SVEIKOS IR TVARIOS MITYBOS

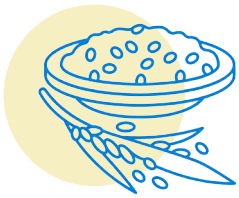
REKOMENDACIJOS

Higienos institutas

1. Valgykite įvairų, dažniau augalinės kilmės maistą.

- Nė vienas maisto produktas neturi visų reikiamų maistinių medžiagų ir pakankamo jų kiekio, todėl didesnė tikimybė, kad pakankamai maistinių medžiagų gausite tada, kai valgysite įvairų, kuo mažiau perdirbtą maistą.

- Dažniau rinkitės augalinės kilmės maistą. Augaliniuose produktuose yra vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų, flavonoidų, fenolių, fitosterolių ir kitų sveikatai palankių medžiagų, kurių nėra arba yra mažai gyvūniniuose produktuose.

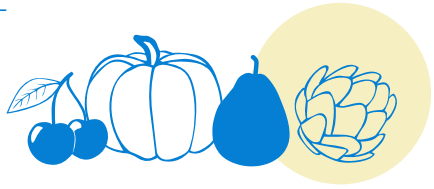


2. Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų.

- Rinkitės nešlifuotas kruopas (pvz., grikius, avižas, ruduosius ryžius ir kt.), viso grūdo dribsnius bei produktus, pagamintus iš viso grūdo miltų (duoną, makaronus).

- Viso grūdo produktuose yra visos grūdo sudėtinės dalys (endospermas, gemalas, luobelės), todėl juose yra daug skaidulinių medžiagų, mineralų bei vitaminų.

3. Penkis kartus per dieną valgykite įvairių daržovių, vaisių ir uogų.



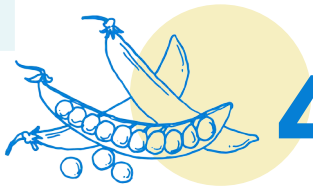
- Kiekvieno valgio metu valgykite įvairių daržovių, vaisių ar uogų. Kas dieną rekomenduojama suvartoti 500–800 g arba 5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių – apie 350 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–250 g vaisių bei uogų.

- Viena daržovių, vaisių ar uogų porcija yra santykinis dydis, pvz., dubenėlis salotų, vidutinio dydžio agurkas ar obuolys, sauja uogų ir pan.

- Geriausia vartoti šviežias daržoves, vaisius ir uogas, tačiau tinka ir šaldytos, raugintos, saikingai termiškai apdorotos.

- Daržovių, vaisių ar uogų sultys nėra visavertis daržovių, vaisių ar uogų pakaitalas, nes jose lieka kur kas mažiau organizmui reikalingų skaidulinių medžiagų bei santykinai daugiau cukrų, todėl sultis vartokite saikingai.

- Saikingai vartokite džiovintus vaisius ir uogas, nes juose gausu cukrų. Ribokite vaisių ir uogų produktų, pagamintų su pridėtiniu cukrumi, vartojimą.

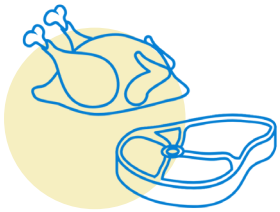


4. Bent keletą kartų per savaitę vartokite ankštinius (pupeles, žirnius, lęšius, avinžirnius).

- Ankštiniai yra vertingas maistinių skaidulų, baltymų, geležies, cinko, kalcio šaltinis.
- Ankštiniai turėtų būti dažniau įtraukiami į maisto racioną mažinant gyvūninės kilmės produktų vartojimą.

5. Kasdien valgykite įvairių rūšių nesūdytų riešutų (apie 20–30 g) ir sėklų.

- Riešutuose ir sėklose yra mononesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų rūgščių, baltymų, skaidulinių medžiagų, mikroelementų (magnio, seleno, cinko, vitamino E) ir kitų sveikatai palankių medžiagų.



6. Saikingai vartokite raudoną mėsą ir venkite perdirbtų mėsos produktų.

- Ribokite raudonos mėsos vartojimą iki 350 g per savaitę (raudona mėsa – tai kiauliena, jautiena, aviena, ožkiena). Raudonoje mėsoje yra medžiagų, didinančių riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, vėžiu ir cukriniu diabetu.
- Venkite perdirbtų (rūkytų, sūdytų, vytintų, konservuotų) mėsos produktų vartojimo. Šie mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių ir druskos, be to, jie yra įtraukti į kancerogenų (vėžį sukeliančių medžiagų) sąrašą.
- Raudoną mėsą ir mėsos produktus dažniau keiskite ankštiniais, žuvimi.
- Paukštieną vartokite saikingai. Nedidinkite paukštienos vartojimo, jei atsisakote raudonos mėsos.

