



**Uztura ceļvedis**  
GLP-1 RA terapijas laikā

# Uzturvielu grupas

Visi pārtikas produkti sastāv no uzturvielām (ogļhidrātiem, olbaltumvielām, taukiem, vitamīniem, minerālvielām un bioloģiski aktīvām vielām), un katrai no tām ir sava nozīme organismā.

## Ogļhidrāti

Ar ogļhidrātiem jāuzņem 45–60% no dienā ieteicamā kopējā enerģijas daudzuma.

Ogļhidrāti iedalās divās grupās – vienkāršie un saliktie.

**Vienkāršo jeb rafinēto ogļhidrātu produkti** satur zemu šķiedrvielu un/vai augstu cukura daudzumu. Tie ātri uzsūcas un strauji paaugstina glikozes līmeni asinīs, bet lieki uzņemtie un neiztērētie pārvēršas taukos, tādēļ ikdienas uzturā to patēriņš būtu jāierobežo.



Vienkāršie ogļhidrāti ir ātra, bet īslaicīga enerģija. Nevēlama, ja nepieciešams mazināt lieko svaru. Šādi produkti satur arī maz vitamīnu un minerālvielu.

Vienkāršo ogļhidrātu avoti uzturā: visa veida saldumi, cukurs, saldie dzērieni, baltmaize, baltie rīsi, kviešu miltu izstrādājumi (ar zemu šķiedrvielu daudzumu), dabīgās un pārstrādātās augļu sulas (nesatur šķiedrvielas) u.c.

**Saliktos ogļhidrātus** organisms pārstrādā lēnāk – tie rada sāta sajūtu un ir enerģijas avots ilgākam laika periodam.

Salikto ogļhidrātu funkcijas organismā:

- Nodrošina ilgstošu sāta sajūtu un enerģiju, izvairoties no straujām glikozes svārstībām asinīs;
- Laba uzturvērtība, parasti salikto ogļhidrātu produkti satur šķiedrvielas, minerālvielas, vitamīnus;
- Salikto ogļhidrātu produkti satur šķiedrvielas, kas nodrošina veiksmīgu gremošanas sistēmas darbību, vēdera izeju;
- Enerģijas avots smadzeņu un muskuļu darbībai.

Salikto ogļhidrātu avoti uzturā: pilngraudu produkti, griķi, grūbas, brūnie rīsi, pākšaugi, dārzeņi, augļi, rieksti un sēklas.

1 g  
ogļhidrātu  
dod 4 kcal

## Olbaltumvielas

Olbaltumvielas ir svarīgākā organisma sastāvdaļa, kas veic dažādas dzīvībai nepieciešamas funkcijas:

- Nodrošina šūnu, audu, un orgānu atjaunošanās procesus;
- Nodrošina muskuļu atjaunošanos, muskuļu šķiedru augšanu, piedalās kustību nodrošināšanā (muskuļu saraušanās);
- Piedalās kolagēna un keratīna sintēzē, kas ir svarīgas ādas, skrimšļu, kaulu, matu, nagu sastāvdaļas;
- Veicina gremošanas enzīmu funkcijas;
- Nodrošina optimālu imūnās sistēmas darbību;
- Nodrošina hemoglobīna (skābekļa transports) un feritīna (uzglabā dzelzi) veidošanos;
- Olbaltumvielu uzņemšana uzturā veicina vielmaiņu, uzlabo termoregulāciju; līdz 30% no olbaltumvielām "sadeģ" gremošanas procesa laikā.<sup>1</sup>

Olbaltumvielas var tikt izmantotas arī par enerģijas avotu, bet tas notiek tikai tad, ja uzturā trūkst ogļhidrātu un tauku vai ir liels enerģijas patēriņš.

1 g  
olbaltumvielu  
dod 4 kcal



## Tauki

Katrā ēdienreizē ieteicams pievienot arī neliels daudzums tauku, taču tos nevajadzētu uzņemt pārmērīgi, jo pārāk liels uzņemto tauku daudzums var veicināt lieko svaru.

Nepiesātināto tauku funkcijas organismā:

- Piedalās sāta sajūtas nodrošināšanā;
- Nodrošina veselīgu šūnu membrānu, normālu vielu apmaiņu šūnās (enerģijas uzņemšanu un lieko atkritumu vielu izvadīšanu);
- Piedalās smadzeņu darbības un nervu sistēmas regulācijā;
- Samazina iekaisuma procesus organismā;
- Piedalās vielmaiņas procesos un nodrošina optimālu lipīdu (holesterīnu) līmeni;
- Palīdz vitamīnu uzsūkšanās procesos (K, E, D, A);
- Uzlabo sirds un asinsvadu sistēmas darbību.

✓ **Nepiesātinātos ("labos") taukus** satur galvenokārt augu izcelsmes produkti un dažas zivis: olīveļļa un citas augu eļļas, avokado, rieksti, riekstu sviests, sezama eļļa, treknās zivis (lasis, forele, skumbrija), čia sēklas.

✗ **Piesātinātie (nevēlamie) tauki** parasti sastopami dzīvnieku izcelsmes produktos: sviests, trekna gaļa (piemēram, cūkgaļa), siers ar augstu tauku saturu, krējums, majonēze, palmu eļļa, kokosriekstu eļļa u.c. Ieteicams ierobežot šo produktu lietošanu uzturā, jo tie veicina nevēlamā zema blīvuma lipoproteīnu (ZBL) holesterīna paaugstināšanos, palielina sirds un asinsvadu slimību risku, veicina iekaisuma procesus organismā.

