

# Svētku pārēšanās un glāze vīna

ZIEMASSVĒTKOS BIEŽI GADĀS APĒST PAR DAUDZ. UN JA VĒL TOPOŠAJAI MĀMIŅAI PRĀTĀ IEZOGAS DOMA – TAGAD JAU VAR ĒST PAR DIVIEM...



**mazais eksperte**

**EVA KATAJA**, uztura speciāliste veselības centrā *Vivendi* un klīnikā *EGV*, lektore Rīgas Stradiņa universitātē

Patiesību sakot, ēst par diviem nevajadzētu ne svētkos, ne ikdienā. Un tieši grūtniecības laikā vairāk nekā jebkad iepriekš būtu jādomā, lai uzturs būtu pareizs un sabalansēts. Turklāt pārēšanās it nemaz nav ieteicama, jo grūtniecības laikā jau tāpat var būt kuņģa dedzināšana un slikta dūša, bet pārēšanās šīs nepatīkamās sajūtas var pastiprināt.

«Lai līdz tam nenonāktu, vēlams neēst visu pēc kārtas, nejaukt sāļos un saldus produktus un izmantot iespēju palūgt kaut ko līdzi uz mājām no viesību galda, ja kaut kā patiešām kārojas, taču vietas vēderā vairs nav,» iesaka Eva Kataja. Tāpat jābūt mērs, ēdot tādus tradicionālos Ziemassvētku ēdienus kā kāposti, zirņi, kas daudziem uzpūš vēderu. «Lai arī pelēkie zirņi paši par sevi ir ļoti vērtīgs produkts, pagatavoti ar speķi, tie, bez šaubām, ir smags ēdiens, un, ja tam virsū uzkož visu ko citu no pārbagātā svētku galda, diskomforts ir neizbēgams. Galu galā svētku vakars parasti ieilgst – mazliet var uzēst sešos vakarā, tad ieturēt pauzi un pusdeviņos uzēst atkal.»

Lai kā gribētu, pēc ēšanas nav ieteicams atgulties, un vismaz 30 minūtes vajadzētu atrasties vertikāli, kamēr ēdiens sagre-

mojas. Ja dedzināšanas sajūta moka naktī, ieteicams gulēt ar paceltu galvgali, pussēdus.

## Mandarīnus vai piparkūkas?

Runājot par tādiem iecienītiem Ziemassvētku našķiem kā mandarīni, piparkūkas, rieksti, visvērtīgākās, pēc speciālistes skaidrojuma, ir piparkūkas: «Tajās ir diezgan daudz cukura, tauku un balto miltu, kas uzturvērtības ziņā ir mazvērtīgi produkti. Jā, piparkūkas, kā jebkurš saldums, dod enerģiju, taču tajās nav ne vitamīnu, ne minerālvielu, kas nepieciešami gan mammai, gan mazulim. Daudz labāk ir našķoties ar

mandarīniem un riekstiem. Vai arī gatavot piparkūkas mājās no pilngraudu miltiem, izmantojot mazāk cukura.»

## Un kā ar alkoholu?

«Esmu satikusi pacientes, kuras nelieto alkoholu vispār, bet tieši grūtniecības laikā pēkšņi uzradusies kāre pēc alus malķa. Nedomāju, ka šis malķs vai divi var nopietni kaitēt māmiņai un bērna veselībai,» saka Eva Kataja, uzsverot, ka runa tiešām ir par malciņiem, nevis pāris glāzēm. «Jo skaidrs, ka alkohols ir toksisks, tā ir inde un tas nav domāts ikdienas lietošanai grūtniecības laikā, taču par pāris malķiem sevi šausīt nevajadzētu,» teic uztura speciāliste. Turklāt mūsdienās ir pieejami bezalkoholiskie alī, vīni un šampanieši. Taču arī ar to lietošanu nevajadzētu aizrauties, jo saldinātajos dzērienos ir daudz cukura. ●

## Zināji?

ASV veiktā pētījumā pierādīts, ka, grūtniecei ikdienā lietojot vien 200 ml vīna vai 60 ml stiprā alkohola, par vidēji trim iedaļām samazinās viņas bērna intelekta koeficients. Šī deva veicina mācību traucējumus un samazina bērna koncentrēšanās spējas.

## Kāpēc tā dedzina?

Pieaugot grūtniecības laikam, aug arī dzemde, saspiežot iekšējos orgānus, arī kuņģi. Kuņģa skābe tiek atgrūsta atpakaļ barības vadā, un rodas dedzinoša sajūta. Lai no tās izvairītos, kuņģi nedrīkst pārslogot – nedrīkst pārēsties, vislabāk ēst biežāk, bet mazākām porcijām. No uztura ieteicams izslēgt ēdienus, kas veicina kuņģa skābes veidošanos, – asus, skābus, pikantus produktus, piemēram, kečupus un marinādes. Labāk ēst nevis ceptu, bet vārītu, sautētu vai tvaicētu ēdienu. Kuņģa dedzināšanu veicina arī kofeīnu saturoši produkti – kafija un kola – un gāzēti dzērieni. Kuņģa skābi neitralizē piens un kefīrs, var palīdzēt arī sārmais minerālūdens, piemēram, *Borjomi*. Grūtniecības laikā var lietot arī kuņģa skābi neitralizējošus medikamentus, taču pirms tam noteikti jākonsultējas ar ārstu.