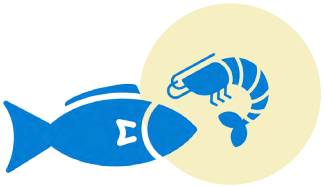
7. Vartokite liesus pieno produktus.

- Rinkitės pieno produktus, kurie turi mažai riebalų, druskos ir cukrų. Patariama valgyti raugintus pieno produktus: liesą varškę ir varškės sūrius, kefyrą, pasukas, liesą nesaldintą jogurtą, rūgpienį.

- Saikingai vartokite pieno produktus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, pvz., grietinėlę, grietinę, fermentinius ir kitus riebius sūrius.

- Per dieną rekomenduojama suvartoti 350–500 ml lieso pieno arba liesų pieno produktų.

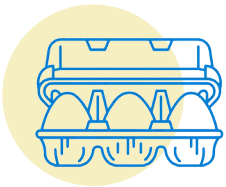
8. Du ar tris kartus per savaitę valgykite žuvį.



- Dažniau rinkitės žuvį ir jūros gėrybes, valgykite jų du tris kartus per savaitę.

- Per savaitę patariama suvalgyti ne mažiau kaip 300–450 g žuvies. Iš jų bent 200 g turėtų būti riebi jūros žuvis, pvz., lašišos, upėtakiai, skumbrės ar silkės, turinčios daugiau omega 3 riebalų rūgščių.

- Ribokite plėšriųjų žuvų (ešerių, lydekų, tunų, kardžuvių), kuriose gali būti gyvsidabrio, vartojimą. Šių žuvų nerekomenduojama valgyti nėščiosioms, žindančioms mamoms ir vaikams.



9. Saikingai vartokite kiaušinius.

- Kiaušiniuose yra daug baltymų, įvairių vitaminų, mineralinių ir kitų naudingų medžiagų.

- Saikingas kiaušinių vartojimas gali būti sveikatai palankios mitybos dalis.

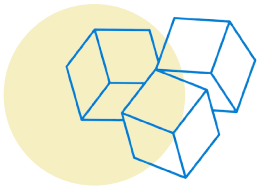
10. Rinkitės sveikatai palankius riebalus ir aliejus.

- Vartokite skystus augalinius aliejus (pvz., alyvuogių, rapsų). Juose yra daug sveikatai palankių nesočiųjų riebalų rūgščių.

- Gyvūninius riebalus (taukus, sviestą, grietinę) bei kitus daug sočiųjų riebalų turinčius produktus (kokosų bei palmių aliejų, margariną) keiskite augaliniais aliejais.

- Ribokite produktų, turinčių transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų), vartojimą.

Skaitykite maisto produktų etiketes ir venkite tokių produktų, kurių sudedamųjų dalių sąraše įrašyta „iš dalies hidrinti riebalai“. Tai – transriebalų šaltinis. Nedideli transriebalų kiekiai natūraliai yra atrajojančių gyvūnų (karvių, avių, ožkų) riebaluose – riebioje jų mėsoje, pieno produktuose (svieste, riebiame sūryje, grietinėje).



11. Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukrų.

- Rinkitės maisto produktus ir gėrimus be pridėtinio cukraus arba turinčius kuo mažiau cukrų. Saldinti gėrimai, saldumynai, desertai, bandelės yra pagrindiniai cukrų (paprastųjų angliavandenių) šaltiniai, kurie didina nutukimo ir kitų lėtinių ligų riziką.

- Maisto produktai, kuriuose yra daug cukrų, paprastai turi mažai kitų vertingų maisto medžiagų. Be to, jų energinė vertė yra didelė.

- Rekomenduojama, kad bendras cukrų kiekis gėrimuose neviršytų 2,5 g/100 ml gėrimo, o kituose produktuose 5 g/100 g produkto. Cukrų kiekį maisto produkte galite pasitikrinti maisto produkto ženklinimo etiketėje pateiktoje maistingumo lentelėje.

12. Valgykite nesūrų maistą. Gamindami maistą ribokite druskos kiekį.

- Rinkitės maisto produktus, kuriuose yra mažai druskos. Apie 70–80 proc. druskos gauname su pramoniniu būdu pagamintais maisto produktais.

