

Ziemeļvalstu diētas rekomendācijas

Ziemeļvalstu diēta (*Nordic diet, New Nordic diet, Baltic Sea diet*) ir Skandināvijas valstīs un Baltijas jūras reģionam raksturīgi veselīgi uzturparadumi, kurus iesaka Pasaules Veselības organizācija¹. Diētai raksturīga **ilgtspējība un tās pamatā ir vietējie, īpaši sezonālie un savvaļas produkti**, to rekomendē **gan slimību profilaksei, gan ārstēšanai**.

Ziemeļvalstu diēta iesaka uzturā lietot vietējās saknes un dārzeņus, īpaši kāpostaugus, pākšaugus, klimata zonai atbilstošus augļus (āboli, bumbieri) un ogas, pilngraudu produktus (rudzi, auzas, mieži), saldūdens un sālsūdens zivis. **Priekšroka dodama augu valsts uzturam**. Gaļu vēlams uzturā lietot ierobežoti, līdz 500 gramiem nedēļā, izvēloties putnu gaļu, medījumu vai ganībās jeb brīvi audzētu liellopu, cūkas vai jēra gaļu.

Vienlaikus iesakāma adekvāta fiziska slodze un šķidruma daudzums, kā arī ēdiena pagatavošanā ierobežot pievienoto sāli, cukuru un taukvielas.

*Ziemeļvalstu diētas piramīda*²



Ieteicamā literatūra:

1. The Nordic Diet, M.Kolehmainen, Ernährungs Umschau international, 1/2017
2. Nordic Nutrition Recommendations 2012, Nordic Council of Ministers, 2014
3. Guidelines for the New Nordic Diet, Mithril C. et al., Public Health Nutrition, 2012
4. Towards health-promoting and environmentally friendly regional diets - a Nordic example, Bere E. and Brug J, Public Health Nutrition, 2009

¹ WHO Health Evidence Network Synthesis Reports, 2018

² Kanerva, N. et al. (2014). The Baltic Sea Diet Score: A tool for assessing healthy eating in Nordic countries. Public Health Nutrition, 17(8), 1697-1705

Produktu pārskats

Veģetatīvie dārzeņi
Kāpostu dārzeņi
baltie un sarkanie galviņkāposti, ziedkāposti, brokoļi, Briseles (rožu) kāposti, Ķīnas kāposti, lapu kāposti (kalē), kolrābji
Sakņu dārzeņi
burkāni, bietes, kāļi, selerijas, redīsi, rutki, rāceņi, pastinaki
Bumbuļu dārzeņi
kartupeļi, topinambūri
Deserta dārzeņi
rabarberi, sparģeļi
Lapu dārzeņi
salāti, skābenes, spināti, selerijas kāti
Sīpolaugi
sīpoli, loksīpoli, puravi, ķiploki
Svaigi garšaugi
visi garšaugi

Augļu dārzeņi
tomāti, paprika, baklažāni, gurķi, ķirbji, kabači, cukīni, patisoni
Pākšaugi
pupas, pupiņas, zirņi, cūku pupas, sviesta pupiņas

Piens un piena produkti ar samazinātu tauku saturu*
kefirs, paniņas, rūgušpiens, tīrkultūra, biezpiens, jogurts bez piedevām, siers līdz 25%, svaigais siers, piens
sviests, krējums, saldaiss krējums, siers virs 25%

Augļi un ogas
Augļi
āboli, bumbieri
Kaulēņi
plūmes, ķirši
Meža ogas
dzērvenes, brūklenes, mellenes, avenes, kazenes, lācenes
Dārza ogas
ērķšķogas, jānogas, zemenes, avenes, kazenes, upenes, pīlādži, smiltsērķšķi, cidonijas, krūmmellenes
sukādes

Sēnes
visas sēnes

Gaļa un olas
olas, putnu gaļa, medījumu gaļa
cūkgaļa, liellopu, jēra gaļa
Gaļas izstrādājumi
kūpinājumi, žāvējumi, desas, cīsiņi, sardeles, pastētes

Dzērieni
ūdens, tēja, kafija
augļu sula bez cukura
saldinātie, gāzēti saldīnātie, ar mākslīgajiem saldīnājumiem, sīrups, alkoholiskie dzērieni

Graudaugi un to produkti
Pilngraudu produkti
auzas, mieži, rudzi, griķi
Maize
pilngraudu maize
rudzu maize
saldskābmaize
baltmaize

Zivis un jūras veltes
Zivis
saldūdens zivis
sālsūdens zivis
Jūras veltes
garneles, krabji, gliemenes
kūpinātas, konservētas zivis