1 g tauku  
dod 9 kcal

## Šķiedrvielas

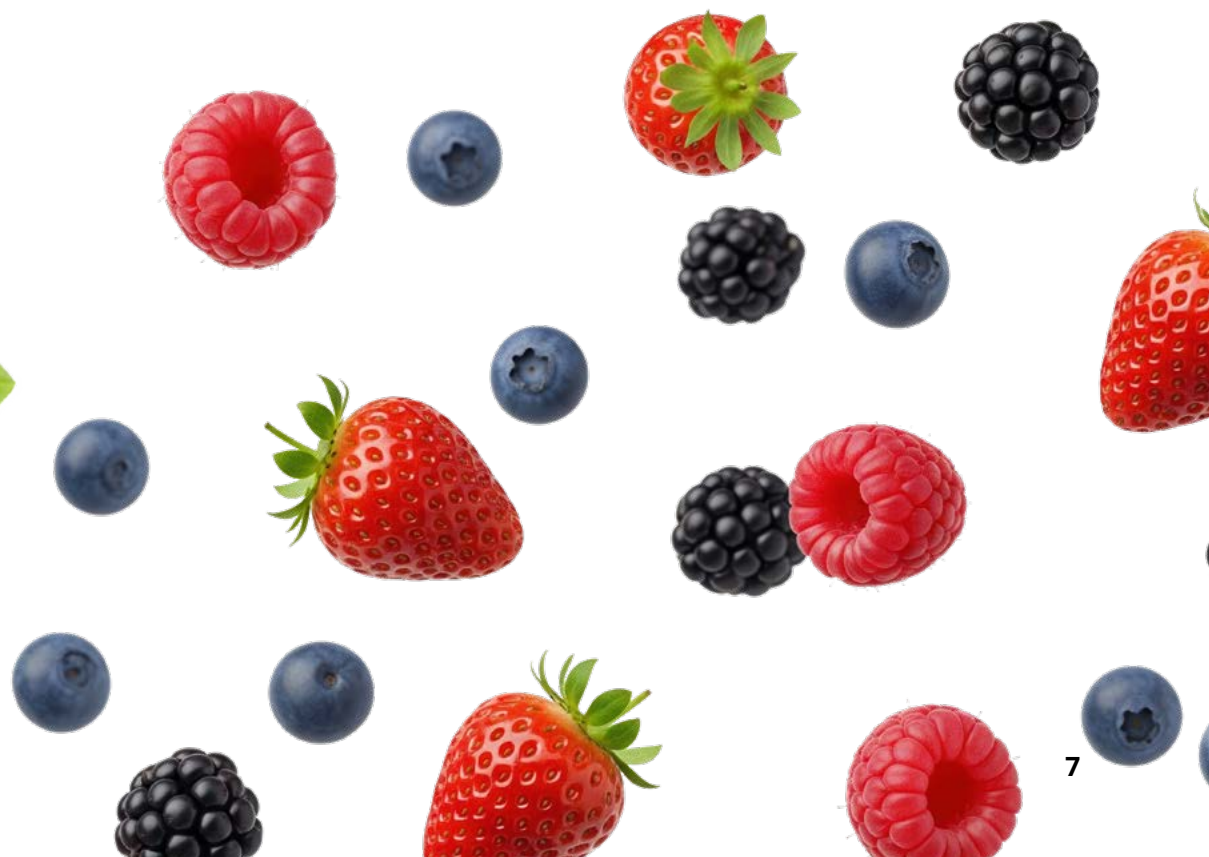
Tās cilvēka organismā gremošanas procesa laikā netiek sašķeltas, taču tās ir ļoti nozīmīgas gremošanas procesu pareizai norisei, kā arī veic citas nozīmīgas funkcijas:

- Veicina normālu zarnu darbību;
- Mazina ZBL holesterīna un triglicerīdu līmeni asinīs;
- Stabilizē glikozes līmeni asinīs – novērš straujas glikozes svārstības;
- Nodrošina veselīga zarnu mikrobioma sastāvu.

Augļi un ogas ir ogļhidrātu avoti. Tie satur fruktozi (augļu cukurs), glikozi. Šķiedrvielas galvenokārt atrodas augļu mizās, sēklās un mīkstumā, tās palēnina cukura līmeņa celšanos un nodrošina normālu gremošanas darbību.

### Turklāt tie satur:

- vitamīnus – C, A, E, B9 (folāts), kas palīdz olbaltumvielu uzsūkšanās procesos, novērš anēmiju,
- minerālvielas – K, Mg, Zn, P u.c.,
- antioksidantus – aizsargā šūnas no bojājumiem, priekšlaicīgas novecošanās.



## Uzturvielu avotu piemēri

### Olbumvielas

Olas	Ikri
Biezpiens ar 0,5-5% tauku	Garneles
Skyr jogurts	Sarkanās filejas zivis
Grieķu jogurts	Baltās filejas zivis
Mocarella siers	Vistas fileja
Siers ar līdz 30% tauku	Tītara fileja
Tofu, humuss	Liellopa fileja
Čia sēklas	Vistas šķiņķīši (atkauloti, bez ādas)
Rieksti (nesālīti)	Tītara šķiņķis
Turku zirņi	Vistas aknas
Pupiņas	Liellopa aknas
Edamame pupiņas	Sojas pārslas
Mazsālīts lasis	Sojas sojšķļķis
Mazsālīta forele	
Tuncis savā sulā	

### Nepiesātinātie tauki

Olas dzeltenums	Ķirbju sēklas
Mazsālīts lasis	Avokado
Mazsālīta forele	Auksta spieduma olīveļļa
Sarkanās zivis	Kaņepju eļļa
Rieksti (nesālīti)	Vīnogu kauliņu eļļa
Sēkliņas	Avokado eļļa
Maltas linsēklas	
Maltas lobītas kaņepju sēklas	
Čia sēklas	

### Ogļhidrāti

Kukurūzas galetes	Griķi
Brūno rīsu galetes	Brūnie, melnie, sarkanie rīsi
Rudzu sausmaizītes	Kvinoja
Kliju sausmaizītes	"Gudrie graudi"
Rudzu rupjmaize (pie svara samazināšanas retāk)	Amarants
Pilngraudu maize (pie svara samazināšanas retāk)	Saldaiss kartupelis
Pilngraudu auzu pārslas	Bietes
Pilngraudu rudzu pārslas	Burkāns
	Kartupelis ar mizu
	Visi sakņaugi
	Augļi un ogas

