

### KĀ PALIELINĀT KALORIJU UZŅEMŠANU UZTURĀ:

- pievienojiet sviestu biezputrai, kartupeļiem, rīsiem, makaroniem, dārzeņiem, sacepumiem,
- pievienojiet skābo vai saldo krējumu vārītiem kartupeļiem un dārzeņiem,
- lietojiet majonēzi vai salātu mēci (ar normālu tauku saturu, ne pazeminātu) uz sviestmaizēm un gatavojiet no tām mērces salātiem,
- pievienojiet augļiem ievārījumu, saldējumu, putukrējumu vai medu;
- pievienojiet medicīnisko papilduzturu biezputrai, desertiem, pankūkām, vafelēm, augļiem, kakao, krēmzupām un sacepumiem.

### KĀ PALIELINĀT OLBALTUMVIELU UZŅEMŠANU UZTURĀ:

**Olbaltumvielām bagāti produkti ir:**

- gaļa, zivis
- pākšaugi (lēcas, pupiņas, pupas, zirņi)
- piena produkti (īpaši biezpiens un siers, jogurti ar paaugstinātu olbaltumvielu saturu).

**Piemēri olbaltumvielu daudzumam produktos:**

| Produkta porcijas lielums            | Olbaltumvielu daudzums vienā porcijā |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 100 g pagatavotas gaļas              | 25–35 g                              |
| 120 g pagatavots zivs                | 25–30 g                              |
| 100 g (puspaciņa) vājpiena biezpiena | 18 g                                 |
| ½ glāze vārītu sarkano pupiņu        | 10 g                                 |
| 1 glāze piena 2% (250 ml)            | 8 g                                  |
| Mandeles 30g                         | 7 g                                  |
| 1 vistas ola                         | 6 g                                  |
| 1 šķēle “Holandes” siers 20 g        | 5 g                                  |

**Bagātiniet maltītes ar olbaltumvielu produktiem:**

- izmantojiet jogurtu ar paaugstinātu olbaltumvielu saturu kā salātu mērci,
- pievienojiet rīvētu sieru maltītei,
- pievienojiet vairāk olu pagatavojot ēdienu,
- biezputru vāriet pienā,

- pievienojiet sauso piena pulveri biezzupām, mērcēm, kartupeļu biezputrai, sautējumiem, graudaugu putrām, desertiem.

#### **Uzkodu izvēle starp ēdienreizēm:**

- siers (piemēram, ar ievārījumu),
- jogurti ar palielinātu olbaltumvielu daudzumu,
- biezpiena sieriņi,
- biezpiena vai krēma deserti,
- rieksti, sēklas, halva, riekstu un žāvēto augļu maisījums,
- olas un biezpienu saturoši deserti (bezē, buberts, biezpiena sacepums, krēmi, pudiņi),
- graudaugu batoniņi ar palielinātu olbaltumvielu daudzumu,
- cepumi, kūksi (piemēram, biezpiena, auzu pārslu, riekstu),
- riekstu sviests,
- humuss.

#### **IETEIKUMI UZKODU LIETOŠANAI, ĪPAŠI JA SLIKTA APETĪTE UN KRĪTAS SVARS:**

- ēdiet nelielas uzkodu porcijas visas dienas garumā (starp katru ēdienreizi un pirms naktsmiera),
- izvēlieties viegli pagatavojamus olbaltumvielas saturošus našķus (biezpiena sieriņus, jogurtus, sieru, biezpiena vai piena desertus, pilngraudu batoniņus),
- ēdiet savus iecienītākos produktus jebkurā diennakts laikā, piemēram, brokastu pārslas vakarā,
- ieturiet maltīti ik pēc pāris stundām, negaidiet, līdz sajūtat izsalkumu,
- vislielāko ēdiena porciju ēdiet, kad jūtat vislielāko izsalkuma sajūtu; ja tas ir no rīta, brokastis izvēlieties kā galveno ēdienreizi ar vislielāko porciju dienas laikā,
- katrā ēdienreizē iekļaujiet produktus ar lielu kaloriju un olbaltumvielu daudzumu,
- veiciet vieglas fiziskās aktivitātes vai dodieties nelielā pastaigā pirms ēdienreizēm, tādējādi uzlabojot apetīti.
- lietojiet vairāk šķidruma starp ēdienreizēm, bet ēšanas laikā – mazāk. Ēdiens kopā ar uzņemto šķidrumu radīs pārmērīgu pilnuma sajūtu vēderā

Ja ar ikdienas uzturu tomēr nepietiek un papildu našķi arī nesniedz rezultātu svara atgūšanai, tad konsultējoties ar ģimenes ārstu vai uztura speciālistu, būtu jāuzsāk medicīniskā papildu uztura lietošanu. Tie var būt dzerami jogurtam vai sulai līdzīgi produkti vai pulverveida produkti, ko pievienot maltītei. Medicīniskais papildu uzturs ātri un efektīvi palīdzēs atgūt un noturēt svaru, kā arī palīdzēs ātrāk atgūt spēku un atgriezties pie ikdienas uztura paradumiem.