Rieksti un sēklas
rieksti
sēklas
sālīti rieksti, glazēti rieksti

Eļļas un augu tauki
rapšu eļļa
olīveļļa
riekstu un sēklu eļļas
margarīns

Konditorejas izstrādājumi, saldumi un uzkodas
šokolāde virs 70%
cepumi, smalkmaizītes, kūkas, konfektes, šokolāde zem 70%, saldējums, zefīrs, graudaugu batoniņi, brokastu pārslas, čipsi

zaļš – ieteicams, dzeltens- ierobežoti, sarkans- izvairies

Ieteikumi produktu pagatavošanai

Produkti	Ieteicamais	Nevēlamais
Veģetatīvie dārzeņi		
Kāpostu dārzeņi		
Baltie un sarkanie galviņkāposti, ziedkāposti, Ķīnas kāposti	Svaigā veidā (salātos), sautēti, vārīti, sutināti, cepti	Panēti kviešu miltos, mannas putraimos, olā, cepti lielā eļļas daudzumā vai sviestā
Brokoļi	Blanšēti 2-3 minūtes, svaigā veidā, sautējumos, zupās, cepti cepeškrāsnī, pie sakņu smūtijiem	
Briseles kāposti	Blanšēti 2-3 minūtes pie zupām, sautējumiem, kā piedeva pamatēdienam	Vārīti ilgāk par 5 minūtēm (specifiska garša)
Lapu kāposti (kalē)	Svaigā veidā salātos, pie smūtijiem, cepti cepeškrāsnī	-
Sakņu dārzeņi		
Burkāni, selerijas, rāceņi, kāļi, kolrābji, redīsi, rutki, pastinaki	Svaigā veidā, salātos, cepti cepeškrāsnī, tvaicēti, zupās, biezzupās, sautējumos, sacepumos, gatavoti kopā ar graudaugiem	Pagatavoti ar lielu daudzumu saldā krējuma, kausētajiem sieriem, panēti olā, miltos, cepti uz pannas lielā taukvielu daudzumā
Bietes	Vārītas, tvaicētas, ceptas cepeškrāsnī šķēlītēs, ceptas cepeškrāsnī folijā, zupās, sautējumos, salātos	Gatavotas lielā taukvielu daudzumā, ar rūpnieciski gatavotām mērcēm
Bumbuļu dārzeņi		
Kartupeļi, topinambūri	Vārīti ar vai bez mizas, cepti cepeškrāsnī, topinambūru salāti	Gatavoti ar lielu taukvielu daudzumu- fritēti, cepti
Deserta dārzeņi		
Rabarberi	Svaigā veidā, dzērienā	Ar lielu cukura daudzumu saldajos ēdienos
Sparģeļi	Tvaicēti, blanšēti, cepti cepeškrāsnī, svaigā veidā, omletē, sacepumos	Ar lielu sviesta un/vai siera daudzumu
Lapu dārzeņi		
Salāti, spināti, rukola	Svaigā veidā, salātos	Salātos ar lielu krējuma daudzumu
Selerijas kāti	Zupās, sautējumos, pie pamatēdieniem	Ar majonēzi, lielu krējuma daudzumu
Skābenes	Zupās, salātos	-
Svaigi garšaugi		
Dilles, pētersīļi, baziliks, timiāns, lupstājs, piparmētras, raudene	Svaigā veidā, saldēti, pie pamatēdieniem	-
Sīpoli, loki, ķiploki, puravi	Svaigā veidā, cepti, vārīti, kaltēti pie pamatēdieniem	-

Produkti	Ieteicamais	Nevēlamais
Augļu dārzeņi		
Tomāti, paprika	Svaigā veidā, salātos, sacepumos	Ar majonēzi, lielu sāls, krējuma daudzumu
Baklažāni	Sacepumos, sautējumos, kopā ar sēnēm, gaļu u.c. produktiem	Ar majonēzi, lielu sāls, krējuma daudzumu
Pākšaugi		
Pupas, zirņi, sviesta pupiņas, cūku pupas	Vārīti, zupās, sautējumos, plācenīšos, pastētēs gatavoti desertos	Pagatavoti ar treknu krējumu, kūpinājumiem, speķi
Ķirbjaugi		
Gurķi	Svaigā veidā, salātos	Ar majonēzi, lielu krējuma daudzumu
Ķirbji	Svaigā veidā, salātos, biezzupās, sautējumos, cepti cepeškrāsnī, desertos, gatavoti kopā ar graudaugiem biežputrās	Pagatavoti ar lielu daudzumu saldā krējuma, kausētajiem sieriem, panēti olā, miltos, cepti uz pannas lielā tauku daudzumā, fritēti
Kabači, cukīni, patisoni	Svaigā veidā salātos, sautēti, cepti cepeškrāsnī vai uz pannas	Panēti kviešu miltos, cietē, mannas putraim, olā, cepti lielā eļļas daudzumā vai sviestā