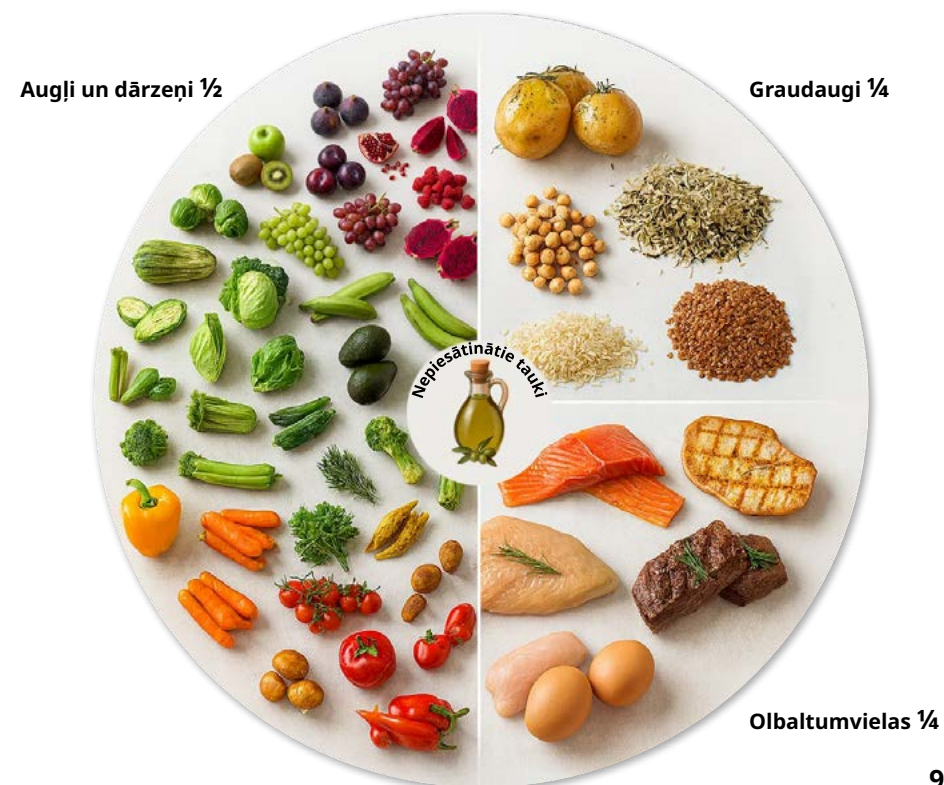
### Šķiedrvielas

Sēkliņas, sēklu maisījumi	Puķkāposti, brokoļi
Ceļteku lapu pulveris	Kāposti, briseles kāposti
Kviešu klijas	Seleriju kāti
Rudzu klijas	Paprika
Zaļās lapas (Romiešu salāti, ledus salāti, spināti, rukola, zaļās lapas, zaļo lapu mix, biešu lapas, mikrosalāti, mikrodtgsti u.c.)	Ķirbji
Sparģeļi	Baklažāni
Cukini, kabači	Pākšaugi
	Pupiņas
	Lēcas
	Zirņi

## Šķīvja princips

Mūsdienās galvenās pārtikas produktu grupas mēdz attēlot, izmantojot tā saucamo **šķīvja principu**:

- ½ puse no šķīvja tiek piepildīta ar dārzeņiem un augļiem (dienas ietvaros 3 daļām būtu jābūt dārzeņiem un 2 daļām augļiem un ogām);
- ¼ viena ceturtda daļa tiek piepildīta ar graudaugiem (t.sk. griķiem, rīsiem, makaroniem, maizi) vai kartupeļiem;
- ¼ viena ceturtda daļa tiek atvēlēta olbaltumvielas saturošiem produktiem: gaļai, zivīm, pienam vai piena produktiem, olām, pākšaugiem.
- Šķīvja centrā ir izvietota vismazākā daļa, kas apzīmē taukus un eļļas, ko izmanto ēdienu pagatavošanai (piemēram, augu eļļa salātos).



# Brokastis

## Olbaltumvielas

(50–60% no ēdienreizes) Dienas pirmā ēdienreize jāiesāk ar 25–30g olbaltumvielu.

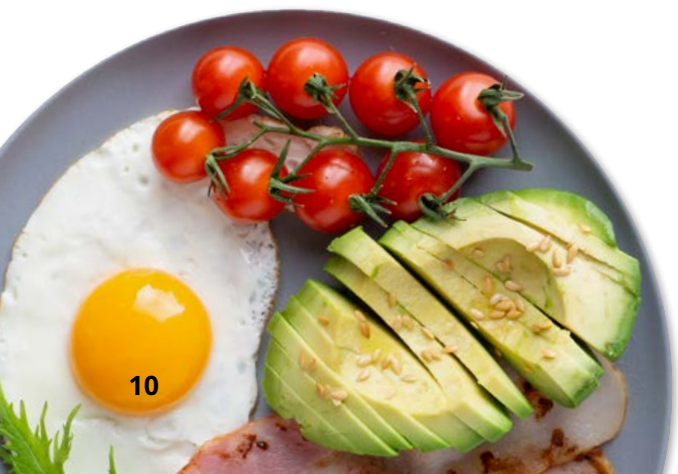
### Dzīvnieku olbaltumvielu avoti brokastīm:

- ✓ Vistas olas (vismaz 2 gb) – dažādos veidos: omeletes, olu kultenis, ceptas, vidēji vārītas;
- ✓ Paipalu olas (vismaz 4 gb);
- ✓ Biezpiens (0,5% – 5%);
- ✓ Grieku jogurts, turku jogurts – krējuma vietā;
- ✓ Mocarella siers, liesie sieri līdz 30%, liesie grilsieri;
- ✓ Zivis – lasis, forele, tuncis, garneles, tuncis savā sulā, u.c.;
- ✓ Liess tītara šķiņķis, vistas filejas šķiņķis.

### Augu olbaltumvielu avoti brokastīm:

- ✓ Edamame pupiņas, visu krāsu pupiņas, turku zirņi, cūku pupas, visu krāsu lēcas, humuss;
- ✓ Sojas granulas;
- ✓ Tofu;
- ✓ Sojas sojšļiņš, sojas izstrādājumi.

