

IETEICAMĀS ENERĢIJAS UN UZTURVIELU DEVAS LATVIJAS IEDZĪVOTĀJIEM

1.Dienā ieteicamās enerģijas un uzturvielu vidējās devas

| Vecums | Dzimums | Vidējā ķermeņa masa kg | Vidējais augums cm | Enerģija (E) kcal/d | Proteīni E% | ¹ Tauki E% | Ogļhidrāti E% |
|---|-----------|------------------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|
| 0-6 mēn. | | 6 | 60 | 650 | 7-10 | 40-55 | 35-55 |
| 7-12 mēn. | | 9 | 71 | 900 | 7-10 | 35-45 | 45-60 |
| 1-3 gadi | | 13 | 90 | 1300 | 10-15 | 30-35 | 50-55 |
| 4-6 gadi | | 20 | 112 | 1800 | 10-15 | 30-35 | 50-55 |
| 7-10 gadi | | 28 | 132 | 2000 | 10-15 | 30-35 | 50-55 |
| 11-14 gadi | zēni | 45 | 157 | 2500 | 10-15 | 30-35 | 50-55 |
| | meitenes | 46 | 157 | 2300 | 10-15 | 30-35 | 50-55 |
| 15-18 gadi | zēni | 66 | 176 | 3000 | 10-15 | 30-35 | 50-55 |
| | meitenes | 55 | 163 | 2400 | 10-15 | 30-35 | 50-55 |
| Pieaugušie | vīrieši | 75 | 175 | 2400 | 10-15 | 25-30 | 55-60 ² |
| | sievietes | 65 | 165 | 2000 | 10-15 | 25-30 | 55-60 ² |
| Sievietes grūtniecības periodā | | 65 | 165 | 2000 + 300 trešajā trimestrī | 10-15 + 30 g dienā | 25-30 | 55-60 ² |
| Sievietes laktācijas periodā | | 65 | 165 | 2000 + 500 | 10-15 + 20 g dienā | 25-30 | 55-60 ² |

¹Ieteicamā tauku attiecība:

Piesātināto taukskābju tauki : mononepiesātināto taukskābju tauki : polinepiesātināto taukskābju tauki = 1 : 1,2 : 0,8

²Cukurs ne vairāk kā 10% no kopējās enerģijas

2.Dienā ieteicamās minerālvielu vidējās devas

| Vecums | Na mg | K mg | Ca mg | P mg | Mg mg | Fe mg | Zn Mg | J µg | Se µg | Cu mg | F mg | Mn mg | Mo µg | Cr mg |
|-----------------------------|-------------------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|
| 0-6 mēneši | 250 | 600 | 400 | 300 | 50 | 6 | 5 | 40 | 10 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 20 | 0,03 |
| 7-12 mēneši | 500 | 800 | 600 | 500 | 60 | 10 | 5 | 50 | 15 | 0,6 | 1,0 | 0,8 | 30 | 0,05 |
| 1-3 gadi | 650 | 1100 | 800 | 800 | 80 | 10 | 10 | 70 | 20 | 0,9 | 1,5 | 1,2 | 40 | 0,05 |
| 4-6 gadi | 900 | 1500 | 800 | 800 | 150 | 10 | 10 | 90 | 20 | 1,2 | 2,0 | 1,7 | 50 | 0,075 |
| 7-10 gadi | 1200 | 2000 | 900 | 900 | 250 | 10 | 10 | 120 | 30 | 1,5 | 2,5 | 2,0 | 100 | 0,15 |
| 11-14 gadi | 1800 | 3000 | 1200 | 1200 | 350 | 12 | 12 | 150 | 40 | 2,0 | 2,5 | 2,5 | 150 | 0,15 |
| 15-18 gadi | 2200 | 3700 | 1200 | 1200 | 350 | 15 | 14 | 200 | 50 | 2,0 | 2,5 | 3,0 | 200 | 0,15 |
| Pieaugušie: | | | | | | | | | | | | | | |
| vīrieši | 3300 ¹ | 4000 | 1000 | 1000 | 350 | 10 | 14 | 200 | 60 | 3 | 1,5 | 3,0 | 250 | 0,2 |
| sievietes | 3300 ¹ | 4000 | 1200 | 1200 | 350 | 18 | 14 | 200 | 60 | 3 | 1,5 | 3,0 | 250 | 0,2 |
| Grūtniecības periodā | 3300 | 4000 | 1200 | 1200 | 320 | 30 | 15 | 200 | 65 | 3,0 | 3,0 | 3,5 | 250 | 0,2 |
| Laktācijas periodā | 3300 | 4000 | 1200 | 1200 | 340 | 18 | 19 | 200 | 75 | 3,0 | 3,0 | 3,5 | 250 | 0,2 |

