

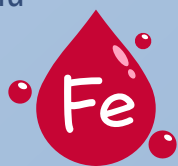
# DZELZS DEFICĪTS



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

**Dzelzs** ir mikroelements, kas nepieciešams cilvēka veselībai un labai pašsajūtai, tā deficīts būtiski ietekmē organisma funkcijas un dzīves kvalitāti, turklāt nopietnākos gadījumos tas var izraisīt anēmiju jeb mazasinību.

**Dzelzij** ir neaizstājama loma hemoglobīna sintēzē – hemoglobīns palīdz eritrocītiem jeb sarkanajām asinīm šūnām nogādāt audos skābekli, tādējādi nodrošinot dažādu organisma sistēmu normālu funkcionēšanu un fizisko labsajūtu.



## Dzelzs deficīta cēloņi

- Nepietiekams dzelzs daudzums uzturā.
- Palielināta dzelzs nepieciešamība:
  - grūtniecības laikā;
  - pusaudžu vecumā, organismam augot;
  - sievietēm spēcīgas menstruālās asiņošanas dēļ;
  - dažādu hronisku slimību gadījumā.
- Citu uzturvielu nepietiekamība (piemēram, C un B grupas vitamīnu).

## Dzelzs deficīta simptomi



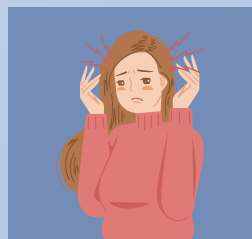
Nogurums



Galvas reiboņi



Miegainība



Galvassāpes



Elpas trūkums, īpaši  
slodzes laikā

## Dzelzs avoti uzturā

### Dzīvnieku valsts produkti

Dzīvnieku aknas

Putnu gaļa

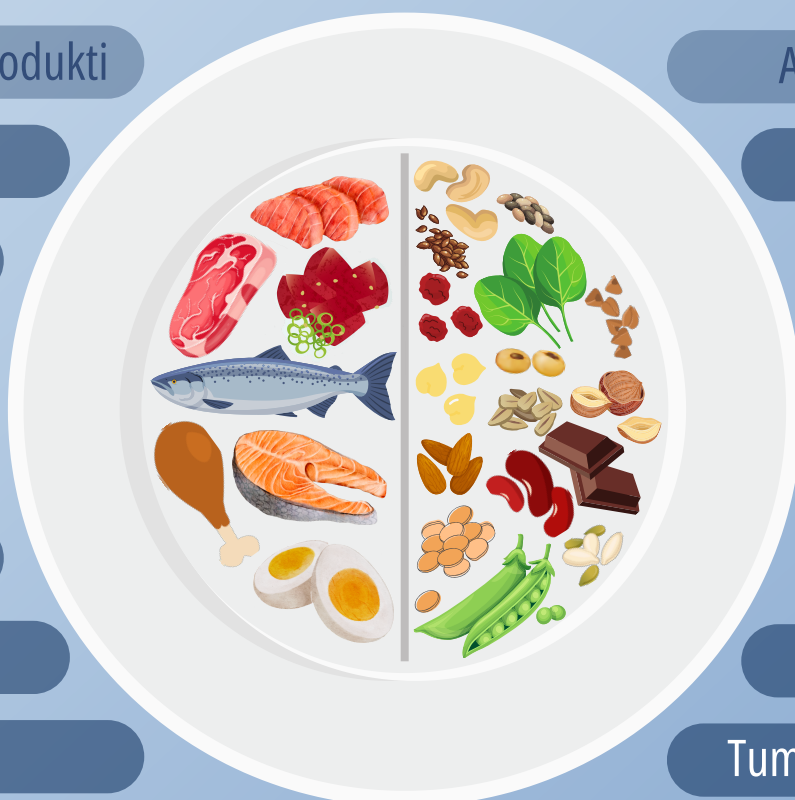
Liellopu gaļa

Tuncis

Lasis

Forele

Vārītas olas



### Augu valsts produkti

Žāvēti augļi, rieksti

Zirņi, pupiņas

Griķi

Auzu pārslas

Spināti

Ķirbju, čija sēklas

Tumšā šokolāde, kakao

# Izpildi uzdevumu un uzzini, kas ir dzelzs deficīts organismā!

Ievieto tekstā trūkstošos vārdus, izvēloties no dotajiem vārdiem zemāk esošajā laukumā!

|              |          |         |          |             |
|--------------|----------|---------|----------|-------------|
| uzturā       | deficīts | augļus  | anēmiju  | riekstus    |
| trūkums      |          |         |          | liellopu    |
| eritrocītiem | aknas    | reiboņi | skābekli | hemoglobīna |

1. Dzelzs ir mikroelements, kas nepieciešams cilvēka veselībai un labai pašsajūtai. Tā trūkums jeb  būtiski ietekmē organisma funkcijas un cilvēka dzīves kvalitāti.