\*Var kombinēt vairākus olbaltumvielu avotus kopā



## Ogļhidrāti

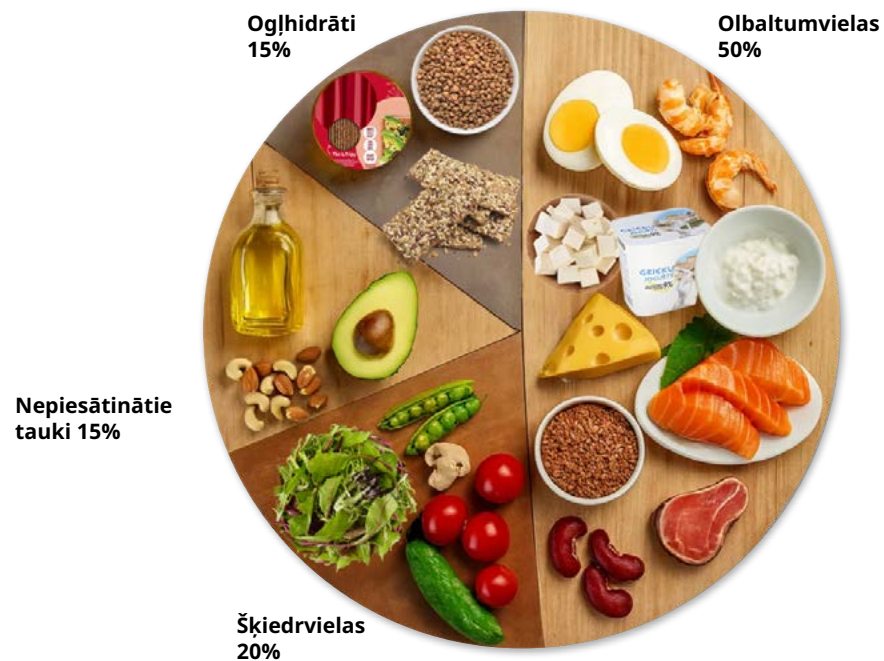
- ✓ Aizvietot maizi ar sausaizītēm (kukurūzas, brūno rīsu, rudzu);
- ✓ Izvēlēties augļus ar zemāku glikēmisko indeksu, ēst tos kopā ar pirmo ēdienreizi.



Neizvēlēties putras, miltu izstrādājumus, granolas.

## Nepiesātināto tauku avoti brokastīs (nodrošinās sāta sajūtu):

- ✓ Avokado;
- ✓ Rieksti (nesālīti), sēkliņas (ķirbju, saulespuķu, lobītās kaņepju sēkliņas, čia, u.c.);
- ✓ Eļļas – salātiem paredzētā olīveļļa, vīnogu kauliņu/valriekstu/avokado/u.c. augu eļļas;
- ✓ Olas dzeltenums, treknās zivis, garneles.



# Pusdienas

## Dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielas:

- ✓ Gaļa: vistas fileja/tītara fileja/liellopa fileja/vistas maltā gaļa/tītara maltā gaļa/vistas atkaulotie šķiņķīši (bez ādas);
- ✓ Zivs: visa veida baltās zivis, visa veida sarkanās zivis;
- ✓ Garneles/jūras veltes;
- ✓ Liesie sieri ar tauku saturu līdz 30%, grilsieri.

## Augu valsts izcelsmes olbaltumvielas:

- ✓ Tofu, sojas izstrādājumi;
- ✓ Visu krāsu pupiņas, turku zirņi, visu krāsu lēcas, cūku pupas, humuss;
- ✓ Sojas granulas.

## Ogļhidrātu avoti pusdienās:

- ✓ Saliktie ogļhidrāti – 3–4 ēd.k. (vārīts daudzums) griķi, brūnie/ melnie/ sarkanie rīsi, kvinoja, gudrie graudi, lēcas, pilngraudu makaroni;
- ✓ Sakņaugu dārzeņi – tikai dienas pirmajā pusē līdz 16:00;



Ieteicams izvairīties no visa veida rafinētajiem ogļhidrātiem.

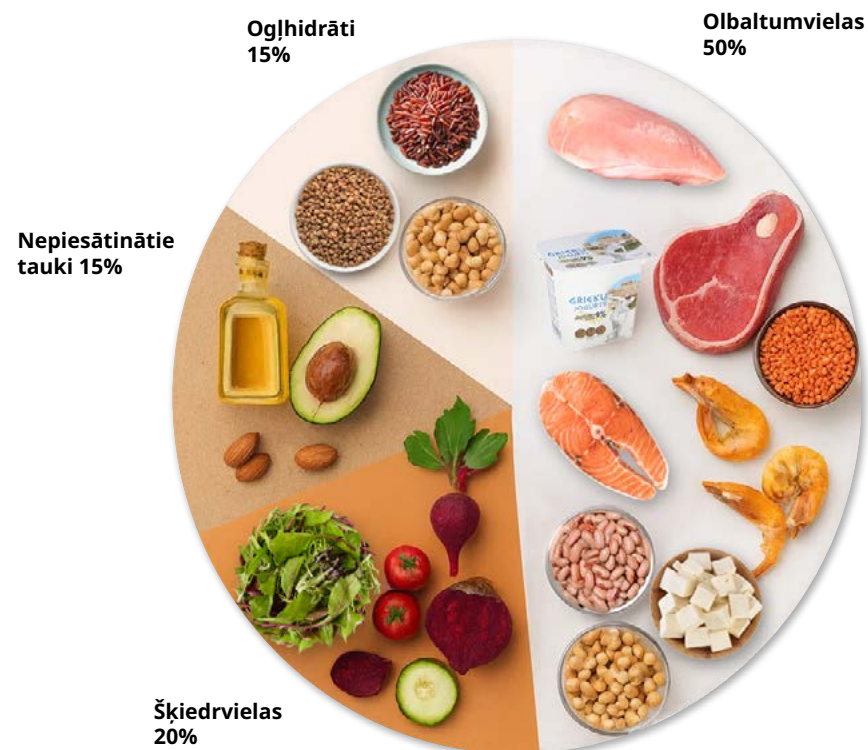


## Šķiedrvielu avoti pusdienās:

- ✓ Visa veida dārzeņi, kas aug virs zemes, neierobežoti daudz;
- ✓ Visi svaigie salāti, kas aug virs zemes.

## Nepiesātināto tauku avoti pusdienās (nodrošinās sāta sajūtu):

- ✓ Avokado;
- ✓ Rieksti (nesālīti), sēkliņas (ķirbju, saulespuķu, lobītās kaņepju sēkliņas, čia, u.c.);
- ✓ Eļļas – salātiem paredzētā olīveļļa, vīnogu kauliņu/ valriekstu/ avokado/u.c. augu eļļas;
- ✓ Treknās zivis (sarkanās zivis filejas, tuncis).