¹ (vārāmā sāls ne vairāk kā 5 g/dienā)

3. Dienā ieteicamās vitamīnu vidējās devas

| Vecums | A µg | D µg | E mg | K µg | C mg | B1 mg | B2 mg | B6 mg | Folskābe µg | B12 µg | Niacīns mg | Biotīns µg | Pantotēn- skābe mg |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| 0-6 mēneši | 375 | 10 | 3 | 5 | 30 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 25 | 0,5 | 5 | 10 | 2 |
| 7-12 mēneši | 375 | 10 | 4 | 10 | 35 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 35 | 1,5 | 8 | 15 | 3 |
| 1-3 gadi | 400 | 10 | 5 | 15 | 40 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 50 | 1,5 | 9 | 20 | 3 |
| 4-6 gadi | 500 | 10 | 6 | 20 | 45 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | 75 | 1,5 | 11 | 30 | 4 |
| 7-10 gadi | 700 | 10 | 7 | 30 | 50 | 1,0 | 1,2 | 1,4 | 100 | 2,0 | 13 | 50 | 5 |
| 11-14 gadi | 1000 | 10 | 10 | 45 | 75 | 1,2 | 1,5 | 1,7 | 150 | 3,0 | 15 | 100 | 6 |
| 15-18 gadi | 1000 | 10 | 12 | 50 | 100 | 1,2 | 1,6 | 2,0 | 200 | 3,0 | 16 | 150 | 6 |
| Pieaugušie | 1000 | 5,0 | 12 | 65 | 100 | 1,2 | 1,6 | 2,0 | 300 | 3,0 | 16 | 150 | 6 |
| Sievietes grūtniecības periodā | 1100 | 10 | 12 | 65 | 150 | 1,6 | 1,8 | 2,2 | 400 | 3,0 | 20 | 200 | 7 |
| Sievietes laktācijas periodā | 1300 | 10 | 12 | 65 | 150 | 1,6 | 2,0 | 2,2 | 300 | 3,0 | 20 | 200 | 7 |

4. Organismam nepieciešamā enerģija atbilstoši fiziskās aktivitātes koeficientam un vecumam

| Fiziskās aktivitātes koeficients | Vecums gados | Enerģija (E) kcal/d | | | |
|----------------------------------|--------------|---------------------|----------------------------------|----------------|----------------------------------|
| | | Sievietēm | | Vīriešiem | |
| | | Pamatvielmaiņa | Organismam nepieciešamā enerģija | Pamatvielmaiņa | Organismam nepieciešamā enerģija |
| Ļoti maza 1,4 | 19-25 | 1479 | 2070 | 1824 | 2554 |
| | 26-50 | 1404 | 1965 | 1716 | 2402 |
| | 51-65 | 1310 | 1834 | 1581 | 2213 |
| | > 65 | 1254 | 1756 | 1500 | 2099 |
| Mērena 1,8 | 19-25 | 1479 | 2662 | 1824 | 3283 |
| | 26-50 | 1404 | 2527 | 1716 | 3089 |
| | 51-65 | 1310 | 2359 | 1581 | 2845 |
| | > 65 | 1254 | 2257 | 1500 | 2699 |
| Liela 2,2 | 19-25 | 1479 | 3253 | 1824 | 4013 |
| | 26-50 | 1404 | 3089 | 1716 | 3775 |
| | 51-65 | 1310 | 2883 | 1581 | 3477 |
| | > 65 | 1254 | 2759 | 1500 | 3299 |
| Ļoti liela 2,5 | 19-25 | 1479 | 3697 | 1824 | 4560 |
| | 26-50 | 1404 | 3510 | 1716 | 4290 |
| | 51-65 | 1310 | 3276 | 1581 | 3952 |
| | > 65 | 1254 | 3135 | 1500 | 3749 |