3. Nopietnākos gadījumos dzelzs trūkums var izraisīt  jeb mazasinību.

4. Dzelzij ir neaizstājama loma  sintēzē – tas palīdz  jeb sarkanajām asinīm šūnām nogādāt audos , tādējādi nodrošinot dažādu organisma sistēmu normālu funkcionēšanu un fizisko labsajūtu.

5. Dzelzs deficīta simptomi var būt nogurums, galvas , miegainība, galvassāpes, elpas  (īpaši slodzes laikā).

6. Viens no dzelzs deficīta cēloņiem var būt nepietiekams dzelzs daudzums .

7. Dzelzi var uzņemt, ēdot tādus pārtikas produktus kā dzīvnieku ,  un putnu gaļu, zivis, dažādus , žāvētus , zirņus, pupiņas, lēcas un citus produktus.

# Dzelzs avoti uzturā

Dzelzs ir nepieciešama cilvēka veselībai un pašsajūtai, tās deficīts būtiski ietekmē organisma funkcijas un dzīves kvalitāti, turklāt nopietnākos gadījumos tas var izraisīt anēmiju jeb mazasinību. Dzelzs deficīta jeb trūkuma cēlonis var būt nepietiekams dzelzs daudzums uzturā. Vai Tu zini, kuri pārtikas produkti satur dzelzi? Uzzini to, atrodot burtu jūklī paslēptos vārdus!

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | M | B | R | C | R | E | D | P | J | V |
| L | T | L | R | I | I | Ņ | R | I | Z | S |
| S | I | U | P | O | E | S | L | C | M | G |
| G | P | N | R | U | K | K | A | E | L | V |
| A | F | I | S | O | P | O | S | C | C | T |
| Z | K | T | N | Ē | Z | I | Ļ | T | Ē | C |
| I | G | N | S | Ā | K | Ī | Ņ | I | I | L |
| V | R | T | A | C | T | L | N | A | C | I |
| I | U | Z | S | S | R | I | A | E | S | R |
| S | H | I | G | A | Ļ | A | U | S | S | F |
| Z | P | Ē | T | E | R | S | Ī | Ļ | I | T |

**PUPIŅAS; ROZĪNES; LINSĒKLAS; SPINĀTI; PĒTERSĪLI; BROKOĻI; RIEKSTI; AKNAS;  
GAĻA; ZIRŅI; LĒCAS; ZIVIS**

# Izpildi uzdevumu un uzzini, kas ir dzelzs deficīts organismā!

Atbilžu lapa

|              |          |         |          |             |
|--------------|----------|---------|----------|-------------|
| uzturā       | deficīts | augļus  | anēmiju  | riekstus    |
| trūkums      |          |         |          | liellopu    |
| eritrocītiem | aknas    | reiboņi | skābekli | hemoglobīna |

1. Dzelzs ir mikroelements, kas nepieciešams cilvēka veselībai un labai pašsajūtai. Tā trūkums jeb **deficīts** būtiski ietekmē organisma funkcijas un cilvēka dzīves kvalitāti.

3. Nopietnākos gadījumos dzelzs trūkums var izraisīt **anēmiju** jeb mazasinību.

4. Dzelzij ir neaizstājama loma **hemoglobīna** sintēzē – tas palīdz **eritrocītiem** jeb sarkanajām asins šūnām nogādāt audos **skābekli**, tādējādi nodrošinot dažādu organisma sistēmu normālu funkcionēšanu un fizisko labsajūtu.

5. Dzelzs deficīta simptomi var būt nogurums, galvas **reiboņi**, miegainība, galvassāpes, elpas **trūkums** (īpaši slodzes laikā).

6. Viens no dzelzs deficīta cēloņiem var būt nepietiekams dzelzs daudzums **uzturā**.

7. Dzelzi var uzņemt, ēdot tādas pārtikas produktus kā dzīvnieku **aknas**, **liellopu** un putnu gaļu, zivis, dažādus **riekstus**, žāvētus **augļus**, zirņus, pupiņas, lēcas un citus produktus.

# Dzelzs avoti uzturā

Atbilžu lapa

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | M | B | R | C | R | E | D | P | J | V |
| L | T | L | R | I | I | Ņ | R | I | Z | S |
| S | I | U | P | O | E | S | L | C | M | G |
| G | P | N | R | U | K | K | A | E | L | V |
| A | F | I | S | O | P | O | S | C | C | T |
| Z | K | T | N | Ē | Z | I | Ļ | T | Ē | C |
| I | G | N | S | Ā | K | Ī | Ņ | I | I | L |
| V | R | T | A | C | T | L | N | A | C | I |
| I | U | Z | S | S | R | I | A | E | S | R |
| S | H | I | G | A | Ļ | A | U | S | S | F |
| Z | P | Ē | T | E | R | S | Ī | Ļ | I | T |

**PUPIŅAS; ROZĪNES; LINSĒKLAS; SPINĀTI; PĒTERSĪĻI; BROKOĻI; RIEKSTI; AKNAS;  
GAĻA; ZIRŅI; LĒCAS**