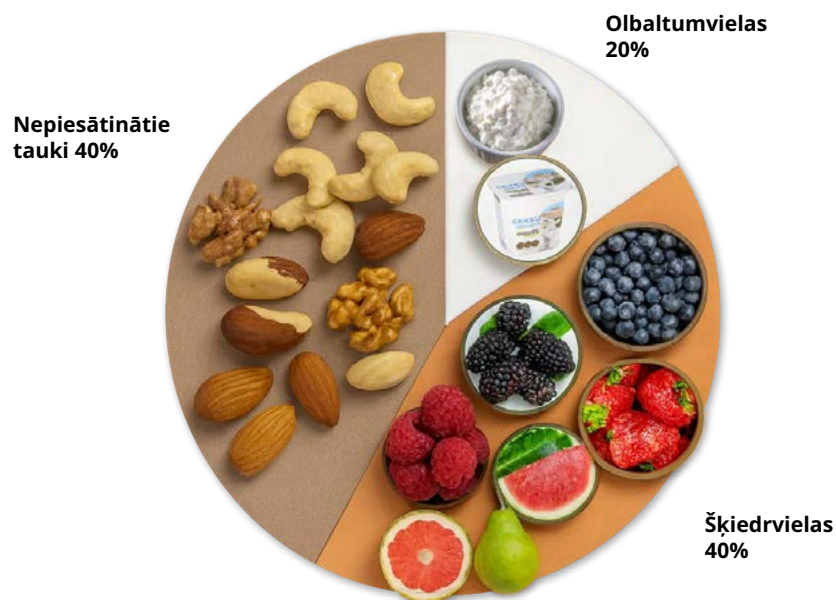
# Uzkoda starp pusdienām un vakariņām

Uzkoda starp ēdienreizēm nav obligāta, taču tā labi sadala ēdienreizes un nodrošina to, ka vakara ēdienreize būs vieglāk kontrolējama, bez pastiprinātas apetītes.

- ✓ Sezonālais auglis/ogas;
- ✓ Sezonālais dārzeņis (svaigs).

## Kombinācija ar

- ✓ Sauja riekstu vai sēkliņu;
- ✓ Bezpiedu grieķu jogurts;
- ✓ Skābpiena produkti, kefīrs, "airāns", bezlaktozes produkti – ja nepanesamība.



# Vakariņas

! Ieteicams neēst vēlāk kā 2–3 st. pirms miega!

## Vakara ēdienreizē ieteicams uzņemt tikai:

- ✓ Olbaltumvielu avotus;
- ✓ Nepiesātināto tauku avotus;
- ✓ Šķiedrvielu avotus – svaigus un apstrādātus dārzeņus, kas aug virs zemes;
- ✓ Var gatavot dažādas klasiskās zupas – vistas zupu/frikadeļu zupu/ zivs zupu, par pamatu izmantojot galvenokārt dažādus dārzeņus, kas aug virs zemes, mazāk dārzeņus, kas aug zem zemes;
- ✓ Var gatavot dažādas biezzupas no dārzeņiem, kas aug virs zemes, pievienojot turku jogurtu nevis saldo krējumu, kausēto sieru vai kokosriekstu pienu.

! Vakārā nav ieteicams lielos daudzumos lietot dārzeņus (sakņaugus), kas aug zem zemes – tie satur vairāk cukuru, cieti, barojošāki, sātīgāki. Tie vairāk ieteicami dienas pirmajā pusē.

! Vakārā nelietot graudaugu piedevas – griķus, rīsus, makaronus, kartupeļus, pastas u.c. ogļhidrātu avotus, tajā skaitā maizi, maizes izstrādājumus.



# Ieteikumi, lietojot GLP-1 receptoru agonistu grupas medikamentus<sup>2</sup>

## Šķidrums uzņemšana

**Izvēlies:** ūdeni un elektrolītu dzērienus ar zemu cukura saturu

**Ierobežo:** alkoholu, kafēinu, dzērienus ar pievienotu cukuru vai mākslīgi saldinātus dzērienus

**Mērķis:** >2-3 l/ dienā

## Vitamīni un minerālvielas

- B vitamīni (B9, B1, B12, B6 un B2)
- Taukos šķīstošie vitamīni (A, D, E un K)
- Minerāli (kalcijs, magnijs, dzelzs un cinks)

Apsvērt papildus D vitamīna, kalcija vai multivitamīnu uzņemšanu.

## Fiziskās aktivitātes

- Aerobie jeb kardiio treniņi
- Spēka treniņi

## Veselīgie tauki

**Izvēlies:** olīveļļu un citas augu eļļas, riekstus, sēklas, avokado un treknas zivis

**Ierobežo:** sviestu, palmu/ kokosriekstu eļļu, <10% piesātināto tauku

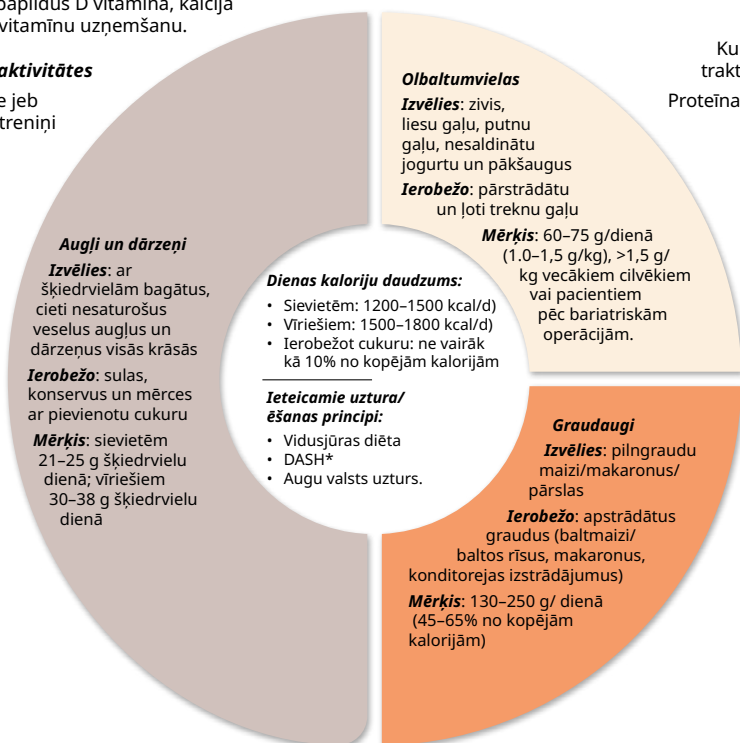
**Mērķis:** 27-58 g tauku dienā (20-35% no dienas kalorijām)