Pamatvielmaiņa tabulā ir aprēķināta pēc Herisa–Benedikta formulas.

Pamatvielmaiņas aprēķinos izmantots: vidējais svars Latvijā sievietēm 65 kg, vīriešiem - 75 kg, vidējais augums Latvijā sievietēm 165 cm, vīriešiem - 175 cm.

Individuāli pamatvielmaiņu var aprēķināt pēc Herisa–Benedikta formulas:

Pamatvielmaiņa vīriešiem, kcal:

$$66,47 + (13,75 \times \text{ķermeņa masa, kg}) + (5 \times \text{garums, cm}) - (6,76 \times \text{vecums, gados})$$

Pamatvielmaiņa sievietēm, kcal:

$$655,1 + (9,56 \times \text{ķermeņa masa, kg}) + (1,85 \times \text{garums, cm}) - (4,68 \times \text{vecums, gados}).$$

Lai aprēķinātu vidējo enerģijas patēriņu (organismam nepieciešamo enerģiju) diennaktī, pamatvielmaiņa ir jāreizina ar fiziskās aktivitātes koeficientu.

Nosakot fiziskās aktivitātes koeficientu, tiek ņemta vērā gan ikdienas darbā, gan brīvā laika nodarbībās patērētā enerģija, kā rezultātā var aptuveni noteikt personas individuālo fiziskās aktivitātes koeficientu.

Ikdienas darba enerģijas patēriņu iedala:

- 1 – Sēdošs darbs: pie rakstāmgalda, pie konveijera u.tml.
- 2 – Sēdošs vai stāvošs darbs, kurš ietver sevī arī staigāšanu un atsevišķu priekšmetu pārvietošanu (pārdevēji, viegli mājas darbi u.tml.).
- 3 – Darbs, kurā jāstaigā, jāceļ un jāpārvieto smagumi (smags darbs rūpnīcā, celtniecībā u.tml.).
- 4 – Smags roku darbs (meža izstrāde, lauksaimniecības, ceļu remonta darbi u.tml.).

Brīvā laika nodarbību enerģijas patēriņu iedala:

- 1 – Lasīšana, TV skatīšanās, rokdarbi u.tml.
- 2 – Pastaigas, braukāšana ar divriteni, vieglas fiziskas nodarbības vismaz 3 reizes nedēļā.
- 3 – Ilgstoši skrējieni, bumbu spēles un citi fiziskās kultūras veidi vai dārza darbi vismaz 3 reizes nedēļā.
- 4 – Sporta treniņi vismaz 4 reizes nedēļā un sacensības.

Saskaitot ikdienas darba un brīvā laika nodarbību atbilstoši iepriekš noteiktajam, iegūst enerģijas patēriņu raksturojošos skaitļus, kur:

| | | | |
|------------------|--------------|----------------------------|------------|
| skaitlim | 2 | atbilst koeficients | 1,4 |
| skaitļiem | 3 - 4 | atbilst koeficients | 1,8 |
| skaitļiem | 5 - 6 | atbilst koeficients | 2,2 |
| skaitļiem | 7 - 8 | atbilst koeficients | 2,5 |

Iegūto koeficientu reizina ar pamatvielmaiņu un iegūst vidējo enerģijas patēriņu (organismam nepieciešamo enerģiju) diennaktī.