Augļi un ogas		
Āboli, bumbieri, plūmes, ķirši	Svaigā veidā, kaltēti, gatavoti salātos, mājās gatavotos desertos	Ar saldo krējumu, cukuru
Dzērvenes, brūklenes, mellenes, lācenes, upenes, ērkšķogas, jāņogas, pīlādži, zemenes, avenes, kazenes, cidonijas smiltsērķšķi, krūmmellenes	Svaigas, saldētas, kaltētas, mājās gatavoti ievārījumi	Rūpnieciski ražoti ievārījumi, dzērieni, džemi, sukādes

Sēnes		
Meža sēnes, šampinjoni u.c.	Ceptas, kaltētas, zupās, mērcēs, sacepumos	Saceptas ar speķi vai kūpinājumiem, treknās mērcēs ar saldo krējumu

Piens un piena produkti ar samazinātu tauku saturu		
Piens	Ar samazinātu tauku saturu ($\leq 2,5\%$) Svaigā veidā pie graudaugiem (putrās), pie zivju, gaļas ēdieniem gatavošanas procesā, mājās gatavotos desertos	Ja pēc lietošanas novērotas sāpes vēderā vai caureja, ar tauku saturu virs 2,5%

Produkti	Ieteicamais	Nevēlamais
Kefīrs, paniņas, rūgušpiens, tīrkultūra	Svaigā veidā, kopā ar ogām, augļiem, zaļumiem, dārzeņiem, gatavots desertos – pudiņos, želejās	Pasniegts ar cukuru, ar tauku saturu virs 2,5%
Biezpiens	Ar samazinātu tauku saturu ($\leq 5\%$), svaigā veidā, sacepumos, kopā ar dārzeņiem, graudiem, gaļu, zivīm	Pagatavots ar cukuru un skābo vai saldo krējumu virs 15%
Jogurts	Svaigā veidā, mērcēs ar zaļumiem, garšsāknēm, ar ogām, augļiem, graudu pārslām, riekstiem, sēklām, bez piedevām, piemēram, Skyr, Grieku	Ar lielu cukura daudzumu, dzeramie jogurti ar piedevām
Krējums	Ar samazinātu tauku saturu ($\leq 15\%$), pie biezpiena, saknēm, zupām, sautējumiem, pamatēdieniem, gatavots desertos, sacepumos	Ar tauku saturu virs 15%
Nenogatavinātie/svaigie sieri (mīkstie sieri): ķimeņu, Jāņu siers, biezpiena siers u.c. ar zaļumiem, garšaugiem	Uz maizes, pie salātiem, cepti cepeškrāsnī bez panējuma, ar dārzeņiem, augļiem, ogām	Kausētie sieri
Cietā tipa sieri	Pie salātiem, veģetārām zupām, pie pastas, veģetāros sautējumos	
Krēmsieri ar samazinātu tauku saturu	Nelielos daudzumos uz maizes, pie salātiem, veģetārām zupām, pie pastas, veģetāriem sautējumiem	
Sviests	Uz maizes, pie graudu ēdieniem, ar zaļumiem, garšsāknēm, kaņepēm, linsēklām	Vairāk kā 10g dienā, cepšanai

Gaļa un olas		
Olas	Vārītas, ceptas, tvaicētās, ometēs, pudiņos	Termiski neapstrādātas, neizmantojot panēšanai
Putnu gaļa, medījumu gaļa	Termiski apstrādāta: cepta, sautēta, vārīta, zupās, sautējumos, sacepumos	Termiski neapstrādāta, panēta miltos, cietē (kartupeļu, rīsu, kukurūzas), cepta lielā eļļas /tauuku daudzumā, fritēta, sālīta, kūpināta, vītināta, gaļas izstrādājumos

Zivis un jūras veltes		
Zivis, piemēram, skumbrija, siļķe, lasis, foreles, brētliņas, bute, menca, līdaka, karpa, asaris, saida	Vārītas, ceptas cepeškrāsnī veselās vai porciju gabalos, zupās, sautējumos	Panētas miltos, cietē (kartupeļu, rīsu, kukurūzas), ceptas lielā eļļas /tauuku daudzumā, žāvētas, kūpinātas
Jūras veltes	Vārītas, tvaicētas, ceptas, zupās, mērcēs, sacepumos	Fritētas, panētas miltos, cietē (kartupeļu, rīsu, kukurūzas)

Produkti	Ieteicamais	Nevēlamais
----------	-------------	------------

Graudaugi un to produkti		
--------------------------	--	--

Auzas	Vārītas, briedinātas, putrās, zupās, ar dārzeņiem, piena produktiem, pie pamatēdieniem, maizes cepšanai, mājās gatavotos cepumos, brokastu musli bez pievienota cukura	Rūpnieciski gatavotos cepumos, saldinātos jogurta dzērienos
Rudzi, griķi, mieži	Vārīti, briedināti, ar dārzeņiem, piena produktiem, ar pamatēdieniem, maizes cepšanai	Ar lielu krējuma daudzumu, saceptu speķi, žāvējumiem
Kvieši	Pilngraudu maize, pilngraudu makaroni (pagatavoti <i>al dente</i>)	Baltmaize, ciabata