## Olbaltumvielu dzērieni/ maltīšu aizvietoņi

Apsvērt uzņemt papildus 15-25 g proteīna, ja ļoti maza apetīte vai ir sarkopēnijas risks (muskulu masas samazināšanās)

## Novērtē:

- Kuņģa un zarnu trakta simptomus
- Proteīna un šķidrums uzņemšanu
- Vidukļa apkārtmēru
- Muskulu spēku



Lietojot GLP-1 receptoru agonistu (GLP-1RA) grupas medikamentus, var ievērojami būtiski samazināties apetīte, īpaši pēc olbaltumvielu uzņemšanas.

Lai nezaudētu muskuļu masu, ievērojot kaloriju deficītu, ieteicams uzņemt vismaz 1-1,5 g liesu olbaltumvielu uz 1 kg vēlamā svara dienā, samazinot pārstrādātas un treknas gaļas daudzumu uzturā, to aizstājot ar liesu putnu gaļu, zivīm, bezpiedevu jogurtu.<sup>2,3</sup> Muskulu masas saglabāšanai ir svarīgi iekļaut ne tikai mērenas intensitātes aerobo fizisko slodzi vismaz 150 minūtes nedēļā, bet arī spēka treniņus 3 reizes nedēļā, pakāpeniski palielinot to apjomu un intensitāti.<sup>4</sup>

Svarīgi ir turpināt ievērot šķīvja principu, katrā ēdienreizē iekļaujot ar šķiedrvielām bagātus pilngraudu produktus, cieti nesaturošos dārzeņus.

*Rekomendētais šķiedrvielu mērķis sievietēm ir 21-25 g/dienā, vīriešiem 30-38 g/dienā.*

Enerģijas nodrošināšanai un sāta sajūtas radīšanai nepieciešams katrā pamatēdienreizē iekļaut saliktos ogļhidrātus saturošus produktus, piemēram, pilngraudu rupjmaizi vai griķus, kvinoju, brūnos, sarkanos vai melnos rīsus. Rekomendē samazināt pārstrādātu graudaugu produktus, piemēram, konditorejas izstrādājumus, baltmaizi un makaronus.

## Piemēri:

- 80 kg: 120-160 g olbaltumvielu dienā
- 100-110 kg: 150-200 g olbaltumvielu dienā

## Uztura rekomendācijas efektīvākai GLP-1RA terapijai<sup>4</sup>

### Uztura grupas

#### Ieteicams

Augļi, piemēram āboli, citrusaugļi  
Dārzeņi, piemēram brokoļi, lapu salāti, tomāti, burkāni, ķirbji  
Pilngraudu produkti, piemēram, pilngraudu auzu pārslas, kvinoja, pilngraudu rupjmaize, pilngraudu makaroni  
Piena produkti, piemēram, bezpiedu jogurts, liesi piena produkti, lieass siers, vājpiena biezpiens  
Liesas olbaltumvielas, piemēram, putnu gaļa, zivis, jūras veltes  
Rieksti un sēklas, piemēram, mandeļi, zemesrieksti, čia sēklas, kaņepju sēklas  
Augu eļļas, piemēram, olīveļļa, avokado eļļa  
Ingvera vai piparmētru tēja

#### No kā izvairīties

Pārstrādāti ogļhidrāti, piemēram, pārstrādāti graudaugi, milti, pievienoti cukuri  
Saldināti dzērieni  
Pārstrādāti gaļas izstrādājumi un sarkanā gaļa  
Lielākā daļa gatavo maltīšu un ātro ēdienu  
Saldās un sāļās uzkodas

### Uztura paradumi

#### Ieteicams

Regulāras maza apjoma maltītes  
Pieļaujami nelieli našķi  
Nodrošināt pietiekamu šķidruma uzņemšanu  
Samazināt alkohola patēriņu

#### No kā izvairīties

Emocionāla, neapzināta, kā arī nakts ēšana  
Ilgstoši pārtraukumi starp ēdienreizēm  
Apjomīgas maltītes

## Svara samazināšanas rezultātu uzlabošanas rekomendācijas

Pirmā ēdienreize ieteicama pilnvērtīga ar olbaltumvielām (ieteicams iesākt ar 25–30 g olbaltumvielu un izvairīties no putrām, graudaugiem, tortiljām, maizītēm un brokastu pārslām);

- Plānot dienu sistemātiski – ievērot regulāras ēdienreizes bez uzkodām;
- Katrā ēdienreizē ieteicams uzņemt olbaltumvielas kā galveno uzturvielu;
- Uzņemt vismaz 30 ml ūdens uz 1 kg ķermeņa svara;
- Kā cukura aizvietošanu izvēlēties stēviju (piemēram, pie biezpiena vai kafijas);
- Ieteicams samazināt uzņemtā cukura daudzumu (ieteicams <10%), iekļaujot uzturā produktus ar samazinātu cukura daudzumu vai saldītajiem;
- Ieteicams samazināt ātro, viegli pārstrādājamo ogļhidrātu daudzumu uzturā;
- Uzturā iekļaut pamatā saliktos ogļhidrātus
- Samazināt piesātināto tauku daudzumu, palielināt nepiesātināto ("labo") tauku daudzumu;
- Palielināt svaigu dārzeņu, īpaši zaļās krāsas dārzeņu patēriņu (satur folātus, kas uzlabo olbaltumvielu uzsūkšanos);
- Vakara ēdienreizi veidot kā vieglāko ēdienreizi dienā;
- Samazināt kopējo sāls patēriņu;
- Ieteicams 7–8h miegs.



## Vispārējas rekomendācijas, lai mazinātu nevēlamo blakusparādību biežumu/smaguma pakāpi, lietojot GLP-1RA terapiju

Kā lietojot jebkurus medikamentus, arī lietojot GLP-1 RA grupas medikamentus, iespējamas blakusparādības. Visbiežāk ziņotās blakusparādības ir kuņģa un zarnu trakta darbības traucējumi.

