

• **Vārot dārzeņus un mērcējot graudus un riekstus,** iespējams līdz pat 50 % samazināt oksalātu saturu produktos, jo daļa oksalātu izšķīst ūdenī. Jāatceras šo ūdeni noliec.

Kad izvēlēta diēta jāvērtē rūpīgāk

Tā kā daudzi veselīgi produkti satur daudz oksalātu, tas īpaši jāņem vērā, veidojot katram cilvēkam atbilstošāko individuālo ēdienkarti. Vairākās populārās uztura programmās, piemēram, specifisko ogļhidrātu diētā (SCD), GAPS diētā (*Gut and Psychology Syndrome*), paleo diētā, tiek lietots daudz mandeļu un citu riekstu miltu – tos piedāvā kā alternatīvu kviešiem un citiem graudiem, kas šajās diētās nav atļauti. Arī veģetārs dzīvesveids ietver produktus ar lielu oksalātu saturu, jo tad bagātīgi tiek lietoti zaļumi, graudi, rieksti, sēklas, pupas, cieti saturoši dārzeņi. Tāpēc uztura speciālistam vai veselības konsultantam, ņemot vērā konkrētā cilvēka simptomus un organisma vajadzības, īpaši rūpīgi jāvērtē ieteicamie produkti, lai oksalātu īpatsvars ēdienkartē neradītu raksturīgos simptomus. Tā, piemēram,

sieviete, kas ievēro paleo uztura pieeju un kurai viens no simptomiem ir atkārtots cistīts vai locītavu sāpes, atvēselotos ātrāk, ja no ēdienkartes izslēgtu spinātus, lapu zaļumus un bietes, lai gan paleo diētā šie produkti ir atļauti.

Autisma gadījumā bieži iesaka GAPS diētu, kas gremošanas trakta atveseļošanas vārdā lielā mērā balstīta uz gaļas un kaulu buljonu, bet atveišķos gadījumos tā ir jāmodificē, uz laiku ierobežojot kaulu buljona lietošanu (satur daudz aminoskābes glicīnu), bet uzsvāru liekot uz gaļas zupām, kurās glicīna un citu specifisko aminoskābju ir mazāk (glicīns organismā spēj pārveidoties par oksalātu). Tātad vienas diētas ietvaros individuāli jāpiemēro uzturs tā, lai oksalātu rašanās organismā netiktu veicināta, kā arī lai oksalāti netiktu uzņemti papildus ar ēdienu. Bioindividuāla pieeja ir vispiemērotākā, jo ļauj piemērlēt tieši katram cilvēkam visatbilstošāko uzturu. Tas arī uzskatāmi parāda, ka nav vienas diētas, kas derētu visiem vienādi, jo mēs katrs esam citāds un tādi ir arī mūsu simptomi un organisma vajadzības.

RAKSTA GATAVOŠANĀ IZMANTOTIE AVOTI

- <http://lowoxalate.info/>
- <http://bioindividualnutrition.com/oxalates-their-influence-on-chronic-disease/>
- <http://bioindividualnutrition.com/oxalates-and-autism-how-oxalates-can-cause-the-symptoms-and-underlying-conditions-we-see-in-autism/>
- <http://thyroidpharmacist.com/articles/are-oxalates-at-the-root-cause-of-your-thyroid-condition>
- http://www.lowoxalate.info/food_lists/cat_lo_d_food_chart.pdf
- BioIndividual Nutrition Training Programm, Module 8 Low Oxalate Diet, Julie Matthews, www.bioindividualnutrition.com
- <http://www.nourishingplot.com/2015/03/07/options-with-oxalate-intolerances/>
- <http://www.greatplainslaboratory.com/articles-1/2015/11/13/the-green-smoothie-health-fad-this-road-to-health-hell-is-paved-with-toxic-oxalate-crystals>
- <http://www.greatplainslaboratory.com/webinars/2016/4/13/the-green-smoothie-health-fad-this-road-to-health-hell-is-paved-with-toxic-oxalate-crystals?rq=oxalate>
- <http://chapmannnd.com/uploads/LowOxalateDiet.pdf>
- <http://www.upmc.com/patients-visitors/education/nutrition/Pages/low-oxalate-diet.aspx>
- <http://www.pkdiet.com/pdf/LowOxalateDiet.pdf>
- <http://www.greatplainslaboratory.com/articles-1/2015/11/13/oxalates-control-is-a-major-new-factor-in-autism-therapy>
- <http://www.westonaprice.org/health-topics/the-role-of-oxalates-in-autism-and-chronic-disorders/>

DIABETIKER VITAMINE – īpaši izstrādāts vitamīnu komplekss cukura diabēta pacientiem diētas papildināšanai

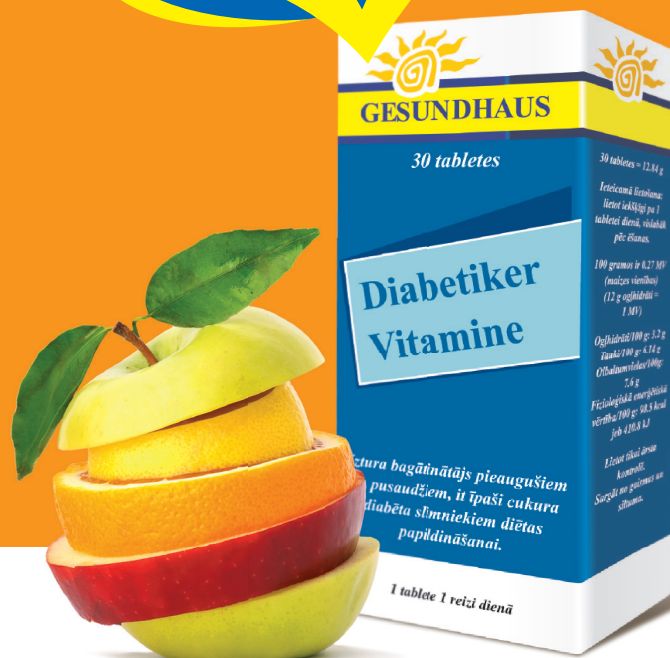
Biotīns palīdz nodrošināt normālu makroelementu vielmaiņu.

Hroms palīdz nodrošināt normālu makroelementu vielmaiņu un uzturēt normālu glikozes līmeni asinīs.

Cinks palīdz nodrošināt normālu ogļhidrātu un makroelementu vielmaiņu.

Vitamīni C, A, B₁₂ un **cinks** veicina normālu imūnsistēmas darbību.

Tikai
1 tablete dienā!



Wörrwag Pharma GmbH & Co. KG pārstāvēniecība Latvijā
Vienības gatve 87B-3, Rīga, LV1004, Latvija
LV/DV/PA/A/01/02/10.16/KOTN

UZTURA BAGĀTINĀTĀJS. UZTURA BAGĀTINĀTĀJS NEAIZSTĀJ PILNVĒRTĪGU UN SABALANSĒTU UZTURU.