jāsamazina** ātri izmantojamie ogļhidrāti – cukurs, medus, saldumi, baltmaize

**Jāpalielina uzturā** lēni asimilējamie ogļhidrāti – pilngraudu produkti – brūnie rīsi, auzu pārslas, rupjmaize, pilngraudu maize, augļi un dārzeņi

Augļi un dārzeņi kā svarīga uztura sastāvdaļa – ne mazāk kā 500 g /dienā (1 vidējs ābols – 200 g, 1 tomāts – 150 g), šajā grupā netiek ietverti kartupeļi

Pākšaugi – pupiņas, lēcas, zirņi – satur gan ogļhidrātus, gan olbaltumvielas, gan šķiedrvielas

### Tauki < 30% no kopējā kaloriju daudzuma

**Jāsamazina** piesātināto taukskābju tauku daudzums – trekna gaļa, sviests, trekns siers, pilnpiens, kokosriekstu eļļa

- Samazinot piesātināto tauku uzņemšanu, aizvietot tos ar polinepiesātinātajām taukskābēm

**Jāpalielina** polinepiesātināto taukskābju tauku daudzums – augu valsts tauki – olīveļļa, rieksti, valrieksti, linsēklas, sēklas

**Uzturā jāpalielina** Q3 grupas garo taukskābju tauki – jāēd zivis

**Izslēgt** no uztura transtaukskābes – rūpnieciski ražotos produktos, konditorijas izstrādājumos – kūkās, cepumos

### Olbaltumvielas 10 – 20 % no kopējā kaloriju daudzuma

**Uzturā jālieto** – zivis, liesa gaļa, pākšaugi, skābpiena produkti

### Šķidrums uzņemšana ~ 1,5 l / dienā

- **Sekot līdzi uzņemtā šķidrums daudzumam** – t.sk. dzērieni, zupas, saldētas augļu sulas, lai novērstu vai samazinātu pietūkumu un šķidrums aizturi
- Svara pieaugums bieži ir pazīme šķidrums aizturai

## Sāls samazināšana uzturā līdz 5 g/ dienā !!!

- Sekot līdzi sāls daudzumam ēdienreizēs! Nepievienot sāli, gatavojot ēdienus! Aizvietot to ar garšaugiem!
  - **75–80% sāls tiek uzņemta ar gataviem pārtikas produktiem**
  - **skatīties informāciju uz pārtikas produkta iepakojuma**
  - **izvēlēties produktus ar zemu sāls daudzumu – 0,3 g /100 g un mazāk**
  - **nelietot produktus ar augstu sāls saturu – anšovus, sojas mērci, sālītas olīves, siļķi marinādē, buljona kubiņus, kūpinātas zivis un desas, čipšus, sālītus riekstiņus, tomātu mērces**

## Uztura modeļi un uztura sastāvdaļas tiek uzskatīti par būtiskiem maināmiem dzīvesveida faktoriem hronisku elpošanas un sirds un asinsvadu slimību profilaksē !!!

### Uzturvielu pozitīvā ietekme pulmonālās arteriālās hipertensijas (PAH) gadījumā:

- kvercetin – āboli, sīpoli, brokoļi, zaļā tēja,
  - resveratrols – sarkanās vīnogas, zemesrieksti, mellenes,
  - hidroksitirozols – *Extra Virgin olīveļļa*,
  - genistīns – sojas pupas,
  - koenzīms Q 10 – orgānu gaļa, spināti, brokoļi, ziedkāposti un pākšaugi, zemesrieksti un sojas pupas,
  - polinepiesātinātās taukskābes – omega 3 taukskābes – zivis un jūras produkti,
  - nitrātus saturoši pārtikas produkti – bietes, spināti, redīsi un selerijas.
- 
- **Alkohola lietošana jāsamazina zem 8 devām nedēļā sievietēm un 14 devām nedēļā vīriešiem**
    - 1 alkohola deva = 150 g vīna, 330 g alus, 40 ml konjaks