Tie var būt nelabums (slikta dūša) vai vemšana, caureja, gremošanas traucējumi, ēstgribas zudums, sāpes vēdera apvidū un aizcietējumi (precīzu informāciju par blakusparādībām, lūdzu, skatīt medikamentu lietošanas instrukcijās). Šīs blakusparādības parasti ir vieglas vai vidēji smagas. Tās visdrīzāk parādās, uzsākot medikamentu lietošanu, un parasti mazinās vai izzūd, turpinot zāļu lietošanu. Tāpēc būtiski ir ievērot zāļu devas pakāpenisku palielināšanu, saskaņā ar ārsta rekomendācijām.

### Lai mazinātu sliktu dūšu/vemšanu, ja tāda rodas

- Ēst lēnām. Sajūtot sāta sajūtu, pārtraukt ēšanu;
- Ēst mazākas porcijas, izvairoties no apgulšanās horizontāli uzreiz pēc ēdienreizes;
- Izvēlēties vieglāk pārstrādājamu pārtiku, izvairoties no pārlietu asa ēdiena un daudz garšvielām;
- Plānot pēdējo ēdienreizi ne vēlāk kā 3–4 h pirms miega;
- Palielināt uzņemtā ūdens daudzumu līdz vismaz 30 ml uz kg vēlamā ķermeņa svara dienā (iesaka pat izdzert 2–3 L ūdens dienā, lai izvairītos no dehidratācijas); šķidrumu lietot maziem malkiem, izvairoties no liela apjoma izderšanas vienā reizē, kā arī tuvu ēdienreizēm;
- Lietot nesaldinātu ingvera vai piparmētru tēju;
- Nodrošināt sabalansētu uzturu, regulāras ēdienreizes, izvēlēties ēdienu bez izteiktas smaržas vai spēcīgām garšu pastiprinošām vielām;
- Pasūcāt ledus gabaliņu, apgulties uz kreisā sāna, ieņemt embrija pozu.

### Lai mazinātu šķidru vēdera izeju, ja tāda rodas

- ✓ Nodrošināt pietiekamu šķidruma daudzumu;
- ✗ Izvairīties no piena produktiem;
- ✗ Izvairīties no sporta dzērieniem un dzērieniem, kas satur saldinātājus;
- ✗ Izvairīties no kofeīna un kofeīnu saturošiem dzērieniem;
- ✗ Izvairīties no produktiem, kas satur saldinātājus;
- ✗ Samazināt tauku saturošo ēdienu uzņemšanu.

### Lai novērstu aizcietējumus, ja tādi rodas

- ✓ Nodrošināt minimums 7–10 tūkstošus soļu dienā vai plānot aerobās (kardio) pastaigas 30–40 minūšu garumā ar pulsu ap 130;
- ✓ Palielināt uzņemtā šķidruma daudzumu;
- ✓ Palielināt svaigo, termiski neapstrādāto dārzeņu, īpaši zaļas krāsas dārzeņu, apjomu katrā ēdienreizē;
- ✓ Iekļaut uzturā viegli maltas linsēklas, čia sēklu ūdens uzlējumu, ceļteku sēklu pulveri;
- ✓ Pievienot salātiem augstākā spieduma olīveļļu, kas paredzēta lietošanai pie salātiem.<sup>5</sup>

### Lai mazinātu sliktu dūšu un vemšanu, ja tādas rodas

Svarīgi atcerēties – ja turpināsiet ēst tādu pašu daudzumu, kā iepriekš, uzsākot ārstēšanu ar GLP-1 RA medikamentiem, Jums, iespējams, būs slikta dūša, jo šo medikamentu lietošana ļauj justies paēdušam ātrāk nekā parasti. Tādēļ ievērojiet šādus ieteikumus:

- ✓ Ēdiet tikai tad, kad jūtat izsalkumu;
- ✓ Izvairies no grūti sagremojamiem ēdieniem, piemēram, ceptiem vai fritētiem ēdieniem;
- ✓ Ēd lēnām, pārtrauc ēšanu, tiklīdz parādās sāta sajūta;
- ✓ Izvairies no spēcīgām ēdiena smaržām
- ✓ Ja pagājušas >30 minūtes pēc medikamenta lietošanas, apēd ēdienu, kas var atvieglot nelabumu, piemēram, ingveru, krekerus, ābolu.

## Vēlamie produkti

### Olbumvielu avoti

- Olas, paipalu olas;
- Biezpiens, kas nesatur pievienotu saldo krējumu;
- Turku zirņi, baltās, raibās, melnās, saraknās pupiņas, zirņi, cūku pupas, edamame pupiņas, lēcas;
- Humuss;
- Liess vistas, tītara šķiņķis;
- Vista – īpaši fileja, vistas šķiņķīši (bez ādas), vistas kājiņas (bez ādas);
- Tītars – īpaši fileja, tītara šķiņķis;
- Jaunlops – īpaši fileja, maltā gaļa;
- Liellops – īpaši fileja, steiks, maltā gaļa;
- Meža liellopa gaļa;
- Sarkanās zivs fileja – lasis, forele, tuncis u.c.;
- Baltās zivs filejas – menca, heks, pangasija, līdaka, store, u.c.;
- Garneles;
- Jūras veltes, mīdijas, austeres, astoņkāji, u.c.;
- Siers, kas satur ne vairāk kā 30% tauku;
- Grilsieri – lapzemes grilsiers, dzintara grilsiers, halloumi grilsiers;
- Tofu, sojas sojšķiņķis, sojas izstrādājumi;
- Jogurti, bezpiedevu jogurti, bio lakto, ar zemāku cukura daudzumu, kā 4–5 g/100 g produkta;
- Kefīrs, airāns, Piena spēks;
- Sūkalu proteīna izolāts;
- Liellopa proteīns;

### Nepiesātinātie tauki

- Uztura bagātinātājs – Omega 3;
- Avokado;
- Treknās zivis;
- Olīvas;
- Nesālīti rieksti;
- Zemesriekstu sviests;
- Olas dzeltenums;



- Augu piens, kas nesatur vairāk par 4–5 g cukura/100 g produkta;
- Piena produkti un izstrādājumi, kas nesatur vairāk par 4–5 g cukura/100 g produkta;
- Proteīna biezpiena sierīni, ar saldinātājiem;
- Proteīna pudīni, krēmi, ar saldinātājiem.