Rieksti un sēklas		
-------------------	--	--

Rieksti, sēklas	Pie salātiem, putrām, bezpiedevu jogurta	Grauddēti, glazēti, sālīti
-----------------	--	----------------------------

Eļļas un augu tauki		
---------------------	--	--

Rapšu, olīveļļa	Ēdiena gatavošanai: cepšanai, salātos	Fritēšana, atkārtota karsēšana, cepšana augstā temperatūrā
Kaņepju sēklu, linsēklu, ķirbju sēklu eļļas	Salātos	Neizmantojot cepšanai

Konditorejas izstrādājumi, saldumi un uzkodas		
---	--	--

Cepumi, smalkmaizītes, kūkas, graudaugu batoniņi, brokastu pārslas	Mājās gatavoti ar samazinātu cukura /taukvielu daudzumu	Rūpnieciski gatavoti ar lielu cukura/tauku/pārtikas piedevu, krāsvielu daudzumu
--	---	---

Dzērieni		
----------	--	--

Ūdens	Ar augļiem, ogām, gurķiem, piparmētrām	Ar sīrupiem
Tēja	Pēc izvēles, zāļu tējas	Saldinātas ar cukuru, medu
Kafija	Pēc izvēles	Ar saldo krējumu, cukuru, medu
Alkohols	Stingri jāierobežo - ne vairāk kā 1 deva dienā, kas ir 10ml tīra (100%) alkohola jeb: <ul style="list-style-type: none"> • 1 glāzīte (30 g) degvīna • 1 glāzīte (50 g) liķiera • 1 glāze (150 g) sausā vīna • 1 pudele (0,33 l) gaišā alus (0,5 l -1,5 devas) 	Nepārsniegt dienas devu

Ziemeļvalstu diētas ēdienkartes piemēri

Brokastis				
Miežu putra ar ābolu gabaliņiem, lazdu riekstiem un kanēli	Rudzu maize, vārīta ola, biezpiens ar bezpiedevu jogurtu un zaļumiem	Auzu pārslu putra ar ķirbju sēklām un svaigām vai saldētām ogām	Omlete ar zaļajām pākšu pupiņām, rudzu maize, gurķu un tomātu salāti	Ceptas olas, rudzu maize ar svaigo sieru, redīsu un gurķu salāti
Pusdienas				
Sakņu sautējums (ķirbji, burkāni, puravi) ar cepeškrāsni ceptām tītara gaļas kotletītēm, svaigu kāpostu salāti	Sakņu zupa (kāļi, brokoļi, kāposti, burkāni un miežu grūbas) ar vistas fileju un zaļumiem, rudzu maize	Veģetārie kāpostu tīteņi pildīti ar pupām un tomātiem, ar mizu vārīti kartupeļi un tvaicētu biešu salāti	Šķelto zirnīšu zupa vai putra ar lazdu riekstiem, sēnēm un svaigiem zaļumiem	Grūbas ar dārzeņiem, kartupeļiem pupiņām un zaļumu mērci
Vakariņas				
Dārzeņu-biezpiena plācenīši (burkāni, kabači, biezpiens, ola) rīvēti selerijas sakņu un burkānu salāti	Cepeškrāsni cepta zivs ar kailgraudu miežiem vai grūbām, zaļie lapu salāti	Dārzeņu sautējums (cukīni, burkāni, tomāti, sēnes) ar griķiem vai pērļu grūbām, kolrābju salāti	Cepeškrāsni cepta medījuma vai liesa cūkgaļa ar garšaugiem, cepeškrāsni ceptiem kartupeļiem un puķkāpostiem, zaļie lapu salāti	Kāļu un burkānu biezenis ar zivju smalkmasas kotletēm, tvaicētu biešu salāti
Deserti				
Bezpiedevu jogurts ar āboliem, bumbieriem un ogām	Maizes zupa vai rupjmaizes kārtojums	Cepeškrāsni cepts ābols ar kanēli un brūklenēm	Biezpiena sacepums ar ogām	Pilngraudu miltu kēksiņš ar burkāniem vai ķirbi

Autori: Līva Anspuka, Ilze Birka, Lelde Cīrule-Dambe, Liene Sondore, Daiga Šantare, © 2020



LATVIJAS UNIVERSITĀTE
KLĪNISKĀS UN
PROFILAKTISKĀS
MEDICĪNAS INSTITŪTS

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz izdevumu un autoriem obligāta