



## Ko iekļaut uzturā, plānojot mazuli un grūtniecības laikā

(saraksts nav pilnīgs)

- Dzīvnieku un putnu tauki
- Jēra gaļa
- Ganībās nobarota liellopa gaļa
- Medijuma gaļa
- Lauku putnu gaļa
- Dzīvnieku orgānu (subproduktu) gaļa (īpaši aknas)
- Mājās gatavots buljons no vistas, jēra, liellopa kauliem
- Buljons no zivīm, zivs asakām
- Lauku vistu (un citu putnu) olas
- Nepārstrādāts piens (svaigpiens), treknākais
- Sviests, dzidrinātais sviests (ģi)
- Skābs krējums, treknākais
- Raudzēti svaigpiena produkti – pilntauku jogurts, kefirs u. c.
- Svaigais siers, treknākais

- Olīveļļa (auksti spiesta)
- Kokosriekstu eļļa (*extra virgin*, auksti spiesta)
- Sezama eļļa (mehāniski spiesta)
- Linsēklu eļļa (mehāniski spiesta), nedaudz
- Skābēti (fermentēti) dārzeņi
- Fermentēti augļi, dzērieni, garšvielas
- Mazās treknās zivis (savvaļas)
- Vēžveidīgie no tīriem ūdeņiem
- Mencu aknu eļļa
- Svaigi spiestas sulas
- Bioloģiski audzēti svaigi vai tvaicēti dārzeņi (tvaicētus vislabāk ēst kopā ar taukvielām)
- Bioloģiski audzēti svaigi augļi
- Zaļumi
- Mērcēti rieksti
- Mērcēti pākšaugi (zirņi, lēcas u. c.)
- Diedzēti graudi
- Sāls
- Dažādas garšvielas
- Filtrēts ūdens gatavošanai un dzeršanai
- Zāļu tējas

### Folāti vai folskābe?

Folāti ir vitamīni, kas nepieciešami DNS un jaunu šūnu veidošanai, tātad būtiski augļa attīstībai. Folāti pasargā no spontānā aborta, mentālās atpalcības, orgānu deformācijām un *spina bifida*. Folskābe ir sintētiska ķīmiska viela, kas nav atrodamā ne pārtikā, ne cilvēka organismā. Sintētiskā folskābe atšķirībā no dabiskā folātu izomēra nespēj šķērsot placentu. Tāpēc vislabāk folātus uzņemt ar uzturu – aknām, pākšaugiem, zaļajiem lapu dārzeņiem.

### Svarīgi organismam piegādāt

**olbaltumvielas**, kas ir gaļas, olu, siera, piena, zivju un citu produktu sastāvā. **Regulāri ir jāēd aknas un citi subprodukti** (sirds, mēle u. tml.). Aknas ir lielisks folātu, dzelzs, B1, B6 un B12 vitamīnu, visu četru taukos šķīstošo vitamīnu, cinka un citu būtisku uzturvielu avots. Cinks jo īpaši svarīgs vīrieša spermas kvalitātei. Olbaltumvielām bagātīgi ir arī rieksti, sēklas, pākšaugi, tikai labākai biopieejamībai organismā tie visi pirms lietošanas uzturā jāmērcē.

**Meklējiet svaiga, nepārstrādāta, ekoloģiska piena produktus no vietējām zemnieku saimniecībām.** Svaigpiens ar augstāko tauku saturu, no tā gatavots sviests, jogurts, kefirs, siers un krējums nav salīdzināmi ar rūpnieciski pārstrādāto, pastērīto produktu analogiem.

### Ēdiet vietējas izcelsmes bioloģiski audzētus dārzeņus, augļus un zaļumus,

lai nodrošinātos ar šķiedrvielām, vitamīniem un mikroelementiem. Ieteicamas svaigi spiestas sulas, taču vislabāk, ja augļu sulas jauc kopā ar dārzeņu sulām. Par pamatu var ņemt burkānu sulu, pievienot ābolus, ingveru, seleriju, gurķi, piparmētras, biešu lapas, kāpostu un citu sulu. Ja oksalātu vielmaiņa organismā ir problemātiska (sk. 2016. gada novembra numuru), jāizvairās no pārmērīgas zaļo lapu izmantošanas sulās (spināti, lapu bietes, lapu kāposti), jo šie zaļumi bagātīgi satur skāben-skābi un tās sāļus.

Daktere Kempbela-Makbraida iesaka svaigi spiestās sulas sajaukt ar jēlu olu (vai tikai dzeltenumu) un skābu krējumu (sviestu vai kokosriekstu eļļu). Tā iegūsi veselīgu un barojošu dzērienu, kas organismam piegādās gan veselīgos taukus, gan vitamīnus un šķiedrvielas. Šāds kokteilis sākumā jālieto



nelielās devās, pamazām daudzumu var palielināt.

### Svarīgi pakāpeniski iekļaut uzturā fermentētos/skābētos/raudzētos produktus

(skābēti kāposti, skābēti dārzeņi, kefirs, jogurts u. tml.). Šie produkti nav izvēles kategorijā, tiem obligāti jābūt topošo vecāku un grūtnieces (un ikviena cilvēka) ēdienkartē. Skābētie (fermentētie) produkti un tajos esošās organismam draudzīgās baktērijas gādās par optimālu gremošanu un uzturvielu asimilēšanu, piegādās mazulim K2 vitamīnu, >

**Vislabāk, ja augļu sulas jauc kopā ar dārzeņu sulām. Par pamatu var ņemt burkānu sulu, pievienot ābolus, ingveru, seleriju, gurķi, piparmētras, biešu lapas, kāpostu un citu sulu.**