### Ogļhidrātu produkti (ieteicami dienas pirmajā pusē)

- Kukurūzas; rudzu; brūno rīsu; pilngraudu sausmaizītes/ galetes;
- Rudzu rupjmaize – ne vairāk par šķēli, brokastīs;
- "Gudrie graudi";
- Kvinoja;
- Griķi;
- Grūbas
- Brūnie, melnie, sarkanie rīsi;
- Rīsu nūdeles, pilngraudu makaroni – ne bieži;
- Pilngraudu auzu pārslas
- Pilngraudu rudzu pārslas;
- Visa veida dārzeņi, kas aug zem zemes;
- Visa veida dārzeņi un salāti, kas aug virs zemes – jebkurā dienas laikā;
- Augļi un ogas;
- Proteīna batoniņi, kas satur gan olbumvielas, gan ogļhidrātus.

- Sēkliņas – čia, ķirbju, lobītas kaņepju sēkliņas;
- Ghee sviests gatavošanai;
- Olīveļļa – paredzēta cepšanai;
- Olīveļļa, vīnogu kauliņu, avokado, valriekstu u.c auksti spiestas eļļas salātiem.

## Nevēlamie produkti, ja vēlies samazināt ķermeņa svaru



### Vienkāršie, rafinētie ogļhidrāti, cukurs

- Baltmaize,
- Kviešu miltu izstrādājumi,
- Maize ar zemāku šķiedrvielu daudzumu par 8 g/100 g produkta
- Maize ar lielāku cukura daudzumu par 4–5 g/100 g produkta
- Kviešu milti;
- Konditorejas izstrādājumi (saldie, sāļie);
- Tortiljas;
- Makaroni un makaronu izstrādājumi;
- Rīsu nūdeles, olu nūdeles;
- Mannā putra, prosas putra;
- Picas, kārtainās mīklas izstrādājumi, maizītes, pīrādziņi;
- Jebkura veida panēts ēdiens;
- Brokastu pārslas;
- Granolas ar augstāku cukura daudzumu par 4–5/100 g produkta
- Žāvētie augļi;
- Visa veida konfektes un šokolāde, to izstrādājumi;
- Ievārījumi, džemi;

- Jogurti, kas satur vairāk cukura par 4–5 g/100 g produkta;
- Saldie dzērieni, sulas;
- Piena produktu izstrādājumi, biezpiena sierīni, pudīni, krēmi, kas satur vairāk cukura kā 4–5 g/100 g produkta
- Kartupeļu čipsi, kukurūzas čipsi, visa veida sāļie pusfabrikāti, ar garu derīguma termiņu;
- Piens un piena produkti, kas satur vairāk kā 4–5 g cukura/100 g produkta;
- Svaigi spiestās sulas (nesatur šķiedrvielas);
- Augļu smūtiji;
- Augļi ar augstu glikēmisko indeksu tukšā dūšā – arbūzs, melone, vīnogas, āboli, ķirši u.c. (ieteicams augļus un ogas tikai dienas pirmajā pusē līdz 16:00);
- Alkohols – nevēlami, īpaši medikamenta lietošanas laikā!

### Piesātinātie tauki (nevēlamie)

- Sviests, margarīns;
- Palmu eļļa un to saturošie produkti;
- Rafinēta kokosriekstu eļļa;
- Majonēze, gatavās mērces, gatavās marinādes;
- Krējums, kas satur vairāk kā 12–15% tauku;
- Sieri, kas satur vairāk kā 30% tauku;
- Cīsiņi, desas, šķiņķis, gaļas kūpinājumi, žāvējumi, speķis (lielos daudzumos);

- Ēdiens, kas gatavots lielā eļļas daudzumā;
- Fritēts ēdiens, īpaši ēdiens, kas gatavots atkārtoti izmantotā augu eļļā;
- Gatavās pastētes, gaļas un zivs konservi eļļā;
- Pelmeņi, čebureki, kebabi, frī kartupeļi;
- Ātrās ēdināšanas iestādēs pasniegtie fritētie produkti.

# MANS SVARS.LV

## ATKLĀJ PATIESĪBU PAR SAVU SVARU



### Atsauces:

1. Westertep KR. Nutr Metab (Lond). 2004 Aug 18;1(1):5. doi: 10.1186/1743-7075-1-5; 2. JAMA Intern Med. 2025;185(9):1151-1152. doi:10.1001/jamainternmed.2025.1794; 3. Smith GI, Commean PK, Reeds DN, Klein S, Mittendorfer B. Obesity (Silver Spring). 2018 May;26(5):854-861. doi: 10.1002/oby.22169; 4. Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: a joint Advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society Mozaffarian, Dari-ush et al. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 122, Issue 1, 344 - 367; 5. Gorgojo-Martínez JJ, Mezquita-Raya P, Carretero-Gómez J, Castro A, Cebrián-Cuenca A, de Torres-Sánchez A, García-de-Lucas MD, Núñez J, Obaya JC, So-ler MJ, Górriz JL, Rubio-Herrera MÁ. J Clin Med. 2022 Dec 24;12(1):145. doi: 10.3390/jcm12010145.

Materiāls tapis sadarbībā ar uztura speciālisti Sandiju Šplītu un endokrinoloģi dr. Gitu Avotiņu.

Šis materiāls ir paredzēts izglītošanai pacientiem, kuriem ārsti ir nozīmējis GLP-1 receptoru agonistu (GLP-1) farmakoterapiju. Materiāls sniedz vispārīgu informāciju un neaizvieto individuālu medicīnisku konsultāciju. Pirms zāļu lietošanas vai terapijas izmaiņām konsultējieties ar savu ārstējošo ārstu.

Materiālu nedrīkst reproducēt vai publiskot bez Novo Nordisk Latvija SIA rakstiskas atļaujas.

Materiāls tapis sadarbībā ar Novo Nordisk Latvija SIA.  
K. Ulmaņa gatve 119, Mārupe, Mārupes nov., LV-2167, Latvija.  
Izstrādāts 2026. gada martā  
www.novonordisk.lv © Novo Nordisk A/S, Dānija. LV260B00004

