



# SALDINĀTIE GĀZĒTIE DZĒRIENI



Slimību profilakses un  
kontrols centrs

Materiāls sagatavots 2016. gadā



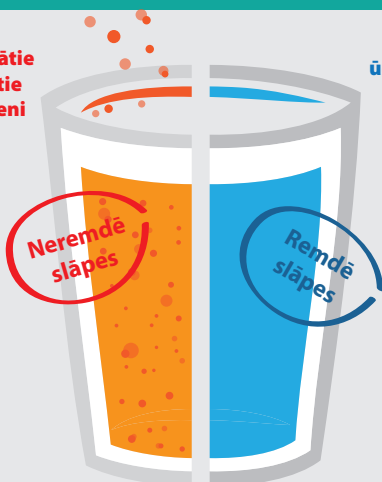
pieaugušo 1-2 dienas nedēļā  
dzer saldinātus gāzētos dzērienus

66%

skolēnu vismaz reizi nedēļā  
dzer saldinātus gāzētos dzērienus



saldinātie  
gāzētie  
dzērieni



ūdens

### Energētiskā vērtība:

139 kcal | 0 kcal

### Uzturvērtība:

Tauki	0 g	0 g
Ogļhidrāti	35 g	0 g
Olbaltumvielas	0 g	0 g

### Sastāvs:

Ūdens	Ūdens
Oglekļa dioksīds (ogļskābā gāze)	
Pārtikas piedevas: saldinātāji sintētiskie aromatizētāji krāsvielas skābes konservanti Kofeīns	

## Vai Tu zināji?



=



21

≈ 106 g cukura



=



x 365  
dienas

12,78  
cukurs

## Regulāra saldināto dzērienu lietošana:



veicina zobu  
kariesa veidošanos



palielina  
liekā svara un  
aptaukošanās risku



palielina vielmaiņas  
saslimšanu risku  
(piemēram, 2. tipa  
cukura diabēts)



palielina hronisku  
slimību attīstības risku  
(piemēram, sirds un  
asinvadu slimības)



veicina zemu kaulu  
blīvumu un palielina  
kaulu lūzumu risku  
(fosforskābes ietekmē)

## Faktori, kas veicina saldināto dzērienu lietošanu:



uztura paradumi  
draugu un ģimenes  
locekļu vidū



saldināto dzērienu  
pieejamība mājās,  
tuvākajās tirdzniecības  
vietās u.c.



reklāma televīzijā,  
internetā u.c.

## Ko izvēlēties?

### Izvēlies ūdeni vai nesaldinātu tēju!

Lai piešķirtu garšu ūdenim vari pievienot gurķa, citrona,  
arbūza šķēlītes, piparmētru u.c.

Veselam pieaugušam cilvēkam diennaktī jāizdzer  
2 litri\* (sievietēm) un 2,5 litri\* (vīriešiem) šķidruma.



\* Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādes viedoklis