

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.