



### Kādai jābūt topošo vecāku ēdienkartei

Vestona Praisā fonda prezidente Sallija Felona Morela apgalvo, ka uzturs grūtniecības laikā nosaka mazuļa veselību visai dzīvei.

Topošajiem vecākiem pirms mazuļa plānošanas būtu lietderīgi nopietni izvērtēt savu veselību. Ja abi partneri ir pietiekami veseli, 4–5 mēnešus pirms plānotās grūtniecības būtu jāpievēršas ēdienkartei, kas pilnvērtīgi nodrošina uzturvielas. Ja ir veselības problēmas kā alergija, hronisks nogurums, gremošanas traucējumi vai līdzīgi simptomi, tad vecākiem un jo īpaši topošajai māmiņai būtu jāizvēlas ēdienkarte, kas ļauj atveseļot organismu, pirms iestājas grūtniecība. Pirms plānotās grūtniecības galvenās pūles būtu jāvelta zarnu trakta sakārtošanai, iekaisuma samazināšanai organismā un organisma attīrīšanai. Viens no ieteikumiem ir atveseļojošā GAPS (*Gut and Psychology Syndrome*) diēta, kas būtu jāievēro ilgāku laiku, līdz abi topošie vecāki jūtas veselāki un spējīgi ieņemt un iznēsāt veselu mazuli.

Grūtniecībai sākoties, topošajai māmiņai būtu jāturpina ēst tādus produktus, kas nodrošina mazuli ar visām viņa augšanai nepieciešamajām uzturvielām, kā arī tās piegādā viņai pašai. Grūtniecības laikā ieteicams ievērot GAPS/SCD, paleo vai Vestona Praisā uztura principus, kas ietver mājās gatavotu, uzturvielām bagātīgu ēdiena ēšanu, rūpnieciski pārstrādātu produktu, cukura, lielākās daļas ogļhidrātu (graudu, ar cieti bagātīgo dārzeņu, saldumu) izslēgšanu. Arī mazuļa tēvam ieteicams turpināt veselīgu diētu, lai viņa fiziskā un mentālā veselība būtu laba un viņš spētu atbalstīt partneri gan grūtniecības, gan dzemdību laikā, gan pēcdzemdību posmā.

Par GAPS diētu plašāk var lasīt žurnāla "Ko Ārsti Tev Nestāsta" 2016. gada janvāra numurā un [www.curantur.lv](http://www.curantur.lv). Sākotnējā GAPS diēta (organismu dziļi attīroša un dziedinošā diēta) grūtniecības un zīdīšanas laikā nav piemērota, jo tad organisms attīrās un toksīni var nonākt asinīs un pienā.

## Svarīgākie uztura nosacījumi

**Īpaša uzmanība jāveltī taukiem,** jo tieši tauki un tajos šķīstošie vitamīni piedalās gan sievišķo, gan vīrišķo hormonu līdzsvara, kā arī spermas kvalitātes nodrošināšanā, tātad – ietekmē auglību. **Katru dienu būtu jālieto labas kvalitātes mencu aknu eļļa, kā arī ik nedēļu jāēd mazās, treknās zivis,** kas nav audzētas zivju fermās.

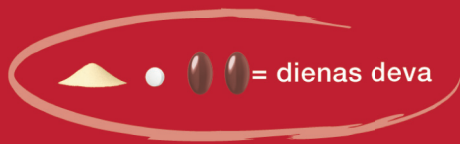
Mencu aknu eļļa bagātīgi satur taukos šķīstošos A un D vitamīnus. Tieši taukos šķīstošie vitamīni (A, D, E, K2) kopā nosaka, cik labi organismā uzstāsies visas uzturvielas – olbaltumvielas, minerālvielas un vitamīni. Tāpat šie vitamīni sekmē augļa attīstību mātes miesās, ietekmē kaulu blīvumu, sejas struktūras izveidošanos, zobu veselību, nodrošina enerģiju. Smadzenēs ir liela K2 vitamīna koncentrācija, tas piedalās nervu šūnu apvalka mielīna sintēzē, ietekmējot arī mentālo un neiroloģisko attīstību. K2 vitamīns arī regulē kalcija izgulsnēšanos kaulos. Tik svarīgais K2 vitamīns, kas strādā sinerģijā ar A un D vitamīnu ir dzīvnieku taukos, sviestā, krējumā, olās.

**Grūtniecības laikā veselīgie tauki būtu jāēd vairāk nekā parasti,** jo mazulis tos savai attīstībai saņem no mātes uztura. Ja uzturā nav pietiekami daudz, piemēram, Omega 3 taukskābju, tās var tikt paņemtas no mātes smadzenēm, un tas var būt iemesls pēcdzemdību depresijai.



## Sirds un asinsvadu veselībai

Diētiskai lietošanai cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām - aterosklerozi, koronāro sirds slimību, sirds ritma traucējumiem un sirds mazspēju.



orthomol cardio



**Satur ortomolekulāru sirds veselībai nepieciešamo uzturvielu kompleksu - vitamīnus, mikroelementus, aminoskābes, polifenolus, resferatrolu, omega 3, koenzīmu Q10, L-karnitīnu uc.**

**M.A.Sales&Marketing SIA**

tāl.: 2665 2994, [masales@apollo.lv](mailto:masales@apollo.lv)  
[www.orthomol.com](http://www.orthomol.com), [www.masales.lv](http://www.masales.lv)