

Uztura rekomendācijas pacientiem ar juvenīlu idiopātisku artrītu (JIA)



Vispārējie principi

Dienā ir vajadzīgas 3 pamata ēdienreizes (brokastis, pusdienas, vakariņas) un 1-2 nelielas uzskodu ēdienreizes.



Optimāls ēdiena porcijas lielums vienā ēdienreizē ir apmēram bērna 2 sauju apjomā. Kopējais uzskodu lielums dienā ir 2-3 bērna sauju apjomā.

Nav ieteicams izlaist brokastis, tās nevajadzētu aizvietot ar saldumiem, konditorejas izstrādājumiem vai ātrajām uzskodām.

Pusdienās ieteicams ievērot šķīvja principu -

¼ saliktie ogļhidrāti, ¼ olbaltumvielu produkti (ola, liesa gaļa, zivs, biezpiens, siers, pākšaugi), ½ dārzeņi.



Dārzeņi un augļi jālieto katru dienu, uzsvaru liekot uz sezonāliem dārzeņiem un augļiem, bet ziemā tos var izmantot arī saldētus. Dienā jāapēd vismaz 3 porcijas dārzeņu un 2 porcijas augļu/ogu.

Zivis ieteicams lietot 2 reizes nedēļā.

Treknās zivis ir: forele, lasis, siļķe, omega-3 avots.
Liesās zivis ir: menca, pikša zandarts – OBV avots;

Vakariņas vajadzētu plānot vismaz 2 stundas pirms gulētiešanas.

Produktu grupas

Produkti, kas satur saliktos ogļhidrātus:

kartupeļi, pilngraudu maize, rīsi, griķi, putraini, dārzeņi, pilngraudu makaroni, auzas (4-6 porcijas dienā).

Šķiedrvielas saturoši produkti:

ogas, dārzeņi, augļi, pākšaugi, rieksti, sēnes, sēklas.

Olbaltumvielu produkti:

biezpiens, siers, liesa gaļa, olas, zivis, pākšaugi (2-3 porcijas piena produktu un 2 porcijas gaļa/zivis/olas vai pākšaugi).

Tauki – priekšroka dodama augu izcelsmes taukvielām, ko satur rieksti, sēklas, avokado, kvalitatīvas augu eļļas, piemēram, *Extra virgin* olīveļļa.

Šķidrums – dienā jāuzņem 1.3-2l šķidruma, dienas gaitā regulāri jāpadzeras, nesagaidot slāpju sajūtu.



Produkti, kuru lietošanu vajadzētu ierobežot



Produkti, kas satur hidrogenētos augu taukus (sastāvs jālasa uz iepakojuma) ir: cepumi, kūkas, čipsi, frī kartupeļi, nageti u.c.



Saldināti dzērieni: sulas, gāzētie dzērieni, rūpnieciski ražoti piena kokteiļi, šokolādes dzērieni u.c.



Saldinātie piena produkti: jogurts ar piedevām, saldie biezpiena sieriņi u.c. To vietā bezpiedevu piena produktiem var pievienot svaigus vai saldētus augļus vai ogas.



Sālītas, marinētas, kūpinātas zivis (nav ieteicams lietot vispār).

Pusfabrikāti: pelmeņi, pīcas, cīsiņi, desas, zivju pirkstiņi u.c.

Papildu rekomendācijas

Gatavojojot ēdienu mājās, ieteicams nepievienot sāli, bet izvēlēties garšvielas, piemēram, kurkumīnu, melnos piparus u.c.

Omega-3 taukskābes 2g/dnn*
ieteicams lietot papildus vismaz 12 nedēļas.



Vēlams uzturā regulāri lietot fermentētus produktus: bezpiedevu jogurtu, kefīru, paniņas, skābētus kāpostus, skābētus gurķus, kimči, miso, kombuču, skābmaizi (*Sourdough bread*), kā arī fermentētos sierus – Gouda, Čedaras, Šveices u.c.

Adaptēts no:

“Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2-10 gadiem”
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/16414/download?attachment>

* Gheita T, KameI S, Helmy N, El-Laithy N, Monir A. Omega-3 fatty acids in juvenile idiopathic arthritis: effect on cytokines (IL-1 and TNF- α), disease activity and response criteria. Clin Rheumatol. 2012 Feb;31(2):363-6. doi: 10.1007/s10067-011-1848-5. Epub 2011 Sep 16. PMID: 21922187.



Bērnu kliniskā
universitātes
slimnīca