

## **Ko ēst, ja ir malnutrīcija**

Pirmais solis malnutrīcijas mazināšanā ir uztura uzlabošana, tikai tad seko medicīniskā papilduztura lietošana.

### **Enerģiju visvairāk nodrošina produkti, kuros ir augsts tauku un ogļhidrātu saturs.**

**TAUKI.** Kalorijas īpaši labi palielināt uz **veselīgo tauku** rēķina: *Extra virgin* olīveļļa, avokado, rieksti, riekstu sviesti, sēklas – ja vien tos labi panes un nav ierobežojumu lietošanā. Tomēr malnutrīcijas gadījumā droši var lietot arī sviestu, saldo krējumu, pilnpiena produktus.

**OGĻHIDRĀTI.** Tos nodrošina graudaugu produkti: griķi, rīsi, miežu grūbas/ putraimi vai pērļu grūbas, auzu pārslas, pilngraudu un parastie makaroni, prosa un citi graudaugi, kartupeļi, citi sakņu dārzeņi.

Malnutrīcijas gadījumā nav jābaidās arī ēdienam pievienot ievārījumu, medu, apēst rauga mīklas smalkmaizīti vai panašoties ar labu šokolādi, šerbertu, ja vien ārsts nav ieteicis saldumus ierobežot uzturā.

**Tikpat svarīgi katrā ēdienreizē ieteicams iekļaut kādu produktu, kas ir bagāts ar OLBAITUMVIELĀM.** Galvenie olbaltumvielu avoti ir: laba gaļa, zivis (arī konservētas), olas, dažādi piena produkti (tauku procents nav jāierobežo) pākšaugi (arī konservēti) – pupiņas, lēcas, zirņi, sojas produkti.

**Dienā vērts ieviest 5-6 ēdienreizes, nevis 2-3 maltītes.** Piemēram, 3 pamatmaltītes un 3 kalorijām un olbaltumvielām bagātas uzkodas.

**Ja ir nepietiekams svars, ātrāk var sajūst sāta sajūtu,** līdz ar to bieži apēd mazāk, nekā būtu nepieciešams. Ēdiet uzreiz, kad vien sagribas. Izmantojiet brīžus, kad gribas ēst – un tad apēdiet vairāk.

**Ēdiet lēnām, labi sakošļājiet ēdienu.** Ēdiet maziem kumosiem.

**Nedzeriet ūdeni pirms maltītes** – tas var samazināt apetīti.

**Uzņemot kalorijām bagātu uzturu un cenšoties palielināt svaru,** iespēju robežās tomēr ir būtiski sekot, lai uzturs kopumā būtu veselīgs. (Protams, jāraugās, vai kāds no tālāk minētajiem veselīgajiem produktiem nav jāierobežo veselības apsvērumu vai zarnu trakta darbības traucējumu dēļ.) Ikdienas uzturā vēlams iekļaut:

- gan *parastos* graudaugus, gan pilngraudus, kuros ir palielināts šķiedrvielu daudzums;
- dažādos veidos pagatavotus dārzeņus – svaigus salātos, zupās, sautējumos, ceptus cepeškrāsnī;
- augļus, ogas, arī žāvētus augļus – jo ogas un augļi krāsaināki, jo labāk;
- riekstus, to sviestus, dažādas sēklas, pākšaugus;

- treknās zivis – siļķi, reņģes, skumbriju, lasi, paliju. Sutinātas, nevis žāvētas vai kūpinātas;
- zaļumus, garšaugus, garšvielas;
- sieru un citus vērtīgus piena produktus – tauku procents nav jāierobežo;
- kā našķis un labs kaloriju avots būs melnā šokolāde ar 70-80% kakao saturu, papildināta ar riekstiem, mandelēm.

### Kā palielināt kalorāžu ēdienam

<b>Auzu, rīsu vai cita putra</b>	Vārīt 3,5% pienā: + 1 deserta karote sviesta; + žāvēti augļi, ogas – pēc izvēles (žāvētus augļus pirms tam var izmērcēt un sagriezt mazos gabaliņos, pēc tam pievienot putrai); + 1 tējkarote medus; +1 ēdamkarote sēklu mix vai kaņepju proteīna.
<b>Makaroni, griķi, citi graudaugi</b>	Vārīšanas laikā ūdenim pievienot eļļu: + 1 deserta karote sviesta, iemaisīt makaronos; + Pārkaisīt 50 g sarīvēta Holandes vai Tiltzītes, Čedaras siera.
<b>Makaronu sacepums</b>	Makaronus izvāra. Sagatavo mērci: 2 olas sakuļ ar 35% saldo krējumu, 1 tējkaroti sviesta, pieber sāli, sarīvētu muskatriekstu, pārbērt ar sieru. Cep cepeškrāsnī. Sacepumam var pievienot arī saldētus dārzeņus vai tvaicētus brokoļus.
<b>Kartupeļu biežputra</b>	Pievieno 3,5 % pienu un 2 ēdamkarotes vai vairāk sviesta. Ēd ar maltās gaļas mērci, kas gatavota uz 35% saldā krējuma bāzes.
<b>Dārzeņu zupa</b>	Ēd kopā ar sēklu maizi, virsū smērē sviestu, kausēto sieru vai krēmsieru. Zupā iemaisa 25% krējumu.
<b>Dārzeņu sacepums</b>	Ēd kopā ar skābo krējumu, bezpiedevu jogurtu, gatavošanas laikā bagātīgi pievieno <i>Extra Virgin</i> olīveļļu vai sviestu.
<b>Sviestmaizes</b>	Visdažādākās: sviesta baltmaize, maize ar sēklām, rudzu maize ar sēklām. Virsū liek: + sviestu vai <i>Extra virgin</i> olīveļļu; + Holandes vai Tiltzītes sieru;

	+ konservētas zivis eļļā vai tomātu mērcē; + 1 garšīgu avokado.
<b>Saldās maizes</b>	Visdažādākās: sēklu maize, tostermaize; + riekstu sviests (zemesriekstu, lazdu u. c.); + 1 banāns, sagriezts ripās; + ievārījums vai medus.
<b>Omlete</b>	Gatavo izmantojot: + 35% saldo krējumu; + sviestu; + pievieno dārzeņus pēc izvēles; + pievieno krēmsieru, kausēto sieru.
<b>Rīsi</b>	Var pagatavot desertu: Atdzesētus vārītus rīsus iemaisa saldā putukrējumā, pievieno arī 9% biezpienu.
<b>Rīsi, miežu grūbas, griķi u. c.</b>	Grūbas izvāra, pēc tam apsutina sviestā. Pievieno nedaudz 35% krējuma, pārkaisa sieru.
<b>Majonēze, krējums</b>	Ēd kopā ar kartupeļiem, pie gaļas, dārzeņiem. Gatavo salātus ar majonēzi un 25 % krējumu.
<b>Gaļa, zivs</b>	Sutināšanas laikā pievieno sviestu, olīveļļu, saldo krējumu.
<b>Augļi, ogas</b>	Bauda kopā ar bezpiedevu jogurtu, putukrējumu, pievieno arī 9% biezpienu.
<b>Teļa, kafija</b>	Dzer ar cukuru, var pieliet 3,5% pienu, 35% saldo krējumu.