

# KetoVasara – padomi diētas pielāgošanai karstam laikam

Sertificēta RSKC uztura speciāliste

Olga Ļubina

# KetoVasara

- ✓ Ikdienas rutīna
- ✓ Hidratācija
- ✓ Uzturs



# Ikdienas rutīna

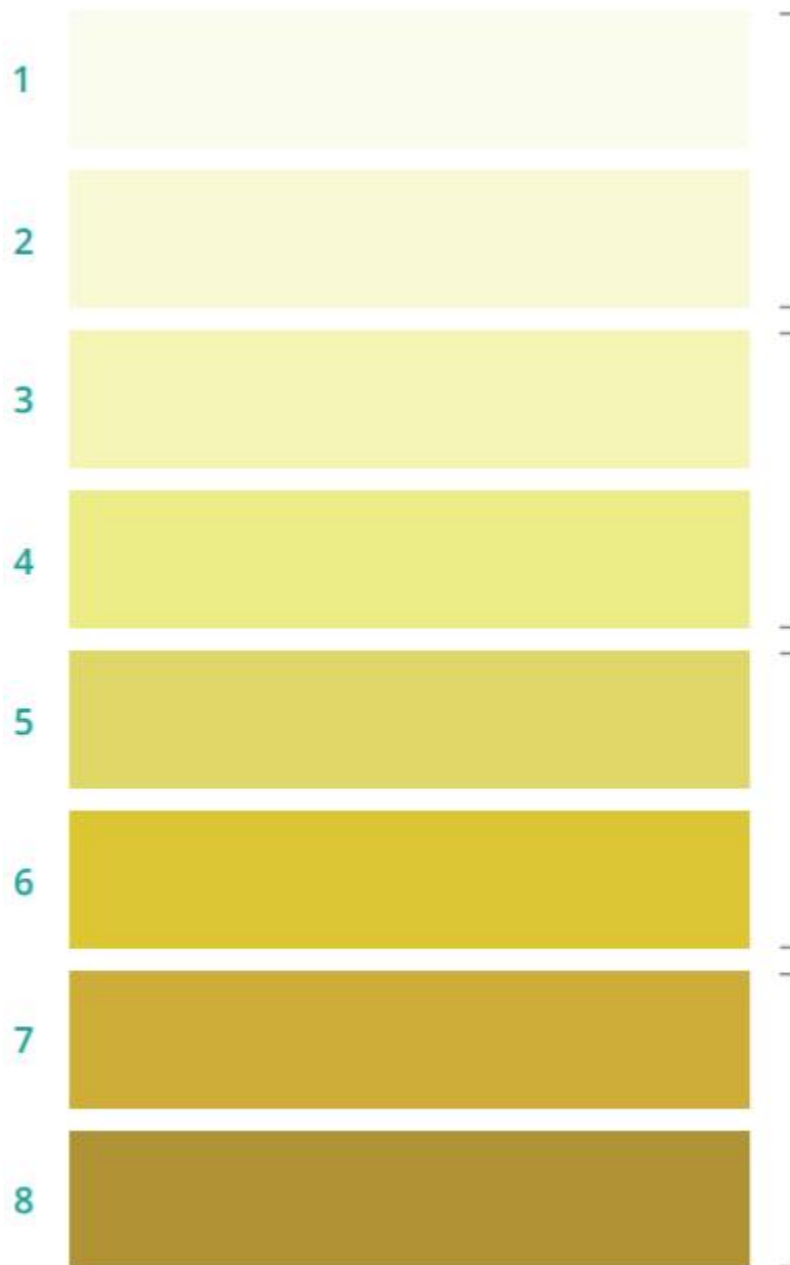
- ✓ Izjaukta dienas kārtība,
- ✓ Izbraucieni pie dabas, atvaļinājumu ceļojumi,
- ✓ Ilgāka prombūtne,
- ✓ Karstais laiks,

*Karstā laikā jābūt īpaši piesardzīgiem, jo dažreiz arī karstums, dehidratācija var provocēt lēkmes*

# Hidratācija

- Nepieciešamais šķidruma daudzums:
  - 1000ml uz 10 kg svara (100ml/kg/dnn)
  - +50ml šķidruma par katru nākamo kg (10-20kg), kopā +500ml
  - >20kg – 25ml/kg
- 
- Jeb ja sver 22kg nepieciešamais šķidruma daudzums – 1550ml šķidruma,
  - Vēlams 50% uzņemt ar ūdens, karstā laikā nepieciešamais šķidruma daudzums palielinās

# Dehidratācija



## 1 to 2: Hydrated

Pale, odourless and plentiful urine is often an indication that you are well hydrated.

**Keep drinking at the same rate.**

## 3 to 4: Mildly dehydrated

Slightly darker yellow urine can indicate that you need to drink more water.

**Drink a glass of water now.**

## 5 to 6: Dehydrated

Medium-dark yellow urine is often an indication that you are dehydrated.

**Drink 2-3 glasses of water now.**

## 7 to 8: Very dehydrated

Darker, strong-smelling urine in small amounts can be a sign of dehydration.