- Bendras druskos kiekis per parą, įskaitant gaunamą su paruoštu (perdirbtu) maistu (pvz., su sūdytais, rūkytais, konservuotais produktais, sūriu, duona ir pan.), neturi būti didesnis kaip 5 g arba vienas arbatinis šaukštelis.

- Druską patartina vartoti tik joduotą, nes Lietuva yra geografinėje jodo trūkumo zonoje.

- Vietoje druskos maistą skaninkite žolelėmis ar kitais nesūdytais prieskoniais.

- Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus vartoti mažiau sūdyto maisto, greitai priprantama ir nejaučiama, jog druskos yra per mažai. Sūrus maistas tampa nebeskanus.

13. Rinkitės maisto produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“.

- Pirkdami maistą rinkitės produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“.
- Šiuo simboliu žymimi produktai, kuriuose, palyginti su kitais tos pačios grupės maisto produktais, yra mažiau druskos, cukraus ir riebalų, o grūdiniuose produktuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.
- „Rakto skylutės“ simboliu paženklintuose maisto produktuose nėra saldiklių.

---

14. Vartokite pakankamai skysčių.

- Pagrindiniai skysčių šaltiniai yra vanduo, gėrimai, sriubos ir maisto produktai.
- Maisto produktuose vandens kiekis svyruoja nuo 5 proc. riešutuose iki 90 proc. ir daugiau vaisiuose ir daržovėse.
- Skysčių kiekis, kurį reikia suvartoti per parą, kiekvienam asmeniui gali būti individualus ir priklausyti nuo daugelio veiksnių, įskaitant asmens amžių, kūno svorį, ūgį ir kt.
- Nepamirškite, kad karštu oru, taip pat sunkaus fizinio krūvio metu – sportuojant, dirbant fizinį darbą, būtina vartoti daugiau skysčių.
- Rekomenduojama gerti geriamąjį vandenį ar silpnos mineralizacijos natūralų mineralinį vandenį.
- Vietoje saldintų, gaiviųjų gėrimų rinkitės paprastą geriamąjį vandenį. Venkite vartoti energinius gėrimus, nes juose esantis kofeinas ir kitos stimuliuojančios medžiagos gali neigiamai paveikti sveikatą. Energinių gėrimų vartojimas ypač pavojingas vaikams, nes energiniuose gėrimuose esančios stimuliuojančios medžiagos gali ne tik padidinti ir taip didesnį vaikų bei paauglių aktyvumą, bet ir sukelti agresiją ar net smurto protrūkius.

---

15. Valgykite reguliariai ir saikingai.

- Valgykite reguliariai, 3–5 kartus per dieną.
- Rekomenduojama, jog per pusryčius ir pietus būtų gaunama daugiau nei du trečdaliai paros raciono kalorijų, o per vakarienę – mažiau nei trečdalis.
- Valgykite saikingai, neskubėdami, ramioje aplinkoje, prie stalo, be pašalinių dirgiklių. Valgydami nesinaudokite jokiais ekranais.

16. Ilgiau žindykite kūdikius ir mažus vaikus.

- Žindymas užtikrina vaiko vystymąsi bei sveikatą ir yra naudingas motinos sveikatai.
- Rekomenduojama kūdikius iki 6 mėnesių amžiaus maitinti tik motinos pienu.
- Tęskite žindymą iki 2 metų ar ilgiau, užtikrindami pakankamą ir saugų papildomą kūdikių ir mažų vaikų maitinimą.

17. Gamindami ar rinkdamiesi jau pagamintą maistą, rinkitės tausojančius maisto gaminimo būdus.

- Rinkitės tausojančius maisto gaminimo būdus, tokius kaip virimas vandenyje ar garuose, troškinimas, gaminimas konvekcinėje krosnelėje, orkaitėje.
- Venkite tokių maisto gaminimo būdų kaip kepimas aukštoje temperatūroje, rūkymas, gruzdinimas, virimas riebaluose, spraginimas, sūdymas, nes jų metu gali susidaryti įvairių kenksmingų medžiagų.

18. Atkreipkite dėmesį į maisto produktų etiketes.

- Skaitykite maisto produktų etiketes: tai vienas iš svarbiausių vartotojų informavimo apie maisto produktą (maisto sudedamąsias dalis, maistingumą, tinkamumo vartoti terminą ir t. t.) būdų, padedančių pasirinkti sveikatai palankesnius produktus.

- Skaitydami etiketėje pateiktą informaciją, atkreipkite dėmesį į tai, kaip produktas buvo pagamintas (pvz., vytintas, rūkytas, sūdytas ir pan.), ir rinkitės mažiau apdorotus produktus.

