









VAI ZINI, KAS IR UZTURVIELU NEPIETIEKAMĪBA ORGANISMĀ

Uzturvielu nepietiekamība organismā jeb malnutrīcija nozīmē, ka cilvēka organisms neuzņem nepieciešamo uzturvielu (piemēram, olbaltumvielu, minerālvielu, vitamīnu) daudzumu, kas vajadzīgas, lai organisms varētu pilnvērtīgi darboties. Tā var rasties slimības dēļ, ja cilvēkam ir grūtības ēst, ir traucēta uzturvielu uzsūkšanās un izmantošana organismā vai uzturs nav pieejams sociālu iemeslu dēļ.

KURI CILVĒKI BIEŽĀK PAKĻAUTI RISKAM?

- **SENIORI PĒC 70 GADU VECUMA**
- **CILVĒKI AR ONKOĻĪSKĀM SLIMĪBĀM,**
pirms ķīmijterapijas vai staru terapijas, tās laikā un pēc tās
- **CILVĒKI AR HRONISKĀM SLIMĪBĀM,**
tostarp pirms un pēc apjomīgām ķirurģiskām operācijām
- **CILVĒKI AR NEIROĻĪSKĀM SLIMĪBĀM,**
piemēram, pēc insulta vai ar rīšanas traucējumiem
- **CILVĒKI AR PSIHISKIEM TRAUCĒJUMIEM,**
piemēram, anoreksiju

KĀDAS IR PIRMĀS PAZĪMES?

- **Cilvēks neplānoti zaudē svaru (vairāk nekā 5% no ķermeņa masas 3 mēnešu laikā)**
- **Samazinājusies muskuļu masa, piemēram, apģērbs, gredzeni pēkšņi kļūst par lielu**
- **Cilvēks ēd mazāk nekā parasti**
- **Pasliktinājusies fiziskā un garīgā pašsajūta**
- **Hronisks nogurums**
- **Lēnāka brūču dzišana**

SEKAS UZTURVIELU NEPIETIEKAMĪBAI ORGANISMĀ

- **Paaugstināts risks saslimt ar infekcijas slimībām**
- **Jebkura slimība norit smagāk, jālieto vairāk zāļu, ilgāks ārstēšanas un atveseļošanās process, augstāks komplikāciju risks**
- **Atkarība no līdzcilvēku atbalsta, sliktāka dzīves kvalitāte**
- **Kritiskos gadījumos – izkāmēšana, pilnvērtīgai dzīvei nepieciešamo ķermeņa pamatfunkciju zudums**
- **Sliktāka pašsajūta, nomākts garastāvoklis**

No 01.04.2023. var pieteikties valsts apmaksātam speciālajam uzturam



Ja radušās aizdomas, ka Tu vai Tavs tuvinieks cieš no uzturvielu nepietiekamības organismā, nekavējoties vērsies pie ārsta vai uztura speciālista!

Materiāls izstrādāts sadarbībā ar Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Klīniskās barošanas kabinetu un Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu asociāciju.

Kontakttālrunis: 22034606 (RAKUS Klīniskās barošanas kabinets).