**Drink a large bottle of water immediately.**

# Kā iemānīt bērnam ūdens?

- Ūdens+ piparmētra/dilles +/- ledus
- Ūdens + stēvija +/- ledus
- Ūdens + avene/zemene (ierēķināt maltītē) +/- ledus
- Tēja + stēvija +/- ledus



# Uzturs



- Karstumā samazinās apetīte,
- Mainās ēdiju organoleptiskās īpašības – smarža, garša, konsistence,
- Samazināt barošanas reižu skaitu,
  - Vitamīni,
  - Uzglabāšanā? Higiēnas prasības?



# Vasarai draudzīgas recepšu idejas. Saldējums

	AMOUNT	FOOD	% PRT	%FAT	% CHO	Prot (g)	Fat (g)	CHO (g)
1,	60g	ketocal 4:1	14,35	69,10	2,86	8,6g	41,5g	1,7g
		ketocal 4:1				(0,9)	(13,5)	(2,5)
2,	20g	"Baltais" saldais krējums 35%	3,00	35,00	4,40	0,6g	7,0g	0,9g
		"Baltais" saldais krējums 35%				(0,3)	(6,5)	(1,7)
3,	50g	mandeļu piens Alpro unsweeted	0,40	1,10	0,00	0,2g	0,6g	0,0g
		mandeļu piens Alpro unsweeted				(0,1)	(6,0)	(1,7)
4,	3g	vaniļas esence	0,00	0,00	41,00	0,0g	0,0g	1,2g
		vaniļas esence				(0,1)	(6,0)	(0,4)
5,	240g	WATER	0,00	0,00	0,00	0,0g	0,0g	0,0g
		MISCELLANEOUS				(0,1)	(6,0)	(0,4)
6,	4g	ghee butter	0,00	99,80	0,00	0,0g	4,0g	0,0g
		Ghee butter				(0,1)	(2,0)	(0,4)
7,	0g	0	0,00	0,00	0,00	0,0g	0,0g	0,0g
		0				(0,1)	(2,0)	(0,4)
8,	0g	0	0,00	0,00	0,00	0,0g	0,0g	0,0g
		0				(0,1)	(2,0)	(0,4)
			Ratio	4,00	TO 1			
NOTES:			Calories	529,96		9,41	53,00	3,83





# Vasarai draudzīgas recepšu idejas. Saldējums

AMOUNT	FOOD	% PRT	%FAT	% CHO	Prot (g)	Fat (g)	CHO (g)
GRAMS							
27g	ketocal 4:1	14,35	69,10	2,86	3,9g (0,6)	18,7g (10,4)	0,8g (4,4)
11g	"Baltais" saldais krējums 35%	3,00	35,00	4,40	0,3g (0,3)	3,9g (6,5)	0,5g (3,9)
46g	zemenes	0,70	0,30	8,00	0,3g (0,0)	0,1g (6,4)	3,7g (0,2)
1g	vaniļas esence	0,00	0,00	41,00	0,0g (0,0)	0,0g (6,4)	0,4g (-0,2)
240g	WATER	0,00	0,00	0,00	0,0g (0,0)	0,0g (6,4)	0,0g (-0,2)
7g	ghee butter	0,00	99,80	0,00	0,0g (0,0)	7,0g (-0,6)	0,0g (-0,2)
0g	0	0,00	0,00	0,00	0,0g (0,0)	0,0g (-0,6)	0,0g (-0,2)
0g	0	0,00	0,00	0,00	0,0g (0,0)	0,0g (-0,6)	0,0g (-0,2)
<b>NOTES:</b>		<b>Ratio</b>	3,00	TO 1			
		<b>Calories</b>	306,17		<b>4,53</b>	<b>29,63</b>	<b>5,35</b>



# Vasarai draudzīgas receptes. Želeja

AMOUNT	FOOD	% PRT	%FAT	% CHO	Prot (g)	Fat (g)	CHO (g)
GRAMS							
10g	Biezpiens 9% Limbažu	17,00	9,00	2,00	1,7g	0,9g	0,2g
	biezpiens 9% Limbažu				(2,8)	(28,1)	(5,0)
12g	"Baltais" saldais krējums 35%	3,00	35,00	4,40	0,4g	4,2g	0,5g
	"Baltais" saldais krējums 35%				(2,4)	(23,9)	(4,4)
52g	zemenes	0,70	0,30	8,00	0,4g	0,2g	4,2g
	zemenes				(2,1)	(23,8)	(0,3)
1g	vaniļas esence	0,00	0,00	41,00	0,0g	0,0g	0,4g
	vaniļas esence				(2,1)	(23,8)	(-0,1)
3g	želatīns drOetker	89,00	0,00	0,00	2,7g	0,0g	0,0g
	želatīns drOetker				(-0,6)	(23,8)	(-0,1)
26g	ghee butter	0,00	99,80	0,00	0,0g	25,9g	0,0g
	Ghee butter				(-0,6)	(-2,2)	(-0,1)
0g		0,00	0,00	0,00	0,0g	0,0g	0,0g
	0				(-0,6)	(-2,2)	(-0,1)
0g		0,00	0,00	0,00	0,0g	0,0g	0,0g
	0				(-0,6)	(-2,2)	(-0,1)
		Ratio	3,00	TO 1			
NOTES:		Calories	322,40		5,09	31,20	5,30



# Paldies par uzmanību!

Jautājumi?