19. Venkite vartoti /atsisakykite alkoholinių gėrimų.

- Alkoholio vartojimas silpnina imuninę sistemą, didina lėtinių neinfekcinių ligų (pvz., vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto) riziką. Alkoholis neigiamai veikia psichiką – sukelia priklausomybę, asmenybės degradaciją, mažina atsakomybės jausmą, didina traumų, avarijų, nusikaltimų pavojų ir sukelia kitas skaudžias socialines pasekmes. Taip pat didina depresijos, nerimo, panikos priepuolių tikimybę.

- Nėštumo metu vartojamas alkoholis komplikuoja nėštumo eigą ir baigtį bei kelia rimtą pavojų vaisiui, sutrikdo normalų jo vystymąsi ir gali sukelti įvairių apsigimimų. Alkoholis toksiškai veikia vaisiaus augimą, centrinę nervų sistemą, veido ir galvos formavimąsi, griaučių ir raumenų ir kitas organų sistemas.

20. Palaikykite energijos balansą, daugiau dėmesio skirkite fiziniam aktyvumui.

- Palaikykite su maistu gaunamos ir judant išeikvojamos energijos balansą. Taip išvengsite antsvorio ir nutukimo, sumažinsite kitų lėtinių ligų riziką.

- Stebėkite kūno svorį. Stenkitės išlaikyti normalų kūno masės indeksą (suaugusiųjų normalus KMI = 18,5–24,9).

- Aktyviai judėkite bent 30 min. kiekvieną dieną (vaikai turi būti judrūs bent po 60 min. kasdien).

- Mažiau laiko leiskite pasyviai (sėdėdami prie televizoriaus, kompiuterio, telefono ir pan.).

- Dažniau lipkite laiptais, o ne naudokitės liftu. Jei galite, į darbą eikite pėsčiomis, važiuokite dviračiu ar kitomis nevariklinėmis transporto priemonėmis. Jei važiuojate viešuoju transportu, išlipkite keliomis stotelėmis anksčiau ir likusį atstumą eikite pėsčiomis.

21. Ugdykite tvarius mitybos įpročius ir stenkitės, kad Jūsų mityba turėtų kuo mažesnį poveikį aplinkai.

- Pramoninė maisto gamyba turi didelį poveikį aplinkai (pvz., didina šiltnamio efektą sukeliančių dujų išsiskyrimą, mažina biologinę įvairovę ir pan.), o tvari mityba tausoja gamtą, maisto resursus bei mažina maisto švaistymą.

- Siekdami užtikrinti mitybos tvarumą, rinkitės maisto produktus bei jų apdorojimo būdus, kuriems nereikia didelių gamybos sąnaudų.

- Rinkitės vietinius bei sezoninius maisto produktus.

- Neigiamas poveikis aplinkai gali būti sumažintas didinant augalinių produktų ir mažinant gyvūninių produktų vartojimą.

- Prie klimato kaitos mažinimo prisideda ir kūdikių bei mažų vaikų žindymas.

- Tvari mityba apima ir maisto švaistymo mažinimą – planuokite maisto pirkimą bei ruošimą, gamindami maistą atkreipkite dėmesį į produktų tinkamumo vartoti terminą ir pirmiau suvartokite maisto produktus, kurių tinkamumo vartoti terminas trumpesnis.

- Neišmeskite vartoti tinkamų maisto likučių, o panaudokite juos naujiems patiekalams gaminti.

- Esant galimybei pirkite ne fasuotus, o sveriamus maisto produktus – taip įsigysite reikiamą produktų kiekį ir išvengsite maisto produktų švaistymo.

- Laikykite produktus gamintojo nurodytomis sąlygomis. Jei turite galimybę – kompostuokite organines atliekas.

- Neterškite gamtos maisto pakuotėmis – apsipirkdami naudokite savo maišelius ir tarą, rinkitės perdirbamas pakuotes ir gamtai draugiškus įrankius. Į darbą ar ugdymo įstaigą neškitės pačių pasigamintą maistą.

Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos, 3-ia redakcija

Rekomendacijos atnaujintos remiantis 2023 m. Šiaurės šalių mitybos rekomendacijomis (Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E.K., Christensen, J.J., Eneroth, H., Erkkola, M., Gudanaviciene, I., Halldorsson, T.I., Høyer-Lund, A., Lemming, E.W., Meltzer, H.M., Pitsi, T., Schwab, U., Siksna, I., Thorsdottir, I. and Trolle, E. Nordic Nutrition Recommendations 2023. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2023).

Recenzavo:
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas
Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademijos
Visuomenės sveikatos fakultetas

Higienos institutas, 2025