



# SALDINĀTIE GĀZĒTIE DZĒRIENI



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2016. gadā



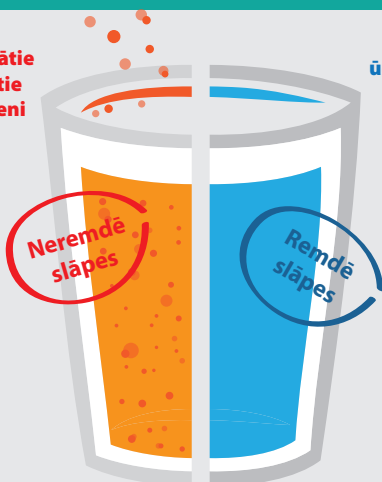
pieaugušo 1-2 dienas nedēļā dzer saldinātus gāzētos dzērienus

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 asinsvadu 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